

# OBSAH

Úvod.....	5
1. Zdravotní rizika, prevence civilizačních nemocí (Michaela Hřivnová).....	9
1.1. Zdraví a nemoc .....	9
1.1.1. Etiologie a patogeneze nemoci.....	11
1.1.2. Determinanty zdraví.....	16
1.2. Životní styl a zdravotní rizika .....	17
1.2.1. Rizikové sexuální chování .....	17
1.2.1.1. Gonorrhoea (kapavka).....	18
1.2.1.2. Syphilis (přijíce, Lues) .....	20
1.2.1.3. Hepatitida B, C .....	22
1.2.1.4. AIDS (Syndrom získané imunodeficiency).....	24
1.2.2. Výživa a zdraví.....	28
1.2.2.1. Energetické nároky organismu.....	28
1.2.2.2. Základní živiny.....	29
1.2.2.3. Pitný režim a nápoje.....	31
1.2.2.4. Výživová doporučení .....	32
1.2.2.5. Hodnocení stavu výživy .....	34
1.2.2.6. Poruchy příjmu potravy a nemoci spojené s výživou .....	35
1.2.2.6.1. Mentální anorexie a mentální bulimie.....	36
1.2.2.6.2. Nadměrný příjem potravy a obezita .....	38
1.2.2.7. Onemocnění související s výživou .....	40
1.2. První pomoc .....	42
1.3. Programy podporující zdraví.....	45
2. Sexuální výchova (Dana Forýtková).....	51
2.1. Lidské vnímání .....	51
2.1.1. Procesy v lidském vnímání .....	51
2.1.1.1. Pociťování .....	51
2.1.1.2. Vnímání .....	52
2.1.1.3. Klasifikace.....	52
2.1.2. Zkreslené vnímání a víceznačnost.....	53
2.1.2.1. Geometricko-optické klamy .....	53
2.1.2.2. Reverzibilní figury .....	54
2.2. Jazyk sexuality .....	56
2.2.1. Krátký výlet do historie jazyka sexuality .....	56
2.2.2. Verbalizace tabuového obsahu .....	57
2.2.2.1. Jazyk sexu a mládež .....	57
2.2.2.1.1. Jazykové roviny z pohledu užívaných výrazů.....	57
2.2.2.1.2. Jazykové prostředky a typy projevů.....	58
2.2.2.3. Jazykové prostředky a možnosti .....	59
2.2.3.1. Dělení podle roviny mluvy, podle výrazů a podle roviny komunikace .....	59
2.2.3.1.1. Stylové roviny mluvy .....	59
2.2.3.1.2. Styl vyjádření .....	60
2.2.3.1.3. Roviny komunikace.....	60

2.3. Antikoncepce .....	62
2.3.1. Antikoncepce z historického pohledu .....	63
2.3.1.1. Mužské antikoncepční prostředky – kondomy .....	63
2.3.1.2. Různé druhy ženských antikoncepčních prostředků .....	63
2.3.2. Regulace početí (přirozené plánování rodičovství) .....	65
2.3.2.1. Metody regulace početí .....	65
2.3.3. Antikoncepční prostředky .....	66
2.3.3.1. Přehled antikoncepčních prostředků .....	66
2.3.3.1.1. Fyzikální antikoncepční prostředky .....	66
2.3.3.1.2. Chemické antikoncepční prostředky .....	68
2.3.3.1.3. Biochemické antikoncepční prostředky .....	69
2.3.3.1.4. Přehled u nás dostupných antikoncepčních prostředků .....	69
2.3.4. Metody aplikované po početí .....	70
2.3.4.1. Umělé přerušení těhotenství .....	70
2.4. Sexuální zneužívání .....	72
2.4.1. Klasifikace pojmu .....	72
2.4.1.1. Sexuální násilí .....	72
2.4.1.2. Sexuální znásilnění (rape) .....	72
2.4.1.3. Sexuální obtěžování (sexual harassment) .....	73
2.4.1.4. Sexuální zneužití (sexual abuse) .....	73
2.4.1.4.1. Druhy sexuálního zneužívání .....	73
2.4.1.4.2. Formy sexuálního zneužívání .....	74
2.4.1.4.3. Následky sexuálního zneužívání .....	74
2.4.1.4.4. Chování zneužívaného dítěte .....	75
2.4.2. Syndrom přizpůsobení pohlavnímu zneužívání .....	75
2.4.2.1. Utajování .....	75
2.4.2.2. Bezmocnost .....	76
2.4.2.3. Svedení a přizpůsobení .....	76
2.4.2.4. Opožděné, konfliktní a nespravedlivé odhalení .....	76
2.4.2.5. Odvolání výpovědi .....	76
2.4.3. Sexuální týrání dětí .....	77
2.4.3.1. Velmi závažné formy .....	77
2.4.3.2. Středně závažné formy .....	77
2.4.3.3. Nejméně závažné (ve smyslu fyzického a psychického poškození dítěte) .....	77