

Okruhy otázek pro státní závěrečné zkoušky

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

OKRUH DISCIPLÍN VÝCHOVY KE ZDRAVÍ A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

1. Zdraví

Definice, vývoj definic zdraví, modely zdraví, zdraví v holistickém pojetí. Jednotlivé bio-psycho-sociální a spirituální složky zdraví. Determinanty zdraví: vnitřní a vnější faktory.

2. Nemoc

Definice nemoci, diagnostika, diagnóza, symptom, syndrom, etiologie, patogeneze. Reakce organismu na zátěž, formy a průběh nemoci. Charakteristika a příklady infekčních, autoimunitních, degenerativních, civilizačních aj. onemocnění.

3. Životní styl ve vztahu ke zdraví

Životní styl a faktory, které ho ovlivňují. Rizikové oblasti životního stylu, syndrom rizikového chování. Aktivní přístup v péči o zdraví. Prevence v jednotlivých oblastech životního stylu: primární, sekundární a terciární.

4. Organizace a programy podporující zdraví

Světová zdravotnická organizace – princip, fungování, řízení. Státní správa ochrany veřejného zdraví: orgány ochrany veřejného zdraví, legislativa. Programy podporující zdraví: Zdraví 21, Zdraví 2020; Škola podporující zdraví – Zdravá škola, Zdravé město, Zdravý region: principy a její filozofie, základní pravidla; příklady preventivních programů a programů podporujících zdraví na školách.

5. Hygienické požadavky na prostředí školy

Materiální vybavení školy – kapacita, umístění školy, budova školy, kmenové učebny, školní nábytek, sociální zařízení. Mikroklima školy – vytápění, větrání, osvětlení, ochrana před hlukem.

6. Hygiena učení a vyučovacího procesu

Režim dne školních dětí. Biologické rytmy – respektování denních, týdenních a ročních biorytmů. Školní práce a její podmínky. Únava a přetěžování žáků, psychogenní stresy.

7. Aktuální výživová doporučení, zásady zdravé výživy

Výživová doporučení pro obyvatele ČR. Stravovací režim. Význam a práce s potravinovou pyramidou. Funkční potraviny, preventivní výživa – probiotika, prebiotika, fytoestrogeny, rostlinné fenoly aj. Indikace doplňků stravy. Přítomnost aditiv v potravinách.

8. Výživové nároky současné populace s ohledem na kvalitativní hodnotu stravy

Klasifikace makronutrientů – sacharidy, proteiny, lipidy; jejich složení, členění, metabolismus, zdroje v potravě, denní doporučené dávky, význam pro organismus, projevy nedostatku či nadbytku v organismu.

9. Úloha mikronutrientů a vody ve výživě člověka

Vitamíny a minerální látky – klasifikace, vstřebávání, denní doporučené dávky, zdroj v potravě, význam v organismu, projevy nedostatku či nadbytku; význam vody v organismu, hydratace a dehydratace organismu, pitný režim, klasifikace nápojů.

10. Kvantitativní aspekty výživy

Regulace příjmu potravy. Energetická potřeba organismu, bazální metabolismus. Hodnocení stavu výživy. Snížený příjem potravy s dopadem na zdravotní stav – hladovění, mentální anorexie; záchvatovité přejídání – mentální bulimie; nadměrný příjem potravy s dopadem na zdravotní stav – nadměrná hmotnost a obezita.

11. Fyziologické aspekty reprodukčního zdraví

Menstruační a ovulační cyklus ženy. Poruchy menstruačního cyklu. Intimní a menstruační hygiena ženy, intimní hygiena muže. Faktory ovlivňující a ohrožující reprodukční zdraví ženy a muže. Problematika neplodnosti.

12. Metody plánování rodičovství

Prevence nechtěného těhotenství – metody a formy přirozené antikoncepce, metody a formy umělé antikoncepce: bariérová, chemická, hormonální, chirurgická. Antikoncepce vhodná pro dospívající. Možnosti řešení nechtěného těhotenství – legislativa interrupcí.

13. Zdravotní dopady rizikového sexuálního chování

Nákaza pohlavně přenosnou chorobou: definice, vybraná onemocnění – syphilis, gonorrhoea, trichomonázy, chlamydie, infekce HPV, hepatitida B, C, HIV/AIDS aj. Původce onemocnění, inkubační doba, symptomatologie, terapie, prevence. Programy a instituce v boji proti STD.

14. Sexuální chování

Vývoj sexuálního chování, problematika monogamie a polygamie. Faktory ovlivňující volbu partnera. Rizikové sexuální chování – příčiny, projevy, důsledky. Sexuální zneužívání a týrání. Promiskuita a prostituce, pornografie.

15. Problematika závislostního chování

Vymezení sociálního selhání, příklady. Problematika závislosti na návykových látkách, rizikové skupiny a rizikové chování. Faktory vzniku závislosti. Rizikové a protektivní faktory rodiny. Teorie vzniku závislostí. Znaky závislosti. Typy závislosti.

16. Prevence závislostí ve společnosti

Vymezení sociální prevence. Primární prevence, cílová skupina, typy. Prevence v rámci MŠMT. Preventivní programy ve školách. Charakteristika sekundární prevence. Charakteristika terciární prevence. Příklady preventivních programů. Přístupy k prevenci a kontrole zneužívání návykových látek ve světě.

17. Závislost na škodlivém užívání nealkoholových drog

Charakteristika návykové látky. Rizikové skupiny. Historie nealkoholových drog. Typy nealkoholových drog. Motivace k užívání drog. Fáze vývoje drogové závislosti. Klasifikace drogových závislostí. Obecná a společná rizika užívání drog. Léčba závislosti.

18. Závislost na škodlivém užívání alkoholu

Charakteristika závislosti na alkoholu, spouštěcí faktory. Typy a stadia závislosti na alkoholu. Typologie osob užívajících alkohol. Sociální patologie spojené s alkoholismem. Zdravotní rizika spojená s alkoholismem, FAS. Otrava alkoholem, typy. Formy léčby alkoholismu.

19. Koncepce protidrogové politiky, sociální práce se závislými osobami

Protidrogová politika ČR. Činnost: školního metodika prevence, kurátora pro mládež, sociálního asistenta, protidrogového koordinátora. Práce se závislými osobami v rámci nestátního sektoru. Nízkoprahová zařízení. Terénní sociální práce. Podstata Harm reduction.

20. Problematika závislosti na skupině, osobě, ideologii

Vymezení náboženských institucí, problematika sekt. Typologie sekt. Specifické znaky sekt. Motivy pro vstup do skupiny, sekty. Techniky náboru do sekt. Ohrožené skupiny. Přehled soudobých sekt. Příklady alternativních náboženství. Metody mentální manipulace.

21. Závislostní chování – kofeinismus a nikotinismus

Typy nadužívání kofeinu. Symptomy kofeinismu. Zdravotní dopady kofeinismu. Závislost na nikotinu. Druhy tabákových výrobků. Typy kouřících osob. Aktivní a pasivní kouření. Ochrana dětí a mládeže před kuřáctvím. Rizika nikotinismu. Vliv kouření na zdraví člověka.

22. Závislostní chování – patologické hráčství, workoholismus, závislost na vzhledu

Charakteristika patologického hráčství. Společensky tolerované hazardní hry. Příčiny hazardního hráčství. Typologie hazardních hráčů. Kritéria diagnózy patologického hráčství. Stadia rozvoje patologického hráčství. Pomoc při léčbě, svépomocné skupiny. Znaky a stadia závislosti na práci. Typologie osob závislých na práci. Zdravotní rizika a sociální dopady workoholismu. Závislost na dokonalém vzhledu.

23. Význam správného držení těla a metody hodnocení držení těla, příčiny vzniku nesprávného držení těla a charakteristika nejčastějších druhů oslabení držení těla

Biomechanické hledisko, společné hlavní znaky správného držení těla, zásady správného držení těla, význam správného držení těla, metody hodnocení držení těla. Vnitřní a vnější příčiny vzniku vadného držení těla. Svaly posturální a fázické. Svalové dysbalance. Ochablé držení těla, zvětšená hrudní kyfóza, zvětšená bederní lordóza, plochá záda, skoliotické držení těla. Poruchy klenby nožní.

24. Podstata dopravní výchovy

Charakteristika zákona č. 361/2000 Sb. Zákon o silničním provozu. Dopravní nehody a jejich příčiny. Prevence dopravních nehod. Technické podmínky ovlivňující dopravu. Prvky zlepšující bezpečnost v silničním provozu. Dopravní výchova v kontextu výchovně vzdělávacího procesu. Povinnosti pedagoga při pohybu žáků po veřejných komunikacích.

25. Faktory ovlivňující chování v provozu na pozemních komunikacích

Vymezení problematiky dopravní výchovy. Psychologické a somatologické aspekty dětí v dopravní výchově. Příčiny nesprávného chování a jednání účastníků silničního provozu. Pozornost účastníků provozu (řidič, chodec, cyklista). Organizace dopravně výchovných akcí.