

Spis treści

WSTĘP.....	5
1. Zdrowie i jego uwarunkowania (<i>Józef Drabik, Małgorzata Resiak, Artur Ziółkowski</i>)	7
1.1. Pojęcie zdrowia i jego obszary.....	7
1.1.1. Zdrowie fizyczne.....	10
1.1.2. Zdrowie psychiczne	12
1.1.3. Zdrowie społeczne	13
1.1.4. Zdrowie duchowe.....	15
1.2. Uwarunkowania zdrowia	17
Wprowadzenie.....	17
1.2.1. Styl życia i jego składowe (<i>Józef Drabik</i>).....	18
1.2.2. Uwarunkowania społeczno-kulturowe.....	22
1.2.2.1. Edukacja zdrowotna w promocii zdrowia.....	24
2. Promocja zdrowia i zachowań zdrowotnych (<i>Józef Drabik, Władysław Pańczyk*, Małgorzata Resiak, Anna Lysak, Anna Walentukiewicz, Barbara Wilk, Piotr Włodarczyk, Alicja Zaleska, Artur Ziółkowski</i>)	29
Wprowadzenie.....	29
2.1. Aktywność fizyczna	34
2.2. Ewaluacja efektów aktywności fizycznej	63
2.3. Odżywianie	73
2.4. Radzenie sobie ze stresem.....	89
2.5. Kontrola masy ciała.....	102
2.6. Dostateczna ilość snu	119
2.7. Właściwe stosunki międzyludzkie	122
2.8. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem i substancjami toksycznymi.....	137
2.9. Czystość ciała i otoczenia	156
2.10. Kontakty z przyrodą.....	160
2.11. Zachowania bezpieczne i okresowe	178
3. Zachowania ryzykowne (<i>Barbara Wilk</i>)	197
3.1. Nadużywanie używek i leków.....	197
3.2. Palenie tytoniu.....	208
Piśmiennictwo	219
Załączniki	243