

## SPIS TREŚCI

|                                                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Wprowadzenie . . . . .                                                                                         | 5         |
| Piśmiennictwo . . . . .                                                                                        | 8         |
| <b>CZĘŚĆ I. ZDROWIE I JEGO PROMOWANIE . . . . .</b>                                                            | <b>9</b>  |
| Rozdział I. Pojęcie zdrowia i metody jego pomiaru . . . . .                                                    | 9         |
| Rozdział II. Promocja zdrowia i jej metody edukacyjne . . . . .                                                | 14        |
| 1. Zasady i strategia promocji zdrowia . . . . .                                                               | 14        |
| 2. Modele edukacji zdrowotnej w promocji zdrowia . . . . .                                                     | 16        |
| 3. Edukacja ludzi młodych jako element edukacji zdrowotnej . . . . .                                           | 18        |
| 4. Program edukacji zdrowotnej wdrażanej w Polsce (1991–1993) . . . . .                                        | 20        |
| Piśmiennictwo . . . . .                                                                                        | 23        |
| <b>CZĘŚĆ II. ELEMENTY PROMOWANIA ZDROWIA POZYTYWNEGO . . . . .</b>                                             | <b>25</b> |
| Rozdział I. Prozdrowotna aktywność ruchowa – trening zdrowotny . . . . .                                       | 25        |
| 1. Aktywność ruchowa i zdrowie w kręgu cywilizacji europejskiej . . . . .                                      | 25        |
| 2. Podstawy treningu zdrowotnego . . . . .                                                                     | 28        |
| 3. Zalecane programy ćwiczeń fizycznych w treningu zdrowotnym . . . . .                                        | 30        |
| 4. Zasady wyznaczania programu indywidualnego . . . . .                                                        | 42        |
| 5. Uwagi o uzupełniających ćwiczeniach mięśni . . . . .                                                        | 44        |
| 6. Fizjologiczne uwarunkowania bezpieczeństwa ćwiczącego . . . . .                                             | 46        |
| 7. Ocena tolerancji treningu zdrowotnego . . . . .                                                             | 47        |
| 8. Poradnictwo higieniczne w treningu zdrowotnym . . . . .                                                     | 51        |
| Rozdział II. Żywnienie . . . . .                                                                               | 56        |
| 1. Zapotrzebowanie na energię . . . . .                                                                        | 56        |
| 2. Składniki pokarmowe . . . . .                                                                               | 59        |
| 3. Podstawowe błędy żywieniowe . . . . .                                                                       | 69        |
| 4. Zalecenia żywieniowe dla każdego . . . . .                                                                  | 72        |
| Rozdział III. Prozdrowotne aspekty środowiska przyrodniczego i szkodliwość zanieczyszczeń środowiska . . . . . | 75        |
| 1. Aspekty biologiczno-zdrowotne klimatu . . . . .                                                             | 76        |
| 2. Zanieczyszczenie powietrza atmosferycznego . . . . .                                                        | 77        |
| 3. Ogólne uwagi o zapobieganiu nowotworom uwarunkowanym czynnikami środowiskowymi . . . . .                    | 81        |

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział IV. Optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia</b>                  | 83  |
| 1. Sen                                                                                                      | 85  |
| 2. Aktywny wypoczynek w przerwach podczas pracy                                                             | 88  |
| 3. Odpoczynek bierny                                                                                        | 89  |
| 4. Organizacja i higieniczne warunki pracy                                                                  | 89  |
| 5. Naturalne metody intensyfikacji wypoczynku                                                               | 89  |
| 6. Masaż wibracyjny                                                                                         | 92  |
| 7. Relaks                                                                                                   | 92  |
| 8. Muzykoterapia                                                                                            | 93  |
| 9. Chromoterapia                                                                                            | 94  |
| <b>Rozdział V. Elementy higieny osobniczej człowieka</b>                                                    | 97  |
| 1. Higiena skóry                                                                                            | 97  |
| 2. Higiena rąk i nóg                                                                                        | 98  |
| 3. Higiena włosów                                                                                           | 98  |
| 4. Higiena narządu wzroku i słuchu                                                                          | 98  |
| 5. Profilaktyka chorób narządu żucia (napisał lek. stom. Rafał Kuński)                                      | 99  |
| 6. Higiena seksualna                                                                                        | 111 |
| 7. Czynniki higieny wychowania i nauczania                                                                  | 113 |
| <b>Rozdział VI. Rola pracy twórczej i umiejętność pracy nad własną osobowością</b>                          | 115 |
| <b>Rozdział VII. Szkodliwe uzależnienia</b>                                                                 | 121 |
| 1. Uzależnienie od tytoniu (nikotynizm)                                                                     | 121 |
| 2. Uzależnienie od alkoholu                                                                                 | 124 |
| 3. Uzależnienie od narkotyków                                                                               | 125 |
| Piśmiennictwo                                                                                               | 139 |
| <b>CZĘŚĆ III. PREWENCJA CHOROÓB</b>                                                                         | 141 |
| <b>Rozdział I. Zapobieganie chorobom zakaźnym</b>                                                           | 141 |
| 1. Podział chorób zakaźnych i rodzaje odporności organizmu                                                  | 141 |
| 2. Zapobieganie AIDS                                                                                        | 145 |
| <b>Rozdział II. Aktywność ruchowa w prewencji przewlekłych chorób niezakaźnych (chorób cywilizacyjnych)</b> | 148 |
| 1. Choroba niedokrwienna serca                                                                              | 149 |
| 2. Fizjologiczne podstawy stosowania treningu zdrowotnego w prewencji choroby niedokrwiennej serca          | 151 |
| 3. Synergistyczny wpływ aktywności ruchowej na główne czynniki zagrożenia choroby niedokrwiennej serca      | 158 |
| 4. Pierwotne nadciśnienie tętnicze                                                                          | 162 |
| 5. Psychonerwice i tak zwana nerwica serca                                                                  | 164 |
| 6. Otyłość                                                                                                  | 168 |
| 7. Postawa ciała – bóle kręgosłupa                                                                          | 172 |
| 8. Osteoporoza                                                                                              | 177 |
| 9. Aktywność ruchowa w prewencji przedwczesnego starzenia się                                               | 179 |
| <b>Rozdział III. Naturalne metody leczenia w promowaniu zdrowia</b>                                         | 183 |
| Współczesne metody uzdrawiania ( <i>healing</i> )                                                           | 183 |
| Piśmiennictwo                                                                                               | 186 |