

OBSAH:

Předmluva	5
Úvod	6
Zátěžové faktory školního prostředí	7
Klima školy, třídy	9
Výchova ke zdraví ve vzdělávacím programu škol	12
Charakteristika žáka mladšího školního věku	14
Hyperaktivita - děti neklidné	16
Zdravý životní styl	20
Hygiena školního prostředí	23
Některá rizika moderní výživy	27
Zařazení pohybu do denního režimu žáků	31
Optimalizace emočního stavu žáků – didaktické záměry a inovace	32
Emancipace žáka	38
Pole záměrného sociálního učení v tělesné výchově a sportu	39
Část praktická	
Tipy pro vybavení třídy a chodeb	43
Screening	44
Dýchání	46
Relaxace	51
Hry pro seznámení a lepší komunikaci	58
Příklady her pro přestávky venku nebo na chodbách	63
Příklady cvičení a her pro ostatní vyučovací předměty	68
Přehled použité literatury	78