

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018-2021

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pavel Hubený

Duševní zdraví a vývoj jedince

Praha 2021

Vedoucí bakalářské: PhDr. Marie Vacínová, CSc

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2018-2021

BACHELOR THESIS

Pavel Hubený

Mental Health and Individual Development

Prague 2021

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Marie Vacínová, CSc

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská/diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval(a) samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autora

Poděkování

Děkuji PhDr. Marii Vacínové CSc, za její profesionální přístup při vedení mé bakalářské práce a obdivuhodné znalosti v oblasti psychologie.

Anotace

Historie nás učí, že život na Zemi se pravděpodobně objevil před čtyřmi miliardami let a procházel různými obdobími ve svém vývoji. Vyvíjel se i člověk. Lidé ve všech dobách, přizpůsobeni všem životním a přírodním podmínkám, se vždy podíleli spolu s přírodou na zázracích a velkých dívech světa. Pracovitě ruce, znalosti a dovednosti našich předků, nám vytvořili dnešní životní prostředí na velmi vysoké úrovni.

I nadále jde vývoj v rychlém tempu kupředu ve všech oblastech života a my lidé se tomu přizpůsobujeme, více či méně zvládáme situace, které nám život na planetě v současné době přináší.

Téma „Duševní zdraví a vývoj jedince“, je téma aktuální, je mi velmi blízké, dotýká se mě, a proto jsem si toto téma zvolil, s cílem připomenout, upozornit a třeba i doplnit znalosti o člověku v etapách jeho životního vývoje, od prenatálního období, dětství, mládí, dospělosti, do stáří. Každé stadium lidského života, každá životní etapa, má své klady i těžkosti, pozitiva i negativa. Záleží na každém, jak se umí se vším vypořádat s ohledem na jeho životní styl, výchovu a možnost celoživotního vzdělávání a učení se. Na každého jsou kladeny vysoké nároky, a proto záleží na souhře mnoha činitelů, které formují lidskou osobnost, na životních cílech a perspektivách.

Práce chce upozornit na zásady zdravého způsobu života k ochraně fyzického a duševního zdraví, ale i na možné nebezpečné závislosti, zdravotní poruchy a nemoci, na problémy, které jedince v životě provázejí a možnosti, jak se s nimi vypořádat, a nejlépe, jak jim předcházet. Uvedeny jsou některé možnosti ochrany imunity lidského organismu, zdravého životního stylu a relaxace ve volném čase, neboť napomáhají zvládat životní situace a vyrovnávají psychický stav člověka. Chránit si zdraví je nutností. Pro zdravý rozvoj osobnosti je důležitá duševní hygiena a dodržování zásad zdravého způsobu života.

Klíčová slova

Duševní zdraví, psychika člověka, vývoj jedince, nebezpečné závislosti, výchova a vzdělávání, způsob života

Annotation

History has taught us that first signs of life have appeared approximately 4 billion years ago and has transformed through various shapes and forms during its development phase just as human species have. Human organism, that has always adapted to specific environment and conditions, has always been the reason behind the numerous wonders of this world. Hard work, knowledge and tools of our ancestors have created opportunities for us to have the life standard we have today.

Life has been progressing at swift pace in all aspects and we have to adjust to situations that this planet presents. The topic "mental health and individual development" is very familiar to me and thus I have picked this topic to remind myself and raise awareness regarding potential gaps in knowledge of human development stages from prenatal phase throughout childhood, adulthood all the way to the elderly stage. Each phase of human life has its ups and downs and it's up to each individual to demonstrate how they can handle situations with respect to their lifestyle, education and ability to learn throughout life. We are all under pressure and society has placed high demands on people therefore a lot of factors and circumstances play major part in the process of shaping our persona.

This thesis aims to point out basic principles of healthy lifestyle with regards to safety of both physical and mental health but also to raise awareness regarding potential addictions, mental illnesses and disorders and obstacles that people face in life and how to solve and prevent these. I have listed ways of enhancing our immune system, healthy lifestyle and relaxation during our leisure time for they play an essential part in restoring our mental balance and dealing with complicated life situations. To protect our health is an obligation. Maintaining our hygiene and following basic principles of healthy lifestyle is crucial for proper development of our personality.

Keywords

Mental health, Human psyche, personal development, harmful addictions, education and culture, lifestyle

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A PSYCHIKA ČLOVĚKA	10
1.1 Duševní zdraví	10
1.2 Psychika člověka.....	14
1.3 Psychické jevy, stavy a vlastnosti.....	19
2 NĚKTERÁ ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ A NEBEZPEČNÉ ZÁVISLOSTI	25
2.1 Některá zdravotní postižení	26
2.2 Nebezpečné závislosti.....	31
3 VÝVOJ JEDINCE	40
3.1 Vývoj jedince v prenatálním období.....	40
3.2 Novorozenec, kojeneček, batole	41
3.3 Předškolní věk.....	43
3.4 Mladší školní věk a dospívání	44
3.4.1 Mladší školní věk	44
3.4.2 Období dospívání	47
3.5 Dospělost a stáří.....	52
3.5.1 Dospělost.....	52
3.5.2 Stáří	55
4 VÝCHOVA A VZDĚLÁVÁNÍ	58
5 ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA.....	65
5.1 Zásady pro aktivní přístup k životu	66
5.2 Imunitní systém.....	67
5.3 Zdravá strava.....	69
5.4 Spánek.....	73
5.5 Pohyb a fyzická aktivita, relaxace	75
ZÁVĚR	79
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	83

ÚVOD

V současném vyspělém světě 21. století je prioritou každého člověka i společnosti lidské zdraví, vzdělanost a spokojenost v životě.

Zdraví je stav tělesného, duševního a sociálního blaha, pohody a osobní spokojenosti, jak praví známé české přísloví: “V zdravém těle, zdravý duch“. Vždy je důležité zdraví si chránit, účinně posilovat a vyvarovat se nebezpečných závislostí – alkoholu, nikotinu a drog. S fyzickým zdravím souvisí psychické zdraví a naopak.

Téma se zabývá duševním zdravím lidského jedince, procesem jeho životního vývoje, vzděláváním a zdravým způsobem života. Zabývá se psychikou a duševním zdravím v souladu s činností centrální nervové soustavy, na základě poznatků medicíny, psychologie a pedagogiky, otázkami zdraví i zdravotního postižení – duševních onemocnění, nemocí, poruch a odchylek.

Jak člověk žije a jak i nadále žít chce, jak se přizpůsobuje svým životním podmínkám a situacím, jak se přizpůsobuje potřebám života ve stále rozvíjející se společnosti, je nejen otázkou jeho tělesného a duševního zdraví je také odrazem jeho postojů a vztahem k druhým lidem a zároveň k sobě samému, jeho životní styl, návyky, zájmy a způsoby, jak je realizuje v životě, jsou odrazem jeho výchovy a vzdělání. Nabyté znalosti a dovednosti napomáhají každému řešit cíle i osobní problémy, včetně zdravotních, pomáhají mu zvládat situace v mnoha oblastech pracovního a společenského života.

V dnešní uspěchané době se stále více zdůrazňuje význam růstu vzdělanosti s ohledem na potřebu vzdělanosti ve výrobě, službách, informačních a komunikačních technologiích, na snižování nekvalifikované práce, častější změny zaměstnání, rozšiřování kvalifikace a univerzálnější znalosti. Proto se zdůrazňuje potřeba celoživotního učení, od dětských let po dospělost až k stáří, a každému je umožněn přístup k vyšší úrovni vzdělávání podle jeho osobních cílů i schopností, které také odpovídá světovým trendům vzdělávání. Cílem vzdělávání je určitý vzdělávací ideál dětí, mládeže i dospělých, podle platných zákonů a vzdělávacích programů v předškolních zařízeních, v základní, střední a vysoké škole. Cíle jsou dané českou vzdělávací soustavou,

evropskými cíli vzdělávání i celosvětovými trendy, které jsou formulovány v zákonech, předpisech a jiných dokumentech. Světové konference a světové dokumenty o vzdělávání hodnotí dosavadní vzdělávání zdůrazňují význam růstu vzdělanosti vzhledem k současným, ale hlavně také k budoucím potřebám celého světa. Čím kvalifikovanější jsou lidé, tím rozumněji a odborně rozhodují a ovlivňují další rozvoj společnosti ve všem, co je potřebné pro další život.

K vyvážení rodinného, profesního, společenského a volnočasového života je třeba dbát na všechny zásady zdravého způsobu života, a tak posilovat vlastní fyzické a duševní zdraví. Každý člověk je specificky jedinečný, ale doporučení, jak preventivně pečovat o tělesné a duševní zdraví, jsou všem společná – dodržovat zdravý způsob života a dbát o zdravý životní styl. Znamená to zdravěji se stravovat, sledovat tělesnou hmotnost, více se pohybovat a fyzicky pracovat, vyhýbat se rizikovým a nebezpečným závislostem a nastalé problémy řešit s rozumem a rozmyslem, bez stresu a fyzické zátěže. Snažit se o dobré mezilidské vztahy, mít možnost někomu se svěřit s osobními problémy a společně hledat východiska. Stále aktuální jsou moudrá slova starověkého řeckého dramatika Menandrose: „Nemocné tělo potřebuje lékaře, nemocná duše přítele“.

I pro náš stát a společnost je prioritou péče o zdraví a vzdělanost národa s ohledem na nové poznatky vědy a výzkumu. Žádoucí je zdravý člověk, který je schopen samostatně myslet, svobodně se rozhodovat, projevovat se jako demokratický občan a jednat v souladu s obecně uznávanými životními a mravními hodnotami.

Na koordinaci činnosti národů v oblasti dosahování a posilování zdraví dohlíží Světová zdravotnická organizace WHO, mezinárodní zdravotnická organizace OSN, jejímž cílem je dosahování co nejvyšší možné úrovně zdravotního stavu obyvatel všech zemí světa.

1 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A PSYCHIKA ČLOVĚKA

Dnešní člověk, nejdokonalejší bytost, jednota těla a duše, je myslící, lidsky jednající a cítící společenská a pracující bytost. Je součástí přírody a kosmu. Místo k životu mu umožnila Země, neaktivnější planeta sluneční soustavy, která všemu živému dává základní podmínky života a člověk se daným přírodním podmínkám, společně s florou a faunou přizpůsobil. Za dobu existence lidské společnosti bylo pracovitostí a vzdělaností lidí vytvořeno životní prostředí, které je domovem 7 miliard 600 tisíc obyvatel mnoha národů a národností, různé pleti a jazyka, žijících odlišným způsobem života, zvyky, historií a kulturou, náboženským vyznáním, ale nedosahujících stejné životní úrovně a vzdělanosti.

Působením vrozeným předpokladům a působením prostředí, v němž člověk žije, se jako jedinec vyvíjí. Dochází k procesu, který se děje v čase a navozuje změny kvantitativní a kvalitativní.

1.1 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Život, z hlediska biologického, je proces od narození po celou dobu bytí. Je to specifická forma existence, pro kterou jsou charakteristické metabolické procesy – látková přeměna, schopnost reprodukce, schopnost reakce na podněty a schopnost přizpůsobení se vnějším podmínkám.

Pro lidský život je nejdůležitější zdraví, fyzické a psychické. O fyzickém, tělesném zdraví nás poučuje a ochraňuje medicína, o psychickém zdraví psychohygiéna, která dává návod, jak si chránit, upevňovat, případně znovu získat duševní zdraví, a jak zvyšovat odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům, jak cílevědomě upravovat zdravý životní styl i životní podmínky posilující duševní kondici a rovnováhu, duševní zdraví.

V každodenním životě nastávají situace a skutečnosti, na které musí člověk začleněný do společnosti reagovat, komunikovat, aby došlo k porozumění v dialogu s druhou stranou – s osobou, se společností, i v dialogu s přírodou. Vše zachycuje lidské vědomí, které zároveň vnitřně, subjektivně reaguje. Pokud v lidském těle pracuje vše

tak jak má, je člověk zdravý, je v tělesné a duševní pohodě. Není – li tomu tak, nastává problém, který je nutno řešit a snažit se udělat vše pro nápravu, případně i s pomocí odborné péče psychologů, psychiatrů, lékařů, a znovu získat zdraví a posílit odolnost vůči všem nepříznivým vlivům.

Optimální duševní zdraví vyžaduje:

- Vytvářet co nejlepší podmínky pro duševní činnost
- Udržovat žádoucí duševní zdraví
- Dbát o soulad fyzického a duševního zdraví
- Posilovat odolnost vůči negativním vlivům
- Posilovat imunitu organismu
- Zaměřit se na prevenci duševních nemocí

Duševní zdraví jedince se utváří už před jeho narozením. Záleží na tom jak se rodiče na příchod dítěte připravují a těší, neboť tím se vytváří jejich vztah k dítěti, a ten pak silně ovlivňuje jeho vývoj. Od počátku života dítěte záleží na celkové emoční atmosféře v rodině. Každé dítě, chlapec i děvčátko, by mělo vyrůstat v rodině harmonické, v níž záleží na osobních vztazích uvnitř rodiny, na postojích rodičů a ostatních členů rodiny k dětem, na lásce a vřelé citové atmosféře. Důležitý je vyrovnaný postoj rodičů, etika, přiměřená míra požadavků, kontroly a řízení, vzájemné pochopení, trpělivost snášenlivost, ohleduplnost, uvážlivost a vzájemná komunikace. Potřebná je zdravá rodina, kde jednotliví členové respektují ostatní členy a jejich potřeby, kde se otevřeně vyjadřují city a pocity kladné i záporné, kde je umožněno taktně říkat vlastní názory a postoje, otevřeně čelit vzniklým problémům kde převládá citová vřelost, upřímnost a důvěra, a kde jsou přiměřeně a spravedlivě rozvrženy povinnosti. Dítě se se svou rodinou ztotožňuje, napodobuje její zvyky a chování členů rodiny, i rodinné tradice, které jsou často předávány i na další generaci, ztotožňuje se ale také s mnohými rodinnými zlozvyky a nezdravým životním stylem. Pozice rodičů je nejsilnější v době, kdy jsou děti nejmenší. Tak, jak dítě roste a postupně poznává rodiče, hodnotí je, a zejména když už má vlastní rozum. Těžiště výchovy rodičů spočívá v každodenním vzájemném kontaktu s dětmi, učení samostatnosti a odpovědnosti dítěte se vzájemnou důvěrou i diskusí, a v období dospívání i kamarádským přístupem rodičů, kteří stále

mají za dítě odpovědnost a pomáhají mu řešit problémy, s kterými by se jim dítě nemělo bát svěřit. Rodiče by měli s dětmi v každé situaci vhodně a přiměřeně jednat a umět jim vždy pomoci v jejich případných nesnázích. Takové vztahy pozitivně ovlivňují duševní zdraví dítěte a současně se otužuje také duševní zdraví rodičů.

Duševní zdraví ovlivňuje nejenom rodina, také škola a prostředí, kam jedinec přichází, kde už jako dospělý pracuje, vykonává své povolání a zaměstnání. I tady se projevuje spokojenost, případně nespokojenost.

V zaměstnání záleží na pracovních podmínkách a druhu práce, na vzájemných mezilidských vztazích, dozoru, platu, stabilitě a jistotě i na celkové firemní politice. Vše ovlivňuje úspěch, uznání, zodpovědnost a kariérní růst. Mezi spolupracovníky se vytvářejí vzájemné vztahy, stejně jako mezi pracovníky a jejich vedoucími. Nepříznivé vztahy negativně působí na duševní zdraví, bývají zapříčiněny mnoha okolnostmi, například nevhodným způsobem řízení, nedostatečnými podněty a nepřiměřeností ve vyžadovaném úkolu. Záleží na osobnosti vedoucího, jak umí práci zorganizovat, jak postupuje při dodržování všech organizačních norem a technologických předpisů, jak umí podřízené pracovníky motivovat, jaký má k nim vztah a jakou vážnost si od nich dovede získat. Je – li vedoucím člověk nerozhodný a úzkostlivý, nebo výbušný, pedant, ale i přehnaně velkorysý často dochází ke sporům a konfliktům, a to se oboustranně promítá na psychice každého. Dopad ovlivňují také vzájemné vztahy mezi spolupracovníky, jejich schopnosti, pracovitost, osobní ctižádost, disciplinovanost i zda si v případě potřeby vypomohou. Záleží i na celkových výsledcích práce.

Pozitivní a přátelská atmosféra na pracovišti je základem, aby každý mohl rozvinout své schopnosti, uplatnit své dovednosti a dosáhl vlastního uspokojení, a tím příznivě ovlivnil i své duševní zdraví. Pracovní zařazení klade požadavky na kvalifikaci a schopnost vykonávání povinností a úkolů při dodržování vymezených podnikových norem a pracovních řádů. Daří-li se člověk rád do práce chodí a snaží se o maximální pracovní výkon, uznává autoritu nadřízeného a rád s ostatními spolupracuje. Vykonávaná práce v kolektivu odpovědných a pracovitých spolupracovníků, pokud možno v optimálním prostředí, mu dává kromě výdělku vnitřní uspokojení, což se pozitivně odráží na duševním zdraví. Zároveň je třeba nezapomínat na vyvážení

profesního a rodinného života, neopomíjet aktivní odpočinek po pracovní době ve volném čase zájmovou činností a tělesným pohybem, je třeba zdravě žít.

Přetěžování organismu nepříznivě ovlivňuje duševní zdraví jedince, vyvolává stres a frustraci, přichází únava a ubývají síly.

„Pocit únavy se stává varovným upozorněním pro ochranu organismu. Podceňujeme-li tuto výzvu k odpočinku, může se únava stát chronickou. Důsledkem je pronikavé snížení průčeschnosti, malá koncentrace, neklid, nerozhodnost, nestálost nálad, podrážděnost, stísněnost, nezájem o okolí, poruchy spánku a chuti k jídlu.“
(Farková a spol., 2010, s. 134)

Zdravý způsob života příznivě ovlivňuje duševní zdraví každého lidského jedince. Neopomíjet by se mělo:

- Přiměřená tělesná aktivita, pravidelné cvičení a otužování
- Střídání tělesné námahy a odpočinku, dostatek spánku a smysluplné využívání volného času
- Hodnotná a přiměřená zdravá výživa s vhodnými stravovacími návyky i s pozorností na nevhodné diety
- Dávat pozor při tělesných činnostech, snažit se zabránit úrazu a tělesného postižení
- Odpovědně se chovat v různých životních situacích, vyhýbat se a odolávat škodlivým vlivům a návykům
- Pečovat o zdraví duše pozitivními pocity, myšlenkami, zpomalit spěch a nedostat se do stresu, který vždy, všude a na každého číhá
- Snažit se o dobré mezilidské vztahy, volit vhodné kamarády, přátele, partnery, vytvářet klid, pohodu a porozumění v rodině
- Nezanedbatelné je i upravené, hygienicky a esteticky vybavené domácí a pracovní prostředí s dostatkem prostoru, osvětlení, pokud možno tiché a nehlukné, s vhodnými klimatickými podmínkami a dostatečným materiálním vybavením
- Záleží na organizaci celého dne, na organizaci práce a přiměřeném pracovním tempu, na pravidelném rytmu práce, povinností a odpočinku

- Ujasnění si vlastních citových a sociálních vztahů, svého vlastního vnitřního života
- Cílevědomě se snažit a dodržovat zdravý životní styl
- Umět se přizpůsobovat změnám životních podmínek
- Využívat svých intelektových, uměleckých a manuálních schopností, znalostí a dovedností

1.2 PSYCHIKA ČLOVĚKA

Duševní život jedince jako jednota prožívání a chování je psychika. Prožívání je to, co si člověk sám z vlastní psychiky uvědomuje ve svém myšlení, a chování je to, co se z psychiky člověka projevuje navenek, jeho vnější aktivita.

Psychický vývoj člověka, od narození až do stáří, v souvislosti s vývojem centrálního nervového systému s jeho fyzickým vývojem a vlivem působení mnoha okolních činitelů, sleduje psychologie, vědní obor o člověku. Psychologie poznává lidi, působí na ně, má vliv na podmínky, ve kterých lidé žijí. Má široké uplatnění v nejrozmanitějších oblastech společenského života, má význam pro každého jedince v každém věku, učí se, jak porozumět sobě samému i druhým lidem, podněcuje tvořivé myšlení i jak si uchovat duševní zdraví.

„Psychologie je samostatná vědní disciplína, jejímž předmětem je osobnost – jedinec se svými specifickými zvláštnostmi. Je to věda o chování, jednání, prožívání. studuje procesy, stavy a vlastnosti, a to jak jejich vývoj, tak i změny vlivem sociálních, fyzikálních aj. podmínek.“ (Farková a spol., 2010, s. 10)

Psychika člověka, fyziologicky, je souhrn funkcí výkonných orgánů v lidském těle, řízených nervovou soustavou, jejímž prostřednictvím se organismus orientuje ve světě, ve kterém žije, a který ho obklopuje, a přizpůsobuje se změnám životních podmínek. Změny vnějšího prostředí působí na každý organismus, a každý organismus působí na prostředí, v němž žije.

Psychika člověka je určena biologicky a společensky. Dědičnost a vrozenost předurčuje stavbu a funkci nervové soustavy, je to vrozený předpoklad pro duševno,

soubor vrozených předpokladů pro další rozvoj jedince. Míra dědičnosti je u různých psychických vlastností a schopností různá.

Problémy dědičnosti nebyly známy až do konce 19. století. Ty vysvětlil moravský mnich a vědec Johann Gregor Mendel (1822–1884), který svým vědeckým přínosem k molekulární genetice pomohl pochopit fungování dědičnosti. Dědičností je do značné míry předurčen tělesný stav a také jsou dány předpoklady pro formování psychických vlastností, které zároveň ovlivňuje společenské prostředí a sociální podmínky, ve kterých člověk žije. Sociálním prostředím je rodina, kamarádi, známí, pracovní kolektiv a širší společenské okolí.

Celkový stav organismu ovlivňuje psychiku člověka, která je na něm závislá. Tělesný stav organismu podmiňuje psychický stav a naopak. Duševní zdraví může ovlivnit i štítná žláza. Při její zvýšené činnosti dochází k prudkým citovým reakcím, při jejím nedostatku je člověk pasivní, apatický.

Psychika člověka se vyvíjí. Rozvoj člověka prochází ontogenetickým vývojem od narození po celou dobu jeho života. Tento vývoj ovlivňuje spolu s dědičností také společenské prostředí, jednak náhodným, nesystematickým působením a také soustavným, záměrným a cílevědomým působením, výchovou.

Psychiku ovlivňují vztahy mezi muži a ženami, mezi dospělými a dětmi, mezi mláďím a stářím, kamarádké a sousedské vztahy, jednání na úradech, v obchodě, ve škole, v zaměstnání, ve zdravotnických zařízeních a jiných institucích, zkrátka všude tam, kam vedou dennodenní cesty za určitým účelem. Ve všech vztazích záleží na vzájemné komunikaci, která má oboustranný dopad na vzájemné porozumění. Žádoucí je slušnost, ohleduplnost a taktnost.

Uspokojující jsou vřelé citové vztahy mezi nejbližšími, kde je porozumění, tolerance a pomoc. Přátelství mezi známými rozvíjí a obohacuje příznivé vztahy, sousedské vztahy vyžadují kompromis a vyhýbání se sporným situacím, uměním vycházet vstříc a nepřekračovat hranice přiměřené všímavosti a zvědavosti.

Mezigenerační vztahy mohou být vstřícné, ale i problematické, když dochází k prosazování odlišných názorů, jsou-li uznávány jiné hodnoty, i z rozdílného postavení ve společnosti.

V partnerských a v manželských vztazích by neměla existovat povrchnost a egoismus, ale trvalé city a porozumění, láska, tolerance a oboustranná přitažlivost. Na trvalosti vztahů mezi mužem a ženou má prvořadý zájem také společnost, hlavně z hlediska výchovy dětí a odpovědnosti za ně.

„Zdravé klidné prostředí s příznivými nejen fyzikálními, ale i společenskými podmínkami, pohodou a harmonií v soužití s ostatními lidmi zaručuje dobrý rozvoj zděděných vloh dokonce ještě před narozením, právě tak jako v celém dalším životě. Naopak neblaze působí na zrod i rozvoj psychiky člověka chybná životospráva, špatné fyzikální prostředí, stresy, konflikty, hluk, kouř a různé látky vpravované do těla vědomě nebo bezděčně, ačkoli je tělo nepotřebuje. Je to např. nikotin, alkohol, drogy a mnoho dalších.“ (Farková a spol., 2010, s. 64)

V průběhu života se každý lidský jedinec, vlivem vzdělávání a výchovy záměrné či nezáměrné, zákonitě utváří. Vyvíjí se jeho psychické vlastnosti, zdokonalují se jeho vlastnosti intelektové, manuální, senzomotorické, umělecké a jiné. Člověk se umí naučit určitým činnostem a vykonávat je. Jeho povahové vlastnosti, rysy osobnosti, jeho temperament, který je závislý na stavu vyšší nervové činnosti a funkci žláz z vnitřní sekrecí, se projevují ve způsobu chování jedince, prožívání, jednání a reagování na podněty.

Temperament osobnosti:

- Jedinec, který se vyznačuje silou citových prožitků i schopností je tlumit, který zvládá víc činností najednou, který touží po změně a rušnosti, který je přátelský, dobrý vůdce a optimista, patří temperamentem sangvinickému typu
- Ten jedinec, který je naopak samotářský, plachý, citlivý, unavitelný a nervově slabý, který je pesimista a značně rezervovaný a náladový, je melancholik
- Cholerický člověk je vznětlivý, nevyrovnaný, prudký, výbušný, těžko ovladatelný s neklidnými vnějšími projevy

- Flegmatický typ je pomalý, váhavý v řeči i v pracovní činnosti, ale který je vyrovnaný a samostatný, klidný až lhostejný.

Temperament osobnosti se projevuje také v reakci na zátěž, v intenzitě citového prožívání, inteligenci, v sexuální orientaci, typem paměti a soustředění na vykonávanou činnost. Lidé se nedají jednoznačně přiřadit k určitému jednotlivému typu temperamentu-sangvinickému, melancholickému, cholerickému či flegmatickému, neboť se jejich vlastnosti vzájemně kombinují.

Psychologie člení lidské jedince také na:

- Introvertní - melancholik a flegmatik
- Extrovertní - cholerik a sangvinik
- Stabilní - flegmatik a sangvinik
- Labilní – melancholik a cholerik

Člověk, osobnost, jako jednota tělesného a psychického, vrozeného a získaného, se ve svém chování a jednání projevuje určitými charakteristickými znaky:

- Psychické znaky – tvoří je schopnosti, dovednosti, zájmy, temperament, postoje a životní cíle
- Biologické znaky – je síla jedince, jeho zdraví, vzhled, postava
- Sociální znaky – je dosažené vzdělání, vykonávané povolání, bydlení, rodina, přátelé

Psychologické výzkumy také dělí lidské jedince:

- a) Aktivní typ – šťastný, výkonný
- b) Pasivní typ – spolehlivý, ale podřízený
- c) Rozmarný typ – je problémový a bezradný

Každý člověk, během svého životního vývoje, se od druhých odlišuje svým životním zaměřením k určitému cíli, jak pečuje o své zdraví a celkový životní styl, jak se snaží překonávat životní překážky a naplňovat svůj životní sen, jak je sám sebou. Jeho zrání připravuje předpoklady k rozvoji psychických procesů a vlastností a jejich

konkrétní realizaci s cílem dosažení optimálního duševního zdraví. Vlivy, které jedince ovlivňují jsou záměrné i nahodilé, člověk si tak osvojuje mnohé vlastnosti kladné i záporné, které jsou podmíněny jeho vědomím. Vědomí jednotlivce, jeho rozumová a citová stránka se podílí na utváření jeho vnitřního přesvědčení mravního, světonázorového, politického, estetického, na jeho vztahu k druhým lidem, ke společnosti i k sobě samému, k přírodě. Formování morálního uvědomění a návyků ovlivňuje výchova. V každodenním životě nastávají situace a reakce na ně má morální dosah. Žádoucí je ideál rozumově rozvinutého a vnímavého člověka, který umí komunikovat s ostatními lidmi, umí jim naslouchat, mluvit a jednat s nimi. Když dochází ke vzájemnému porozumění, je i on spokojen a je ve stavu tělesné a duševní pohody. Nejednou ale také dochází k nedorozumění sporům, střetům a konfliktům. Při řešení takových situací je ideální zvolit co nejvhodnější přístup bez agrese, zvolit kompromis, dohodu, ztlumit afekt ve vzájemném dialogu. Při komunikaci osobností, která může být verbální, slovní, i neverbální, mimo slovní hraje roli individuální psychika účastníků. Jednání má být srozumitelné a přesně chápané, s možností využití asertivity, tedy určitých pravidel a návodu, jak nejvhodněji komunikovat, bez zbytečných dvojsmyslností a konfliktů, aby docházelo ke správnému, přesnému a jednoznačnému vzájemnému pochopení. Ke komunikaci dochází všude, kde se člověk setkává s nejbližšími, se známými i cizími lidmi, při běžných a náhodných setkáních v rodině, ve škole, na pracovišti, s přáteli a kamarády, v kulturních, sportovních a zdravotnických zařízeních, na úradech v obchodě, na ulici, v dopravních prostředcích, při cestování za poznáním, vzděláváním i odpočinkem. Průběh komunikace je oboustranně důležitý, odvíjí se od psychiky člověka, většinou má kladnou odezvu s pochopením, optimismem a pohodou, někdy ale také dochází k vypjatým situacím a stresu. Vždy by měla platit pravidla slušného chování, používat zdravý rozum, dbát o lidskost a etiketu, nepoužívat agresivitu, aroganci, hrubost, netoleranci, povýšenost, sobectví a nepřátelství.

Zdravý rozvoj osobnosti, a tím i psychiku člověka, ovlivňuje:

- Emoční klima v nejbližším společenském prostředí – v rodině, ve škole, v kolektivu kamarádů a spolupracovníků
- Způsob výchovy, přístup rodičů a výchovných pracovníků k dítěti a mladému člověku
- Hygiena výživy, práce a odpočinku, dostatečný spánek, pravidelný denní režim, pobyt na čerstvém vzduchu, fyzická práce, sport, odstranění hluku a jiných nepříznivých vlivů v prostředí
- Životní cíle a perspektivy, jedincova motivace, jeho potřeby, zájmy, hierarchie hodnot, přiměřeně vysoké cíle, zdravotní předpoklady, schopnosti a rysy každého
- Cíle realizovat činnostmi konanými se zájmem a uspokojením
- Význam mají příznivé vztahy, vzájemné kladné emoční postoje, úcta k člověku, překonávání překážek, společné zážitky, formy chování
- Neopomíjet sebevýchovu, působení umění a pozitivní působení všeho v nejbližším i širokém okolí
- Snaha o optimální tělesný vývoj

Každý člověk se v průběhu svého života dostane do náročné životní situace, která mu způsobí nadměrnou psychickou zátěž – depresi, strach, úzkost, vyčerpanost a jiné potíže. Psychických potíží v populaci přibývá, stále více lidí se cítí po psychické stránce hůře a psychické problémy jsou překážkou spokojeného života. Je to důsledek stále zvyšujících se nároků na to, co by měl člověk zvládnout. Takové náročné situace také ale mohou být stimulem pro vývoj osobnosti, jde ale také o to, aby nároky nepřesáhly možnosti jedince. Postupné zvyšování požadavků, překážek, náročných situací může vést k rozvoji odolnosti. Zdolávání životních překážek a obtíží vyžaduje silnou vůli, rozhodnost, vytrvalost i sebeovládání.

1.3 PSYCHICKÉ JEVY, STAVY A VLASTNOSTI

Psychické jevy, stavy a vlastnosti organismu člověka zpracovává mozek uložený v lebce. Lidský mozek, spolu s míchou a nervstvem, je součástí nejsložitějšího systému

lidského těla, centrální nervové soustavy – CNS, která řídí organismus a umožňuje člověku poznávat okolní svět i sebe samého.

Jakým způsobem pracuje lidský mozek v procesu myšlení a všech duševních pochodů, které jsou důsledkem funkce složitých a vysoce vyvinutých mozkových buněk, vysvětlil ruský vědec Ivan Petrovič Pavlov (1849–1936), kterému byla v roce 1904 udělena Nobelova cena za lékařství. Ve svých vědeckých studiích se zabýval otázkami činnosti některých orgánů organismu, stal se zakladatelem učení o vyšší nervové činnosti, a vytvořil učení o podmíněných, získaných, reflexech, které se vypracovávají během celého života člověka. Pro organismus mají význam, protože zajišťují přizpůsobená se člověka stále se měnícím podmínkám života.

Psychické jevy, stavy a vlastnosti lze do určité míry ovládat a regulovat podle dřívějších poznatků a zkušeností, a tím se ovlivňuje vnitřní prožívání i vnější výkon. Regulace může probíhat zvenčí, ale může to být i autoregulace, s jediným cílem – zachování tělesného a duševního zdraví. Regulace a autoregulace mají význam pro formování psychických vlastností jedince.

Psychické, duševní jevy jsou poznávací procesy navzájem spojené v celek. Probíhá psychické dění a výsledkem jsou vjemy, počítky, představy, fantazie, myšlení, řeč, rozhodování a jednání. Psychické jevy člověka, vědomosti, dovednosti a návyky se v procesu vývoje učním rozvíjejí. Závisí na vlastnostech osobnosti, jsou výsledkem života ve společnosti a plní mnohé důležité úkoly ve vzájemném vztahu jedince a prostředí.

Mezi psychické vlastnosti se řadí paměť, vědomí, vlastnosti osobnosti, temperament a rysy charakteru. Psychické vlastnosti jsou obecnější předpoklady k provedení určité činnosti.

Psychické stavy jsou zejména emoční stavy a stavy pozornosti.

Vnímání je psychický proces, který promítá jevy v daném okamžiku na naše smyslové orgány a je spjata s ostatními psychickými procesy. Vjem je celistvější obraz předmětu nebo procesu jako celku, skutečnost se odráží v mozku jako celek. Vjemy vznikají na základě vnějších podnětů – zrakové, sluchové, čichové, chuťové, kožní,

nebo jsou odrazem pohybu a stavu vlastního těla – pohybové, rovnováhy, orgánové. Počitek je obraz jednotlivého znaku vnímaného předmětu nebo procesu.

- a) **Zrak** – nejčastější vnímání skutečnosti i na větší vzdálenost a s velkou přesností. Existují poruchy vzhledem k očním vadám (krátkozrakost, dalekozrakost, tupo-zrakost, barvoslepost, šeroslepost).
- b) **Sluch** – při vnímání sluchu zachycují uši hlasitost, tón a zabarvení, a směr, odkud zvuk přichází. Lidské ucho vnímá zvuky v rozmezí asi 20 – 20 000 Hz (kmitů za sekundu), pod touto hranicí je infrazvuk, nad touto hranicí je ultrazvuk. Vnitřní ucho udržuje rovnováhu těla, při prudkém pohybu nastává závrať. Ve stáří sluch slábne.
- c) **Chuť a čich** – chemoreceptory – souvisí s přijímáním potravy. Povrch jazyka rozlišuje sladkou, slanou, kyselou a hořkou chuť, teplou a studenou, čich zachycuje látky přítomné v okolním prostředí a je mnohem citlivější než všechny ostatní smysly.
- d) **Hmat, kožní analyzátor** – zaznamenává vjemy dotyku, tlaku, teploty. Kůže pokrývá a chrání celý povrch těla, nejtenčí kůže je na očních víčkách, nejsilnější kůže je na ploškách nohou.

Zvláštním druhem vnímání je pozorování záměrné, systematické, za určitým cílem. Schopnost vnímání a pozorování je u každého člověka individuální, vzhledem k jeho osobnosti, zvykům a dosavadním zkušenostem

Představa – je vybavený vjem důležitý pro duševní život člověka. Je to obraz něčeho, co v daném okamžiku nepůsobí na lidské smysly. Představy mohou být zrakové, sluchové, čichové, chuťové, hmatové, také představy skutečnosti, které byly dříve vnímány – představy paměti.

- a) **Fantazie** – je proces, při kterém paměť umožňuje vybavit si opět něco, co bylo známé, ale i samostatné vytváření nových obrazů. Fantazie může být bezděčná (snění), úmyslná, reprodukcující a tvůrčí. Také se stává základem tvůrčí činnosti, napomáhá poznání skutečnosti, řešení rozmanitých úloh a je obohacením lidského života.

Myšlení – je zprostředkované a zobecněné poznání, vyjadřuje skutečnost v abstraktní formě. Základní myšlenkové operace jsou:

- a) **Analýza** – rozbor, členění celku na části
- b) **Syntéza** – soubor, činnost, kterou ze vjemu vybíráme a opět skládáme v celek
- c) **Srovnávání** – posouzení s dosud poznanými jevy a skutečnostmi
- d) **Abstrakce** – pojmání a odvození něčeho duchem
- e) **Indukce** – vyvozování závěrů svými metodami
- f) **Analogie** – podobnost, přirovnání ke známé skutečnosti, zobecňování získaných informací

Řeč – je projevem myšlení, do které člověk zachycuje a vyjadřuje výsledky, k nimž došel myšlenkovými operacemi, které zprostředkovaly smyslové orgány a další vnímané počitky – bolest, tlak, teplota, smysl pro pohyb a jiné. Řeč vědomě spojuje slova ke vzájemnému dorozumívání se s ostatními lidmi v určitém sociálním prostředí ve společnosti. Člověk lidem naslouchá, mluví a jedná s nimi, vzájemně komunikuje. Je ve stavu tělesné a duševní pohody, je – li spokojen ve vzájemném porozumění s ostatními, je-li spokojen v mezilidských vztazích. Mnohdy také dochází k nedorozuměním a sporům, a pak je třeba ztlumit afekt ve vzájemném dialogu. Řečí lze vyjádřit výzvu, příkaz, zákaz, sdělování vědomostí a předávání zkušeností, odpověď, výsledek svého myšlení, ke kterému dochází myšlenkovými operacemi spolu s inteligencí a běžný rozhovor.

Rozhodování – záměrný, úmyslný proces s určitým cílem. Obsahuje přípravu s určitým vytyčeným cílem a vlastní realizaci, při níž je obvykle potřeba překonávat nějaké překážky vnější a vnitřní v součinnosti s volnými procesy, autoregulací osobnosti. Při rozhodování, cílevědomé činnosti, se uplatňuje způsob a prostředky ke splnění záměru. Motiv podněcuje jedince k jednání, následuje rozhodování, rozhodnutí a samotné uskutečnění. Vše doprovází vůle, chtění rozhodnout se a důsledně jít k určenému cíli s překonáváním a zdoláváním překážek, s rozhodností, vytrvalostí a sebeovládáním.

Pozornost – je stav vědomí, schopnost lidského organismu, je to zaměření na určitý předmět, činnost, na určitou skutečnost:

- a) Bezděčná – je vyvolána něčím nápadným
- b) Úmyslná – je složitý duševní jev, který závisí na vůli, poznání, citu a motivu

Její charakteristické znaky jsou:

- a) Stálost – soustředění na něco bez rozptylování
- b) Rozdělování – pozornost je zaměřena navíc situací
- c) Rozsah – množství podnětů, celek, který lze najednou psychicky zpracovat
- d) Převádění pozornosti – pohotovost a rychlost přechodu na jiný cíl

Dochází také k nepozornosti, roztěkanosti, vlivem navy, nemoci, požitím alkoholu, drog, i při sledování více jevů najednou. Roztržitost je stav nepozornosti při soustředění na jednu okolnost a ostatní podněty unikají.

Paměť – uchovává informace, které se dostávají do mozku. Je to proces, který náleží k zapamatování, uchování a reprodukování toho, co člověk dříve vnímal. Mohou to být dřívější vědomě i podvědomě vnímané myšlenky, pojmy nebo vjemy.

Formy paměti:

- a) Dlouhodobá a krátkodobá paměť, uchovává minulé zkušenosti jedince a umožňuje je využít k přítomnému jednání a k přípravě budoucí činnosti
- b) Bezděčná a úmyslná paměť. Výsledkem bezděčné paměti jsou většinou životní vzpomínky. K úmyslnému zapamatování přistupuje člověk záměrně, vědomě
- c) Mechanická paměť – spočívá ve vštípení učiva, kterému ani nemusíme rozumět, a proto nezaručuje trvalost. Pro zapamatování je důležité opakování
- d) Logická paměť – založena na porozumění, logickém myšlení a uvažování

Pro duševní život člověka je důležitá i mechanická i logická paměť.

Znaky charakterizující paměť:

- a) Rychlost zapamatování

- b) Trvalost, stálost, uchování v paměti
- c) Přesnost paměti – rozlišení toho, co je jasné a přesné od subjektivních výkladů a dohadů
- d) Pohotovost – umět pohotově a rychle použít to, co je v daném okamžiku právě potřeba

„Lidé se liší také tím, jakým způsobem si pamatují. Typ obrazný si lépe zapamatuje to, o čem získal konkrétní názorný obraz. Typ slovně logický si snadno pamatuje a reprodukuje obecné, slovně formulované pojmy a nové poznatky. Podle toho, který smyslový orgán se k přijímání informací ukládaných do paměti více užívá, rozeznáváme různé paměťové typy (zrakový, sluchový, pohybový aj.). Představitelé čistých typů nacházíme zřídka. Většina lidí má smíšený typ paměti.“ (Farková a spol., 2010, s. 33)

Existují způsoby cvičení paměti, paměťové techniky, trénink. Logickou paměť je třeba rozvíjet už u předškoláka, neboť v tomto věku roste rozsah paměti a zároveň se rozvíjí i její trvalost. Pro dětskou paměť je potřebná názornost a konkrétnost. S přibývajícím věkem roste výkonnost paměti a mechanické zapamatování přechází k logickému. Na počátku dospívání se projevuje rozkolísanost v koncentraci pozornosti i v poruchách paměti, ale postupně se paměť rozvíjí a vývojového vrcholu dosahuje na počátku dospělosti. Lidský mozek je plně vyvinut asi ve věku 25 let, pak se jeho výkonnost pomalu snižuje, a to se projevuje v paměti, po třicítce trvá déle naučit se a zapamatovat si něco nového a těžší je soustředit se najednou na více úkolů a ve věku od 50 let je to ještě horší. Během stárnutí dochází nejen k vzhledovým změnám člověka, k jeho různým zdravotním potížím a také nastávají změny v nervové soustavě. V mozku postupně dochází k degeneraci značné části nervových buněk, a proto se zhoršuje i paměť, i když v postupném poklesu výkonu paměti u každého jinak, individuálně. Vliv má aktivita jedince, jeho vzdělání, sociální prostředí, v němž žije a jeho zdravotní stav.

Také k paměti přispívá zdravý životní styl s dostatkem spánku, pravidelný tělesný pohyb, zdravá strava s dostatkem ryb a zeleniny, omezení kouření a nadměrného požívání alkoholu. K zvládnutí všech životních situací napomáhá dobrá kondice s dobrou náladou a spokojeností, která pozitivně ovlivňuje celkový psychický stav a duševní zdraví každého člověka.

2 NĚKTERÁ ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ A NEBEZPEČNÉ ZÁVISLOSTI

Zdravý člověk je ve stavu tělesné a duševní pohody tehdy, když se mu daří, je spokojen v rodinném i profesním životě, v mezilidských vztazích, dbá na svůj zdravý životní styl, vyhýbá se nebezpečným závislostem, nepocítuje žádné nedostatky, a ani si neuvědomuje, že by mohlo být i jinak. Ale, bohužel, život člověka často neplyne bez problémů. Nastávají životní situace, mnohdy závažné a náročné, které naruší fyzické a duševní zdraví a tím ovlivní celého člověka. Duševních onemocnění a poruch nervového systému je celá řada.

K duševním onemocněním se řadí mentální retardace s nízkým IQ, psychózy, poruchy imunity, chronický únavový syndrom, poruchy intelektu, demence, schizofrenie, depresivní poruchy nálady, neurotické a stresové poruchy, poruchy osobnosti a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek – toxikomanie a alkoholismus, poruchy chování životu nebezpečné, nezvládnutelná primitivní pudová jednání aj.

Závažná postižení centrálního nervového systému, postižení mozku, mohou být způsobena poruchou vývoje mozku, působením zevního násilí, nemocí, toxických vlivů, různě těžké poruchy až po těžké poruchy motoriky při roztroušené mozkomíšní skleróze, Parkinsonově a Alzheimerově chorobě, stavy po cévních mozkových příhodách, migréně, epileptických záchvatech, nádory dutiny lebeční a páteřního kanálu apod. dochází ke snížení koncentrace, předčasné unavitelnosti, ztrátě přehledu a schopnosti adaptace, psychické lability, k poruchám spánku, k afektivní lability, k zhrubnutí osobnosti s omezením schopnosti ovládnutí a kontaktu s okolím, od lehkých až k nejtěžším změnám osobnosti.

2.1 NĚKTERÁ ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ

Zdravotní postižení, poruchy a odchylky duševního zdraví a nemoci, o kterých se říká, že „přicházejí skokem, ale odcházejí krokem“, nastávají z neobvyklých podnětů a zátěží, starostech, strádání, ubližování, prožívání konfliktů, nešťastné události, při nemoci, úrazu a podobných situacích. Také chemická nerovnováha mozku je příčinou mnoha duševních onemocnění, a některá vážná onemocnění přímo postihují mozek. Odchylky od duševního zdraví jsou poměrně časté v dospělosti a ve stáří, ale někdy se objevují už i v mladším věku, kdy jsou na školní mládež kladeny vysoké nároky v současné uspěchané době. Nadměrná psychická zátěž způsobuje neurotické a psychosomatické obtíže a tím je narušen celkový stav lidského organismu. Kritická jsou některá období životního vývoje – rané dětství, vstup do školy, dospívání a stáří, změny ve společenských vztazích člověka, v jeho zdravotním stavu a způsobu života, v náročných životních situacích, které člověk nedovede nějakou dobu zvládnout a reaguje na ně nepřiměřeně. Mnohé potíže zasáhnou i člověka zdravého, je – li příčinou deprese, nedůvodný strach, úzkost, vyčerpanost, neovládané afekty, které vznikají jednorázovým zapůsobením nepříznivé a smutné události i dlouhodobé zátěže. Mnoho ovlivní i vlastní nepřiměřená ctižádost, kariérismus, umíněnost, bojácnost, závist či nedůvěřivost.

Druhy některých nemocí a duševních poruch:

V současné době nejvíce obávanou nebezpečnou nemocí, spolu s infarktem a nádorovým onemocněním, je **cévní mozková příhoda** – CMP, mrtvice, je způsobena buď nedokrevností mozku nebo krvácením do mozku. Postihuje muže i ženy různého věku. Je častou příčinou úmrtí, v mírnější formě je příčinou trvalé invalidity. Příznaky se projevují poklesem ruky, nohy na jedné polovině těla, poklesem ústního koutku, potížemi s řečí, bolestí hlavy a poruchami vědomí

Alzheimerova nemoc (choroba) narušuje část mozku a způsobuje pokles myšlení, paměti a úsudku. Postihuje většinou seniory. V ohrožení jsou lidé s náročnými profesemi, jejichž mozek je dlouhodobě přetěžován a kteří prožívají nadměrný stres. Potíže jsou s mluvením, myšlenky jsou zmatenější, mění se celá osobnost a nemoc bývá

příčinou demence. Dochází ke ztrátě mobility a neschopnosti koordinovat pohyby. Nemocný trpí zmateností, depresemi, hysterií.

„Patří mezi nejobávanější nemoci současnosti. Narušuje část mozku a způsobuje pokles funkcí, jako je myšlení, paměť, úsudek.“ (Dvořáková, 2014, s. 24)

Demence je duševní onemocnění, při němž dochází ke snížení paměti, intelektu, člověk je nesoběstačný v základních životních potřebách, je náladový, neudrží pozornost a soustředěnost, má problémy s vyjadřováním. Je to typická psychická porucha u lidí starších, alkoholiků, kuřáků, u lidí s nedostatkem pohybu a špatně se stravujících. Odborná léčba může průběh nemoci zmírnit, ale ne úplně zastavit. Jako prevence se také doporučuje chránit se před úrazem hlavy

Roztroušená skleróza je nervové onemocnění, onemocnění mozku a míchy. Příčina může být genetická, virová, z nedostatku vitamínu C a z dalších příčin. Nemoc se nedá vyléčit, ale zbrzdí vlivem léčby a kvalitním lékům k nimž přispívají nová biologická léčiva a pacienti přežívají. Tuto nemoc dříve přežívala jen třetina pacientů, dnes je situace jiná díky novým lékům. Nezbytnou nutností je, aby pacient od začátku léčby bezpodmínečně dodržoval pravidla zdravého životního stylu, přestal kouřit a zcela se vyhnul alkoholu. Nemoc se projevuje různými příznaky, např. poruchami vidění, zhoršením hybnosti vedoucí až k ochrnutí některých částí těla, nemocný postupně ztrácí schopnost pohybu a sebeobsluhy. Nemoc se objevuje už mezi 20. – 40. rokem věku

Parkinsonova choroba je nemoc z neznámé příčiny. Je to chronické a nevléčitelné onemocnění, které se projevuje motorickými poruchami se shrbeným postojem. Dochází k tělesnému třesu, ztuhlosti, zpomaleným pohybům, poruchami rovnováhy, řeči, psaní, spánku, polykání, ke zmatenosti a psychickým problémům. Při nemoci odumírají buňky ve střední části mozku, nemocnému chybí chemický dopamin, látka v mozku, která ovlivňuje fungování lidské psychiky. Je to degenerativní onemocnění, většinou u lidí starších 60. let.

Epilepsie je onemocnění, které se většinou projevuje opakujícími se záchvaty různého průběhu, jejichž původ je v mozku. Postihuje všechny generace, často i děti. Při záchvatu se projevují křeče a bezvědomí. Nastávají poruchy chování, záškuby těla, pokles svalového napětí, špatné dýchání, objevuje se pěna u úst, člověk se při záchvatu

často pokouše, pomoci, pokáli. Po odeznění záchvatu si pacient na záchvat většinou nepamatuje

Psychózy jsou neuropsychické poruchy, které jsou následkem chorobných změn mozkové tkáně např. při stárnutí, alkoholismu, mozkových nádorech, cévních chorobách, infekčních chorobách po úrazech apod.:

- a) Schizofrenie je duševní porucha, její nástup může být akutní, s vážně narušeným chováním a falešnými představami. Nemocný se uzavírá do sebe, je přecitlivělý, mnohdy bezcitný a lhostejný k okolí, někdy trpí halucinacemi
- b) Maniodepresivní psychóza se projevuje změnami nálad, i radostnými i smutnými. Je to nemoc mozku a obvykle se projevuje ke konci dospívání a ve stáří

Neurózy jsou mírnější poruchy než psychózy. Dochází ke změně činnosti nervové soustavy:

- a) Neurastenie je nemoc, která způsobuje únavu, poruchy spánku, činnost srdce a jiných orgánů, dochází také k poruchám trávení
- b) Hysterie je závažné onemocnění projevující se výkyvy emocí, nepřiměřenými reakcemi, často vzteklými, je oslabeno sebeovládání
- c) Psychastenie se vyznačuje oslabením citových vztahů k lidem a k životu, ztrátou sebejistoty a rozhodnosti. Člověk má ze všeho strach

Psychopatie jsou dlouhodobé odchylky od běžných projevů osobnosti, která se chová nápadně, podivínsky, nepřizpůsobivě. Je to úchylka neuropsychického vývoje:

- a) Explozivní psychopati jsou výbušní, ničí předměty a dopouštějí se násilí na lidech
- b) Asteničtí psychopati jsou ostýchaví, přecitlivělí, uzavření do svých představ a citů
- c) Pudoví psychopati neovládají svou úchylnou sexualitu

Bylo zjištěno, že psychopati trpěli už v dětství deprivací, strádáním a nedostatečným uspokojováním potřeb.

Oligofrenie je slabomyslnost, nerozvinutost poznávacích schopností a procesů. Je to úchylnka neuropsychického vývoje. Centrální nervstvo se nerozvinulo pro různé nepříznivé podmínky převážně v období prenatalním, v menším počtu případů při porodu nebo po něm

Migréna je silná bolest hlavy, která není obyčejná, provází ji žaludeční nevolnost, zvracení, návaly zimnice či naopak horko a pocení, dostávají se poruchy zraku, citlivost na světlo, někdy se projevuje extrémní únava a přidává se deprese. Průběh nemoci může trvat v rozmezí 4–72 hodin což negativně ovlivňuje také pracovní život pacienta, většinou žen. Je nutné se léčit, volně prodejná analgetika nejsou řešením, neboť tělo si časem dokáže vytvořit proti nim odolnost a přestanou účinkovat

Stres, který se nevyhýbá nikomu, je obranný systém lidského těla, mající za úkol zbystřit naše smysly, vypnout v těle v daný moment vše nepotřebné a připravit se na boj nebo útek, způsobený jakoukoli nepřiměřenou tělesnou a duševní zátěží. Vede ke tkáňovým poškozením a psychosomatickým poruchám. Jsou to procesy, které vznikají jako odpověď na nadměrné požadavky kladené na lidský organismus s nesouladem schopností na ně odpovídat. Zdravotní důsledky častého stresu mohou být nejrůznější – vysoký krevní tlak, vředová choroba, nemoci oběhového systému, snížení obranyschopnosti organismu vůči infekci i zhoubným nádorům aj. Stresové situace vyvolávají úzkost, napětí, strach, neklid, podrážděnost, zrychlení srdeční frekvence, dechu apod. je nutné hledat způsoby, jak vzniklý stres účinně ovládat a jak zamezit jeho škodlivým následkům pro zdraví

Deprese je úbytek energie a ztráta sebevědomí, prožívání smutku a pocity beznaděje. Depresi spouští nejrůznější podněty – stres, vrozené dispozice, hormonální výkyvy, nedostatek světla, užívání alkoholu a drog. Nastávají bolesti hlavy, páteře, bušení srdce, vysoký krevní tlak, nechutenství, zácpa nebo průjem, křeče, poruchy spánku. Je to onemocnění současné civilizace a je třeba vyhledat odbornou pomoc psychiatra. Léčba zahrnuje podávání antidepresiv, psychoterapii, nácvik relaxačních technik apod.

Frustrace je psychický stav z překážek a nezdarů lidského snažení o dosažení žádoucího cíle. Je to situace neuspokojení, při němž je zamezeno i uspokojování

životních potřeb. Dochází k nedostatku potřebných podnětů, kdy jedinec musí čekat, než dosáhne něčeho, co potřebuje nebo co si přeje, kdy mnohdy ani v budoucnu není naděje na úspěch, kdy dochází ke konfliktům při dosahování nějakého cíle. Vyrovnávání se s takovými situacemi je různé – někdy jedinec rezignuje, jindy zmobilizuje své síly k překonání překážky, nebo ji obejde a hledá jiné řešení

Agresivita je tendence k útočnému jednání. Často bývá reakcí na frustraci potřeb, jako důsledek přísných trestů včetně fyzických a nedůsledností ve výchově, často je napodobována podle filmu, zvláště u mladých. Někdy je způsobena i duševním onemocněním. Projevuje se výhrůzkami, nadávkami, slovními urážkami, jízlivostí, ironií i fyzickým napadáním slabších jedinců, i lidí, kteří jsou „v nevhodnou dobu na nevhodném místě“

Únava je stav organismu, kdy se snižuje fyzický i intelektový výkon a zpomalují se reakce vlivem přetěžování organismu. Je to jev přirozený a zákonitý a záleží na tom, jestli je únava zvyšována, snižována nebo jak se jí předchází. Záleží zároveň na mikroklimatických podmínkách, zdravotním stavu a odolnosti jedince. Důsledkem únavy je neklid, snížení práce schopnosti, podrážděnost, nezáměr o vše, nechut' k jídlu, nastávají poruchy spánku. Únavu odbourává odpočinek a spánek, podmínky duševního zdraví

Fobie a úzkost je strach z něčeho, např. sociální fobie je strach ze situací, která vyžadují společenskou komunikaci, agorafobie je strach z velkého otevřeného prostoru, klaustrofobie je strach z uzavřeného prostoru, akrofobie je strach z výšky, zoofobie je strach ze zvířat, hydrofobie je strach z vody, aviafobie je strach z létání, xenofobie je strach z cizinců apod. Fobie a úzkosti jsou neurotická onemocnění, jimiž trpí většinou ženy, postižení prožívají úzkost, mají zrychlený tep a obtížně se jim dýchá. Při léčení bývá pacient postupně vystavován obávaným situacím a může také dostávat léky antidepressiva

Autismus je vývojová porucha mozku, způsobená dysfunkcí jeho určitých částí, u dětí, většinou u chlapců projevující se ve snížené schopnosti komunikace, obtížném navazování vztahů a přátelství s druhými, přizpůsobivostí a reakcemi na nastalé změny. Autistické děti jsou „jiné“, mají problémy s řečí, některé nemluví vůbec, nesnášejí

nepředvídatelné situace a neznámé zvuky, mají vyšší smyslovou citlivost, v krajním případě nastává afekt, projevy zlosti a sebezraňování. Tyto děti jsou většinou inteligentní, s průměrným i nadprůměrným IQ, které mají dobrou paměť, jsou upřímné, důsledné a respektují životní pravidla, někdy se ale mohou projevovat poruchy intelektu, aktivity a pozornosti. Autisté potřebují pravidelnost, řád a systém.

Hodně dětí trpí poruchou pozornosti – **ADD**, nebo poruchou pozornosti s hyperaktivitou ADHD. Děti se projevují zvýšenou pohyblivostí, neposedností a impulzivností. Je to méně závažná porucha, která ale souvisí s rizikem psychických onemocnění v dospělosti. Porucha pozornosti často přetrvává až do dospělosti.

Dojde – li u dítěte k afektu, nelze ho kárat, obvykle pomáhá klid, čerství vzduch a klidné nerušné prostředí.

Autismus vyžaduje stálý klidný přístup druhých – rodičů, učitelů i celého okolí. Taková jsou některá postižení a onemocnění duševního zdraví, která zapříčiňují nerovnováhu nervového systému. U duševních onemocnění se mohou střídát období klidu, bez příznaků, a období, kdy je systém oslaben a nastane zhoršení nemoci.

Každý člověk může během života onemocnět. Každé vážné onemocnění je velkou psychickou zkouškou, je problémem pro každého a záleží na psychické odolnosti jedince, jeho životních zkušenostech a vyzrálosti. Často se stává, že až když nastanou nějaké zdravotní potíže, člověk si uvědomí, že zdraví je to nejcennější, co má, a uvědomí si, že se o zdraví musí celý život pečovat.

2.2 NEBEZPEČNÉ ZÁVISLOSTI

Fyzické a duševní zdraví ovlivňuje také prostředí, ve kterém člověk žije. V každé společnosti existují sociálně patologické jevy, které na člověka číhají, které ho svým dopadem zasahují, a kterými trpí nejen on sám a jeho rodina, ale i celá společnost. Jsou to alkohol, cigarety, psychotropní látky – drogy, závislost na hraní na automatech a hazardních hrách, jimž člověk propadl, a jejichž nebezpečné důsledky se projevují ve vzájemném chování lidí, způsobují dopravní nehody, úrazy, kriminalitu, krádeže, ubližování druhým, pracovní neschopnost a nehodovost a ničí zdraví závislého mnohdy trvale.

„Kromě přírodních jedů existují i jedy duševní. Jsou to nesprávné myšlenky, které protékají lidským vědomím jako znečištěné prameny, aby se pak, třeba po letech prodraly na povrch ve formě negativního zážitku (nemoc, ztráta, neštěstí apod.)“
(Murphy, 1997, s. 29)

Toxikomanie je chorobná závislost na určité droze, přírodní nebo synteticky připravené látce, která působí na lidskou psychiku, ovlivňuje prožívání a chování jedince, narkomana, a jejíž užívání neumí člověk zvládnout svou vůlí a svým rozumem, která je návyková a vyvolává závislost. Ve svém důsledku ochromuje tělesně, psychicky a sociálně jednotlivce i celé skupiny lidí a má katastrofické následky.

Už v dávných dobách objevil člověk žijící v závislosti na přírodě, rostliny, které pomáhaly k utlumení jeho zdravotních obtíží a bolestí, a naučil se je užívat k léčení. Tehdy lidé sbírali tyto léčivé rostliny jen v určitou denní nebo noční dobu, neboť věřili v jejich nadpřirozené síly a uctívali je. V rostlině cítili sílu, která do ní stoupala ze země, a kterou přejímala i ze slunečních a hvězdných paprsků. Tyto rostliny, byliny, neulevovaly jenom od bolestí, ale byly zároveň drogami, které měnily lidské vědomí, prožívání, náladu, vytvářely neskutečné představy, halucinace, nepřiměřenou veselost, euforii, i celkovou otupělost. Člověk pokládal tyto rostliny, drogy, za prostředek komunikace s bohy, věřil, že jsou posvátné. Byly vážnou záležitostí, nikdy nebyly brány pro zábavu, neboť se věřilo, že jsou také nebezpečné, a nikdo si nedovolil zahrávat si s nimi. I dnes se zajímáme o rostliny, přírodopisci jich určují na tisíce různých druhů, které se od sebe vzájemně liší a rostou na mnoha místech naší planety. Život bez rostlin by na zemi vůbec nemohl existovat. Mnohé rostliny rostou planě, jiné si člověk vyšlechtil pro okrasu, pro užitek a potravu, i k léčení, přizpůsobil si je pro své potřeby, aby je mohl co nejlépe využít. Jde o rostliny, které zpracovává potravinářský, farmaceutický a chemický průmysl, ke gastronomickému, kosmetickému i léčebnému využití, léčivé rostliny jsou zdrojem lidového léčitelství i lékařské vědy. Pozor si dáváme na nebezpečné jedovaté rostliny, kterých kolem nás roste mnoho, které dráždí pokožku, vyvolávají alergie, poškozují organismus a mohou způsobit tragickou toxickou otravu. Některé druhy rostlin jsou chráněné, nesmějí se trhat a přesazovat ani sbírat.

V dnešní době je hodně diskutované i využívané rostlinné konopí, mnohde i tajně pěstované, které je považováno a používáno za léčivku i drogu. Droga je látka, která ovlivňuje prožívání objektivní reality, má psychotropní efekt a je návyková, vyvolává závislost. Užívání jakékoli drogy má katastrofální důsledky zejména u mladých lidí. Tyto jedovaté látky ničí vnitřní orgány v těle, srdce, oběhový systém, játra, ledviny a vážně poškozují mozek lidského jedince. Postupně se člověk stává otrokem drogy a začíná se podílet na trestné činnosti krádežemi a loupežemi pro zisk peněz na další drogy, které nejsou levnou záležitostí, vykrádá léky, z nichž se připravuje droga, v lékárnách, dopouští se násilí neboť neovládá svůj rozum. Pod vlivem drogy sedá za volant automobilu a způsobuje dopravní nehody s tragickými následky pro něho i pro nevinné lidi.

Při používání injekčních jehel může dojít k infikování krve a vzniká nemoc AIDS – selhání imunity, chorobu způsobuje virus HIV, který ničí bílé krvinky, lidskému organismu ubývá obranyschopnosti k řadě infekcí i nádorových onemocnění. Nebezpečné pro všechny jsou i odhozené použité injekční jehly a stříkačky, zvláště v místech, kde si hrají děti, na hřištích, v parcích, na lavičkách, v dopravních prostředcích a všude jinde, kam přicházejí nic netušící děti i dospělí.

Za výrobu omamných látek, která je nelegální, za její prodávání i pašování ze vzdálených míst světa jsou udělovány tresty a vězení nejen u nás, ale i jinde ve světě, a přesto se pašuje neustále, dopravními prostředky i leteckou a lodní dopravou.

Drogy vyvolávají fyzickou závislost, tzn. že jsou součástí metabolických procesů v těle a přerušení vede ke změně normálního fungování organismu a také vyvolávají závislost psychickou, ovlivňují duševní stav a opakované užívání drogy vyvolává ztrátu schopnosti užívání drogy kontrolovat a vzniká návyk na další užití.

Z hlediska zdravotních, sociálních a společenských rizik se dělí drogy na měkké, relativně bezpečné, a tvrdé drogy, které vyvolávají a způsobují vážné poruchy zdravotní nejenom závislého, který je nebezpečný i svému okolí.

Některé druhy užívaných omamných látek – drog, o kterých se mluví:

Drogy stimulační – stimulují, povzbuzují lidský mozek a centrální nervovou soustavu – kokain, pervitin, metamfetamin, extáze – nebýt jejich tragických účinků, sloužily by k podpoře výkonnosti a k nabývání tělesných energetických zásob, avšak lidský organismus ničí tělesně i duševně. Tyto látky způsobují rychlé změny psychiky závislých osob, kterou již nikdo nedokáže vrátit zpět. Např. **kokain**, velmi silný stimulant, se čistý získává z keře koka, a protože je velmi drahý, často se míchá s jinými látkami. Nejčastěji se šnupe, užívá se i nitrožilně a vyvolává silnou psychickou závislost. Vyvolává euforii, předávkování nebo nadměrné užívání může vyvolat křeče, infarkt a mrtvici, může způsobit i úmrtí. **Extáze** je psychoaktivní stimulant, je to nebezpečná droga, která může poškodit vnitřní orgány, játra, ledviny, může způsobovat křeče a srdeční selhání. Za války se vojákům podával metamfetamin ke zvýšení jejich odolnosti a výkonnosti. Je to syntetická droga často vyráběná v nelegálních laboratořích. Stimuluje fyzické i duševní schopnosti, dodává euforii a radost, dočasnou energii. Dlouhodobé užívání vede k poklesu hmotnosti těla a psychickým poruchám, náhlá abstinence může vyvolat zvýšenou spavost a deprese

Drogy získané z rostlinného konopí, měkké a lehčí marihuana a hašiš (obě drogy jsou nelegální), kouří se, člověk se může cítit uvolněný a mít zostřené smysli, může nastat halucinace, závislí se vyznačují zpomalenou intelektuální a fyzickou činností.

Konopí bylo až do současnosti nepřijatelné, ale nyní se společenské a zákonné normy mění. Konopí je považováno za drogu i lék. V ČR je lékařům povoleno předepisovat léčebné konopí pacientům s některými nemocemi k tlumení křečí a třesu při Parkinsonově chorobě, na roztroušenou sklerózu, epilepsii, k léčbě pohybového aparátu, k tlumení chronických bolestí, na něž nezabírají jiné léky, na migrénu, na rakovinu a léčbu nevolnosti při chemoterapii a AIDS. Konopí obsahuje tzv. kanabinoidy, které pomáhají navodit uvolnění, protože chrání nervové buňky a tím působí na lidskou psychiku. Říká se, že konopí je zázračná bylina. Již dříve mnozí konopí pěstovali, převážně tajně, nejen z hlediska závislosti, ale i ke zmírňování bolestí při zdravotních potížích. Také v kosmetice se využívají různé přírodní konopné přípravky

Opiáty – heroin, morfin, kodein, braun, metadon, drogy vyšší ceny, způsobující útlum CNS. Původně byly určeny k tišení bolestí při závažných onemocněních nebo po

operacích. Drogy vyvolávají také veselou, uvolněnou náladu, uklidnění a zapomenutí na mnohé potíže. Patří ale k nejnebezpečnějším drogám, závislost na nich je tím dřív, čím je lidský organismus mladší a bezbrannější. Heroin se užívá nejčastěji nitrožilně, může se šňupat nebo kouřit. Dlouhodobé užívání se velmi odráží na lidském zdraví, může jít o pokles váhy, poškození žil a jater, může vyvolat chronickou apatii, náhlá abstinence od heroínu u závislých osob vyvolává křeče, průjem, třes, pocení, paniku

Halucinogenní drogy vyvolávají změny vnímání a myšlení, halucinace, neskutečné představy, a návyk na ně vzniká velmi rychle. Při opakovaném požití mohou vyvolat i trvalou duševní poruchu. Nejoblíbenější u závislých jsou LSD, PCP, kanabis, psylocibin a houbičky, lysohlávka česká rostoucí v lesích. Nejsilnější halucinogenní droga je LSD, polosyntetická droga, která se nejčastěji prodává v podobě nasáklých papírků, které se sají. Vede k silným změnám v myšlení, náladě a ovlivňuje celkový psychický stav člověka. Při předávkování může dojít až k úmrtí

Těkavé látky, jsou inhalovány, vdechovány. Změněné vnímání a přiotrávení způsobuje chemická látka toluen, nebo-li čikuli, a aceton.

Omamné látky – drogy jsou záludné, zákeřné a nebezpečné. Vyvolávají závislost, předávkování může být tragické a odvykání bývá dramatické. Toxikomani bývají umístováni do výchovných ústavů, výchovných zařízení a na psychiatrická oddělení. Léčení může být úspěšné pouze tehdy, když se dotyčný nebrání a chce se léčit. Léčí se psychoterapií, využíváním různých terapeutických způsobů – výtvarnou technikou, modelářstvím, muzikoterapií, hudbou spojenou s pohybem, sportovní a pracovní činností apod., vzhledem k věku pacientů, kdy fyzická námaha snižuje vnitřní napětí. Význam má prevence rodičů, výchovných pracovníků, aktivní sledování případných signálů nebo již pokusů a zneužívání drog a okamžité zasáhnutí bez snahy něco zatajit. Proti drogové závislosti by se měli zapojit všichni. Prevence souvisí s vhodným využitím volného času mladých lidí.

Nebezpečné jsou i tzv. společensky tolerované drogy – alkohol, nikotin a kofein, jsou návykové, vzniká na nich závislost:

Alkohol je metla lidstva. V menších a nepravidelných dávkách může být součástí pohoštění a může navodit přátelskou atmosféru, ale ve vyšších a pravidelných dávkách může alkohol škodlivě působit na játra, ledviny, zvyšuje krevní tlak, zvyšuje se glykemie a produkce inzulínu, škodí nervové soustavě. Pravidelné pití alkoholu je návykové a zvláště škodlivé je pro děti a mladistvé. Už děti ve věku 6 – 12 let se poprvé setkávají s alkoholem, cigaretami i s marihuanou. Je prokázáno, že právě děti, které se v tomto nízkém věku s takovým nebezpečím setkají jsou více náchylné k následnému přechodu na drogy tvrdší.

Mezi alkoholické nápoje se řadí pivo, které se připravuje v pivovarech ze sladu a chmele, také víno, vykvašené především z vinných hroznů, různé destiláty, koňaky, likéry, tvrdý alkohol apod. Každé popíjení alkoholu představuje životní riziko.

Alkoholik v rodině je neštěstím pro všechny, a především pro děti, které jdou často ve šlépějích svých rodičů, v čem vyrůstají a co negativního vidí odmala, tomu většinou později také propadávají. Návykové pití alkoholu je jedem, který poškozují mozek. S opilcem se těžko žije, opilý člověk se neovládá. Alkohol také zavinuje mnoho autohavárií a úrazů

Cigarety jsou zdraví nebezpečné pro samotného kuřáka i jeho okolí. Kouření škodí zdraví, už v malém množství poškozují organismus. Neexistuje část těla, na kterou by kouření nemělo vliv. Z tabáku se dostávají do plic nebezpečné látky, chemikálie, nikotin, který přechází do krve a krví do mozku, navozuje v mozku pocit uvolnění a uklidnění. Mozek si na přísun nikotinu zvyká, a tím vzniká závislost. Statistiky uvádějí, že asi pětina veškeré populace u nás kouří a asi třetina z celkového počtu jsou mladiství kuřáci ve věku 15–18 let, což je alarmující. Pro mladý vyvíjející se organismus má kouření devastující účinky. Takoví kuřáci mohou v dospělosti trpět chorobami, které jsou typické spíše pro starší lidi. Nežádoucí jsou tabákové i e – cigarety, a varující je, že na nemoci plic spojené s kouřením umírá mnoho lidí. Kouření je návyk, kterému se bez silné vůle špatně odvyká. Proti cigaretám a kouření je nezbytné bojovat a nejideálnější je nezačínat

Káva – I s pitím kávy by se nemělo přehánět. Přehnaným a častým pitím kávy by se neměl přetěžovat lidský organismus. Zrnková káva jsou semena kávovníku, která

obsahují kofein, dráždivou povzbudivou látku, povzbuzující nervový systém, činnost svalstva, zvláště svalu srdečního a působící močopudně, odvodňuje tělo, proto je třeba zároveň dodržovat pitný režim. Z praženého žita se připravuje obilná káva. Při pražení kávy vznikají aromatické látky, které dodávají kávě lahodnou chuť a napomáhají tělu vyrovnat se s tělesnou únavou, krátkodobě mohou zrychlit a nabudit organismus, působí na nespavost. Ale popíjet kávu by se také mělo úměrně.

Kromě alkoholu, tabáku, kofeinu a klasických drog je návyková také léková závislost, fixace na lékárenské pilulky. Léčení nemocí bez léků nelze. Léky napomáhají imunitnímu systému a chrání lidský organismus před infekčními nemocemi, infarktem, mrtvicí, rakovinou a mnoha dalšími nemocemi, ale také mohou mít nežádoucí vedlejší účinky. Při jejich nevhodné kombinaci s jiným lékem i některým typem jídla a nápoje, se mohou stát toxickým jedem. Vzniká riziko nežádoucích reakcí a účinků, zhoršení zdravotního stavu pacienta a může dojít až k úmrtí. Například antibiotika se nesnášejí s mlékem a mléčnými výrobky, nesmí se pít alkohol a současně s pobytem na slunci je situace riziková. Hodně léků, třeba léky na srdce, se nesnese s citrusovými plody, např. s grapefruity a pomely. Mnozí pacienti si někdy dávkují léky svévolně a některé léky mohou vyvolat závislost. Vždy je třeba dbát na dodržování předepsaného dávkování léků při jejich užívání a okamžitě informovat lékaře o případném výskytu nežádoucího účinku.

Závislostí na něčem se ale může stát cokoli – závislost na jiném člověku, na určité činnosti, chorobná je závislost na hracích automatech, gamblerství, závislost na počítači, počítačových hrách a mobilním telefonu i na jiných závislostech. Hlavně u dětí a mládeže je nebezpečná vzrůstající závislost na počítačových a mobilních hrách. Počítač a mobilní telefon mohou být užitečnou učební pomůckou a komunikačním nástrojem, ale také nebezpečnou zbraní.

Školáci jsou vybaveni mobily už při nástupu do 1. třídy a pracovat s mobilem se dítě naučí bleskově. Rodiče pořizují dítěti mobil hlavně z hlediska vzájemné kontroly. Děti jsou digitálně gramotné s mobilními technologiemi a internetem. Zároveň hrozí nebezpečí, že se dítě může stát obětí i dalších rizik virtuální komunikace, např. kyberšikany, kdy právě děti jsou nejohroženější skupinou. Dítě i dospělý člověk musí mít na paměti, že pokud využívá sociální sítě a často se registruje na různých webových

stránkách je potřeba obezřetnosti při zadávání osobních údajů. Vždy je nutné hlídat si soukromí, neboť všechny informace lze zneužít.

Nebezpečné jsou všechny druhy kyberšikany:

*„**Kyberstalking**, je pronásledování a obtěžování oběti pomocí telefonu, SMS, chatu, Skype, sociálních sítí, a to prostřednictvím roznášení pomluv, zasilání virů, poškozování pověsti apod.*

***Vyloučení ze skupiny**, vyloučení ze facebookové skupiny může způsobit frustraci vyloučeného, může vést k jeho izolaci a depresivním pocitům*

***Sexting**, jedná se o nevyžádané a obtěžující zasilání fotek, zpráv a videí se sexuální tematikou, kterými útočník oběť vydírá“. Trestným činem je šíření dětské pornografie*

***Happy slapping**, jedná se o situaci, kdy útočník nebo skupina útočníků fyzicky napadne nic netušící a náhodně vybranou oběť, pořídí si nahrávku útoku, kterou se baví a kterou vystaví na internetu. Závěry mohou být pro oběť tragické*

***Outing**, je pořizování fotek nebo videí oběti v trapné nebo choulostivé situaci a jejím zveřejňování na internetu, případně vydírání oběti*

***Kybergrooming**, je situace, kdy útočník touží zmanipulovat vyhlédnutou oběť pomocí chatu, SMS zpráv, Skypu a donutit ji ke schůzce. Nejdřív se snaží vzbudit důvěru, ale pak může dojít k sexuálnímu zneužití oběti, fyzickému mučení, nucení k terorismu apod. zneužití mohou být také děti, které si hledají přátele online.“ (Katka, 2017, s. 13)*

Kyberšikana je vážná forma agrese, je opakovaná, intenzivní a má zvláště na děti nebezpečný dopad. Nejčastějším problémem je kyberstalking, dlouhodobé a stupňované pronásledování oběti pomocí informačních technologií. Kyberšikanování je záluďné v tom, že útočníci sázejí na anonymitu webu, na malou pravděpodobnost svého odhalení. Ke kyberšikaně může docházet jednorázově nebo opakovaně a může se stát až masovou zábavou. Kyberšikana je teror dnešní doby a obětí se může stát kdokoliv.

Závislost člověka na čemkoli je vždy nebezpečná a nebezpečí číhá všude. Klíč k celkovému zdraví je ve vyváženosti, aby člověk nic nepřeháněl, a hlavně, aby o všech

možných nebezpečných závislostí a nástrahách věděl, rozpoznal je, vyhnul se jim a nejlepší je nikdy s nimi nezačínat. Závislost se navenek obvykle projevuje nejdříve sociálně a potom přicházejí zdravotní důsledky.

Každý člověk chce být zdravý, ale ne každý o své zdraví náležitě dbá a sám k sobě nepřistupuje tak, aby mu zdraví co nejlépe a dlouho sloužilo. Často podléhá mnohým negativním nástrahám, které se zásadním způsobem podílejí na poškozování jeho zdravotního stavu a ani si neuvědomuje jakou nenahraditelnou hodnotu má zdraví a život.

Čím dříve vyhledá závislý člověk odbornou pomoc, tím větší je naděje na úspěch léčby. Drogově závislým osobám pomáhají mnohé instituce, např. Sananim, Dropin, K-centrum, protialkoholní zařízení, Linka bezpečí (800 155 555).

3 VÝVOJ JEDINCE

Člověk ve svém životě zákonitě prochází několika vývojovými obdobími, které mu přinášejí charakteristické změny. Život začíná prenatálním obdobím a po narození nastává dětství a mládí, poté dospělost a stáří:

- Prenatální stadium vývoje probíhá v těle matky po přirozeném nebo umělém početí. Je to období, které rozhoduje o jedinci, výjimečně současně o jedincích, v případě vícčetat už před narozením
- Po narození, příchodu na svět, nastává období dětství a mládí, projevující se hrou, učením, přípravou na život, kdy se jedinec vyvíjí a zdokonaluje po stránce tělesné, rozumové a sociální
- Dospělost upevňuje vlastnosti člověka, mezilidské vztahy a profesní orientaci. Je to období společensky prospěšné, období tvořivé činnosti a zakládání rodiny. Tato životní etapa je nejdelší a nejproduktivnější
- Závěrečné období života je stáří, kdy dochází k anatomickým, fyziologickým a psychickým změnám, je to nelehké období, kdy člověku ubývají síly a většinou také zdraví.

3.1 VÝVOJ JEDINCE V PRENATÁLNÍM OBDOBÍ

Prenatální období před narozením dítěte od početí do narození v trvání devíti kalendářních měsíců, při němž se vytváří kontakt s matkou a rozhoduje o jedinci, který se začíná nitroděložně vyvíjet.

Embryo se ve třetím měsíci života nazývá plodem, který se vyvíjí a roste den po dni. Dochází k výraznému vývoji jeho mozku. Plod má stejný počet nervových buněk, neuronů, nezbytných pro vývoj mozku, jako dospělý jedinec. Vytváří se spojení mezi nervy a svaly, které jsou základem pro pohyb řízený centrální nervovou soustavou. Ve čtvrtém měsíci těhotenství cítí matka první pohyby plodu, u něhož se vyvíjejí pohlavní orgány a plod roste do konečné podoby. Mozek pokračuje ve svém růstu, jsou v něm centra motorické činnosti a paměti, a vytvářejí se oblasti, které řídí základní potřeby. V pátém měsíci nitroděložního vývoje se začíná vyvíjet mícha, která přijímá a předává informace pomocí nervů. Vnitřní orgány jsou ve stadiu dozrávání nebo jsou již

vytvořeny. Rysy budoucího dítěte jsou zřetelné, nabývá stále lidsější podobu. Fyzický stav matky a její nálada ovlivňují dítě. V šestém měsíci dítě kope, sluch dosahuje vrcholu svého vývoje, dítě slyší hlasy zvenčí. V sedmém měsíci jsou orgány zcela vyvinuty, stavba oka je prakticky dokončena, centrální nervová soustava reguluje tělesnou teplotu a dýchání. V osmém měsíci je minimální prostor, v němž se plod v děloze pohyboval, tělíčko proto zůstává téměř v klidu s hlavičkou obrácenou dolů. Po devíti měsících spěje těhotenství ke konci, dochází k porodu a dítě opouští tělo matky. Po přestřížení pupeční šňůry začne dítě samo dýchat a oběhová soustava se stává nezávislou. Mateřské mléko matky ke kojení obsahuje cukr, laktózu, bílkoviny a tuky. Tělo matky, kde došlo k mnoha změnám, se vrací do normálu v šestinedělí.

3.2 NOVOROZENEC, KOJENEC, BATOLE

Po porodu se stává dítě novorozencem, kojencem asi do jednoho roku věku a poté, od jednoho asi do tří let věku, je období batolete.

Novorozenec, na počátku byl porod, se během asi jednoho měsíce dokáže částečně přizpůsobit střídání bdění a spánku, vyvíjí se a roste. Má vyvinutý hmat, čich, zrak, dýchání, při němž vdechuje se vzduchem kyslík a vydechuje oxid uhličitý. Kůže obsahuje nervová zakončení, která přijímají vnější podněty. Buňky dětského mozku se rychle vyvíjejí a mohou zachytit mnohé životní zkušenosti. Zrakem dítě rozlišuje nejbližší osoby, a proto pro jeho zdravý vývoj je důležité, aby matka na dítě mluvila a poskytovala mu dostatek tělesných podnětů.

„Charakteristickou činností novorozence je spánek, který zabírá asi devět desetin dne a zkracuje se velmi zvolna. Spánek chrání novorozence před přemírou a větší intenzitou podnětů. Za touto bariérou ochranného útlumu se novorozenec postupně adaptuje na nové prostředí.“ (Farková a spol., 2010, s. 71)

Novorozenecké období dává základ pro pozdější harmonický vývoj dítěte a utváření jeho sociálních vztahů. Důležitý je přístup, chování a láska matky a uspokojování základních potřeb dítěte. Po prvních šesti týdnech života se dítě přizpůsobilo biologicky i smyslově svému prostředí a vstupuje do kojeneckého období, jeho nové etapy vývoje.

Kojenecké období trvá asi do jednoho roku dítěte, dítě vstoupilo do nové etapy vývoje, přijímá podněty z okolního prostředí, které působí jako informace. Je to období rychlého tělesného růstu, duševního vývoje a rozvoje pohyblivosti. Dítě rozvíjí kontakty z blízkými osobami, objevuje se úsměv, začínají se rozvíjet vrozené dispozice, dítě se rychle vyvíjí tělesně i duševně. Začínají se mu prořezávat zoubky, zvětšuje se hmotnost mozku, formuje se činnost nervové soustavy. Začínají se projevovat záměrné a řízené pohyby, dítě začíná sedět, postupně lézt, postaví se, dokáže udělat první samostatné kroky. Rozvíjí se vnímání jako základní poznávací proces. Dítě sluchově vnímá lidskou řeč a samo vydává zvuky, výská, brouká si, žvatlá, ale i pláče, později vysloví první slova, dítě se učí mluvit, vysloví sice jen několik jednoduchých slov, ale mnohým slovům rozumí a reaguje na ně. Je to přípravné období pro vývoj dětské řeči.

V prvním roce života dítěte kojence, došlo k jeho rychlému vývoji tělesnému i duševnímu, a i nadále se vyvíjí. Zdokonalují se řízené pohyby a rozvíjí se vnímání. I nadále je důležitý kontakt nemluvněte s matkou. V další vývojové etapě, po prvním roce života, nastává období batolete.

Období batolete je období od jednoho roku do tří let věku. Pokračuje tělesný vývoj dítěte, zpočátku pomaleji, mění se tvar jeho tělíčka, velké pokroky nastávají v pohybovém vývoji. Dítě chodí, běhá, skáče, přelézá, zvládá schody, učí se jezdit na tříkolce. Zdokonalují se pohyby rukou, prstů, batole si hraje s hračkami, kostkami, čmárá tužkou. Začíná být samostatnější při sebeobsluze, samostatně jí a pije, umyje si ruce, utře, svlékne se. Dítě mluví, je zvědavé, ale i ustrašené z neznámého, umí vzdorovat. Citově se váže k té osobě, která mu projevuje lásku, jistotu, bezpečí, napodobuje a prosazuje svá přání. Rádo je vedle jiných dětí. Na konci období se vytváří i sebevědomí dítěte, upozorňuje na sebe a prosazuje sebe. Došlo ke kvalitativnímu rozvoji nervového systému i pohybového aparátu. Potřebné je záměrné a cílevědomé, ale nenásilné usměrňování pohybové aktivity dítěte a přispívat k dalšímu kvalitativnímu rozvoji poznávacích procesů. Nepřiměřené usměrňování aktivity a iniciativy dítěte má negativní vliv na jeho pozdější rozvoj, nejen v dalším vývojovém předškolním věku, který je obdobím přípravy ke školní docházce. To to vývojové stadium je mezník v jeho vývoji a má význam pro rozvoj osobnosti dítěte.

3.3 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk dětí je věk od tří do šesti let. Je to věk her, fantazie a iniciativy. Potřebou dítěte je aktivita a sebeprosazení. Zdokonaluje se jeho tělesný a pohybový vývoj, dítě ovládá hygienické návyky, učí se požadovanému chování, touží po kontaktu s jinými dětmi. Vliv na něho má jistota a bezpečí v rodině.

Zdokonaluje se vnímání dítěte, organismus celkově sílí, rozvíjí se jemná motorika a manuální zručnost, dítě si hraje, kreslí, lepí, modeluje, nenásilně se naznačují činnosti, které bude později potřebovat. Dětská kresba umožňuje poznat vývojový stupeň dítěte, školní zralost, což je také sledováno i u zápisu před školní docházkou do základní školy. Dítě kreslí z představy hlavně lidské postavy.

Předškolní věk znamená zřetelný tělesný, pohybový a duševní vývoj:

- Dítě roste a přibývá na váze
- Vývoj kostry dítěte ještě nekončí
- Nervový systém je silnější
- Rozvíjí se pohybové funkce
- Zdokonalují se pohyby rukou, naučí se zacházet s různými nástroji, dítě napodobuje činnosti dospělých
- Dochází k rozvoji poznávacích procesů dítěte, počítky a vjemy se zpřesňují
- Rozvíjí se pozornost a soustředěnost
- Rozvíjí se myšlení, fantazie, představy souvisí s pamětí
- Rozvíjí se citové a estetické zážitky
- Řeč je vyvinutá
- Vůle se teprve začíná vyvíjet
- Dostavují se i nežádoucí projevy – vzdorovitost a tvrdohlavost
- Hrou se dítě připravuje i na práci
- Vyhraňují se základní způsoby jednání dítěte, často se už projevují i schopnosti a nadání dítěte, vrozené schopnosti hudební, výtvarné, technické

Některé dítě špatně vyslovuje určité hlásky, a proto také zůstává v ústraní dětského kolektivu. Špatnou výslovnost napравuje logoped. Významnou roli ve výchově předškolních dětí má vedle rodiny mateřská škola státní i různá soukromá zařízení. Je to předškolní stupeň školství v ČR. Mohou je navštěvovat děti už od dvou let, jsou – li schopné částečně se obléknout a najíst, absolvovat kratší procházku, být bez plen po celý den a na určitou dobu se odloučit od matky.

Pro děti, které dosáhly pátého roku věku, nebo pro děti s odloženou školní docházkou, je poslední rok předškolního vzdělávání povinné. Výchovně vzdělávací činnost v MŠ je realizována podle Školního vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Cílem je samostatnost dítěte a jeho připravenost ke vstupu do ZŠ. Vzdělávací program rozvíjí u dětí slovesné, výtvarné, hudební, estetické, dramatické a jiné předškolní dovednosti, cvičí zrak, sluch, paměť a motoriku dítěte. Dítě se učí žít v kolektivu svých vrstevníků, komunikovat s nimi i s dospělými, nebát se promluvit a zvládat své emoce. Děti dostávají užitečné rady pro denní režim i pro správné a bezpečné chování mimo školku, na veřejnosti, na ulici, v přírodě. Chodí na výlety, do divadla, do kina, při besídkách se připravují na roční období a svátky v roce, mají kurz předplaveckého výcviku, provádějí různé činnosti sportovní, hudební, taneční, výtvarné, keramiku a začíná se s výukou cizího jazyka.

Výchovu by měla doprovázet pochvala, povzbuzení, pohlazení, rozumné pokárání a vlastní příklad vychovatelů. Dítě musí cítit citovou podporu, bezpečí, jistotu a přátelství. Věk předškoláka je obvykle klidné dětské období, ale někteří malí předškoláci bývají smutní, nesoustředění, odmítají si hrát se svými vrstevníky, mají problém s mluvením. Následný vstup do školy k povinné školní docházce znamená změnu v životě každého dítěte a přináší vyšší nároky na jeho psychiku.

3.4 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK A DOSPÍVÁNÍ

3.4.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Mladší školní věk je období od 6/7 do 11/12 věku dětí a znamená ukončení věku her a nástup povinností školáka. Dítě nastupuje k povinné devítileté školní docházce do ZŠ zpravidla v šesti letech, musí projít zápisem do školy, při němž je sledován vývoj a

schopnosti dítěte a případný odklad školní docházky doporučuje Pedagogicko-psychologická poradna.

Vstup do školy je začátek povinností, které se stávají součástí celého dalšího života jedince. Pro jeho rozumový vývoj znamená podstatnou kvalitativní změnu. Je to začátek soustavného kvalitativního a kvantitativního rozšiřování různých poznatků. Jednotlivé vyučovací předměty mají při vytváření pojmů určitá pořadí. Osvojováním poznatků z několika předmětů daného kmenového učiva získává žák vědomosti o jevech v přírodě, o společenských vztazích, historii, proniká do gramatické stavby jazyka, vyvíjí se spisovná řeč, učí se cizímu jazyku, matematické úlohy rozvíjejí jeho myšlení, začíná pracovat s počítačem, osvojuje si, prohlubuje a vytváří nové poznatky.

Tělesný organismus roste, vyvíjí se, zdokonalují se jeho tělesné funkce. Sport a tělesné činnosti umožňují odpočinek mozku, činí dítě sebevědomějším a upevňuje jeho zdraví.

„Vůle žáka se rozvíjí v činnostech, v učení, hře i při plnění pracovních úkolů mimo školu. Zahájí – li dítě nějakou činnost, mělo by ji dovést do konce. K tomu je třeba vytvářet podmínky. Vůle se však vytváří jen v boji s překážkami a při jejich překonávání. Proto není dobré dítě chránit před různými těžkostmi, má – li předpoklady k jejich zvládnutí. Subjektivní pocit zátěže, který dítě ve škole zažívá, je vývojově užitečný, protože stimuluje jeho rozvoj a učí ho strategiím, jak se s překážkami i neúspěchem vyrovnat.“ (Farková a spol., 2010, s. 94)

Jednotliví žáci stejného věku stejně nereagují na rozličné podněty, navzájem se od sebe liší zájmy, rozumovými schopnostmi, silou vůle, pozorností, vlohami, citovými reakcemi a dalšími schopnostmi. Proto v současné době vypomáhají ve školách pedagogičtí asistenti, kteří ve vyučovacích hodinách pomáhají slabým žákům.

Mladší školní věk se vyznačuje:

- Vstup do školy předpokládá přiměřený stupeň tělesné, rozumové a morální vyspělosti, aby dítě mohlo získávat nové poznatky, vědomosti a zkušenosti i základní návyky chování v kolektivu a nedocházelo k nervovým poruchám (poruchy spánku, nechutenství, zvracení, koktavost, pomočování, okusování nehtů, pláči apod.)
- Důležité je dítě nepřetěžovat a co nejvíce využívat názornosti za účelem získávání pozornosti a zájmu školáka
- Psychika a vlastnosti jedince se v průběhu vývoje velmi mění
- Dítě se naučí číst, psát, počítat, učí se o přírodě a společenských vztazích
- Dítě roste, organismus se stává odolnější, je nejméně onemocnění, dětský organismus potřebuje více kyslíku
- Kostra je ale méně pevná a tvrdá, páteř se může lehce zakřivit, slabě je vyvinuto i svalstvo
- Rychleji se vyvíjejí pohybové schopnosti, důležité je tělesné cvičení a úměrná tělesná práce
- Je dobré ustálit denní režim doma i ve škole, se správnou výživou, odpočinkem a spánkem
- V důsledku rozvoje celé nervové soustavy se prohlubují a zlepšují poznávací procesy, zdokonaluje se vnímání, myšlení, srovnávání, paměť, pozornost, představy souvisejí s vědomostmi a zkušenostmi, velmi rychle se vyvíjí fantazie
- S vývojem myšlení se zdokonaluje řeč ve spisovném jazyce
- Vytváří se uvědomělá ukázněnost, vůle a překonávání překážek, kladný vztah k práci, dítě se učí podřizovat se dospělým
- U dětí se projevují určité zvláštnosti ve vývoji, děti se od sebe liší vlohami, vnímáním, pozorností, v představách, schopnostech, temperamentu, v návycích, zručnosti, v osvojování učiva
- Zesilují se vztahy mezi vrstevníky, dítě touží po kolektivu, ale mezi chlapci a dívkami dochází ke konfliktům, dívky se lépe přizpůsobují dospělým.

- Negativním projevem bývají dětské lži ze strachu, ale i z fantazie, drobné krádeže něčeho, co se mu nedostává, odmlouvání, nadávání, neúcta ke starším lidem a začíná se projevovat neukázněnost

I školáci mohou mít problémy. Bolí je hlava, břicho, často zvracejí nebo trpí průjmem, bývají unavení, špatně se soustředí, jsou podráždění a problémy mívají i se spolužáky. Jsou děti, které berou své školní povinnosti a osobní záležitosti nesmírně vážně, jsou citlivé, vnímavé, chtějí dělat svým rodičům radost.

I přes všechny okolnosti, i negativní, je toto dětské období poměrně klidné a šťastné. Dítě je stále více zaměřené na prostředí, které ho obklopuje. Potřebná a nezastupitelná je přítomnost rodičů, vychovatelů, jejich zájem o dítě a ochota mu pomoci.

3.4.2 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Období dospívání je období od 11/12 do 20/22 let věku, je to přechodná doba mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje střední školní věk – pubertu a starší školní věk – adolescenci.

Střední školní věk je v českém školství 6.–9. ročník ZŠ, nižší stupeň 6–8letých gymnázií a veškeré druhy vzdělávání po 5 ročníku ZŠ před střední školou, je to období tzv. puberty.

Puberta, vývojové období začínající mezi 11. a 12. rokem věku chlapců a dívek, a končící kolem 15. roku věku. U někoho předčasná, u někoho opožděnější, je to období pohlavního dospívání. Nejvýraznějším rysem je celková zvýšená činnost organismu a urychlený psychický i fyzický vývoj dospívajícího jedince. Tělesná stránka dospívání se projevuje urychleným růstem, fyziologickými změnami, vývojem pohlavní diference chlapeckého a dívčího těla, z chlapce se stává muž, z dívky se stává žena. Psychologická stránka dospívání se projevuje ve všestranném duševním vývoji, ve vývoji abstraktního myšlení, ve zvýšeném sebevědomí, citovém a mravním obohacení. Dospívající se postupně zapojuje do společnosti a začíná přemýšlet o svém budoucím povolání. Je to ale také nejdramatičtější období, období „bouří a krizí“. Dospívající bývají citlivější, náladoví.

Období puberty se dělí na prepubertu, vývojové období mezi 11. a 12. rokem věku a samotnou pubertu přecházející do období adolescence. Prepuberta netrvá dlouho a začíná změnami v chování žáka, který se odpoutává od vnějšího světa a soustřeďuje pozornost na sebe, na svůj vnitřní svět. Chová se plaše, často je rád sám, začíná více přemýšlet, více čte a dělá co má rád, ve vyjadřování mu vznikají těžkosti, vzdoruje, tělesné pohyby začínají být nemotorné. Uvnitř organismu se odehrávají změny, které podmiňují i fyziologické a psychické změny. Blízký kontakt s kamarády na čas oslabuje, rodiče, učitele a jiné dospělé začíná kritizovat, odmítá plnit jejich požadavky, odmlouvá, na mnohé odpovídá „ne“. Dospívání je jedním z nejobtížnějších období výchovy a je přínosem, když rodič a učitel umí dospívajícímu porozumět a podat mu pomocnou ruku.

Ve všech oblastech se rozvíjí celkový psychický vývoj. Vnímání dospívajícího se postupně vyrovnává vnímání dospělého člověka, představy jsou stejné jako u dospělých, převažuje úmyslná pozornost nad bezděčnou a zdokonaluje se její stálost. Vyvívá se paměť, spíše logická, která napomáhá k lepšímu pochopení a zapamatování si probírané školní učební látky. Myšlení a řeč se obohacuje po kvalitativní stránce, ve škole se žáci učí dvěma cizími jazyky. Fantazii uplatňují školáci v mnoha činnostech, ovlivňuje je četba, film, divadlo, televize, ale i internet a výchova má za úkol, aby se fantazie žáků nevzdalovala od života, aby nevedla k nějakému nepřijatelnému chování a jednání.

Při správné výchově v rodině a ve škole se formují charakterové rysy dětí – sebeovládání, vytrvalost, obětavost, statečnost, samostatnost, odpovědnost, obsah jejich znalostí a zkušeností se rozšiřuje, prohlubuje, zájmy jednotlivců jsou nejrůznější, dnes převažuje zájem o internet a počítačové hry. Při tom všem je důležité najít správnou míru a důležitá je i výchova k práci a povinnostem.

Žáci získávají všeobecné vzdělání znalostí, dovedností a návyků o přírodě, technice, společnosti a člověku.

Vždy ale není vše ideální. Začínají problémy v jednání a chování některých dospívajících tím, že se učí nebezpečným návykům – kouření, alkoholu, seznamují se

s drogami, někteří se dopouštějí šikany na slabších, dochází i k rvačkám, krádežím a ničení majetku.

Pro pubertu je charakteristické:

- Období pohlavního dospívání, děvčata dospívají dříve než chlapci
- Dochází k celkové zvýšené činnosti mladého organismu, tělesná stránka se projevuje růstem a fyziologickými změnami pohlavního rozdílu chlapeckého a dívčího těla, děvčata mají menší svalovou sílu, ale mají pružnější a ladnější pohyby
- Nastávají změny v nervové činnosti, změny přinášejí vzrušivost, nevyrovnanost, dospívající je nervóznější, výbušnější, nespokojenější, je náchylnější k různým tělesným a duševním poruchám, organismus je zranitelnější
- Osvojování nových poznatků je bohatší a trvalejší, souvisí s rozvojem abstraktního myšlení, vnímání a představy se vyrovnávají s dospělými, vyvíjí se paměť, fantazie, řeč s bohatými výrazovými prostředky, myšlení je samostatné, vyvíjí se vůle ve spojení s vytvářením zvýšeného sebevědomí, uplatňují se dřívější zkušenosti
- Odolnost organismu je snížena v oblasti duševní hygieny, někdy jsou dospívající přetěžováni náročným učením, také didaktickými systémy více učitelů. Je třeba dbát denního režimu, dodržováním střídání forem práce, správný systém návyků, aktivní odpočinek, sport, nepřetěžující tělesná práce, hry, pasivní odpočinek, spánek a také pravidelná zdravá výživa
- Dochází k formování charakteru a vytváření osobnosti, dospívající má zájem o sebe, ale postupně se opět začleňuje do kolektivu, má zájem o okolní život
- Vztahy k dospělým se projevují spíše kritičností, na zásahy dospělých reagují citlivě a sami si vytvářejí úsudky. Mezi vrstevníky dochází většinou k přátelství
- Pohlavní pud souvisí s vývojem pohlavních orgánů, a proto je důležitá pohlavní výchova s poučením o hygieně a tělesné čistotě, je nebezpečí předčasných známostí a nebezpečných intimností, kdy pak může dojít k duševnímu otřesu, depresi, apatii o všechno

- Mohou nastat i vývojové krize, protispolečenské chování působením negativních vlivů ve výchově a projevuje se v nedostacích v chování, předčasném kouření, pití alkoholu, užívání drog a různými přestupky
- Dospívající také touží po uznání dospělých a nechce už být považován za malé dítě
- Na vysoké úrovni jsou rozumové schopnosti, samostatnost, znalosti a dovednosti dospívajících

Adolescence je vývojové stadium, období od 15 do 20/22 let věku mladého člověka. Je to období staršího školního věku, kdy studenti a učni navštěvují střední školy. Je to období mezi pubertou a dospělostí.

Dokončuje se tělesný růst, dozrávají rozumové schopnosti, mění se postavení mladého člověka ve společnosti. Tato věková skupina bývá označována jako mladiství, dorost, teenageři. Dosahují plnoletosti a plné pohlavní zralosti. Končí studium ve středních školách, gymnáziích, středních odborných školách a středních odborných učilištích a následuje buď vstup do zaměstnání nebo další pokračování ve studiu nástavbovém nebo vysokoškolském.

V období adolescence se organismus jedince ustaluje, dozrává a dotváří, projevuje se schopností a trvalejšího soustředění vědomé činnosti a zaměřenosti vědomí na určité jevy a činnosti. Myšlení je na vysoké úrovni. Vlivem výchovy, vzdělávání, prostředí a společnosti se výrazně diferencují individuální vlastnosti adolescentů.

Stále více se ale také u některých projevují nežádoucí jevy – hrubost, šikana, alkohol, drogy, kázeňské přestupky, nepochopitelné chování chlapců i dívek, nevhodné využívání volného času, osobní krize a bohužel i ukončení života z vlastního rozhodnutí. Na konci tohoto období nastává citové a rozumové uklidnění.

Toto přechodné období k dospělosti poskytuje prostor, čas i možnosti, aby se jedinec připravil na dospělost v oblasti psychické, biologické a sociální. Je to období počátků lásek, sexuálního života a přemýšlení o životním partnerovi.

„K vývojovým úkolům pro období adolescence patří:

- *Přijetí vlastní fyzické struktury a role svého pohlaví,*
- *Vytvoření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví,*
- *Vývoj intelektových schopností potřebných k získání občanské kompetence,*
- *Vytvoření hierarchie hodnot,*
- *Příprava na povolání,*
- *Emocionální nezávislost na rodičích a ostatních dospělých,*
- *Získání jistoty a ekonomické nezávislosti na rodičích,*
- *Dosažení sociálně zodpovědného chování,*
- *Příprava na manželství a rodinný život.“ (Farková a spol., 2010, s. 99)*

U adolescentů se podle jejich schopností a nadání rozvíjejí a ustalují nejrůznější zájmy v mnoha oblastech života, nejen profesionální. V současné době je aktuální zájem o cestování a poznávání nejbližších míst na Zemi.

Adolescence ve shrnutí:

- Adolescence je poslední vývojové období před dospělostí, kdy končí tělesný a duševní vývoj adolescenta. Toto období se také považuje za nejkrásnější období života
- Odeznívá pubertální rozkolísanost a nevyrovnanost, ustupují unáhlené názory a kritičnost i vlivem nahromaděných životních zkušeností, diferencují se individuální vlastnosti
- Po kvalitativní stránce se zdokonaluje paměť, myšlení je hluboké, ve vůli se projevuje cílevědomost, optimismus, iniciativa, snaha o sebevzdělávání
- Citová labilita se ztrácí, prohlubují se city a zážitky, city lásky a touhy po sblížení s druhou osobou, vlivem sebevýchovy se formuje charakter, vyjasňuje se postoj k mnohým otázkám společenského života, k politickým hospodářským a světonázorovým
- Zájmy se zaměřují na společenský život, významné jsou profesionální zájmy technické i kulturní, sportovní, zájem o přírodu, turistiku, cestování, společenský tanec, hudbu, umění, divadlo a jiné zájmy

- Zvýšené sebevědomí umožňuje samostatnost v osobním jednání, ale také čeká radu, poučení a pomoc od dospělých v těch oblastech, kde nemá dost svých zkušeností
- Mezi adolescenty se vytvářejí přátelské a kamarádské vztahy a vzájemné vztahy mezi chlapci a dívkami, ale do manželství by se nemělo vstupovat předčasně
- Negativně působí rozvrat v rodině, alkoholismus rodičů, zanedbávání rodinné výchovy, rozmazlování dětí i přílišnou povolností, nevhodné trávení volného času, špatní kamarádi
- Také se projevují nezdravé morální rysy a zločinnost některých jedinců, nežádoucí návyky, dochází i k osobním krizím

Adolescenti získávají vzdělání, které představuje soubor vědomostí, dovedností a návyků nezbytných pro uplatnění v určitém povolání, na které se připravují, ve fyzickém vývoji se organismus vyrovnává s organismem dospělého člověka a i v pracovní činnosti se s dospělým vyrovnává, připravují se na orientaci ve světě, k celoživotnímu poznávání a sebevzdělávání. Přejít do dospělosti je plynulý i po rozumové stránce a samostatnosti jedinců.

3.5 DOSPĚLOST A STÁŘÍ

3.5.1 DOSPĚLOST

Dospělost je dlouhá životní etapa, zhruba od 20 do 65 let. Dochází k dozrání osobnosti, nabývání zkušeností, člověk realisticky nahlíží na svět a objevuje trvalé hodnoty života. Zpravidla zakládá rodinu, stává se rodičem a později i prarodičem. Hledá si zaměstnání a přebírá plnou zodpovědnost za svůj život a za život svých blízkých, hlavně dětí.

Počátky dospělosti probíhají od 20 do 30 let, kdy jsou překonány rozpory a krajnosti mládí, ale současně se vyskytují potíže v adaptaci v zaměstnání, v manželských vztazích, ve vztazích k dětem a jejich výchově. Životní vyvrcholení nastává ve třiceti letech a trvá do čtyřiceti let, následuje střední věk asi do šedesáti let, a poté se mluví o pokročilém věku a stáří.

„Ranná dospělost

Obvykle pro dospělého platí většina následujících charakteristik:

- *Koná nějakou produktivní práci, jejíž smysl chápe, a která jej činí existenčně soběstačným, nebo se soustavně připravuje na budoucí povolání. Podává dobrý pracovní výkon bez zbytečných absencí;*
- *Samostatně hospodaří, opatřuje a udržuje své věci;*
- *Je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů, přijímat i poskytovat radu a pomoc, podřízovat se vedení i sám vést méně zkušené;*
- *S nadřizenými v práci či studiu vyřizuje své věci samostatně, bez zbytečného rozruchu, submisivity či zdůrazňování své nezávislosti;*
- *Má realistické plány, které odpovídají jeho zájmům a sklonům;*
- *Bydlí sám, není – li to možné, pak má v bytě rodičů ohraničené „teritorium“ – o které se samozřejmě sám stará a udržuje jej v přiměřeném pořádku;*
- *Volný čas je schopen trávit sám, má jednoho nebo více blízkých přátel, kteří stojí o jeho společnost. Rodiče má rád, váží si jich, ale má na ně málo času;*
- *Je schopen se stýkat s příslušníky opačného pohlaví bez přílišných zábran a strachu, poskytovat i přijímat lásku a něhu;*
- *Cílevědomě rozšiřuje svou orientaci v prostředí, ve kterém žije a pracuje;*
- *Aktivně se zajímá a pečuje o blaho rodiny a přátel, i širšího společenství.“*
(Farková a spol., 2010, s. 105)

Dospělý člověk řeší mnoho úkolů a problémů vztahující se k sobě samému i ke společnosti. Mnohé napomáhá řešit vzdělávání, potřeba učit se i v dospělosti, což mu umožňuje česká vzdělávací politika formou a možností celoživotního vzdělávání.

„Je mnoho motivů, které vedou dospělé k dalšímu vzdělávání:

- *Specificky zaměstnanecké důvody (konkrétní požadavky ve vykonávané činnosti),*
- *Aktuální vývojově podmíněné důvody (životní otázky, vliv mobility),*
- *Neuvědomované psychické důvody (vyrovnání nedostatků, hra, ctižádost, poruch v dřívějším vývoji aj.),*

- *Konvenčně komunikační důvody (potřeba kontaktu),*
- *Uvědomované společenské důvody (kritika společnosti, emancipace aj.),*
- *Uvědomované tradiční kulturní důvody (získání kulturních statků pro ně samé nebo pro doplnění dříve uvedených důvodů),*
- *Obecně metafyzické důvody, např. strach před prázdnotou, potřeba smysluplného naplnění života.“ (Farková a spol., 2010, s. 107)*

Postupně věkem ubývá tělesné výkonnosti v denním životě i v pracovní výkonnosti, které různě projevují – ubývá síly, pracovní tempo se zpomaluje, je snižená schopnost rychlého postřehu, nastávají zdravotní problémy. To ovlivňuje také psychiku jedince, kterou zároveň ovlivňují také existenční a sociální podmínky. Některý člověk je aktivní, cílevědomý, přemýšlivý, má mnoho kladných vlastností, jiný je vznětlivý, nepoddajný, opatrný, starostlivý, konfliktní. Zdrojem konfliktů mohou být nedostatky v charakterových vlastnostech, temperamentu, nedostatky v technikách a návycích při řešení problémů, i nedostatečná orientace v náladách a postojích okolí i snižená schopnost přizpůsobování se vzniklým situacím. Složitost mohou zapříčiňovat různé situace. Postavení v zaměstnání, bytové podmínky, rodina, příbuzenstvo, nevyváženost práce s volným časem, problematika životních cílů, zklamání v jednotlivých oblastech a způsobu života, celkový životní styl apod. výzkumy prokázaly, že dnešní čtyřicátníci si už přejí klid v životě, že v tomto věkovém období padne do deprese každý druhý muž, ale naštěstí většina z nich se po padesátce z toho dostane. Bylo zjištěno, že právě po čtyřicátém roce věku lidé více dbají o svou tělesnou stránku a proto si přejí osobní pohodu, klid a vnitřní uspokojení, životní jistoty. Ale vývoj jde dál a lidé se vývoji přizpůsobují.

V dějinách lidstva, od nejranějšího osídlení po dnešní svět, byly po celé Zemi vytvořeny nesmírné a fascinující hodnoty, díky pracovitosti, znalostem, dovednostem, neúnavnou ctížádostí, zručností a tvůrčí silou dospělých lidí. Ve všech dobách se lidé dokázali radovat z obyčejných i neobyčejných věcí, a to je zřejmě motivovalo k další činnosti. Jejich velkolepé činy vzbuzují údiv. Proto dnes žijeme ve vyspělém světě a vývoj jde stále kupředu, i když na mnoha místech zeměkoule přetrvávají problémy života lidí, dochází k mnoha konfliktům, nežádoucím jevům a situacím. Tyto globální

problémy, nápravu a pomoc, musí řešit lidé vyspělých a bohatých zemí, musí udělat vše co je v lidských silách, neboť důsledky by mohly být katastrofické pro celý svět.

Za vším, co bylo vytvořeno, co je a bude tvořeno, je vzdělanost, znalosti a dovednosti lidské populace.

3.5.2 STÁŘÍ

K životu patří stáří. S přibývajícím věkem, po šedesáti letech věku člověka, začíná jeho organismus stárnout, dospělý zmírňuje své životní tempo, přeje si klid, žádné problémy, mění se vzhledově, začíná stárnout. Neexistuje hranice, která by jednoznačně určovala počátek stáří, neboť proces stárnutí prožívá každý jedinec jinak, v jiném zdravotním fyzické a psychickém stavu. Aktivní a společenší jedinci stárnou pomaleji, proces stárnutí prodlužuje životní spokojenost a veselá povaha, zdravý životní styl s pěstováním koníčků, pohybem, sportováním, cestováním apod. Přejít často souvisí s odchodem do důchodu. Stáří není lehké období života, mnohé potká samota. Důležité je zůstat aktivní a nebýt sám. Kvalitu života vytvářejí různé aktivity a zejména mezilidské vztahy.

„Stárnutí postihuje především tělesné funkce člověka, na tělesné změny se ale váží i změny psychické. Stárnutí je procesem regresivní změny, která nastupuje a probíhá v čase. Fyziologicky jde o progresivní, ireverzibilní proces, jemuž jsou podloženy biochemické aspekty; jsou mimořádně komplexní a zdaleka ještě nejsou prozkoumány. Stárnutí začíná, je – li v průběhu života překonán nejvyšší stav psychicko – fyzické výkonnosti a objeví se regresivní změny, jde o negativní změnu životní substance.“
(Farková a spol., 2010, s. 117-118)

Psychologické výzkumy uvádějí teorie stárnutí:

- Degenerační teorie – spojuje biologický a psychický vývoj jedince
- Teorie dobrého a špatného přizpůsobení – schopnost přizpůsobovat se životním situacím a zároveň tím uspokojovat své potřeby
- Kognitivní teorie – zabývá se subjektivním prožíváním stárnutí uvnitř sebe, vzhledem k osobní závažnosti a vnitřními změnami v poznávacím a motivačním systému jedince

- Teorie neangažovanosti, kdy se jedinec uzavírá do sebe a už odmítá se podílet na životě společnosti
- Teorie aktivního stárnutí, která je žádoucí, aby i po odchodu do důchodu se jedinec nadále angažoval ve společenských potřebách

Během stárnutí dochází k anatomickým, fyziologickým a psychickým změnám. Mění se celkový vzhled, výška počíná klesat, tvoří se vrásky, pokožka bledne, kůže častěji zranitelná, vlasy rychleji šedivějí a vypadávají, ubývají síly, mění se držení těla, způsob chůze je často oholí, zuby nahrazují zubní protézy. Dochází ke změnám v nervové soustavě a ve smyslových orgánech – zhoršuje se zásobování nervových buněk kyslíkem, nastává únava, rychlost nervových funkcí se zpomaluje, zhoršuje se paměť, nastává pokles trpělivosti a sebekontroly slovních projevů. Zhoršuje se zrak, sluch, ubývá chuťové citlivosti, snižuje se práh a efektivita čichu, snižuje se odolnost vůči tělesné bolesti, odolnost k zátěži, vyrovnávání se s obtížnými životními situacemi a změnami, intelektová výkonnost, osvojování si nových technologických postupů a složitých intelektových systémů. Změny se také projevují ve společenských vztazích a podmínkách – odchod do důchodu, osamostatnění dětí, úmrtí svých blízkých i vrstevníků. Staří lidé se zabývají otázkou vlastní přirozené smrti a uvažují i o posmrtném životě. Někoho trápí inkontinence z důvodu stárnutí tkání a ochablých svalů pánevního dna u žen, i z důvodu neurologických potíží, u některých mužů po operaci prostaty nebo po mozkové příhodě.

Starší člověk je spokojenější, je-li zdravější, má – li rodinu, má nějaké zájmy a koníčky a také určité plány do budoucna, má – li přátele a je druhým potřebný. Staří lidé dovedou uplatnit své životní zkušenosti a moudrost, i když je často mladší generace tak nevnímá. Aktivní jedinci mívají příznivější psychický stav, pozitivní náladu, jsou spokojenější, čilejší, zajímají se o okolí, jsou vstřícní se vřelým vztahem k druhým lidem a jsou druhým užiteční. Psychologie si všímá také role prarodičů, dědečků a babiček.

„Předpokládají se tři základní významy role prarodičů:

- 1) Prarodičovství jako zdroj biologického uspokojení a kontinuity.*
- 2) Zdroj emocionálního sebenaplnění, pocit sounáležitosti a uspokojení, které mohlo být neuspokojeno u vlastních dětí*
- 3) Pro některé staré lidi nehraje Prarodičovství významnou roli. Většina výzkumů potvrzuje, že role prarodičů jsou v jednotlivých případech značně odlišné, a že z nich vyplývá pro staré lidi různá míra uspokojení nebo i nesnázi.“ (Farková a spol., 2010, s. 127)*

Psychické schopnosti ve stáří neklesají rovnoměrně, inteligenční úroveň je uchována ve srovnání s vrstevníky. Reakce na vše jsou pomalejší, i když přesnější, snižuje se schopnost přecházet z jedné činnosti na druhou a zpracovávat nové informace, které nahrazují svými dosavadními zkušenostmi.

Takový je zákonitý životní věkový postup – dětství, dospívání, mládí, dospělost a stáří, se všemi projevy, procesy, úspěchy i prohrami, šťastnými i smutnými situacemi a událostmi. Každé stadium, každá životní etapa, má své klady i těžkosti, pozitiva i negativa. Záleží na každém jedinci, jak se umí se vším vypořádat. Záleží na vzájemných vztazích v sociálním prostředí člověka, na souhře všech činitelů, které formují lidskou osobnost. Záleží na životních podmínkách ve vývoji člověka, na vstřícnosti, tolerantnosti a celkové chuti do života, na životním cíli a perspektivě. Záleží i na sebevýchově a cílevědomém usměrňování osobního způsobu života, na životním stylu, na příznivých mezilidských vztazích a příznivé emoční atmosféře.

4 VÝCHOVA A VZDĚLÁVÁNÍ

Vzdělání bylo vždy závislé na potřebách společnosti a jeho úroveň odpovídala stupni významu, který určovala vládnoucí vrstva. Historie výchovy a vzdělávání vždy souvisela s vývojem společenským po celá staletí, ve starověku, středověku a novověku.

Člověkem v situaci výchovy se zabývá pedagogika, věda, jejímž předmětem zkoumání jsou procesy a výsledky cílevědomého výchovného a vzdělávacího působení při formování osobnosti jedince, skupin i celé populace ve společenských podmínkách.

20. století bylo obdobím s mimořádným rozvojem věd, včetně neustále se vyvíjející pedagogiky. Soudobá moderní pedagogika je založena na koncepci procesů, základních druhů učení, jimiž se osvojují vědomosti, dovednosti a návyky, rozvíjejí se psychické procesy a schopnosti žáků a studentů v procesu získávání zkušeností a vědomostí, k získávání předpokladů pro aktivní vyrovnávání se společenským a přírodním životním podmínkám. V procesu přibližování ČR Evropské unii dochází ke sladování zákonů a předpisů vztahujících se ke vzdělávání a školství, k potřebám společnosti v současné době i s perspektivou k budoucnosti.

Byly stanoveny strategické linie české vzdělávací politiky:

- Celoživotní učení pro všechny
- Přizpůsobování vzdělávacích a studijních programů potřebám života ve společnosti znalostí
- Zajistit zběhlost ve třech jazycích
- Podporovat vzdělanost a prokazování vzdělanosti
- Rozvíjet učňovské školství a sblížovat ho s podnikatelským sektorem
- Nabízet „druhou šanci“ ke vzdělávání
- Zjišťování a hodnocení kvality a efektivity vzdělávání
- Podporovat firmy a instituce v investicích do vzdělávání konkrétními pobídkami
- Podpora vnitřní proměny a otevřenosti vzdělávacích institucí
- Proměna role a profesní perspektivy pedagogických a akademických pracovníků
- Přibližování a sladování zákonů a předpisů souvisejících se školstvím v rámci Evropské unie

- Od centralizovaného řízení k odpovědnému spolurozhodování

Výchovu a vzdělávání mládeže i dospělých ovlivňují státní instituce – ministerstvo školství, školské výbory parlamentů a národní rady pro vzdělávání. Nová legislativa umožnila radikální přeměny ve struktuře školství v ČR i v obsahu školního vzdělávání a jeho cílů.

Výchova a vzdělávání mají své cíle, obsah metodiku s dodržováním určitých pedagogických zásad – uvědomělostí, názorností, soustavností, přiměřeností, trvalostí, využíváním kladných rysů člověka, demokratickým vztahem mezi vzdělávaným a vzdělavatelem i zásada úcty k člověku a spolupráci a další. Cílem vzdělávání je to, čeho má být dosaženo, určitý vzdělávací ideál. Cíle stanovuje ministerstvo školství a vědecká rada vysoké školy. Pro vzdělávání dětí, mládeže i dospělých jsou platné zákony a vzdělávací programy, standardy pro předškolní zařízení, základní, střední a vysoké školy. Je sledována aktivita a samostatnost žáka a studenta, požadované znalosti, způsoby chování a názory, znalosti pro profesní život i pro činnost politicko -veřejnou. Edukační procesy jsou nejen záměrné a řízené, ale i náhodné, bezděčné a spontánní . problematikou vzdělávacích cílů se zabývá teleologie, které záleží na formování vzdělaných a zdravých lidí ve společnosti, především duševně zdravých lidí a neopomíjí ani jejich životní cíle.

Obsah vzdělávání určují učební plány, osnovy, učebnice, didaktické pomůcky aj., obsah vzdělávání je konkretizace cílů, vzdělávací program, projektový plán a veškeré zkušenosti, které vyučovaný získává, co je mu zprostředkováno, co si má osvojit. Metodická pedagogická koncepce vyjadřuje způsob realizace cílů a naplňování obsahu vzdělávání. Vzdělání jedinců patří k prioritám dneška, význam růstu vzdělanosti se vztahuje k celoživotnímu učení, poznatky, úvahy a pravidla ve výchově a vzdělávání ve vývojových lidských etapách, se shodují se světovými.

Z hlediska pedagogiky se rozlišuje vzdělávání:

- a) Formální
- b) Neformální
- c) Informální

„Dnes používáme pojem formální vzdělávání spíše jako označení vzdělání, které se realizuje ve vzdělávacích institucích, kde jsou cíle, obsah, prostředky atd. přesně definovány, často i legislativně vymezeny (školský zákon, vysokoškolský zákon ...). Formální vzdělávání probíhá ve stanoveném čase, v určitých formách, v různých stupních a typech škol a zahrnuje obvykle v tom či onom rozsahu celou populaci.

Neformálním vzděláváním je pak míněno veškeré organizované vzdělávání mimo vzdělávání formální – tedy vzdělávání poskytované různými institucemi (instituce vzdělávání dospělých, podnikové vzdělávání, kulturní zařízení atd.) určitému okruhu studujících v různých formách, typech a s různým obsahem (zdravotní výchova, rekvalifikační kurzy, motivační kurzy atd.). formální a neformální vzdělávání je označováno souhrnně zpravidla jako vzdělávací systém, neboť jde o ustálenou strukturu zajišťující realizaci vzdělávání.

Naopak informální vzdělávání je chápáno jako celoživotní proces získávání vědomostí, dovedností a postojů v každodenním životě bez organizačních zásahů „shora“. Informální vzdělávání tedy utváří rodina, vrstevníci, ale i sledování televize, četba novin a časopisů apod. je typické neorganizovaností, nesystematičností a může mít pozitivní, ale i negativní vlivy. Je však přirozenou součástí celoživotního učení“. (Kohout, 2010, s. 45–46)

Český vzdělávací systém odpovídá světovým trendům vzdělávání, společný základ všeobecného vzdělávání se kryje s obdobím povinné školní docházky, stírají se rozdíly mezi jednotlivými typy škol v tom smyslu, že je žákům a studentům umožněn přístup k vyšším úrovním vzdělávání. Převážná většina žáků pokračuje ve studiu i po ZŠ a získává odbornou kvalifikaci. Roste počet studentů ve vyšším a vysokoškolském studiu k získání hlubšího vzdělání, které je potřebné pro zvládnutí stoupajících nároků ve všech oblastech společenského i odborného, pracovního života, a tím se v životě více uplatnili. Celoživotní učení je potřebné s ohledem na potřebu vzdělanosti ve výrobě i službách, na rozvoj globalizace, informačních a komunikačních technologií, na snižování množství nekvalifikované práce a rozšíření profesní kvalifikace i vzhledem k častějším změnám v zaměstnání.

Český školský systém v přehledu:

- Preprimární, předškolní stupeň školství
- Primární stupeň – 1. – 5. roč. ZŠ, zahájení povinné devítileté školní docházky
- Nižší sekundární, nižší střední školství – 6. – 9. roč. ZŠ, nižší stupeň 6–8letých gymnázií, resp. Veškeré druhy vzdělávání po 5. roč. ZŠ před střední školou
- Vyšší sekundární, vyšší střední školství, zahrnuje všechny střední školy – gymnázia, střední odborné školy, konzervatoř, střední odborná učiliště, učiliště. Po jejich absolvování mohou učni a studenti získat výuční list pro vykonávání určitého povolání, nebo získat maturitu
- Postsekundární vzdělávání, např. pomaturitní studium na jazykových školách, nebo VOŠ pro výkon náročnějších povolání. Studium je zakončeno absolutoriem a udělením titulu Diplomovaný specialista Dis.
- První stupeň terciárního vzdělávání na vysoké škole
 - Bakalářské studium je zakončeno závěrečnou zkouškou a bakalářskou prací s obdržением titulu Bakalář Bc.
 - Magisterské studium – univerzitního, technického, ekonomického, zemědělského, uměleckého směru, vojenské školy, Policejní akademie. Zakončuje se státní závěrečnou zkouškou a diplomovou prací. Úspěšní absolventi obdrží titul Magistr Mgr. a Inženýr Ing.
- Po složení státní rigorózní zkoušky lze získat akademický titul Doktor v příslušném oboru
- Druhý stupeň terciárního vzdělávání, je doktorský studijní program, další doktorské studium zaměřené k vědecké činnosti a je udělen titul PhD. (bývalá vědecká příprava s tituly CSc., DrSc.).

Školní výuka probíhá ve školách státních, církevních, soukromých, alternativních, s výukou českého i cizího jazyka, existují školy speciální určené pro děti se zdravotním nebo sociálním postižením, pro děti s významnými rozumovými nedostatky jsou určeny v rámci speciálního školství školy zvláštní nebo pomocné, případně výchovné ústavy.

Je zavedeno programové učení s učícím strojem, tabulí, učebnicí, což znamená podstatné rozšíření žákovy činnosti a jeho aktivity při vyučování, kdy žák řeší úlohy

zpravidla individuálně, a učitel si uchovává podstatné úkoly, např. při výkladu důležitých částí učiva, při řízení práce žáků s učebnicí, při doplňkovém vysvětlení, při individuální práci se žáky, při jejich výchově. Ve třídách mohou vypomáhat pedagogičtí asistenti, kteří se ve vyučovacích hodinách věnují slabým žákům spolu s vyučujícím učitelem.

V českém školství došlo k určitým změnám:

- Zavedení povinného 1 roku předškolního vzdělávání před zahájením povinné devítileté školní docházky, které je realizováno podle Školního vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, které rozvíjí samostatnost dítěte a připravuje ho na vstup do ZŠ. Předškoláci mohou navštěvovat vedle státní mateřské školy také soukromá zařízení
- Děti mladšího věku mohou být ojediněle vzdělávány doma, v domácím prostředí, toto domácí vyučování se experimentálně ověřuje
- Po 5.a 7. ročníku ZŠ mohou talentovaní žáci, po úspěšném složení přijímací zkoušky, centrálně zadávaném i opravovaném testu z českého jazyka a matematiky, přestoupit na víceleté gymnázium
- Došlo k úpravě systému přijímacího řízení do oborů středního vzdělávání ukončených maturitní zkouškou, centrálně zadávanými testy z českého jazyka a matematiky
- Nastala také úprava modelu a hodnocení maturitní zkoušky, také centrálně zadávaným písemným testem maturitním z českého jazyka a literatury a zvoleného maturitního předmětu
- V současné době se uplatňuje snaha o začleňování zdravotně postižených dětí do běžných škol – inkluze, podle individuálních podmínek a předpokladů. Jedná se o děti mentálně postižené, autistické, s kombinovaným postižením apod.
- Vznikla nová místa pro asistenta pedagoga
- Rozvíjejí se nové metody vzdělávání, rozvíjí se distanční vzdělávání, podporované i metodou E – learningu, tedy využitím informačních a komunikačních technologií
- Namísto původních učebních osnov se zavádějí tzv. rámcové programy

- Vedle profesního vzdělávání se rozvíjí vzdělávání zájmové a občanské, které vede k humanizaci společnosti a zvyšování její kulturnosti
- Pozornosti se dostává jazykovému vzdělávání s možností rozšíření zahraniční spolupráce
- Postupně se uplatňuje princip celoživotního vzdělávání a vzdělávání dospělých, s ohledem na význam růstu vzdělanosti a její potřebu v současném vývoji
- Rozvíjejí se nové formy vzdělávání dospělých – rekvalifikační, doplňovací, univerzity 32. věku, postgraduální studia, distanční vzdělávání, open – univerzity
- Studium na VŠ lze absolvovat formou prezenční, tj. denní, formou distanční, tj. studium podle speciálních distančních studijních opor, případně formou kombinovanou, tedy formou studia při zaměstnání.

Škola je sociální instituce účelově vytvořená k realizaci svého úkolu, formování lidských bytostí podle určitých norem a hodnot. Přispívá k celkovému rozvoji jedince, poskytuje mu poznatky a speciální dovednosti, vede mládež k hodnotám a ideálům, je nástrojem sociální politiky. Škola má za úkol připravit mladé lidi k výkonu profesí, také má za úkol potlačovat nežádoucí návyky, které jsou ve společnosti přítomny, formuje jedince k samostatnosti v jednání a chování. Inovací v klasickém modelu školského systému jsou alternativní školy, které se snaží odstranit nedostatky kritizované u tradičních škol a vzdělávacích postupů. Od státních škol se liší zřizovatelem, správou školy a zvláštnostmi pedagogické povahy, nabízí dětem i rodičům více možností, způsobů a cest pro vzdělávání, jinak přistupuje k výuce i k samostatným žákům. Nejznámější je škola waldorfská, jejímž těžištěm je rozvíjet u dětí individuální nadání a tvořivost, výuka je organizována epochovým vyučováním, kdy je po určitou dobu věnována pozornost převážně jednomu hlavnímu předmětu a místo učebnice se používají tzv. epochové sešity. Montessoriovská se orientuje především na předškolní výchovu, její snahou je integrovat také děti handicapované. Důraz klade na citový vývoj a na přirozené spontánní seberozvíjení dítěte, kterému je třeba vytvořit prostor odstraněním překážek. Učitel je hlavně pozorovatelem a pomocníkem. Oblíbené jsou ScioŠkoly, Svobodné školy a jiné školy. Inovativní vzdělávání zažívá boom, ale klasické vzdělávání stále převažuje. Pro všechny české školy platí rámcový vzdělávací program se základními cíli a obsahem vzdělávání.

V soudobé moderní společnosti „západního typu“ je vzdělávání pojato i jako prostředek kultivace společnosti jako celku, jako obrana před možnou nežádoucí manipulací s lidmi, a zároveň, aby lidstvo nebylo zaskočeno neočekávaným společenským vývojem, aby vzdělání připravovalo pro budoucnost. Nabyté vzdělání přináší jedinci životní a profesní uspokojení, učí postojům a jednání v různých sférách životní praxe, zároveň ve společenském rozhodování a chování. Vzdělání jednotlivce i společnosti je mimořádně důležité i z hlediska zachování a rozvoje demokracie a pokroku. Posláním výchovy je vypěstovat mravní přesvědčení, citění, návyky a přiměřené způsoby chování, soustavné formování člověka podle výchovných cílů. Stále platí, že všechno na světě se mění kromě chyb ve výchově.

5 ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA

V zájmu každého lidského jedince i v zájmu celé společnosti, která se potýká s mnohými problémy současného světa 21. století, je lidské zdraví, stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je to aktuální téma dnešní doby. Jsme – li vyčerpaní, je třeba to napravit. Každý by si měl uvědomit, že pro vlastní zdraví je potřebné udělat vše, co se má, co je v možnostech a vlastních silách, případně i s pomocí odborníků na lidské tělesné a duševní zdraví. Tělesná a duševní stránka lidského těla spolu souvisí, vzájemně na sebe působí, ovlivňují se a doplňují.

Pro zdravý rozvoj člověka, v průběhu celého jeho života, je důležité dodržovat zásady zdravého způsobu života a zdravý životní styl s návyky, zájmy, hodnotami a způsob jejich realizace v životě, s ohledem na soulad v rodině, v mezilidských vztazích, ve škole, na pracovišti i s ohledem na správné využití volného času s odpočinkem a relaxací, zájmovou činností a pěstováním koníčků v nejrůznějších oblastech. Životní styl je odrazem postojů z celkového zaměření člověka k druhým i k sobě samému. Je to způsob, jak člověk žije, jakou má představu o svém životě, s využitím dostupných možností. Na lidské zdraví působí pozitivně a také negativně řada činitelů. Ne vždy je člověk zcela zdravý, potýká se s různými neduhy, poruchami zdraví a nemocemi, což člověka omezuje, vyčerpává, nastávají pro něho složité a těžké situace, kdy dostatečně nefunguje v rodině, nemůže se aktivně zapojovat do života ve společnosti, nemůže bez absence vykonávat své povolání a vše co je potřebné, a i pro společnost je to nezanedbávající. Pak musí využít všechny možnosti, způsoby a metody prevence, samoléčení i odborné pomoci medicínské, popř. psychiatrické a psychologické. Jakékoliv zanedbání může vyvolat ještě horší situace a problémy. Aby byl život jedince harmonický, musí se naučit účelně rozvrhnout svůj čas na studium, práci a odpočinek s dodržováním zásad pro aktivní přístup k životu.

5.1 ZÁSADY PRO AKTIVNÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTU

Pro aktivní přístup dospělého jedince k životu se nabízejí některé zásady:

- Osvojit si zdravý životní styl s aktivním přístupem k životu, s dostatkem vlastní zdravé zodpovědnosti za své zdraví, s dodržováním správné pravidelné životosprávy, dostatkem spánku a pohybové aktivity a s vyloučením nežádoucích škodlivých návyků – kouření, neúměrné pití alkoholu, užívání psychotropních a jiných nebezpečných látek
- Snažit se vytvářet ve své blízkosti příznivé příjemné prostředí, najít si uspokojující zaměstnání, dbát na vstřícné vztahy v rodině a s rozvahou řešit přicházející problémy a nedostatky
- Dbát na dobré mezilidské vztahy, třebaže často bývají složité, na dobré sociální zázemí se vzájemnou ochotou a pomocí, mít možnost s někým řešit problémy a životní těžkosti
- Uvědomit si, že zátěžové životní situace se nikomu nevyhýbají, že mnohá povolání jsou náročná a stresující, naučit se nepřenašet problémy ze zaměstnání do rodiny a naopak
- Pokud se člověk dostane do stresující události, kterou prakticky prožívá každý, měl by hledat nápravu jak situaci čelit, nebát se případných změn a příště se snažit vyhnout se takovým událostem je možné využít protistresových programů, které firmy zavádějí ve spolupráci s psychology pro své zaměstnance i vedoucí
- Naučit se odpočívat, relaxovat, zvolit nejvhodnější způsob, např. aktivní odpočinek, pohybovat se, jít do přírody, sportovat, cvičit psa, zahradničit, rybařit, věnovat se kutilství, provozovat koníčky, poslouchat hudbu, chodit do divadla, na koncerty, do kina, na kulturní akce, číst, věnovat se dětem, vytvářet kolem sebe příznivé prostředí, snažit se o přátelské vztahy s druhými lidmi apod.
- Pro upevnění zdraví zlepšení své psychiky, zbavení se napětí a stresu je možné využít i nabízené možnosti wellness center s mnoha druhy relaxace a terapiemi, hydromasážní těla, příjemnou relaxační hudbou, občerstvením, lázněmi a jinými možnostmi

- Nezanedbávat vyváženou zdravou stravu s dostatkem potřebných látek pro organismus, nezanedbávat pitný režim
- Zamyslet se nad svým dosavadním životním stylem, uvědomit si nedostatky, udělat změny a vytvořit si pořadí důležitosti
- Pozitivní přátelská atmosféra na pracovišti je základem, aby každý mohl rozvinout své schopnosti a dosáhl vlastního uspokojení a tím ovlivnil i své duševní zdraví
- Je třeba nezapomínat na vyvážení profesního a rodinného života i angažovanost ve společenském životě, být otevřený tomu, co se kolem děje, chápat veškeré události a okolní jevy a brát věci pozitivně, případně pomoci nápravě
- Aktivně přistupovat k životu, využívat všeho pozitivního co život nabízí, učit se z vlastních chyb, dbát o své zdraví a imunitní systém, neboť fyzické i duševní zdraví se dá do určité míry ovládat, posilovat a regulovat, nezanedbatelná je odborná péče a pomoc lékařů, psychiatrů a psychologů, nezanedbatelné jsou pravidelné preventivní lékařské prohlídky s dodržováním vymezených pokynů lékařské péče
- Nezbytný je odpovědný přístup každého lidského jedince ke svému vlastnímu zdraví, které je nenahraditelné.

5.2 IMUNITNÍ SYSTÉM

Ochranu proti nemocem zajišťuje člověku jeho imunitní systém. Kdo má imunitu sníženou, je často fyzicky nemocný, často se nachladí, dostane chřipku, angínu a jiné nemoci, a to následně narušuje i celkové psychické zdraví. Předcházení chorob závisí na odolnosti, na imunitě člověka. Imunitní systém zajišťuje obranu organismu vůči infekcím, zahojí zánět a také brání vzniku dnes tolik obávanému nádorovému onemocnění. Je to schopnost organismu ochraňovat tělo proti mikroorganismům, virům a bakteriím, které vyvolávají nemoci určitých orgánů nebo tkání v lidském těle. Imunitní systém tvoří komplex orgánů a buněk, imunitu zajišťuje především kůže, mízní soustava a bílé krvinky, které jsou hlavně v krvi, a které mají schopnost kdekoli v těle zasáhnout.

Orgány imunitního systému jsou:

- a) Centrální – kostní dřeň a brzlík
- b) Periferní – lymfatické uzliny a slezina

V těchto orgánech se odehrávají důležité imunitní reakce. Člověk by si měl imunitu posilovat po celý svůj život v každé své vývojové etapě a na posilování imunity dětí musí dohlížet rodiče. Tělo si většinou samo řekne, co potřebuje. Jsme – li unaveni, potřebujeme odpočinek a spánek, pestrou a vyváženou stravu s vitamíny a minerály, snažit se vyhýbat stresu, nekouřit a nezapomínat na pohyb a otužování.

V ČR jsou imunologické ústavy, které se zabývají buněčnou imunologií, tento lékařský obor dokáže najít příčinu nemoci v těle a dokáže ji pomocí účinných preventivních a léčebných postupů léčit.

K největším úspěchům medicíny patří očkování proti určitým nemocem, tím se zabrání vzniku a průběhu nemoci, hlavně u dětí, a přesto někteří rodiče nenechávají své děti očkovat a zdůvodňují to po svém. Zveřejněné výzkumy uvádějí, že díky očkování byly na celém světě vymýceny neštovice.

Důležitým orgánem imunity je také střevo, kterým procházejí bakterie, a proto je důležitá jeho ochrana, např. i s pomocí antibiotik a probiotik – léků, které posilují imunitu.

Posilovat imunitu znamená zdravě jíst zeleninu a ovoce, méně tučných mléčných výrobků, méně uzenin, spíše bílé maso před červeným, více jíst ryby a celozrnné pečivo, luštěniny a pít vodu, která je pro tělo potřebná. Se zdravou stravou souvisí pohyb, chůze, sport, prospívá otužování a přiměřené oblékání. V denní činnosti napomáhá vyhýbat se stresu a jiným zátěžovým situacím, které značně záporně ovlivňují imunitní systém. Po denní práci a vykonávaných činnostech je nezbytný dostatečný spánek.

Zatěžkavací zkouškou pro dětskou imunitu je vstup dítěte do kolektivu dalších dětí, kde se nákaza nemocí mezi dětmi rychle šíří. Účinně napomáhají preventivní a léčebné postupy.

Nemoci a bolesti mívají vždy nějakou příčinu a je dobré přijít na to, co bylo uděláno špatně a příště se té příčiny vyvarovat. Za mnohé může i to, jak v dnešní době žijeme, náš styl života.

5.3 ZDRAVÁ STRAVA

Denní stravovací návyky se zdravou stravou jsou nezanedbatelné pro celkové zdraví jedince. Strava by měla být zdravá, kvalitní, plnohodnotná, pestrá, vyvážená a upravená, s obsahem všech základních živin. Doporučuje se hodně pít, jíst ovoce a zeleninu, také záleží na časovém rozvržení, jíst častěji a v menších dávkách, každé ráno snídat, jíst pomalu a jíst „očíma“, a omezit sladkosti a pamlsky.

Základem každého dne je snídaně, která pomáhá nastartovat metabolismus organismu, neměla by se šidit, protože také ovlivňuje vyšší dopolední pracovní a studijní výkon. Snídaně by měla obsahovat čtvrtinu denního příjmu. Vhodné k snídani je také musli, kukuřičné, ovesné a rýžové vločky a celozrnné pečivo. Zdravá snídaně prý také vede k delšímu životu.

Říká se: „*Snídej sám, obědvej s přítelem a večeri dej nepříteli*“, což nelze brát doslova, ale ponaučení v tomto rčení je. Večeřet by se mělo, ale menší množství, není vhodné chodit spát nalačno a je doporučováno jíst zhruba tři hodiny před ulehnutím ke spánku.

Důležitý je dostatečný pitný režim, s průměrně dvěma litry tekutin denně, pít i když nemáme žízeň, neboť tělu je doplňována potřebná voda, která nahrazuje její denní ztrátu. K pití je vhodná pitná voda, minerální a stolní vody, neslazené bylinkové nebo ovocné čaje a ředěné čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Čerstvé šťávy pročistí organismus a působí jako životabudiče při špatném zažívání, alergii, nadváze, únavě, při bolestech hlavy apod. oblíbené jsou různé šťávy – jablečná, pomerančová, grapefruitová, ananasová, mrkvová a jiné, které obsahují minerály a vitamíny. Také citron má velké čistící schopnosti, podporuje imunitu a snižuje hladinu krevního cukru. Med působí na mozek a povzbudí dobrou náladu. Uměle slazené limonády zahánějí žízeň jen dočasně a vedou k otylosti.

Dbát na pitný režim by měli všichni, lidé každého věku. V horkých dnech a při vysoké fyzické námaze je potřeba pít o něco více. Metabolismus se mění s věkem i s nemocí, a zejména starší lidé toto opomíjejí. Voda z těla odchází močí, stolicí a pocením, a proto má být doplňována, její nedostatek v organismu může vyvolat poruchy látkové výměny.

Čeští a moravští pěstitelé jsou proslulí pěstováním chmele a vinné révy a spotřebitelům je nabízeno mnoho druhů piv, vín, lihovin i tvrdého alkoholu. Doporučuje se však střídmost a nepravidelnost pití těchto alkoholických nápojů, neboť alkohol je návykový a tělu je nepřítelem. Z organismu odvádí vodu a minerály, rychleji se dostává k mozgovým buňkám a opilost navyšuje riziko zranění sobě i druhým, a život s alkoholikem není jednoduchý. A to je varující.

K životu každého organismu je třeba určité množství energie, jejímž dodavatelem je potrava, a proto musí být tělu neustále doplňována. Energetická hodnota stravy má odpovídat energii, kterou člověk vydává. Organismus potřebuje energii i v době, kdy nevykonává žádnou činnost, kdy je v klidu a probíhají pouze základní životní funkce. Výživa má být energeticky, tzn. Kaloricky dostatečná, ale ne nadměrná. Vyrovnání mezi příjmem a výdejem energie je základní požadavek správné výživy.

Naše strava v různé úpravě obsahuje:

- Maso, masné výrobky, ryby, drůbež, zvěřinu, vejce
- Chléb, těstoviny, celozrnné pečivo a jiné moučné výrobky
- Zeleninu, ovoce, brambory, rýži, luštěniny
- Mléko, sýry a jiné mléčné výrobky
- Rostlinné a živočišné tuky a oleje
- Různé nápoje

Tato strava dodává tělu potřebné bílkoviny, tuky, sacharidy, vlákninu, vitamíny a nerostné látky a vodu.

Bílkoviny jsou z výživových látek nejvzácnější, jsou základním stavebním materiálem všech buněk (proteiny) obnovují tkáň, z bílkovin jsou utvořeny svaly, pokožka, vnitřní orgány, chrupavky a šlachy, krevní částice, četné hormony, k nim jsou

potřebné aminokyseliny, neboť tělesné bílkoviny jsou neustále vytvářeny a zároveň odbourávány. Ke konzumaci se hodí různé druhy masa, mléčné výrobky, vejce (bílek), obiloviny, brambory, luštěniny, zelenina, ovoce apod. Konzumace bílkovin souvisí s konzumací tuků. Tuky obsažené v potravinách mají vliv na skladbu tuků v krvi. Tuky rostlinného původu jsou vhodnější než tuky živočišné.

„ *Jednotlivé zdroje bílkovin se posuzují především podle těchto hledisek:*

- a) *Složení aminokyselin a koeficient využitelnosti v organismu*
- b) *Stravitelnost*
- c) *Praktická použitelnost*
- d) *Obsah nežádoucích látek, další specifické vlastnosti*“ (Medek, 1992, s 36)

Sacharidy jsou spolu s tuky a bílkovinami dodavatelé energie, kterou tělo přijímá. Nedostatek sacharidů vyvolává pocit hladu, přebytečné jsou v lidském organismu přeměňovány v tuky a jsou ukládány v těle. Potraviny obsahující sacharidy jsou např. mléko a mléčné výrobky, chléb, mouka, rýže, kroupy, ovesné vločky, luštěniny (čočka, fazole, hrách, sója), brambory, ovoce a jiné potraviny rostlinného původu.

Při regulaci funkce trávení je důležitá vláknina. Ve stravě to jsou nestravitelné látky z rostlinných potravin. Zdrojem je ovoce a zelenina, luštěniny, brambory, povrchové vrstvy obilného zrna. Nedostatek vlákniny v potravě častěji vyvolává chorobné stavy člověka, nemocnost vnitřních orgánů těla. Pocit nasycení a pročišťování střevního traktu vyvolává zelenina obsahující vlákninu. V zelenině jsou zároveň obsaženy sacharidy, minerální látky, mnoho vitamínů a další látky s antioxidačními účinky. Vhodné jsou všechny druhy zeleniny dostupné na trhu.

Lidskému organismu jsou potřebné vitamíny, neboť se podílejí na látkové výměně, na přeměně energie obsažené v potravinách na tělesnou energii, na výstavbě tělesných enzymů, hormonů, krvinek, tělesných tkání, které podporují imunitu, jsou spotřebovány v biochemických reakcích a musejí být neustále doplňovány, neboť jejich nedostatek vede k chorobným změnám v organismu a z jejich nedostatku nastávají mnohé psychické poruchy. Vitamíny obsahuje listová a jiná zelenina, ovoce, obiloviny, ořechy, celozrnná mouka, droždí. Také sluneční paprsky jsou zdrojem vitamínu D, který je

nepostradatelný pro lidské zdraví a je prospěšný pro kosti, zuby, svaly, srdce, mozek i imunitní systém.

Minerální látky a stopové prvky jsou anorganické látky, které organismus potřebuje jen v malém množství, ale jsou nezbytné např. pro činnost nervů a svalů (vápník, magnesium), tvorbu krvinek a přenos kyslíku (železo), výstavbu kostí a zubů (vápník, fosfor, fluor), tvorbu hormonů štítné žlázy (jód) apod. minerální látky unikají vylučováním tělesných tekutin, a proto se musí doplňovat.

K zásadám správné výživy patří vyvážená strava s obsahem všech základních živin. Nedostatek potřebných látek mohou způsobovat psychické poruchy, neschopnost soustředění, podrážděnost, ztrátu paměti, citlivost vůči hluku, bolesti hlavy, neschopnost snášet stresové situace, deprese, nervozitu, únavu, úzkostné stavy apod. Naopak, dostává – li tělo vše potřebné, dochází k příznivému vlivu na duševní vývoj, nervovou soustavu, psychiku a obranyschopnost organismu. Je dodávána energie, chuť k životu, je ovlivněna paměť a jiné mozkové funkce nezbytné pro činnost mozkových buněk, které napomáhají odstraňovat napětí a stres, depresivní nálady, blahodárně působí na spánek a na jiné mentální funkce člověka pro jeho celkové zdraví a k udržení dobré tělesné kondice, zvláště při zvýšené fyzické a psychické zátěži.

Dodržování hlavních zásad správného stravování, abychom byli ve formě a cítili se dobře, spočívá v pravidelnosti, přiměřenosti, pestrosti a chutnosti stravy, vyváženosti a vhodnosti potravy i dodržování pitného režimu zajišťující dostatečný přísun tekutin, což opomíjejí zejména starší lidé.

„Nejdůležitějším předpokladem stálého zdraví je zdravá výživa od dětství. Nemocem, jež mají svůj původ ve špatné skladbě potravy, můžeme předejít. Nejdůležitější zásady jsou shrnuty v desateru správné výživy:

- 1. Jíst pestrou stravu, ale nikdy v nadměrném množství*
- 2. Zařazovat do jídelníčku více celozrnných produktů*
- 3. Jíst více zeleniny, brambor a ovoce*
- 4. Jíst méně tuků a tučných potravin*
- 5. Požívat méně živočišných bílkovin*

6. *Cukrů jíst co nejméně*
7. *Dopřávat si jídlo kořeněné, ale nikoli slané*
8. *Alkoholické nápoje nepít, a když už – tak s mírou*
9. *Rozdělit jídlo do menších dávek*
10. *Při vaření používat šetrných postupů“* (Pospisilová a spol., 1994, s. 19)

Česká kuchyně předkládá jídla pro všední dny i sváteční stolování a přizpůsobuje se kuchyni mezinárodní, zejména evropské a čínské. Odlišnosti ve světové gastronomii jsou výrazné, mají svůj osobitý ráz a své typické speciality. Na jídelníčku se ale většinou všude upřednostňují ryby, ovoce a zelenina. V ČR je problémem dvojí kvalita potravin ve stejném obalu v obchodech, k nám se dostává ta horší. Problémem také je používání chemie a průmyslových hnojiv v zemědělství.

5.4 SPÁNEK

Spánek je pro člověka hodně důležitý a nezbytný. *„Informace shromážděné během dne zpracovává mozek v průběhu periodických stavů snění. Při snění mozek tlumí své aktivity a modely myšlení se odpoutávají od vnějšího světa. Spánek a snění jsou nezbytné pro odpočinek organismu.“* (Bébarová, 2013, s. 192)

Dostatečný a kvalitní spánek napomáhá psychické rovnováze, je podmínkou života. Dlouhotrvající nedostatek spánku neprospívá tělu ani duši. Ví se, že „kam nechodí spánek, tam chodí lékař“. Kdo špatně spí může se potýkat s depresí, demencí, diabetem nebo kardiovaskulárním onemocněním. Nedostatečný spánek může zkrátit život. Také mikrosnívek z únavy, který trvá pouhých pár vteřin, způsobuje nehody a neštěstí hlavně za volantem. Narkoleptik usíná během dne v nejméně vhodných situacích, jeho mozek není schopný regulovat cyklus spánku a bdění.

Kvalitní spánek vyžaduje:

- Pravidelně chodit spát v určitou dobu, spát asi 6 – 8 hodin denně a pravidelně vstávat
- Nespát během dne, s výjimkou krátkého spánku, např. při únavě
- Před spaním nepít povzbuzující nápoje, např. kávu, čaj, colu

- Na noc se nepřejídat, ale také nechodit spát o hladu
- Před spánkem je možno číst nebo poslouchat relaxační hudbu
- Usínat v zatemněné a vyvětrané místnosti při teplotě 18°-20°C a neusínat v hluku
- Neméně důležité je lůžko i kvalitní matrace
- Před spaním se nestresovat, snažit se nemyslet na starosti a problémy
- Na lůžku pobývat jen během spánku

Spánek doplňuje tělu energii, snižuje svalovou únavu a zlepšuje motorické dovednosti. Nejvyšší spánek je v jeho první třetině nebo polovině. Hormon podporující spánek je melatonin, je v krvi, zvyšuje se po nástupu tmy, vrcholí v noci a za světla se přestane produkovat v dostatečné míře. Tento hormon podporuje regeneraci organismu.

Během spánku probíhají určité střídající se fáze, při nichž se tělo uvolňuje, dochází k útlumu životních funkcí, dýchání a srdeční rytmus se zpomaluje, klesá tělesná teplota, v určité fázi při vyrušení se člověk probouzí, v jiné fázi je naopak probuzení spící osoby obtížnější, spánek je hluboký. Během spánku se dostávají sny, mozek tlumí své aktivity a myšlení se odpoutává od vnějšího světa. V této fázi se vybavují většinou vjemy, obrazy, zážitky, situace, rozhovory, zvuky a jiné, přičemž životní funkce jsou utlumeny na minimální úroveň. Spánek a snění jsou nezbytné pro odpočinek organismu a pravděpodobně se zároveň také upevňují naučené informace.

I spánek může mít své poruchy, které mají různé projevy, kdy spánek není kvalitní, dochází ke krátkým zástávám dechu a chrápání, mluvení ze spaní, skřípání zubů, k pohybové aktivitě a k převalování při usínání. V dětském věku se může objevit náměsíčnost, spáček vystupuje z lůžka a bývá ho těžké probudit. Poruchou je také již zmíněný mikrospánek, narkolepsie, kdy dochází ke krátkému usínání v průběhu dne za jakékoli situace.

Nespavost se prohlubuje při starostech, nepříjemných myšlenkách a negativních nemocích. Za problémy s nespavostí může stres v práci i doma, vliv televize, netebooků nebo dalších podsvícených zařízení v ložnici, která by měla sloužit jen ke spánku, a ne k práci nebo ke sledování televize. Receptem pro lepší usnutí je relaxace v době před

spaním a dostatek pohybové aktivity v průběhu dne a nedoporučuje se vyčerpávat se těsně před spaním.

Aby byl člověk svěží, a mohl vykonávat všechny denní povinnosti, musí se vyspat. Spánek má být dostatečně dlouhý, hluboký a pravidelný. Je dobré stanovit si pravidelný denní režim v trvání bdění a spánku, aktivity a odpočinku.

„Přirozeným prostředkem k odstranění únavy je odpočinek, nejcennější je spánek, který zajišťuje odpočinek celého organismu. Dobrý spánek je jedna z hlavních podmínek duševního zdraví. U lidí duševně pracujících se často setkáváme s ne dost dobrými předpoklady pro spánek. Při usínání se tyto lidé nesnaží, nebo nemohou zabránit duševní činnosti, ale naopak často hloubají o svých pracovních povinnostech, a zamezují tak klidnému usnutí a pravidelnému spánku, který by měl u dospělého člověka trvat asi 6 až 8 hodin.“ (Farková a spol., 2010, s. 134)

Potřeba spánku se mění s věkem, ale bez spánku nelze žít. Uvádí se, že bez spánku po čtyřiceti hodinách člověk přestává spolehlivě vnímat svět.

5.5 POHYB A FYZICKÁ AKTIVITA, RELAXACE

Stále se zrychlující současné životní tempo v životním prostředí se škodlivými látkami a náročnost mnohých zaměstnání, negativně působí na zdraví lidského organismu. Nastávají zdravotní obtíže a velká psychická zátěž s dlouhodobým stresem. Fyzicky zdatný organismus tomu všemu lépe odolává. Zdravý způsob života si vyžaduje spolu se správným stravováním a spánkem také pohyb a fyzickou aktivitu. Pravidelný pohyb, denní fyzická aktivita, pravidelné cvičení různých kolektivních i samostatných cvičení, fyzická práce v dílně, na zahrádce apod., dodávají tělu energii, posilují imunitu a tím i prodlužují život jedince. Pohybové aktivity se spojují s příjemnými pocity a tělo si na pohyb zvyká. Pohyb a aktivní odpočinek patří ke zdravému životnímu stylu, je to souhra a vyváženost profesního a rodinného života a volného času.

Ke sportovním a pohybovým aktivitám dětí, mládeže i dospělých nabízejí obce a města, většinou podle tradičního zaměření, vybudovaná hřiště, stadiony, sportovní haly, tělocvičny, tenisové kurty, fitness posilovny, plavecké bazény, zimní stadiony, lyžařské

areály apod., kde je možné amatérsky provozovat nejrůznější sporty. Možností je v současné době nepřeberné množství.

Pro rekreační sport, fyzickou aktivitu a relaxaci se nabízejí různé možnosti, např.:

- Tradiční turistika, atletika, kolektivní sporty (fotbal, házená, florbal, odbíjená, basketbal), tenis, stolní tenis, vodní sporty, plavání, lyžování, bruslení, golf, jízda na koni, squash, paintball, tanec, různé adrenalinové sporty – paragliding, tandemové seskoky a další možnosti, různé nové sporty a disciplíny – karate, surfing, sportovní lezení, skateboarding, baseball, softball a více dalších
- V dnešní době je oblíbená moderní chůze s turistickými holemi – nordic walking, kterou je možné provozovat během celého roku a přizpůsobovat svým schopnostem. Po zdravotní stránce používání holí snižuje namáhání kolenních a kyčelních kloubů, je zapojena také horní polovina těla a usnadněno je dýchání
- Velký boom zažívá v Česku běhání, které se stalo populárním sportem nejen pro radost a jako trénink, ale také se závodí na různých dlouhých tratích, náročné jsou stokilometrové tratě nebo maraton
- Oblíbená je jízda na kole v přírodě i v hale, cyklistika na rotopedu, má zdravotní účinky, trénink je vhodný i pro starší osoby a pro ty, kteří mají nějaké zdravotní omezení
- Možné je cvičit aerobic, který láká většinou ženy a posiluje fyzickou kondici. Stejně účinky má zumba, představující spíše taneční styl vycházející z latinsko – amerického tance, a té se také převážně účastní ženy a dívky
- Muži o to více docházejí do fitness posilovny, s možností využití různých tavních přístrojů a zařízení
- Vítaný druh pohybu a relaxace od malých dětí po lidi ve zralém věku je jóga, posilující nejen tělo, ale i mysl. Jóga představuje soubor indických nauk pro duševní a fyzickou stránku, posiluje imunitu organismu a učí zbavovat se stresu. Zahrnuje cvičení, koncentraci a meditaci. Existují různé druhy jógy např. Hatha, Powers, Bikram jóga, Ajurvéda apod.
- Češi si oblíbili solné jeskyně, pomáhají při stresu, vyčerpání, depresi a úzkosti. Jedna tříčtvrtěhodinová návštěva jeskyně se přirovnává až třem dnům moře

- Speleoterapie, využívání mikroklimatu podzemního prostředí krasových jeskyní a jiných podzemních prostor posiluje imunitu, otužuje organismus, slouží pro snížení nemocnosti dýchacích cest, pro pacienty s astmatem a alergiemi
- Klasické relaxační masáže přinášejí uvolnění nejen svalové soustavě, ale pozitivně působí i na náladu. Jedním z účinných způsobů odstranění únavy je masáž celého těla nebo jen partií, např. hlavy. Masáž regeneruje tělo, dochází ke zvýšenému přísunu kyslíku pro lepší činnost organismu a snížení některých bolestí
- Proti stresu a únavě pomáhá také akupresura, prastará čínská léčebná metoda, která je založena na stlačování různých bodů těla, kudy proudí energie
- Příjemnou relaxací pro tělo i pro duši je saunování, proces ohřívání a následného zchlazení těla za určitých podmínek, přičemž oba procesy se od sebe neoddělují
- Lázeňská místa nabízejí léčebné lázně s léčivými prameny a jinými jedinečnostmi i wellness pobyty, odpočinek pro tělo a duši
- Vždy platilo, že na lidské zdraví působí blahodárně příroda s čistým vzduchem, s dostatkem přirozeného světla a fyzickou aktivitou např. na zahradě, které navozuje klid, soustředění a relaxaci, odbourává stres a povzbuzuje smysly, dobře je nám v lese, na horách, u moře
- Odstraňovat bychom měli nepřiměřenou pohodlnost a lenost a vždy pamatovat na děti, společné aktivity rodičů a dětí vedou k účelnému využití volného času, k zabavení, poučení, výchově a k nenahraditelnému otužování vzájemných vztahů a důvěře. Je dobré umožnit dětem docházet na nejrůznější kroužky, aby se rozvíjel jejich talent, zájmy a dovednosti ve volném čase po škole a pěstovaly si určité koníčky sportovní, umělecké a tvůrčí, možností se nabízí hodně.

Zdravý způsob života vyžaduje správnou životosprávu a odpovídající zdravý životní styl s vyhýbáním se všem škodlivým vlivům. Tím se podmiňuje a vytváří žádoucí fyzické i duševní zdraví. Od jedince také vyžaduje udržovat optimální hmotnost, zdravěji jíst, neboť tělesná nadváha je důsledkem dnešních špatných stravovacích návyků s úbytkem základních potravin rostlinného původu, které nahradily vysoce kalorické, tučné a sladké potraviny i nadměrné pití alkoholických nápojů, zároveň s nedostatkem tělesné aktivity a každodenního pohybu. Pokud možno se nestresovat a

stanovovat si reálné životní cíle v rodině i v zaměstnání. Odměnou za nezanedbávání zásadních principů zdravého způsobu života se předpokládá kvalitnější a delší lidský život bez větších zdravotních potíží tělesných i psychických.

ZÁVĚR

Jednotlivé části práce teoreticky zmapovaly některé poznatky o dnešním člověku a jeho zákonitém životním vývoji a zdraví, o člověku – osobnosti, kterému přírodní podmínky umožňují žít na Zemi a on je těmto podmínkám přizpůsoben a svým způsobem života i tvořivou prací se podílí na pokroku současné doby. Ve svém životě, kdy se vyvíjí tělesně i duševně, prožívá období dětství, mládí, dospělost a většinou také stáří, neboť my Češi žijeme déle, ale bohužel zdravější nejsme. Tyto životní etapy utvářejí všestrannou a harmonickou osobnost, vlivem cílů výchovy a vzdělávání, působením společenského prostředí utvářejí lidského jedince s jeho charakteristickými rysy, temperamentem, projevující se v jeho chování, jednání a činnosti, a zároveň ovlivňující jeho duševní zdraví.

V lidském těle vzájemně spolupracují orgány několika soustav – oběhová, kosterní, nervová, mízní, svalová, trávicí, dýchací, endokrinní, rozmnožovací a vylučovací. Nejsložitějším orgánem je centrální nervová soustava CNS, což je mozek a mícha spolu s nervstvem, které řídí lidský organismus a umožňuje člověku poznávat okolní svět i sebe samého. Prostřednictvím mozku se podílí na procesu myšlení a všech duševních procesů v oblasti paměti, vědomí, emocí, vůle, pozornosti, řeči, sluchu, zraku, reakcemi na podněty, na zátěž a různé životní situace, podílí se na všem, co ovlivňuje psychické zdraví. Mozek uložený v lebce zpracovává informace shromážděné během dne, mozkové a nervové buňky vykonávají namáhavou práci, a proto potřebují pravidelný odpočinek, spánek, který je nutný pro zdravý způsob života a nutný k životu vůbec.

Pro celkový zdravý rozvoj osobnosti jsou důležité zásady zdravého způsobu života a zdravý životní styl – zásady správné výživy, práce a odpočinku, dostatečný spánek, pravidelný denní režim, pobyt na čerstvém vzduchu, fyzická aktivita a aktivní odpočinek, pohyb, sport, zájem o kulturu a umění, souhra a vyváženost profesního života s volným časem a odstranění všech nepříznivých vlivů v okolí s ohledem na přírodní prostředí. Člověk má mít přiměřeně vysoké životní cíle a perspektivy, které realizuje se zájmem a uspokojením i překonáváním překážek. Ale existují i nebezpečné závislosti, kterým mnozí propadávají, různá zdravotní postižení, nemoci, poruchy a odchylky duševního zdraví. Proto se nesmí zapomínat na ochranu a posilování

tělesného a duševního zdraví, na jejich realizování vlastní vůlí a silami, sebevýchovou i s pomocí odborného a společenského okolí. Každého jedince ovlivňuje emoční klima v nejbližším společenském prostředí, v rodině, ve škole, mezi kamarády, spolupracovníky, v kolektivu. Od prvopočátku záleží na způsobu výchovy, přístupu rodičů a výchovných pracovníků k dítěti a mladému člověku, s podstatnou úlohou celoživotního vzdělávání.

Česká vzdělávací politika vyjadřuje vztah společnosti k vzdělávání pro děti a mládež, pro dospělé i aktivní seniory. Podoba současného vzdělávání je dána zákony a vzdělávacími programy, má strategie a cíle, které odpovídají potřebám života ve společnosti, podporuje proměny a otevřenost vzdělávacích institucí a také proměnu role a profesní perspektivy pedagogických a akademických pracovníků. Stále je potřeba a nutnost učit se novému i potřeba seberealizace, potřeba naplnit a využít své schopnosti a snaha vyrovnat se s novými požadavky a optimálně řešit vzniklé problémy. V České republice ovlivňují vzdělávací politiku státní instituce – ministerstvo školství, školské výbory parlamentů a národní rady pro vzdělávání. Nová legislativa umožnila radikální přeměny ve struktuře školství i v obsahu školního vzdělávání. I další profesní a občanské vzdělávání v dospělosti se rozvíjí nebyvalým tempem s perspektivou budoucích potřeb. Specifika učení je zaměřena na management, marketing, znalost různých organizačních teorií a strategií, právní otázky v oblasti občanského zákoníku, pracovního práva, na psychologii a sociologii práce, v souvislosti práce, rodinného života a životního stylu, na studium cizích jazyků a na další hlediska.

Smysl života je výzva, kterou si každý vytváří po svém, způsobem, jak žije, jak se se životem vyrovnává, jaké vytváří hodnoty v daných životních podmínkách a s ohledem na své tělesné a duševní zdraví. Každého lidského jedince provázejí v průběhu jeho života nejen šťastné a uspokojující situace, ale nevyhýbají se mu ani smutné a zatěžkávající. Nastávají různé problémy v každé životní etapě, které jsou duševní zátěží dotyčného. Zátěžové a náročné životní situace ovlivňují člověka nejen krátkodobě, v přítomné době, ale často dlouhodobě, někdy po celý život. Takové situace vedou člověka ke strádání, utrpení až ke zhroucení, někdy ho však zformují a zocelí. Vztahy jedince k životním překážkám a obtížím vyžadují vůli, rozhodnost, vytrvalost a sebeovládání. K nabývání nových sil a plnění mnoha povinností i pro celkové zdraví a

kondici, je důležitý aktivní odpočinek a relaxace doplňující pracovní, studijní, rodinné, společenské a jiné povinnosti. Dodržovat zdravý životní styl je v současnosti všudypřítomným tématem, a v reálu je stále co napravit. Také se řeší řada problémů, které zasahují všechny generace a dotýkají se duševního zdraví.

Malé dítě se při vstupu do předškolního zařízení těžko loučí z domácího prostředí od matky, při zahájení povinné školní docházky v základní škole státní nebo alternativní, dítě je sice už zvyklé na kolektiv vrstevníků, ale organizovaná výchova s požadovanou disciplínou a nabývání vědomostních znalostí je pro mnohé školáky zatěžující a zvýšená duševní zátěž je o to horší, když ve školní třídě není optimální sociální klima, tehdy se objevují i dětské neurózy. Dospívání chlapců a dívek je jedním z nejobtížnějších období výchovy. Psychický vývoj dospívajících se rozvíjí ve všech oblastech, ale zároveň dochází k napětí a konfliktům ve vzájemných vztazích s dospělými. Obavou pro školáky jsou centrálně řízené jednotné přijímací zkoušky na všechny střední školy s maturitou, tj. písemný test z českého jazyka a matematiky, a poté, po absolvování střední školy, je to opět centrálně zadávaný i opravovaný písemný test maturitní z českého jazyka a zvoleného maturitního předmětu. V současné době se zvažuje povinnost maturovat i z matematiky.

Mezi školáky a studenty dochází také někdy k nežádoucímu nevhodnému chování různých part i jednotlivců, k výtržnostem, trestným činům, braní návykových látek, pití alkoholu a kouření. Dochází i k hrubému napadání a urážlivému ponižování slabšího silnějším, k šikaně, a tím k tělesnému i duševnímu týrání. K nedorozumění, sporům a konfliktům dochází i v mezigeneračních vztazích, mezi mladými a starými, mezi dospělými a dětmi, mezi sousedy, když se zapomíná na ohleduplnost, při jednání na úřadech stylem jednání „shora“, mezi spolupracovníky a nadřízenými na pracovišti, a což je zarážející také mezi některými v nejbližší rodině. Z mnoha důvodů bývají narušeny vztahy v manželském životě, kde by se předpokládala láska a porozumění mezi mužem a ženou, důsledkem jsou pak časté rozvody, které negativně ovlivňují oba partnery, a především komplikují život jejich dětem, pokud příčinami nejsou hrubost, násilí, závislost a jiné nebezpečí. Zvládat sourozenecké a příbuzenské vztahy v dospělosti vyžadují celkovou sociální vyzrálou s pravidly slušného chování. Ve veškerých vztazích se od lidí očekává vzájemné pochopení, snášenlivost, ohleduplnost,

taktnost a vzájemné respektování práv. to vše pak pozitivně působí a ovlivňuje i celkové zdraví a život.

Způsob života lidí je podmíněn společensko – ekonomickým rozvojem státu, společenským materiálním a duchovním bohatstvím. Ve způsobu života se projevuje, jak si lidé utvářejí svůj vlastní osobní a společenský život, jak uspokojují dosavadní a tvoří si nové potřeby.

I ve vyspělé společnosti je v současné době stále hodně problémů. Ohrožena je příroda vlivem moderní přetechnizované civilizace, změna klimatu a ekologické problémy vedou k celkovému zhoršování životního prostředí, v rámci konzumního stylu života dochází k sociálním konfliktům, problémem jsou i mezilidské vztahy s morální slepotou rozlišit dobré a zlé, přibývá psychicky nemocných lidí a narkomanů, násilných činů a vandalismu, snižuje se ochota pomoci druhým, závažné jsou konflikty národnostní a rasové další problémy.

Lidský rod může přežít a rozvíjet se s posílením mezilidských vztahů, za předpokladu vzájemné spolupráce a pomoci, tolerance, pochopení a porozumění. Se způsobem života souvisí i světový názor, osvojování vědeckých poznatků, zvyšování profesní kvalifikace, nabývání nových znalostí, vědomostí a dovedností, celkový aktivní způsob života každého jedince, jeho prospěšná, uvědomělá, odpovědná a obětavá práce ve svůj prospěch a prospěch celé společnosti. Nelze opomíjet duchovní hodnoty, které obohacují a rozvíjejí každého člověka a úcta člověka k člověku.

Mimořádně důležitá je mezinárodní spolupráce v mnoha oblastech života. Od lidí, kteří jsou zodpovědní za řešení globálních krizí, se za pomoci vědy očekává tvořivý aktivní přístup k životu v globálně propojeném světě informačně, ekonomicky, politicky a ekologicky, v řešení rozporů mezi vyspělými a nerozvinutými zeměmi světa, k zachování míru a lidského života.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Bébarová, L. *Lidské tělo*. Ottovo nakladatelství Praha, 2013. ISBN 978 – 80 – 7451 – 277 – 3

Dvořáková, I. a P. Neomillnerová. *Blesk Extra Speciál - Domácí lékař*. Czech News Center a. s. Praha 2014. ISBN 978 – 80 – 87033- 20- 3

Farková, M., D. Trpišovská a M. Vacínová. *Psychologie*. 2. vyd. Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2010. ISBN 978 – 80 – 7452 – 008 – 2

Kohout, K. *Základy obecné pedagogiky*. 2.vyd. Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2010. ISBN 978 – 80 – 7452 – 009 – 9

Katka, Burda Praha, spol. s. r. o., 2017, č. 5. ISSN 1211-1546

Medek, V., P. Novák a J. Smejkal. *Kulturistika pod mikroskopem*. 1. vyd. Pardubice 1992. ISBN 187 – 002 – 92

Murphy, J. *Moc podvědomí II*. Knižní klub, k. s. Praha, 1997. ISBN 80-7176-439-6

Pospisilová, E., P. Schwandt, W. O. Richter. *Bez cholesterolu*. Gemini spol. s. r. o Praha, 1994. ISBN 80 – 85820- 19- 6

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Pavel Hubený

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Duševní zdraví a vývoj jedince

Rok: 2021

Počet stran textu bez příloh: 75

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů českých použitých zdrojů: 8

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc