



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre  
Fakulta stredoeurópskych štúdií



kolektív: Zdravoveda – pre učiteľov predprimárneho a primárneho vzdelávania



## **ZDRAVOVEDA**

**pre učiteľov predprimárneho a primárneho vzdelávania**

**Tünde Juríková – Barbora Matejovičová  
Katarína Fatrcová-Šramková – Marianna Schwarzová  
Ladislav Szekeres – Štefan Balla – Ladislav Baráth  
Ivana Mezeyová – Miroslav Kopecký – Jiří Mlček  
Jiří Sochor – Andrea Kárpáti**

**ISBN 978-80-558-1621-0  
EAN 9788055816210**

**Nitra, 2021**

**Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre  
Fakulta stredoeurópskych štúdií**

## **ZDRAVOVEDA**

**pre učiteľov predprimárneho a primárneho vzdelávania**

**Tünde Juríková  
Barbora Matejovičová  
Katarína Fatrcová-Šramková  
Marianna Schwarzová  
Ladislav Szekeres  
Štefan Balla  
Ladislav Baráth  
Ivana Mezeyová  
Miroslav Kopecký  
Jiří Mlček  
Jiří Sochor  
Andrea Kárpáti**

**Nitra 2021**

**RECENZENTI:** prof. RNDr. Mária Vondráková, CSc.  
MUDr. Katarína Darázsová

**Táto publikácia vznikla vďaka projektu KEGA**

012UKF-4/2019

Inovatívne študijné materiály pre modul predmetov "Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu"  
pre študijný odbor predškolská a elementárna pedagogika.

© Tünde Juríková  
Barbora Matejovičová  
Katarína Fatrcová-Šramková  
Marianna Schwarzová  
Ladislav Szekeres  
Štefan Balla  
Ladislav Baráth  
Ivana Mezeyová  
Miroslav Kopecký  
Jiří Mlček  
Jiří Sochor  
Andrea Kárpáti

ISBN 978-80-558-1621-0

EAN 9788055816210

Europica varietas č. 41

# OBSAH

Úvod .....	6
1 ORGÁNY ĽUDSKÉHO TELA A ICH TOPOGRAFIA .....	7
1.1 Topografia orgánov hlavy .....	7
1.1.1 Mozog .....	7
1.1.2 Zrakový analyzátor .....	11
1.1.3 Sluchový analyzátor .....	12
1.1.4 Polohový a pohybový analyzátor .....	14
1.1.5 Chuťový analyzátor .....	14
1.1.6 Čuchový analyzátor .....	15
1.2 Topografia orgánov krku a trupu .....	16
1.2.1 Topografia orgánov krku a hrudníkovej dutiny .....	17
1.2.1.1 Hrtan .....	17
1.2.1.2 Štítina žľaza .....	18
1.2.1.3 Prištítna telieska .....	19
1.2.1.4 Priedušnica .....	20
1.2.1.5 Priedušky .....	21
1.2.1.6 Plúca .....	22
1.2.1.7 Hltan .....	23
1.2.1.8 Pažerák .....	24
1.2.1.9 Srdce .....	25
1.2.2 Topografia orgánov brušnej a panvovej dutiny .....	28
1.2.2.1 Žalúdok .....	28
1.2.2.2 Podžalúdková žľaza .....	30
1.2.2.3 Pečeň .....	31
1.2.2.4 Žlčník .....	32
1.2.2.5 Slezina .....	34
1.2.2.6 Oblička .....	35
1.2.2.7 Nadobličky .....	37
1.2.2.8 Močovod .....	38
1.2.2.9 Močový mechúr .....	38
1.2.2.10 Močová rúra .....	39
1.2.2.11 Tenké črevo .....	40
1.2.2.12 Hrubé črevo .....	41
1.2.2.13 Semenníky .....	43
1.2.2.14 Nadsemenníky .....	44
1.2.2.15 Semenovod .....	44
1.2.2.16 Semenné mechúriky .....	44
1.2.2.17 Predstojnica .....	44
1.2.2.18 Vaječníky .....	45
1.2.2.19 Vajcovody .....	46
1.2.2.20 Maternica .....	47
1.2.2.21 Pošva .....	47
2 DEFINÍCIA ZAKLADNÝCH POJMOV ZDRAVIA .....	50

	2.1 Zdravie .....	50
	2.2 Hodnotenie stavu zdravia a choroby .....	56
	2.3 Zdravie a jeho determinanty .....	58
	2.4 Životný štýl .....	61
3	ZDRAVÁ VÝŽIVA .....	68
	3.1 Živiny, rozdelenie a význam v metabolizme .....	74
	3.2 Bilancia výživy .....	99
4	HODNOTENIE RASTU A NUTRIČNÉHO STAVU DETÍ A DOSPIEVAJÚCICH .....	103
	4.1 Metódy hodnotenia rastu .....	103
	4.2 Ukazovatele hodnotenia rastu .....	106
	4.3 Vekové skupiny v detskom veku .....	115
5	VÝZNAM POHYBU VO VZŤAHU K ZDRAVIU .....	123
6	ŽIVOTNÉ PROSTREDIE A ZDRAVIE .....	133
7	NAJČASTEJŠIE INFEKČNÉ OCHORENIA V DETSKOM VEKU A ICH PREVENCIA .....	137
	7.1 Vymedzenie základných pojmov .....	137
	7.2 Najčastejšie infekcie dýchacích ciest .....	142
	7.3 Najčastejšie infekčné ochorenia tráviaceho systému .....	148
	7.4 Ochorenia prejavujúce sa zmenami na koži .....	149
	7.5 Parazitárne ochorenia a zoonózy .....	152
8	ALERGIE .....	165
9	PREVENCIA OCHORENÍ .....	170
	9.1 Očkovanie u detí .....	173
	9.2 Prevencia zlozvykov a závislostí .....	176
	9.3 Psychohygiena a jej vzťah k zdravému životnému štýlu .....	189
10	SÚSTAVA PRVEJ POMOCI .....	201
	10.1 Všeobecné zásady prvej pomoci .....	201
	10.2 Zastavenie dýchania a srdca (kardiopulmonálna resuscitácia) .....	202
	10.3 Vonkajšie krvácanie .....	209
	10.4 Bezvedomie .....	216
	10.5 Kolaps (mdloba, synkopa) .....	219
	10.6 Šok .....	220
	10.7 Poranenia kĺbov a kostí .....	224
	10.8 Úrazy u detí .....	238
	10.9 Popáleniny, obarenia .....	239
	10.10 Poranenia elektrickým prúdom .....	243
	10.11 Omrzliny .....	244
	10.12 Otravy .....	246
	10.13 Alergické stavy .....	251
	10.14 Kľúčové stavy a kóma .....	256
11	SUMMARY .....	262