

Przedmowa	11
CZEŚĆ I.	13
PODSTAWY TEORETYCZNE I METODYCZNE EDUKACJI ZDROWOTNEJ	13
Rozdział 1. Zdrowie – podstawowe pojęcie w edukacji zdrowotnej	15
1.1. Definiowanie zdrowia i choroby – Barbara Woynarowska	16
1.1.1. Profesjonalne i potoczne definiowanie zdrowia	16
1.1.2. Zdrowie jako kategoria pozytywna	19
1.1.3. Definiowanie choroby	20
1.2. Modele zdrowia – Barbara Woynarowska	21
1.2.1. Biomedyczny model zdrowia	21
1.2.2. Holistyczne podejście do zdrowia	22
1.2.3. Model salutogenezy	25
1.3. Zdrowie jako wartość i zasób dla jednostki oraz zasób dla społeczeństwa – Barbara Woynarowska	27
1.3.1. Zdrowie jako wartość	27
1.3.2. Zdrowie jako zasób dla jednostki i społeczeństwa, prawo do zdrowia	29
1.4. Zdrowie publiczne i zdrowie globalne – Joanna Mazur	29
1.4.1. Zdrowie publiczne a medycyna kliniczna	30
1.4.2. Zakres działań zdrowia publicznego	30
1.4.3. Zdrowie globalne	32
1.5. Mierniki zdrowia – Joanna Mazur	33
1.5.1. Źródła danych i typy mierników zdrowia	34
1.5.2. Obszary tematyczne w systemach mierników zdrowia	35
1.6. Jakość życia związana ze zdrowiem i metody jej pomiaru – Joanna Mazur	37
1.6.1. Podstawowe definicje, modele i metody pomiaru jakości życia związanej ze zdrowiem	37
1.6.2. Specyfika badania jakości życia związana ze zdrowiem u dzieci i młodzieży	39
Rozdział 2. Czynniki warunkujące zdrowie	43
2.1. Modele czynników warunkujących zdrowie – Barbara Woynarowska	43
2.1.1. Koncepcja pól zdrowia	43
2.1.2. Mandala zdrowia	45
2.1.3. Tęcza polityki – społeczny model czynników warunkujących zdrowie	45
2.2. Psychologiczne zasoby sprzyjające zdrowiu – Nina Ogińska-Bulik	46
2.2.1. Poczucie własnej wartości	47
2.2.2. Poczucie własnej skuteczności	48
2.2.3. Optymizm	51
2.2.4. Poczucie koherencji	53

2.2.5. Umiejscowienie kontroli zdrowia	54
2.2.6. Prężność psychiczna	56
2.3. Styl życia i zachowania zdrowotne – Barbara Woynarowska	57
2.3.1. Prozdrowotne style życia	58
2.3.2. Zachowania związane ze zdrowiem	59
2.3.3. Charakterystyka wybranych zachowań prozdrowotnych i zachowań ryzykownych u ludzi dorosłych	60
2.4. Wsparcie społeczne a zdrowie – Agnieszka Małkowska-Szcutnik	69
2.4.1. Definicje, rodzaje, źródła i wybrane techniki pomiaru wsparcia społecznego	69
2.4.2. Kapitał społeczny a zdrowie	70
2.5. Czynniki społeczno-ekologiczne warunkujące zdrowie i dobre przystosowanie – Krzysztof Ostaszewski	71
2.5.1. Koncepcja resilience – podejście społeczno-ekologiczne	72
2.5.2. Czynniki i mechanizmy powiązane z resilience	75
2.6. Czynniki społeczno-ekonomiczne warunkujące zdrowie, nierówności społeczne i nierówności w zdrowiu – Joanna Mazur	78
2.7. Opieka zdrowotna – Barbara Woynarowska	82
Rozdział 3. Dbłość ludzi o zdrowie – Barbara Woynarowska	85
3.1. Niektóre uwarunkowania dbłości o zdrowie	86
3.1.1. Odpowiedzialność za zdrowie	86
3.1.2. Świadomość zdrowotna a dbłość o zdrowie	88
3.2. Bierność wobec zdrowia i opór zdrowotny	88
3.3. Healthism – nadmierna koncentracja na zdrowiu	89
Rozdział 4. Terminologia, cele i koncepcje współczesnej edukacji zdrowotnej – Barbara Woynarowska	93
4.1. Nazwy i definicje edukacji zdrowotnej	93
4.1.1. Nazwy i ich ewolucja	93
4.1.2. Definicje edukacji zdrowotnej	95
4.2. Cele i oczekiwane efekty edukacji zdrowotnej	96
4.3. Modele i koncepcje edukacji zdrowotnej	97
4.3.1. Wybrane modele edukacji zdrowotnej	97
4.3.2. Edukacja zdrowotna ukierunkowana na rozwijanie umiejętności życiowych	100
4.3.3. Edukacja zdrowotna ukierunkowana na zwiększanie alfabetyzmu zdrowotnego	100
4.3.4. Edukacja zdrowotna w perspektywie salutogenetycznej	103
4.3.5. Demokratyczna/środowiskowa edukacja zdrowotna	103

Rozdział 5. Edukacja zdrowotna w terapii, profilaktyce chorób i innych problemów zdrowotnych oraz w promocji zdrowia	107
5.1. Edukacja zdrowotna w terapii chorób – Mirosława Cyłkowska-Nowak	108
5.1.1. Edukacja terapeutyczna, edukacja pacjenta	108
5.1.2. Praca edukacyjna z rodziną lub opiekunami pozarodzinnymi osoby chorej	112
5.2. Edukacja zdrowotna w profilaktyce chorób i zachowań ryzykownych dla zdrowia – Krzysztof Ostaszewski	112
5.2.1. Miejsce profilaktyki w działaniach na rzecz zdrowia	113
5.2.2. Typologie poziomów profilaktyki i ich miejsce w edukacji zdrowotnej	116
5.3. Edukacja zdrowotna jako kluczowy komponent promocji zdrowia – Barbara Woynarowska	119
5.3.1. Geneza i definicje promocji zdrowia	120
5.3.2. Strategia i podejścia w promocji zdrowia	122
5.3.3. Modele promocji zdrowia	124
Rozdział 6. Teorie i modele wykorzystywane w edukacji zdrowotnej – Barbara Woynarowska	129
6.1. Teorie/modeli zmiany zachowań	130
6.2. Modele planowania programów promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej	136
Rozdział 7. Etyczne aspekty edukacji zdrowotnej – Barbara Woynarowska	139
Rozdział 8. Rola i kompetencje osób prowadzących edukację zdrowotną – Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska-Sołdan	145
Rozdział 9. Metodyka edukacji zdrowotnej	155
9.1.1. Etapy planowania programu edukacji zdrowotnej	155
9.1.2. Ewaluacja programu edukacji zdrowotnej	160
9.1.3. Planowanie poszczególnych zajęć	163
9.1.4. Ocena jakości programu edukacji zdrowotnej	164
9.2. Planowanie i przebieg procesu uczenia się pacjentów – Mirosława Cyłkowska-Nowak	166
9.3. Komunikowanie w procesie edukacji zdrowotnej – Mirosława Cyłkowska-Nowak	171
9.3.1. Komunikat i jego zawartość informacyjna	171
9.3.2. Argumentacja na rzecz zdrowia i dyskutowanie kwestii trudnych	174
9.3.3. Perswazja w konstruowaniu przekonań zdrowotnych	176
9.3.4. Subkody komunikacji pozawerbalnej	178
9.3.5. Skuteczność komunikacji a aspekty etyczne	178
9.4. Metody kształcenia w edukacji zdrowotnej – Magdalena Woynarowska-Sołdan	179
9.4.1. Metoda kształcenia: ustalenia definicyjne	179

9.4.2. Rodzaje metod kształcenia i kryteria ich doboru	179
9.4.3. Aktywizujące metody i techniki kształcenia	181
9.4.4. Charakterystyka wybranych metod i technik aktywizujących	183
9.4.5. Metody podające w edukacji zdrowotnej	191
9.5. Organizacja, warunki fizyczne i klimat psychospołeczny zajęć edukacji zdrowotnej – Magdalena Woynarowska-Soldan	193
9.5.1. Zajęcia w grupie	193
9.5.2. Edukacja pojedynczych osób	196
Rozdział 10. Technologie informacyjne w edukacji zdrowotnej – Mirosława Cylkowska-Nowak, Ewelina Wierzejska	199
10.1. Technologia informacyjna – zasoby i możliwości potencjalnie przydatne w edukacji zdrowotnej	200
10.2. Edukacja zdrowotna, technologie informacyjne i nowe media a zmiana pokoleniowa	201
10.3. Zastosowanie technologii informacyjnych w sferze opieki zdrowotnej	202
10.4. Internet jako przestrzeń zastosowań edukacyjnych na rzecz zdrowia	204
10.5. Przykłady praktyk edukacji zdrowotnej z zastosowaniem technologii informacyjnej	205
10.6. Wyzwania i kontrowersje dotyczące użytkowania technologii informacyjnych	208
Rozdział 11. Edukacja zdrowotna w różnych siedliskach	211
11.1. Edukacja zdrowotna w rodzinie – Izabela Tabak	211
11.1.1. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży w rodzinie	212
11.1.2. Edukacja zdrowotna dorosłych członków rodziny	215
11.2. Edukacja zdrowotna w przedszkolu – Barbara Woynarowska	216
11.2.1. Przedszkole jako siedlisko do realizacji edukacji zdrowotnej	217
11.2.2. Właściwości rozwojowe dzieci w wieku przedszkolnym a edukacja zdrowotna	217
11.2.3. Edukacja zdrowotna w podstawie programowej wychowania przedszkolnego	218
11.3. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole – Barbara Woynarowska	219
11.3.1. Edukacja zdrowotna w podstawie programowej kształcenia ogólnego	221
11.3.2. Czynniki wspierające i bariery w realizacji edukacji zdrowotnej w szkole	223
11.3.3. Szkoła promująca zdrowie	224
11.4. Edukacja w szpitalu i przychodni – Rafał Staszewski, Mirosława Cylkowska-Nowak	227
11.4.1. Edukacja w procesie hospitalizacji	229
11.4.2. Szpitalna edukacja organizacyjna	229
11.4.3. Edukacja terapeutyczna w szpitalu	234

11.4.4. Edukacja na rzecz zaangażowania pacjenta	238
11.4.5. Edukacja zdrowotna w szpitalu	241
11.4.6. Edukacja zdrowotna i terapeutyczna w praktyce podstawowej opieki zdrowotnej	242
CZEŚĆ II.	245
WYBRANE OBSZARY TEMATYCZNE W EDUKACJI ZDROWOTNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY	245
Wprowadzenie	247
Rozdział 1. Okres dzieciństwa i dorastania w kontekście potrzeb i realizacji edukacji zdrowotnej – Barbara Woynarowska, Agnieszka Małkowska-Szkutnik	251
1.1. Koncepcja zdrowia dzieci i młodzieży	252
1.2. Wybrane czynniki wpływające na zdrowie dzieci i młodzieży	253
1.3. Prawidłowości rozwoju dzieci i młodzieży a realizacja edukacji zdrowotnej	256
Rozdział 2. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi – Mirosława Cyłkowska-Nowak, Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska-Soldan	261
2.1. Definicja i częstość występowania chorób przewlekłych u dzieci i młodzieży w Polsce	262
2.2. Fazowy charakter choroby przewlekłej	264
2.2.1. Faza przeddiagnostyczna	264
2.2.2. Faza wczesnego przystosowania się do choroby	265
2.2.3. Naprzemienne fazy różnie nasilonego chorowania	266
2.2.4. Faza przedterminalna	269
2.2.5. Faza radzenia sobie ze stratą	270
2.3. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi w rodzinie	270
2.3.1. Zmiany w życiu rodziny dziecka z chorobą przewlekłą	270
2.3.2. Potrzeby i cele edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi w rodzinie	273
2.4. Edukacja dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi w szkole i miejsce w niej edukacji zdrowotnej	274
2.4.1. Funkcjonowanie uczniów z chorobami przewlekłymi w szkole	275
2.4.2. Specjalne potrzeby edukacyjne dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi	275
2.4.3. Edukacja zdrowotna uczniów z chorobami przewlekłymi w szkole	276
Rozdział 3. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną – Dorota Danielewicz	279

3.1. Stopnie niepełnosprawności intelektualnej oraz współistniejące problemy społeczne i zdrowotne	280
3.2. Specyfika edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną	282
3.2.1. Rola i zadania rodziców	283
3.2.2. Zadania szkoły	284
3.3. Edukacja seksualna dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną	286
3.4. Program promocji zdrowia psychicznego	290
Rozdział 4. Edukacja do dbałości o ciało – Barbara Woynarowska	293
4.1. Postrzeganie ciała we współczesnym świecie	293
4.2. Uczenie się dbałości o ciało w dzieciństwie i okresie dorastania	294
4.2.1. Regularne mycie rąk	295
4.2.2. Dbalność o zęby	295
4.2.3. Samokontrola masy ciała	300
4.2.4. Samobadanie piersi i jąder	303
4.2.5. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem	305
4.2.6. Korzyści i zagrożenia związane z upiększaniem ciała	309
Rozdział 5. Edukacja do zdrowia psychicznego	311
5.1. Rozwijanie wybranych psychologicznych zasobów dla zdrowia – Izabela Tabak	311
5.1.1. Poczucie własnej wartości	312
5.1.2. Poczucie własnej skuteczności	316
5.1.3. Optymizm	323
5.2. Edukacja pozytywna – uczenie się dobrostanu – Izabela Tabak	328
5.2.1. Koncepcja psychologii pozytywnej i dobrostanu	328
5.2.2. Uczenie się dobrostanu	329
5.3. Rozwijanie umiejętności życiowych – Magdalena Woynarowska-Sołdan	335
5.3.1. Powody zainteresowania umiejętnościami życiowymi	335
5.3.2. Definicja i rodzaje umiejętności życiowych	335
5.3.3. Edukacja zdrowotna ukierunkowana na rozwijanie umiejętności życiowych dzieci i młodzieży	338
5.4. Poszukiwanie, przyjmowanie i dawanie wsparcia – Agnieszka Małkowska-Szcutnik	346
5.4.1. Wybrane czynniki kształtujące relacje społeczne	346
5.4.2. Rodzaje wsparcia społecznego dla dzieci i młodzieży	348
5.4.3. Proces poszukiwania i przyjmowania wsparcia społecznego i jego uwarunkowania	349

5.4.4. Uwarunkowania związane z dawaniem wsparcia społecznego	351
5.4.5. Rozwijanie umiejętności poszukiwania, przyjmowania i dawania wsparcia	352
Rozdział 6. Edukacja żywieniowa	359
6.1. Zasady prawidłowego żywienia – Halina Weker	359
6.1.1. Organizacja posiłków	360
6.1.2. Dobór produktów w całodziennej diecie	360
6.1.3. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze	362
6.1.4. Inne czynniki wpływające na sposób żywienia dzieci i młodzieży	364
6.2. Rozwijanie preferencji smakowych – Halina Weker	365
6.3. Czynniki warunkujące wybory żywieniowe – Barbara Woynarowska	365
6.4. Edukacja żywieniowa – definicje, cele, fazy, adresaci – Barbara Woynarowska	366
6.5. Specyfika edukacji żywieniowej dzieci i młodzieży – Barbara Woynarowska	369
6.5.1. Okres niemowlęcy	370
6.5.2. Okres przedszkolny	370
6.5.3. Młodszy wiek szkolny	371
6.5.4. Okres adolescencji	372
6.6. Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży w rodzinie, przedszkolu i szkole – Barbara Woynarowska	376
6.6.1. Rodzina	376
6.6.2. Przedszkole	377
6.6.3. Szkoła	378
Rozdział 7. Edukacja do zwiększenia aktywności fizycznej – Hanna Nałęcz	381
7.1. Podstawowe pojęcia, metody pomiaru i rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia	381
7.1.1. Cechy aktywności fizycznej	382
7.1.2. Pomiar aktywności fizycznej	382
7.1.3. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia	384
7.2. Aktywność fizyczna w dzieciństwie i okresie dorastania	385
7.2.1. Zmiany poziomu aktywności fizycznej w dzieciństwie i w okresie dorastania	386
7.2.2. Czynniki wpływające na poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży	386
7.3. Edukacja do zwiększenia aktywności fizycznej w różnych okresach dzieciństwa i dorastania	387
7.3.1. Okres niemowlęcy i niemowlęcy	387
7.3.2. Okres przedszkolny	389
7.3.2. Młodszy wiek szkolny	389
7.3.4. Okres dorastania	391

Rozdział 8. Edukacja do bezpieczeństwa – Marta Malinowska-Cieślik, Barbara Woynarowska	395
8.1. Podstawowe pojęcia	395
8.2. Częstość występowania urazów w populacji dzieci i młodzieży w Polsce	397
8.3. Przyczyny wypadków urazowych u dzieci i młodzieży	398
8.4. Strategie w prewencji urazów i promocji bezpieczeństwa	399
8.5. Edukacja do bezpieczeństwa w różnych okresach wieku rozwojowego	400
8.5.1. Wczesne dzieciństwo – edukacja rodziców i opiekunów dzieci	401
8.5.2. Wiek przedszkolny	401
8.5.3. Młodszy wiek szkolny	403
8.5.4. Okres dojrzewania płciowego i dorastania	404
 Rozdział 9. Edukacja do zdrowia seksualnego – Alicja Długolecka	 413
9.1. Koncepcja zdrowia seksualnego w fazach życia człowieka	414
9.2. Edukacja seksualna dzieci przed okresem dojrzewania	415
9.2.1. Okres przedszkolny	415
9.2.2. Okres wczesnoszkolny	418
9.3. Edukacja seksualna nastolatków	421
9.3.1. Młodzież w wieku 12–15 lat	421
9.3.2. Młodzież w wieku 16–18 lat	428
9.4. Edukacja seksualna młodych dorosłych	429
9.5. Przygotowanie rodziców i nauczycieli do prowadzenia edukacji seksualnej	433
 Rozdział 10. Edukacja w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym – Krzysztof Ostaszewski	 437
10.1. Struktura zachowań problemowych i ryzykownych dzieci i młodzieży	438
10.1.1. Zachowania problemowe	438
10.1.2. Zachowania ryzykowne	438
10.1.3. Rozpowszechnienie zachowań ryzykownych	439
10.2. Obiecujące strategie edukacyjne w profilaktyce zachowań ryzykownych	440
10.2.1 Strategia informacyjna: jak dbać o jej sensowność?	440
10.2.2. Edukacja normatywna	443
10.2.3. Edukacja rówieśnicza	444
10.2.4. Psychoedukacja	445
10.2.5. Edukacja w grupach ryzyka	447
10.3. Edukacja rodziców nauczycieli i opiekunów młodzieży	452
10.4. Kontrowersyjne nurty w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym	453

Rozdział 11. Edukacja do bycia aktywnym pacjentem – Magdalena Woynarowska-Soldan, Barbara Woynarowska	457
11.1. Znaczenie aktywności pacjenta	457
11.2. Rozumienie pojęcia „aktywny pacjent”	458
11.3. Uczenie się roli aktywnego pacjenta przez dzieci i młodzież	459
11.4. Bariery w pełnieniu roli aktywnego pacjenta przez młodzież	462
Bibliografia	465
Indeks nazwisk	497
Indeks rzeczowy	507
O Autorach	511