

Zuzana Beranová  
Registrovaný fyzioterapeut  
Rehabilitace – Zdravíčko Krnov

# **Výchova ke zdravému životnímu stylu**

## OBSAH

## Úvod

- 01 00 00 teoretické pakování základů anatomie lidského těla v rozsahu probraného učiva
- 01 01 00 pohyb řízený vůlí
- 01 02 00 pohyb neřízený vůlí
- 01 02 01 dýchání a pohyb
- 01 02 02 tok krve a pohyb
- 01 02 03 tok lymfy a pohyb
- 01 03 00 trávicí systém a pohyb
- 01 04 00 vliv pohybu na duševní zdraví a pohodu
- 02 00 00 praktické ukázky působení pohybu na tělo
- 02 01 00 vliv pohybu na dýchání – vysvětlení
- 02 02 00 vliv pohybu na krevní oběh a práci srdce
- 02 03 00 vliv pohyb na tok lymfy a práci lymfatického systému
- 02 04 00 vliv pohybu na trávicí systém a práci trávicího systému
- 02 05 00 vliv pohybu na duševní pohodu a nervový systém
- 03 00 00 teorie o významu pohybu v přírodě, venku
- 03 01 00 cvičení v přírodě
- 03 02 00 sporty s výrazným působením pobytu v přírodě
- 04 00 00 Vliv chůze na zdraví
- 04 01 00 Typy chůze a její vyhodnocení
- 04 02 00 praktická zkouška chůze v různých variantách
- 04 03 00 chůze která působí velmi dobře na zdraví
- 04 04 00 nošení břemen a jejich vliv na zdraví
- 04 05 00 praktická ukázka a individuální posouzení
- 05 00 00 Výkonnostní sporty a jejich vliv na zdraví
- 05 01 00 kompenzace výkonnostních sportů
- 05 02 00 péče o tělo při výkonnostním sportování
- 06 00 00 Působení pobytu ve vodě na zdraví
- 06 01 00 plavání
- 06 02 00 výkonnostní plavání
- 06 03 00 kompenzace výkonnostního plavání
- 06 04 00 cvičení ve vodě
- 06 05 00 teplota vody a její působení na zdraví
- 06 06 00 otužování
- 06 06 01 zásady bezpečného otužování
- 06 06 02 rizika nešetřného otužování
- 06 06 03 praktická demonstrace správného i nesprávného otužování
- 06 06 04 snižování teploty , obklady a jejich vliv na zdraví
- 07 00 00 denní biorytmus a pohyb
- 07 01 00 ranní rozcvička – příklad, nácvik
- 07 02 00 cvičení v průběhu dne – příklad, nácvik
- 07 03 00 jak kompenzovat dlouhé sezení
- 07 03 01 pohybem
- 07 03 02 auto masáží
- 07 03 03 masáží
- 08 00 00 sed
- 08 01 00 nácvik a vysvětlení správného sedu
- 08 02 00 vliv sedu na zdraví v závislosti na čase
- 09 00 00 odpočinek a spánek
- 09 01 00 význam a působení
- 09 02 00 zdravé spaní příklady a vysvětlení
- 09 02 01 postel a její místo v místnosti
- 09 02 02 matrace, druhy a jejich vliv na polohu při spánku
- 09 02 03 polštář a jeho vliv na polohu těla při spánku
- 09 02 04 spánkové polohy
- 09 02 05 hygienické zásady v místnosti určené k odpočinku a spánku
- 10 00 00 rušivé vlivy působící na naši tělesnou i duševní pohodu
- 10 01 00 barvy, reklamy, obrazy, filmy apod.
- 10 02 00 zvuky, hlasité, pravidelně se opakující, nošení naslouchacích zařízení dlouhodobě a působení na zdraví
- 10 03 00 správná orientace v prostředí s velkým podílem rušivých vlivů na zdraví
- 10 03 01 pobyt v tichu
- 10 03 02 pobyt v přírodě
- 10 03 03 pozitivní myšlení

## Závěr

## Úvod

Výchova ke zdravému způsobu života je v civilizované společnosti nutná především proto, že nedochází ke kvalitnímu přenosu tradičních zkušeností z generace na generaci. Technické vymoženosti a rozvoj zdravotnictví dávají společnosti falešné záruky udržení a znovuzískání zdraví i tehdy pokud nebudeme o své zdraví kvalitně pečovat.

Vývoj kapitalistických zemí a vyspělých civilizací nám dává možnost sledovat důsledky nedodržování základních zásad péče o zdraví v podobě rychle rostoucích nákladů na zdravotnictví, nízké úrovně zdraví společnosti a dalšími důsledky.

Důležitým úkolem společnosti v tomto směru je docenit působení negativních vlivů, nepřeceňovat schopnosti společnosti a pevně nastavit zákony tak, aby došlo k předání důležitých informací mladé generaci bez ohledu na momentální stav vývoje společnosti.

Výchova k pohybu a péči o tělesné zdraví není ekonomicky výnosná, přesto je velmi důležitá jak osobně pro každého jednotlivce tak celospolečensky.

01 00 00 Opakování základů stavby těla v závislosti na stupni probraného učiva dané skupiny dětí. Opakování základních informací a zpětná vazba na děti formou dotazů a besedy. Je nutné zjistit skutečný stupeň orientace dětí v anatomických souvislostech.

01 01 00 teoretické a praktické ukázky ovládnání pohybu vůlí – opakování  
 - svalová práce  
 - chůze  
 - cvičení  
 - apod.

01 02 00 teoretické i praktické ukázky pohybů neovládaných vůlí – opakování  
 - trávení  
 - vyprazdňování  
 - srdeční činnost  
 - práce ledvin apod.

01 02 01 příklad dýchání a jeho složku ovládanou i neovládanou vůlí  
 - vliv rychlosti pohybu na dýchání  
 - vliv tělesné zátěže na dýchání  
 - vliv duševní zátěže na dýchání

01 02 02 teorie o krevním oběhu, jeho řízení a funkci opakování a názorné příklady  
 - srdce,  
 - krevní řečiště,  
 - dýchání vzájemné vlivy spojené s praktickou ukázkou

01 02 03 tok lymfy a lymfatického oběhu, význam, působení a projevy poruch obecně  
 - lymfatické řečiště  
 - uzliny  
 - lymfa

01 03 00 teorie o trávicí soustavě a působení pohybu na její činnost  
 - práce žaludku  
 - střev  
 - praktické příklady /dlouhodobě nemocný, ležící, dlouho sedící – poruchy a projevy útlaku a nedostatku pohybu/

01 04 00 vliv pohybu na duševní zdraví a pohodu  
 - příklady z praxe

02 00 00 Praktické ukázky působení pohybu na tělo  
 - svaly a pohyb  
 - svalová síla spojená s pohybem  
 - výživa spojená s pohybem  
 - látková výměna spojená s pohybem  
 - odplavování zplodin spojených s pohybem

02 01 00 vliv pohybu na dýchání  
 Teorie práce systému  
 Příklady práce systému  
 Poruchy v závislosti na nedostatku pohybu

- 02 02 00 vliv pohybu na krevní oběh a práci srdce  
 Teorie práce kardiovaskulárního systému – informace přizpůsobené schopnostem správného vnímání laickou veřejností-  
 Příklady a názorné ukázky. ověření v názorné praxi.  
 Poruchy a jejich projevy obecná informace
- 02 03 00 vliv pohybu na tok lymfy a práci lymfatického systému  
 Teorie práce lymfatického systému – informace laické veřejnosti  
 Příklady a názorné ukázky, ověření v názorné praxi  
 Poruchy a jejich projevy.
- 02 04 00 vliv pohybu na trávicí systém a práci trávicího systému  
 - vliv nedostatku pohybu, příklady  
 - pohybová prevence
- 02 05 00 vliv pohybu na duševní pohodu a nervový systém  
 - ovládání emocí pohybem  
 - ovládání emocí dýcháním  
 - příklady působení nedostatku pohybu na duševní pohodu
- 03 00 00 teorie o významu pohybu v přírodě, venku  
 - vliv na dýchání a přísun kyslíku  
 - působení prostoru na duševní pohodu  
 - působení přírody na duševní pohodu  
 - souhra pohyb a příroda a její vliv na tělo i duševní pohodu
- 03 01 00 cvičení v přírodě  
 Praktická ukázka
- 03 02 00 sporty s výrazným působením pohybu v přírodě  
 - příklady  
 - diskuse  
 - prostor pro dotazy a odpovědi
- 04 00 00 vliv chůze na zdraví  
 - co děláme při chůzi, jak pracuje celé tělo při chůzi  
 - svalová práce při chůzi  
 - dýchání při chůzi – látková výměna a výměna plynů při chůzi
- 04 01 00 Typy chůze a její vyhodnocení  
 - praktické ukázky a hodnocení formou diskuse  
 - příklady chůze lidí s různým emocionálním laděním  
 - příklady chůze lidí s tělesným postižením
- 04 02 00 Praktická zkouška chůze s různých variantách  
 - praktická zkouška působení různých typů chůze ve skupinách
- 04 03 00 chůze která působí velmi dobře na zdraví  
 - praktická ukázka  
 - praktický nácvik  
 - vyhodnocení a diskuse
- 04 04 00 nošení břemen a jejich vliv na zdraví  
 - opakování fyzikálních zákonů o těžišti a působení břemene
- 04 05 00 praktická ukázka a individuální posouzení  
 - praktická zkouška všech zúčastněných a vyhodnocení individuálního vnímání působení  
 Břemene  
 - aktovka 5 kg v ruce  
 - aktovka 5 kg na zádech  
 - aktovka 5 kg na kolečkách  
 - bez aktovky  
 - teorie o vztahu váhy břemene v váze člověka a jeho tělesnému vývoji  
 - teorie o vytváření pohybového vzoru chůze  
 - diskuse
- 05 00 00 Výkonnostní sporty a jejich vliv na zdraví

- forma komunikace diskuse a dotazy a odpovědi
  - výklad fyziologických vlivů sportů na naši tělesnost
- 05 01 00 kompenzace výkonnostních sportů
- obecné zásady péče o tělo
  - dotazy a odpovědi na téma působení jednotlivých sportů na zdraví v závislosti na frekvenci a čase
- 05 02 00 péče o tělo při výkonnostním sportování
- informace o zásadách sledování lékařem, sportovním lékařem, fyzioterapeutem
  - přístup k bolesti
  - přístup k odpočinku
  - přístup k stravování
  - péče o tělo formou masáží apod.
- 06 00 00 Působení pobytu ve vodě na zdraví
- vliv na lymfatický systém
  - kvalita vody a negativní působení škodlivin vyskytujících se ve vodě
  - pozitivní vliv pohybu ve vodě ve vztahu k nadlehčování
  - teplota vody a působení na tělo – chlad tuhnutí, teplo uvolňování, nadměrné teplo přetěžování srdce apod.
- 06 01 00 plavání
- rekreační plavání
  - plavecké způsoby ve vztahu k působení na tělo
  - př. prsa jako styl, působení na krční páteř a ruce a další
  - bezpečnostní význam ovládnutí plavání
  - rizika spojená s plaváním diskuse, dotazy a odpovědi
- 06 02 00 výkonnostní plavání
- vliv výkonnostního plavání na tělo
  - kompenzace a doporučení pro sportovce plavce
  - dotazy a odpovědi, diskuse
- 06 03 00 kompenzace výkonnostního plavání
- praktický nácvik cvičební sestavičky na posílení stabilizace páteře
- 06 04 00 cvičení ve vodě
- význam a vliv cvičení ve vodě na tělo a jeho zdraví
  - příklady a diskuse
- 06 05 00 teplota a její působení na zdraví
- působení teploty vody v závislosti na individuálních schopnostech jednotlivce
  - působení chladu na svaly a krevní oběh
  - působení tepla na svaly a krevní oběh
  - závislost na čase
- 06 06 00 otužování
- význam otužování
  - vliv otužování na zdraví
  - rizika spojená s nesprávným způsobem otužování
  - diskuze, dotazy a odpovědi
- 06 06 01 zásady bezpečného otužování
- vytvoření společných zásad formou komunikace se skupinou, sledování individuálních postojů k této problematice a popř. navázat diskusí
- 06 06 02 rizika nešetrného otužování
- stejná forma i postup diskusní fórum
- 06 06 03 praktická ukázka správného i nesprávného otužování
- praxe v prostorách vodoléčby, demonstrace na dobrovolných účastnících semináře
- 06 06 04 snižování teploty, obklady a jejich vliv na zdraví
- teorie příkladání chladivých obkladů, zásady a pravidla, doporučení

- teorie přikládání suchých obkladů
- informativně o působení hřejivých obkladů
- praktické ukázky, diskuse

#### 07 00 00 denní biorytmus a pohyb

- teorie o působení pohybu v závislosti na ostatních tělesných funkcích
- trávení a pohyb
- tělesná únava a pohyb
- duševní únava a pohyb
- ranní cvičení
- odpolední cvičení
- večerní cvičení
- diskuse, dotazy a odpovědi

#### 07 01 00 ranní rozcvička

Praktická ukázka a nácvik

#### 07 02 00 cvičení v průběhu dne – příklad, nácvik

Krátká cvičební jednotka – regenerace nácvik

#### 07 03 00 jak kompenzovat dlouhé sezení

Cvičení na židlích ukázka a nácvik sestavy

#### 07 03 01 pohybem

- protahování, dýchání apod.

#### 07 03 02 auto masáží

- ukázka masáže míst s největším dopadem dlouhého sedu
- dolní končetiny
- oblast bříška
- horní končetiny
- dotazy a odpovědi

#### 07 03 03 masáží

- informace o masážích a jejich působení
- informativně o poskytovatelích a jejich možnostech a působení
- informace o rizicích spojených s nevhodně aplikovanou masáží
- pozitivní vliv odborně vedené masáže kvalifikovaným odborníkem
- diskuse o zkušenostech, dotazy k této problematice

#### 08 00 00 sed

- co je sed – pasivní poloha určitého významu
- sed cílený na tělesnou regeneraci a odpočinek
- sed pracovní

#### **Příloha : proč škodí dlouhé sezení**

- obecné informace o evoluci a jejím důsledku na populaci a její chování

svaly sníží své napětí proto, že nemusí nést celou váhu těla, v aktivní převaze je horní polovina těla a v pasivní převaze jsou nohy a hýždě,

1. dýchání se výrazně omezí oproti chůzi a dojde ke zpomalení a snížení plicní ventilace /výměny vzduchu v plicích/,
2. také srdíčko sníží svůj výkon a přizpůsobí jej potřebám těla,
3. a tak bychom mohli probrat všechny tělesné funkce.

Pro mozek a jeho činnost platí trochu jiné zákony. Přechodně se zvýší jeho schopnosti zejména koncentrace vlivem relativního klidu. Dlouhodobě se ale zhorší jeho výživa v důsledku omezení činnosti ostatních orgánů, projevem je zpomalení toku vitální /životní/ energie. Tato životní síla představuje komplex /příjem živin, krevní oběh, lymfatický oběh, proudění vzduchu atd./

**V krátkém časovém úseku se podíl sedu v denních činnostech prudce zvýšil. Relativní „komfort“ životního prostředí umožnil člověku daleko více odpočinku či práce v odpočinkových polohách než tomu bylo před pár desítkami let.**

Napřimění člověka ať už ve stoji, sedu, kleku apod. je možné s pomocí schopnosti našich svalů tuto polohu /nikoli aktivní pohyb ale statickou fázi **stabilizovat /udržet/**. Při stabilizaci se svaly nemění ani co do délky ani co do tvaru, ale pouze zvýší své napětí. Dá se to laicky připodobnit jakémusi strnutí, ztuhnutí. Tato schopnost nám pomáhá **čelit zemské přitažlivosti i ve fázi, kdy se nepohybujeme. Tato schopnost svalů je časově omezena a podléhá vývoji. Postupnou adaptací se učíme déle vytrvat v určitých polohách bez zborcení těla.**

Sed patří mezi statické polohy, kdy největší nároky na stabilizaci se posouvají na horní polovinu těla. Svaly ale nedokáží v krátkém čase tuto svou schopnost adekvátně /dostatečně/ zvýšit vzhledem k narůstající potřebě. Pokud by vše probíhalo pozvolna a přirozeně, dá se předpokládat, že bychom reagovali nejspíš takto:

1. došlo by ke zvýšení této schopnosti svalů hlavně horní poloviny těla  
nebo
2. ke změně stavby těla ve prospěch lepšího vzájemného postavení jednotlivých částí těla  
a nebo nejpravděpodobněji
3. k oběma změnám současně.

**Člověk se v současné době nachází ve vývojové fázi, kdy předbíhá svým projevem své schopnosti.**

V důsledku této skutečnosti dochází k poškozování fyzického těla, které se daleko rychleji opotřebovává v důsledku nerovnoměrného používání svalů, kostí a vaziva. Funkce odpovídá současným schopnostem reakce na změny v prostředí.

Mentálně to vnímáme jako: únavu, potlačení fyzických schopností, nechuť překonávat překážky, sníženou koncentraci atd.  
**Jedná se o vývojově nejspíš přechodnou fázi zaviněnou zrychlenou evolucí prostředí ve vztahu k možnostem člověka.** Stejným změnám čelí příroda a vše živé kolem nás. Pro harmonický vývoj všeho kolem nás je potřebný čas, předbíhání v čase způsobuje problémy našim schopnostem se změnám přizpůsobit.

V současné době v souvislosti se sezením existuje možnost, jak získat pro vývoj více času a tím snížit negativní dopady, protože alternativa zpětného vytěsnění sedu z našeho života neexistuje, alespoň ne pro většinu naší populace.

Pracovní sed přizpůsobit dosavadním schopnostem člověka stabilizovat tuto polohu bez toho aby došlo k rychlému opotřebování a ničení základních životních funkcí.

1. Pracovní poloha sed se postaví mezi stoj a sed, kdy nedojde k významnému přerušení spolupráce horní a dolní poloviny těla, stabilizaci budou i nadále pomáhat také nohy a hýždě.

Tím snížíme nároky na stabilizaci polohy a zajistíme vnitřním orgánům přísun energie. V této poloze nenastane v tak krátkém čase k vypnutí stabilizační funkce svalů a nedojde ke zborcení držení těla, přechodu do fáze odpočinku. Zabráníme tak rychlému opotřebování a snížení podílu aktivity.

2. I aktivní sed má časové omezení i když výrazně delší, přesto je výhodné prokládat sed pohybem /vstávání, cvičení apod. viz. Cvičení na židlích/.

Tato aktivita není v žádném ohledu nevýhodná, protože napomáhá rychlé a přirozené regeneraci duševních i tělesných sil v důsledku dlouho pěstované schopnosti člověka čelit změnám poloh.

3. Přizpůsobit tělesnou zátěž skutečným schopnostem organismu. Člověk, který hodně sedí, čelí rychlému klesání tělesné kondice. Toto se projeví zejména na svalech a jejich schopnostech a to nejen velikostí ale i pružností. Agresivní kompenzace /vyrovnání/ nečinnosti náročným pohybem způsobí další poškozování a opotřebovávání.

Je nutno si uvědomit, že kondice svalů a to i stabilizačních je u různých lidí různá. Někteří sedí méně a lépe, ti nejsou v tak velkém ohrožení. Tito lidé udrží správné postavení v sedu delší dobu bez zborcení páteře. Jiní naopak už po několika sekundách klesají na židli a mění nepřiměřené držení těla ve prospěch úplného zborcení páteře. Je to podobné jako při sportu, kdy sportovec má daleko kvalitnější svaly a držení těla než ten, který většinu času prosedí u televize. V tomto ohledu je za sportovce považován i ten kdo sportuje tak, že dostatečně dlouho chodí.

V současné době je pro člověka, který má sed jako pracovní polohu, nutné přijmout tyto fyziologické /přirozené/ a evoluční /vývojové/ zákonitosti a tím si udržet v co nejlepším stavu své tělesné i duševní zdraví. Židle pro aktivní sed /Therapia/ nabízí člověku možnost vyrovnat se s tímto celospolečenským problémem.

Podpořit novou formu pracovního sedu znamená přiznat, že rychlý vývoj v před nemusí znamenat pro člověka výhodu. Inteluální /duševní / schopnosti dávají však člověku šanci najít řešení i v této situaci.

08 01 00 nácvik a vysvětlení správného sedu

Praktický nácvik sedu / dle dr. Bruggera/

08 02 00 vliv sedu na zdraví v závislosti na čase

Viz působení dlouhého sedu v příloze, vysvětlení textu a názorná ukázka  
Diskuse, dotazy a odpovědi

09 00 00 odpočinek a spánek

- fyziologie odpočinku
- fyziologie spánku

09 01 00 význam a působení

- význam odpočinku a spánku a vliv na regeneraci duševních tělesných funkcí
- časová doporučení
- objasnění některých spánkových poruch příčin a možnosti prevence

## 09 02 00 zdravé spaní příklady a vysvětlení

- vliv spánku na regeneraci
- důsledky a projevy nedostatečného odpočinku při spánku
- příklady a diskuse s dotazy

## 09 02 01 postel a její místo v místnosti

- umístění postele v místnosti a vliv na spánek – zásady bezpečného a klidného spánku
- prostor
- působení proudění vzduchu
- tmavé kouty a strach
- police a předměty nad hlavou apod.

## 09 02 02 matrace, druhy a jejich vliv na polohu při spánku

- tuhá matrace a její působení na polohu těla, příklad, ukázka, diskuse
- měkká matrace -!
- reklama a spaní
- bolesti kloubů a v zádech v souvislosti s kvalitou a tuhostí matrace
- materiály a jejich vliv na spánek
- bezpečnostní doporučení , diskuse

## 09 02 03 polštář a jeho vliv na polohu těla při spánku

- ukázka a teoretický výklad individuálních poloh hlavy ve vztahu k polštáři, poloze při spánku a potížích vyvolaných touto polohou
- dotazy, ukázky, praktické zkoušky

## 09 02 04 spánková polohy

- spánek na zádech, vliv polohy na dýchání, funkce vnitřních orgánů, psychologická demonstrace osobnosti - klidný vyrovnaný člověk bez převahy emoce strachu
- spánek na břišku, výhody, nevýhody,
- spánek na boku, výhody, nevýhody, doporučení ve vztahu k individuálním tělesným projevům

## 09 02 05 hygienické zásady v místnosti určené k odpočinku a spánku

- větrání a jeho význam
- působení proudění vzduchu
- doporučení dodržování zásad správného vytápění místností určených pro spánek
- vliv barev na spánek
- působení elektroniky a elektrospotřebičů na zdraví
- ostatní vlivy

## 10 00 00 rušivé vlivy působící na naši tělesnou i duševní pohodu

- duševní přetížení
- tělesná přetížení
- sportovní přetížení
- nedostatek pohybu
- strava
- alkohol a drogy
- hluk
- konflikty
- diskuse

## 10 01 00 barvy, reklamy, obrazy, filmy

- diskuse na téma barvy
- diskuse na téma reklama
- diskuse na téma obrazy
- diskuse na téma filmy
- závěr diskuse a vyvození společných opatření pro klidný spánek

## 10 02 00 zvuky, hlasité, pravidelně se opakující, nošení naslouchacích zařízení dlouhodobě q vliv na Zdraví

- vliv přemíry zvuku na tělesné i duševní zdraví, pocity a postoje
- hlasitost zvuků a jejich vliv na duševní pohodu
- pravidelný dlouho trvající zvuk a jeho vliv na duševní pohodu
- hudba aplikovaná přímo do uší po dlouho dobu – reakce organismu na tuto stimulaci
- nepravidelný rytmus a jeho vliv na zdraví – tvůrčí osobnostní vliv fantazie

## 10 03 00 správná orientace v prostředí s velkým podílem rušivých vlivů na zdraví

Diskuse

#### 10 03 01 pobyt v tichu

Působení ticha, kompenzace hluku, praktická ukázka působení hluku a ticha ve skupině

#### 10 03 02 pobyt v přírodě

Doporučení, diskuse, závěr

#### 10 03 03 pozitivní myšlení

Ukázka a nácvik ovlivnění negativních vlivů změnou modelu myšlení, představa přírody, vodní hladiny, pobřeží moře apod. Předcházení stresu z předráždění formou koncentrace na pozitivní prostředí

#### Závěr

Cílem tohoto vzdělávacího programu je oprášit tradiční ověřené způsoby péče o tělesné zdraví a ovlivnit jeho nedílnou součást a to zdraví duševní. Naučíme se několik cvičebních jednotek zaměřených na konkrétní cíl. Formou diskuse docílíme větší srozumitelnosti a názornosti celého semináře. Využitím individuálních příkladů získáme nové zkušenosti, které můžeme uplatnit ve vyučovacích hodinách jako příklady z praxe. Cílem tohoto semináře je maximální propojení lektora a účastníky vzdělávací akce, předání odborných poznatků a vypíchnutí souvislostí funkce pohybového aparátu a vlivu na tělo a mentální složku člověka.