

Spis Treści

PRZEDMOWA

Rozdział I. WYBRANE ZAGADNIENIA TEORETYCZNE EDUKACJI ZDROWOTNEJ

1. Pedagogika zdrowia w strukturze nauk
2. Edukacja zdrowotna - istota, cele i zadania
3. Wychowanie fizyczne a dbałość o zdrowie
4. Kształtowanie osobowości w procesie edukacji zdrowotnej
 - 4.1. Motywacje zachowań
 - 4.2. Umiejętności życiowe, zachowania zdrowotne i styl życia .
 - 4.3. Kultura zdrowotna
5. Zdrowie jako element strategii edukacyjnej
 - 5.1. Pojęcie zdrowia
 - 5.2. Modele edukacji zdrowotnej
 - 5.3. Promocja zdrowia

Rozdział II. METODYCZNE PODSTAWY EDUKACJI ZDROWOTNEJ

1. Strategie wychowawcze
2. Nauczanie aktywizujące
 - 2.1. Wybrane metody i techniki aktywizujące
 - 2.2. Interaktywne nauczanie w wychowaniu fizycznym
3. Realizacja edukacji zdrowotnej w szkole
 - 3.1. Szkoła promująca zdrowie
4. Zasady opracowania programu edukacji zdrowotnej
 - 4.1. Układanie konspektu zajęć
5. Kompetencje nauczyciela edukacji zdrowotnej
6. Podsumowanie

Rozdział III. UWARUNKOWANIA ZDROWIA

1. Klasyfikacja czynników warunkujących zdrowie
 - 1.1. Czynniki genetyczne
 - 1.2. Środowiskowe wyznaczniki zdrowia
 - 1.2.1. Czynniki ekologiczne
 - 1.2.2. Czynniki społeczno-ekonomiczne
 - 1.3. Styl życia jako modyfikator zdrowia
2. Żywność i żywienie
 - 2.1. Edukacja żywieniowa w szkole
 - 2.2. Składniki pokarmowe i ich rola w żywieniu
 - 2.3. Wartość odżywcza produktów spożywczych
 - 2.4. Nieprawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe
3. Aktywność fizyczna
 - 3.1. Trening zdrowotny
 - 3.2. Wpływ ruchu na organizm
4. Promocja zdrowia psychicznego
 - 4.1. Samoocena
 - 4.2. Asertywność
 - 4.3. Radzenie sobie ze stresem

Rozdział IV. GŁÓWNE PROBLEMY ZDROWOTNE I ZAPOBIEGANIE IM

1. Ocena stanu zdrowia
 - 1.1. Mierniki zdrowia

- 1.2. Stan i jakość zdrowotna społeczeństwa polskiego
- 2. Zdrowotne zagrożenia cywilizacyjne
 - 2.1. Choroby układu krążenia
 - 2.1.1. Miażdżyca
 - 2.1.2. Nadciśnienie
 - 2.2. Nowotwory złośliwe
 - 2.3. Otyłość
 - 2.3.1. Racjonalne odchudzanie
 - 2.4. Cukrzyca
 - 2.5. Osteoporoza
 - 2.6. Zaburzenia zdrowia psychicznego
 - 2.6.1. Depresja
- 3. Zdrowie jamy ustnej
- 4. Choroby zakaźne
- 5. Profilaktyka HIV/AIDS
- 6. Profilaktyka uzależnień
 - 6.1. Edukacja dotycząca uzależnień
 - 6.2. Narkomania
 - 6.3. Alkoholizm
 - 6.4. Nikotynizm

PIŚMIENNICTWO

ANEKS