

Spis treści

Przedmowa

Historia kształcenia pedagogów i nauczycieli w zakresie zagadnień biomedycznych w Polsce - *Barbara Woynarowska*

Prekursorzy

Higiena szkolna

Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania

Auksologia

Podsumowanie

CZĘŚĆ I. Rozwój biologiczny człowieka

Rozdział 1. Rozwój osobniczy człowieka – podstawowe pojęcia - *Barbara Woynarowska*

1.1. Sfery rozwoju i ich wzajemny związek

1.2. Etapy w rozwoju osobniczym

1.3. Dymorfizm płciowy

Rozdział 2. Rozwój fizyczny - *Barbara Woynarowska*

2.1. Procesy w rozwoju fizycznym

2.2. Czynniki wpływające na rozwój fizyczny

2.2.1. Genetyczne czynniki rozwoju fizycznego

2.2.2. Środowiskowe czynniki rozwoju fizycznego

2.3. Metody oceny rozwoju fizycznego

2.3.1. Ocena wzrastania

2.3.2 Ocena różnicowania

2.3.3 Ocena dojrzewania

2.4. Wiek rozwojowy i tendencje przemian w rozwoju fizycznym

2.5. Najczęstsze zaburzenia w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży

Rozdział 3. Rozwój motoryczny - *Barbara Woynarowska*

3.1. Podstawowe pojęcia

3.2. Przebieg rozwoju motorycznego w ontogenezie

3.3. Czynniki wpływające na rozwój motoryczny

3.4. Metody oceny rozwoju motorycznego

3.5. Tendencje przemian sprawności fizycznej

Rozdział 4. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego oraz potrzeby biologiczne w poszczególnych okresach życia człowieka - *Barbara Woynarowska*

4.1. Okres prenatalny

4.2. Wczesne dzieciństwo

4.2.1 Okres noworodkowy

4.2.2. Okres niemowlęcy

4.2.3. Okres poniemowlęcy

4.3. Średnie i późne dzieciństwo

4.3.1. Okres przedszkolny

4.3.2. Młodszy wiek szkolny

4.4. Okres adolescencji

4.4.1. Okres dojrzewania płciowego

4.4.2. Okres młodzieńczy

4.5. Okres dorosłości

4.5.1. Wczesna i średnia dorosłość

4.5.2. Późna dorosłość – starzenie się i starość

Rozdział 5. Rozwój psychoseksualny - *Zbigniew Izdebski*

5.1. Podstawowe pojęcia

5.2. Przebieg rozwoju psychoseksualnego

5.3. Biologiczne, psychiczne i społeczno-kulturowe uwarunkowania rozwoju seksualnego

5.4. Zachowania seksualne w dzieciństwie i w okresie dojrzewania

5.5. Ryzykowne zachowania seksualne młodzieży i zapobieganie im

5.6. Zaburzenia i problemy seksualne w dzieciństwie i młodości

Rozdział 6. Wybrane układy i funkcje organizmu człowieka ważne dla procesów uczenia się - *Anna Kowalewska*

6.1. Układ nerwowy

6.1.1. Wybrane informacje o budowie i funkcji układu nerwowego

6.1.2. Zmiany w układzie nerwowym w różnych okresach rozwoju ontogenetycznego

6.2. Narządy zmysłów

6.2.1 Zmysł dotyku, zmysł równowagi i propriocepcja

6.2.2. Układ wzrokowy, jego budowa, funkcja i rozwój

6.2.3. Układ słuchowy, jego budowa, funkcja i rozwój

6.3. Fizjologiczne podłoże emocji

6.3.1. Rodzaje emocji

6.3.2. Składniki emocji

6.3.3. Przetwarzanie emocji

6.3.4. Rozwój mózgowego systemu regulacji emocji

6.4. Fizjologiczny mechanizm reakcji stresowej i wpływ stresu na zdrowie oraz zdolność do uczenia się

6.4.1. Reakcja stresowa

6.4.2. Holistyczna reakcja na stres

6.4.3. Wpływ stresu na zdrowie

6.4.4. Wpływ stresu na zdolność do uczenia się

6.5. Biologiczne mechanizmy procesu uczenia się

6.5.1. Rozwój i rodzaje uczenia się

6.5.2. Pamięć

6.5.3. Biologiczne uwarunkowania dysleksji rozwojowej

Rozdział 7. Podstawowe potrzeby biologiczne człowieka i sposoby ich zaspokajania

7.1. Żywnienie - *Anna Kowalewska*

7.1.1. Podstawowe pojęcia

7.1.2. Regulacja pobierania pokarmu

7.1.3. Zasady racjonalnego żywienia

7.1.4. Związek między żywieniem, zdrowiem i dyspozycją do uczenia się

7.2. Aktywność fizyczna - *Barbara Woynarowska*

7.2.1. Funkcje aktywności fizycznej w różnych okresach życia

7.2.2. Zmiany aktywności fizycznej w ontogenezie i czynniki ją warunkujące

7.2.3. Zalecany poziom aktywności fizycznej

7.2.4. Niedostatki aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży – przyczyny i skutki

7.3. Zachowanie odpowiedniego rytmu pracy i odpoczynku - *Barbara Woynarowska*

7.3.1. Rytm biologiczne

7.3.2. Praca, zmęczenie, odpoczynek

7.3.3. Sen

7.4. Ochrona przed szkodliwymi dla rozwoju i zdrowia czynnikami środowiskowymi

7.4.1. Ochrona przed zanieczyszczeniami powietrza atmosferycznego - *Barbara Woynarowska*

7.4.2. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem - *Barbara Woynarowska*

7.4.3. Ochrona przed hałasem - *Barbara Woynarowska*

7.4.4. Ochrona przed chorobami zakaźnymi - *Anna Kowalewska*

CZĘŚĆ II. Zdrowie i wybrane problemy zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Rozdział 1. Zdrowie i czynniki je warunkujące - *Barbara Woynarowska*

1.1. Definiowanie zdrowia i holistyczne podejście do zdrowia

1.2. Mierniki zdrowia i czynniki je warunkujące

1.3. Związki między zdrowiem i edukacją

Rozdział 2. Sytuacja zdrowotna dzieci i młodzieży - *Barbara Woynarowska*

2.1. Zdrowie młodzieży w jej subiektywnej ocenie

2.2. Zachowania zdrowotne młodzieży

- 2.3. Główne problemy zdrowotne dzieci i młodzieży
- Rozdział 3. Wybrane problemy zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku szkolnym i sposoby zapobiegania im
- 3.1. Wypadki i urazy - *Barbara Woynarowska*
 - 3.2. Zaburzenia zdrowia psychicznego - *Barbara Woynarowska*
 - 3.2.1. Częstość występowania zaburzeń zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym
 - 3.2.2. Wybrane zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w wieku szkolnym
 - 3.3. Choroby przewlekłe - *Barbara Woynarowska*
 - 3.4. Używanie substancji psychoaktywnych - *Anna Kowalewska*
- Rozdział 4. Wczesne zapobieganie wybranym chorobom przewlekłym ujawniającym się u dorosłych - *Barbara Woynarowska*
- 4.2. Wczesne zapobieganie osteoporozie
 - 4.3. Wczesne zapobieganie rakowi szyjki macicy
- Rozdział 5. Profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami - *Barbara Woynarowska*

CZĘŚĆ III. Nauczyciele – ich zdrowie, jego ochrona i promocja

- Rozdział 1. Sytuacja demograficzno-społeczna nauczycieli w Polsce - *Magdalena Woynarowska Barbara Woynarowska*
- Rozdział 2. Czynniki ryzyka dla zdrowia i czynniki chroniące w zawodzie nauczyciela - *Magdalena Woynarowska Barbara Woynarowska*
- Rozdział 3. Wybrane problemy zdrowia fizycznego i psychicznego nauczycieli - *Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska*
- 3.1. Zaburzenia zdrowia fizycznego nauczycieli
 - 3.2. Kondycja psychiczna i problemy zdrowia psychicznego nauczycieli
 - 3.3. Zespół wypalenia zawodowego
 - 3.4. Zachowania zdrowotne nauczycieli
- Rozdział 4. Działania dla ochrony i promocji zdrowia nauczycieli - *Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska*
- 4.1. Ochrona zdrowia nauczycieli
 - 4.2. Promocja zdrowia nauczycieli

CZĘŚĆ IV. Środowisko i organizacja pracy szkoły

Rozdział 1. Środowisko społeczne szkoły - *Barbara Woynarowska*

Rozdział 2. Wybrane elementy środowiska fizycznego szkoły - *Barbara Woynarowska*

- 2.1. Budynek, jego pomieszczenia i teren szkoły
- 2.2. Warunki sanitarno-higieniczne
- 2.3. Mikroklimat i oświetlenie
- 2.4. Meble szkolne
- 2.5. Ograniczanie hałasu w szkole
- 2.6. Zabezpieczenie przed wypadkami i urazami

Rozdział 3. Aspekty zdrowotne organizacji pracy i życia szkoły - *Barbara Woynarowska*

- 3.1. Rozkład i organizacja lekcji
- 3.2. Przerwy międzylekcyjne
- 3.3. Żywnienie w szkole
- 3.4. Warunki i organizacja aktywności fizycznej w szkole

CZĘŚĆ V. Profilaktyka problemów zdrowotnych i zachowań ryzykownych oraz promocja zdrowia w szkole i przedszkolu

Rozdział 1. Profilaktyka chorób, problemów zdrowotnych i zachowań ryzykownych dla zdrowia w szkole - *Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska*

- 1.1. Profilaktyka i jej poziomy
- 1.2. Działania profilaktyczne w szkole

Rozdział 2. Promocja zdrowia w szkole i przedszkolu - *Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska*

- 2.1. Koncepcja promocji zdrowia
- 2.2. Promocja zdrowia w szkole
- 2.3. Szkoła promująca zdrowie
 - 2.3.1. Historia rozwoju szkoły promującej zdrowie w Europie i w Polsce
 - 2.3.2. Definicja, standardy i model szkoły promującej zdrowie w Polsce

2.4. Przedszkole promujące zdrowie

2.4.1. Prace nad koncepcją przedszkola promującego zdrowie w Polsce

2.4.2. Definicja, standardy i model przedszkola promującego zdrowie w Polsce

Aneks

1. Normy rozwojowe dla dzieci i młodzieży w wieku 3–18 lat – badania OLAF i OLA

2. Rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych - *Tłumaczenie i opracowanie: Barbara Woynarowska*

2.1. Rekomendacje dotyczące 24-godzinnej aktywności fizycznej (AF), zachowań sedentarnych i snu dla dzieci do 5. roku życia

2.2. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej (AF) i zachowań sedentarnych dla dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat

2.3. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej (AF) i zachowań sedentarnych dla osób dorosłych w wieku 18–64 lat

2.4. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej (AF) i zachowań sedentarnych dla osób dorosłych w wieku 65 lat i starszych

Słownik terminów używanych w rekomendacjach WHO

Bibliografia

O Autorach

Przypisy