

SPIS TREŚCI

Wstęp.

1. Kultura zdrowotna

1.1. Pojęcie zdrowia

1.2. Kultura i zdrowie

1.3. Związki między edukacją zdrowotną i promocją zdrowia

2. Zachowania zdrowotne

2.1. Sposób odżywiania się a zdrowie

2.2. Palenie tytoniu a zdrowie

2.3. Picie alkoholu a zdrowie

2.4. Fizyczne, psychiczne i społeczne przyczyny oraz skutki nadużywania różnych środków uzależniających

2.5. Aktywność fizyczna a zdrowie

3. Zdrowie psychospołeczne człowieka

3.1. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych

3.2. Życie emocjonalne człowieka

3.3. Wsparcie społeczne jako istotny element higieny psychofizycznej

3.4. Klimat społeczny i środowisko pracy

4. Metody pomiaru stanu zdrowia

4.1. Wskaźniki stanu zdrowia

4.2. Badanie stanu zdrowia

4.3. Propozycja narzędzia do badania stanu zdrowia w środowisku akademickim

5. Program autorski „Promocja zdrowia i bezpieczeństwo w szkole

Literatura do wykładów i ćwiczeń

Bibliografia

Aneks