



**Katedra psychologie**  
*Oddělení psychologie zdraví  
a výchovy ke zdraví*  
Chodské náměstí 1  
306 14 Plzeň

## **Požadavky a otázky ke státní závěrečné zkoušce bakalářského studia *Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání***

***(nová akreditace 2019)***

*Požadavky ke státní závěrečné zkoušce:*

- Osvojení témat vztahujících se k jednotlivým otázkám státní závěrečné zkoušky bude prověřováno na úrovni vysvětlení klíčových pojmů, porozumění dané problematiky a aplikace do oblasti výchovy ke zdraví.
- Předložení a obhajoba odborného portfolia (soubor seminárních prací, osvědčení o absolvování odborných kurzů apod.).
- Předložení seznamu prostudované literatury.

*Poznámka:* Didaktické portfolium a seznam prostudované literatury se odevzdávají týden před termínem konání státní závěrečné zkoušky na Oddělení PsZ a VkZ

### **Výchova ke zdraví a biologicko-zdravotnické aspekty**

1. Obecné zásady a dělení první pomoci: význam a rozdělení první pomoci, záchranný řetězec. Charakteristika IZS a specifikace jednotlivých složek. Základní životní funkce a vyšetření postiženého. Základní vyšetřovací metody.
2. Kardiopulmonální resuscitace: doporučené postupy dle guidelines 2015, její specifiky, dělení a důvody pro ukončení.

3. Stavy bezvědomí. Základní životní funkce a jejich hodnoty. Zotavovací poloha, Heimlichův manévr a Reutekův chvat. Onemocnění epilepsie a první pomoc při záchvatu.
4. Řízení srdeční činnosti, malý a velký krevní oběh, krev - její složky a funkce. Ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu, centrální mozková příhoda.
5. AED – automatický externí defibrilátor: místa uložení a jeho použití. Zajištění průchodnosti dýchacích cest při neodkladné resuscitaci a nepřímá srdeční masáž.
6. Symptomy a onemocnění dýchacího ústrojí. Plicní tuberkulóza, asthma bronchiale, chronická obstrukční plicní nemoc. Zástava krvácení: způsob, dělení krvácení a přístupy dle jednotlivých typů krvácení.
7. První pomoc při závažných interních stavech (Bolesti na hrudi, akutní koronární syndrom. Křečové stavy dětí i dospělých. Náhle stavy při diabetu. Dušnost. Cévní mozková příhoda.)
8. Termická poranění: popáleniny - hodnocení rozsahu popálení. Chemická poranění – poleptání. Úpal, úžeh. Omrzliny. Úraz elektrickým proudem. Tekutiny: příjem tekutin, druhy optimálních tekutin pro pravidelný pitný režim.
9. Úrazy kostí a kloubů: jejich dělení a první pomoc. Poranění páteře, míchy a specifika při manipulaci. Poruchy krevní srážlivosti, poruchy bílé a červené krevní složky.
10. Onemocnění GIT: jater, žlučníku, vředová choroba žaludku a dvanáctníku, Crohnova nemoc, divertikulitidy, ileus. Poruchy metabolismu: obezita, podvýživa. Onemocnění diabetes mellitus: charakteristika, dělení.
11. Infekční onemocnění: bakteriální infekce, virové, mykotické a parazitární infekce, akutní průjemová onemocnění, záněty mozkových blan a mozku. Alergie, ekzémy.
12. Kloubní a kostní onemocnění: artróza, osteoporóza, revmatoidní artritida, Bechtěrevova choroba, dna. Šok a kolaps: druhy, příznaky a první pomoc.
13. Sexuálně přenosné choroby – základní dělení, příklady onemocnění s příznaky a léčbou dle původce. Jejich léčba a prevence.
14. Plánované rodičovství. Výchova k uvědomělému rodičovství. Léčba neplodnosti s implementací získaných znalostí do Výchovy ke zdraví.
15. Problematika ochrany obyvatelstva s principy sebeochrany a vzájemné pomoci při mimořádných událostech. Charakteristika mimořádných událostí a kompetence pro poskytnutí pomoci v krizových situacích.

## **Výchova ke zdraví a psychosociální aspekty**

1. Psychologie jako obor. Metody psychologického výzkumu. Vyžití psychologie a psychologických metod v oblasti výchovy ke zdraví. Rizikové chování – norma, definice, skupiny.
2. Osobnost člověka - vymezení. Typologie osobnosti. Poruchy osobnosti. Socializace osobnosti. Výchova – vymezení, cíle, prostředky a principy.
3. Periodizace psychického vývoje. Dynamické a strukturální zákonitosti psychického vývoje. Vývoj sebepojetí jedince. Kvantitativní poruchy psychického vývoje.
4. Senzorické procesy. Poruchy sensorických procesů. Sociální vnímání. Chyby v sociálním vnímání ve vztahu k posuzování osobě.
5. Myšlení. Poruchy myšlení. Paměť. Poruchy paměti. Výkonové vlastnosti. Inteligence. Mentální retardace.
6. Emoce. Poruchy emotivity. Pozornost. Poruchy pozornosti. Afektivní poruchy.
7. Aktivačně motivační vlastnosti. Možnosti motivace klienta ke změně zdravého životního stylu. Hodnoty a postoje.
8. Charakterově – volní vlastnosti. Vývojová stádia charakteru. Poruchy jednání. Vůle. Seberegulační vlastnosti. Dynamické vlastnosti osobnosti.
9. Náročné životní situace – frustrace, deprivace, konflikt. Možnosti řešení interpersonálních konfliktů.
10. Stres: historie výzkumu stresu, fáze stresu, druhy stresu, zákonitosti stresu. Syndrom vyhoření. Relaxační techniky.
11. Psychosomatika. Skupiny psychosomatických poruch. Spouštěče a osobnostní predispozice psychosomatických poruch.
12. Schizofrenie. Neurotické poruchy. Látkové a nelátkové závislosti.
13. Sociální skupiny. Sociální učení. Rodina: historie rodiny, funkce rodiny, typy rodiny, znaky současné rodiny.
14. Komunikace: funkce komunikace, verbální komunikace, neverbální komunikace, poruchy komunikace.
15. Typy sociálního chování: agrese, manipulace, únik, asertivita. Asertivita: asertivní práva a povinnosti. Charakteristika asertivních technik.

## **Výchova ke zdraví a aspekty rozvoje zdravého životního stylu**

1. Zdravý životní styl. Determinanty zdravého životního stylu. Oblasti zdravého životního stylu. Současné trendy ve zdravém životním stylu. Překážky v naplňování zdravého životního stylu.
2. Zdravý životní styl v jednotlivých věkových obdobích člověka. Role a osobnost lektora – pedagoga (učitele) zdravého životního stylu. Specializované profese související se zdravým životním stylem: lékař, fyzioterapeut, nutriční terapeut, psycholog atd. Etické principy v oblasti zdravého životního stylu.
3. Význam pohybu v 21. století. Pohybová aktivita jako součást životního stylu. Charakteristika sportovních a pohybových aktivit. Rekreatologie - rekreační pohybová aktivita. Pohybová rekreace, znaky a faktory pohybové rekreace.
4. Fitness, wellness: vymezení pojmů, charakteristiky, formy. Ontogeneze lidské motoriky.
5. Anatomická a neurofyziologická podstata individuálně optimálního držení těla. Hodnocení úrovně posturální funkce (statické složky). Zdravotně orientovaná zdatnost, pohybová aktivita dětí, dospívajících, seniorů.
6. Uvolňovací a dechová cvičení jako součást prevence vertebrogenních potíží následkem sedavého způsobu života. Protahovací kompenzační cvičení jako součást prevence vertebrogenních potíží následkem sedavého způsobu života. Posilovací kompenzační cvičení jako součást prevence vertebrogenních potíží následkem sedavého způsobu života.
7. Charakteristika následujících pohybových aktivit a jejich využití v areobním pásmu: nordic walking, in-line bruslení, koloběh, běh na lyžích, plavání, cyklistika apod.
8. Vymezení základních pojmů: požitatina, výživa, racionální výživa. Společnost pro výživu. Formu zdravé výživy. Program: Vím, co jím. Trojpoměr živin. Výživová doporučení WHO.
9. Kontrola potravin, energetická hodnota potravin, DDD (GDA). Aditivní látky: význam aditivních látek ve výrobě potravin. Funkční potraviny. Vitamíny: vitamíny rozpustné ve vodě a vitamíny rozpustné v tucích. Minerální látky.
10. Bílkoviny: význam bílkovin ve výživě, denní příjem bílkovin, aminokyseliny, plnohodnotné a neplnohodnotné bílkoviny. Potravinové alergie a potravinová intolerance: podstata potravinových alergií, příznaky alergií, diagnostika alergií, charakteristika potravinových intolerancí.

11. Sacharidy: význam ve výživě, dělení sacharidů, charakteristika jednotlivých sacharidů, denní příjem cukrů, glykemický index, vláknina.
12. Lipidy: význam lipidů ve výživě, mastné kyseliny (SAFA, MUFA, PUFA atd.). Cholesterol a jeho působení na organismu. Tuky v potravinářství.
13. Trávicí systém. Metabolismus živin. Pitný režim. Tvorba jídelníčku: výpočet bazálního metabolismu, faktor aktivity, propočet základních živin.
14. Výživa dětí: výživa matky v době těhotenství a kojení. Kojení- složení mateřského mléka. Výživa dětí: výživa dětí od 6. měsíců do 1. roku. Zavádění příkrmů. Výživa dětí: výživa dětí od 1 roku do 3 let. Výživa dítěte ve školním věku a dospívání.
15. Alternativní výživové směry: charakteristika alternativní výživy, přednosti a rizika alternativního stravování, charakteristika jednotlivých alternativních směrů.

## **Výchova ke zdraví a aspekty projektování a edukační činnosti ve výchově ke zdraví**

1. Zdraví člověka: vymezení, základní pojmy, pojetí zdraví. Vymezení a teorie zdraví, bio-psycho-socio-spirituální koncept zdraví a nemoci.
2. Determinanty zdraví. Zdraví a kvalita života. Biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví.
3. Výchova ke zdraví a její legislativní rámec. Historie výchovy ke zdraví z pohledu legislativního rámce.
4. Světová zdravotnická organizace, celosvětové a celonárodní: WHO – základní charakteristika a její význam v současné době. Programy a dokumenty podpory zdraví celosvětového i tuzemského charakteru.
5. Státní správa v ochraně veřejného zdraví a přehled legislativy: úkoly státních orgánů v ochraně veřejného zdraví. Legislativa v ochraně veřejného zdraví. Systém zdravotní péče v ČR.
6. Veřejné zdravotní pojištění v ČR: význam veřejného zdravotního pojištění, účastníci veřejného zdravotního pojištění. Práva a povinnosti pojištěnce.
7. Význam výchovy ke zdraví, edukační cíle a obsah ve výchově ke zdraví. Význam výchovy ke zdraví v současné době. Implementace výchovy ke zdraví do školního a firemního vzdělávání. Edukační cíle a obsah vzdělávání ve výchově ke zdraví.
8. Edukační strategie ve výchově ke zdraví: klasifikace a charakteristika edukačních metod. Klasifikace a charakteristika organizačních metod (komplexních metod).

9. Další metody podporující zdraví a nápravy nemocí: hipoterapie, canisterapie, kineziologie a další podle vlastního výběru.  
Tvorba projektů a typy projektů: individuální, národní projekty, globální granty, grantové projekty. SWOT analýza a zásady tvorby projektů.
10. Postoje a hodnoty člověka ve vztahu ke zdravému životnímu stylu. Proces změny postoje člověka ke zdravému životnímu stylu.
11. Tvorba projektů a typy projektů: individuální, národní projekty, globální granty, grantové projekty. SWOT analýza a zásady tvorby projektů.
12. Ochrana životního prostředí všedního dne. Ekosystémy, energie, přírodní zdroje.  
Metody v environmentální výchově. Strategie environmentální výchovy
13. Teoretická východiska a metodická struktura komplexních strategií ve výchově ke zdraví.
14. Postupy v rozvoji zdravého životního stylu. Strategie a koncepce zdravého životního stylu.
15. Instituce zaměřené na podporu zdraví, obsah a formy jejich činnosti. Přístupy ke zjišťování kvality života.

V Plzni 2. 9. 2018

Mgr. V. Klimtová  
Dr. M. Svoboda