

SPIS TREŚCI

Przedmowa

Część I. Zdrowie, ocena jego stanu i ochrona

1. Pojęcie zdrowia — *Lech Zdunkiewicz*
2. Ochrona zdrowia a ochrona środowiska życia — *Lech Zdunkiewicz*
 - Ochrona zdrowia ludności
 - Ochrona środowiska
 - Ochrona zdrowia dzieci i młodzieży
 - Mierniki zdrowia
 - Rola jednostki w ochronie zdrowia
3. Stan zdrowia ludności polskiej — *Lech Zdunkiewicz*

Część II. Czynniki rozwoju człowieka (z elementami higieny)

4. Rola żywienia w rozwoju człowieka — *Krystyna Dłużniewska*
 - Wprowadzenie
 - Przemiana materii w ustroju człowieka a składniki pożywienia
 - Skład chemiczny organizmu ludzkiego oraz jadalnych tkanek roślinnych i zwierzęcych
 - Rola składników odżywczych w ustroju człowieka i ich źródła w żywności
 - Cukrowce 38. Tłuszczowce 40. Białka 41. Witaminy 45. Składniki mineralne 48
 - Przemiana materii
 - Pożywienie — artykuły żywności
 - Skład chemiczny i wartość odżywcza produktów spożywczych
 - Charakterystyka grup produktów spożywczych
 - Trawienie pożywienia i wchłanianie składników odżywczych
 - Budowa i podstawowe funkcje przewodu pokarmowego, związane z trawieniem i wchłanianiem
 - Przebieg trawienia i wchłaniania składników odżywczych
 - Mechanizmy regulacji metabolizmu
 - Podstawowe zadania regulacji przemiany materii
 - Regulacja przyjmowania pokarmów
 - Znaczenie regulacyjne poziomu składników odżywczych w ustroju
 - Regulacja hormonalna
 - Zaburzenia równowagi metabolicznej — wadliwy stan odżywiania

Przyczyny i podstawowe zespoły wadliwego stanu odżywiania	72
Występowanie chorób z nieprawidłowego żywienia we współczesnym świecie	73
Wpływ żywienia na proces rozwoju	75
Sposób żywienia a odporność na zakażenia	78
Żywnienie a choroby cywilizacyjne	79
Ocena wydatków energetycznych i zapotrzebowania na składniki odżywcze u osób z różnych grup fizjologicznych	80
Metody badań nad zapotrzebowaniem człowieka na składniki odżywcze	80
Omówienie i uzasadnienie zalecanych norm żywienia	81
Zalecenia dotyczące wartości energetycznej pożywienia i ich fizjologiczne podstawy 81.	
Zalecana ilość białka w pożywieniu z uwzględnieniem jego wartości odżywczej 84.	
Zalecane ilości i źródła cukrowców i tłuszczowców 86. Zalecane ilości składników mine-	
ralnych i witamin 87	
Zasady zestawienia dobowych racji pokarmowych	88
Nadzór nad żywnością	90
Uwagi końcowe	92
5. Rola aktywności ruchowej w rozwoju człowieka — <i>Napoleon Wolański</i>	92
Rozwój i budowa narządów ruchu	93
Rozwój układu kostnego 94. Rozwój układu mięśniowego i nerwów ruchowych 100	
Rozwój psychomotoryczny	105
Znaczenie aktywności ruchowej w procesie wychowania	114
Dziedziczność a efekty treningu 114. Problem dojrzałości szkolnej 115. Indywidualizacja	
aktywności ruchowej 116. Stymulacja ruchowa a wczesna specjalizacja sportowa 117	
Ruch a rozwój człowieka	118
Bilans energetyczny 119. Unieruchomienie i nadmierna aktywność oraz ich wpływ	
a rozwój 123. Jak wpływa ruch na ustrój 124	
Przestrzenne ułożenie ciała	126
Postawa ciała i jej kształtowanie się 126. Wady postawy, ich identyfikacja i korygo-	
wanie 130	
Znaczenie kultury fizycznej	131
Formy aktywności ruchowej w szkole, poza szkołą, w domu 132. Konieczne warunki	
higieny 133. Ocena aparatu ruchu i poziomu motoryczności 134. Rola wychowawcy	
i nauczyciela 134	
6. Rola środowiska biogeograficznego i sztucznego w rozwoju człowieka —	
<i>Lech Zdunkiewicz</i>	135
Budowa i działanie układu oddechowego i układu krążenia	136
Układ oddechowy 136. Układ krążenia 140	
Rola skóry	142
Znaczenie klimatu dla zdrowia i rozwoju	144
Mikroklimat a zdrowie	149
Zanieczyszczenie środowisk bytowania człowieka	152
Światło a zdrowie	158
Dostosowanie środowiska do potrzeb ucznia	161
7. Rola warunków bytowych, trybu życia i czynników emocjonalnych w roz-	
woju biologicznym i wynikach w nauce — <i>Lech Zdunkiewicz</i>	165
Warunki bytowe a rozwój	165
Organizacja dnia dziecka	171
Higiena i organizacja dnia szkolnego	175
Zdrowotne przyczyny i skutki niepowodzeń szkolnych	185

8. System i sposób działania zakładów wychowania i nauczania w Polsce a rozwój biologiczny dziecka — <i>Napoleon Wolański</i>	1
---	---

Część III. Okresy rozwoju człowieka

9. Genetyczne uwarunkowania rozwoju człowieka — <i>Napoleon Wolański</i>	2
Molekularne podstawy dziedziczności	2
Przekazywanie materiału genetycznego	2
Geny a cechy — formowanie fenotypu	2
Kształtowanie się cech jakościowych	2
Kształtowanie się cech ilościowych	2
Pokrewieństwo a podobieństwo	2
Genetyczne sterowanie rozwojem	2
Genetyczne uwarunkowanie w rozwoju osobniczym	2
Dymorfizm płciowy	2
Wpływy paragenetyczne i matczyne	2
10. Rola hormonów w rozwoju człowieka — <i>Napoleon Wolański</i>	2
11. Specyfika poszczególnych okresów rozwoju ontogenetycznego człowieka — <i>Napoleon Wolański</i>	2
Okres rozwoju śródmacicznego	2
Okres rozwoju progresywnego	2
Faza bierności	2
Faza ekspansji	2
Okres pokwitania. Dorastanie	2
Okres względnej stabilizacji	2
Okres starości	2
12. Rytm biologiczny u człowieka — <i>Napoleon Wolański</i>	30
Rytmika sezonowa	30
Rytmika okołomiesięczna	30
Rytmika okołodobowa	31
Skutki zaburzenia biorytmów	31
13. Tendencja przemian — <i>Napoleon Wolański</i>	31
Przejawy tendencji przemian	31
Przyczyny tendencji przemian	31
Mechanizmy genetyczno-ewolucyjne	31
Wpływy środowiskowe	32
14. Potrzeby wychowawcze i pielęgnarskie w poszczególnych okresach rozwoju z biomedycznego punktu widzenia — <i>Andrzej Jaczewski</i>	33
Opieka prenatalna	33
Czynniki uszkodzające płód	33
Choroby matki 336. Konflikt serologiczny 337. Czynniki fizyczne 337. Czynniki chemiczne 338	
Poród i ryzyko z nim związane	339
Noworodek wcześniak	340
Okres niemowlęcy	340
Żłobek jako instytucja zastępcza	342
Wiek przedszkolny	343
Dojrzałość szkolna	344
Młodszy wiek szkolny do okresu dojrzewania	345
Dojrzewanie	345

Wychowanie seksualne w okresie dojrzewania	
Zaburzenia dojrzewania	

Część IV. Problemy medycyny naszej cywilizacji. Chory uczeń — wychow

5. Zmienność obrazu epidemicznego w czasie i przestrzeni — <i>Lech Zdunkiewicz</i>	
Czynniki warunkujące rozpowszechnienie chorób	
Stan zdrowia ludności Polski	
Stan zdrowia dzieci i młodzieży	
Przeciętne trwanie życia	
6. Organizacja służby zdrowia — <i>Andrzej Jaczewski</i>	
Poradnictwo dla kobiet	
Poradnie D, czyli poradnie dla zdrowych dzieci — zdrowe dzieci	
Szkołna służba zdrowia	
Poradnie zdrowia psychicznego	
Poradnie wychowawczo-zawodowe	
Choroby wieku dziecięcego i walka z nimi	
Drobnoustrój i makroustrój	
Odporność swoista	
Odporność nieswoista	

Ważniejsze choroby zakaźne dzieciństwa i młodości

Odra 379. Ospa wietrzna 380. Ospa prawdziwa 380. Grypa 380. Różyczka 381. Żółtaczk
zakaźna 381. Dur brzuszny 381. Inne infekcje pokarmowe 382. Metody zwalczania ostryc
chorób zakaźnych 382

Przewlekłe choroby zakaźne

Gruźlica 382. Choroby zakaźne przenoszone na drodze płciowej 383. Choroby pasożytnicze 385

Niektóre ważniejsze z punktu widzenia pedagogicznego choroby zakaźne

Choroba reumatyczna 386. Choroby nowotworowe 387. Choroby alergiczne 387

Szczepienia ochronne

Szczepienia przeciw ospie 388. Szczepienie przeciwgruźlicze — szczepionka BCG 389.
Szczepienie przeciw błonicy 392. Szczepienie przeciw tężcowi 392. Szczepienie przeciw
chorobie Heinego-Medina 392. Inne szczepienia ochronne 392

17. Zjawiska fizjopatologii rozwoju — *Andrzej Jaczewski*

Zaburzenia wzrastania

Otyłość lub niedobory ciężaru ciała

Zaburzenia dojrzewania płciowego

Wady postawy i budowy ciała

Wady wzroku

Wady i zaburzenia wymowy i głosu

Wady słuchu

Sposoby zapobiegania zaburzeniom rozwoju

Część V. Higiena psychiczna

18. Zaburzenia zdrowia psychicznego człowieka we współczesnej cywiliza-
cji — *Andrzej Jaczewski*

Zapadalność na choroby i zaburzenia psychiczne

Przyczyny zaburzeń psychicznych

Higiena psychiczna

Odporność psychiczna

19. Higiena pracy umysłowej — *Lech Zdunkiewicz*

Fizjologiczne podstawy pracy umysłowej

Zmęczenie i wypoczynek	411
Prawidłowy rozkład zajęć szkolnych	421
20. Nerwice — <i>Andrzej Jaczewski</i>	427
Nerwice a rozwój fizyczny i psychiczny	432
21. Nieprzystosowanie społeczne — <i>Andrzej Jaczewski</i>	433
Klasyfikacja i podział na formy kliniczne	436
Niektóre formy nieprzystosowania społecznego	439
Fobia szkolna	439
Toksykomania	442
Samobójstwa i samouszkodzenia	444
22. Rozwój i wychowanie seksualne — <i>Andrzej Jaczewski</i>	441
Rozwój popędu seksualnego	443
Przejawy zainteresowań seksualnych — uświadomienie	445
Aktywność seksualna	447
Rola rodziny i wczesnego dzieciństwa w wychowaniu seksualnym	451
Patologia seksualna	452
Planowanie rodziny i zapobieganie niepożądaney ciąży	455
23. Wychowanie zdrowotne — <i>Lech Zdunkiewicz</i>	457

Dodatek

Metody kontroli i normy rozwoju dzieci i młodzieży — <i>Napoleon Wolański</i>	464
Przyrządy i technika wykonywania pomiarów	470
Pomiar wysokości ciała	472
Pomiary obwodów	473
Pomiary fałdów skórno-tłuszczowych	473
Pomiar ciężaru ciała	476
Pomiar pojemności życiowej płuc	476
Normy i metody oceny rozwoju fizycznego	477
Metoda tabel (typ Pirqueta)	477
Metoda siatek centylowych	481
Ocena rozwoju na tle cech rodziców	488
Metody skorelowanych cech	491
Ocena stopnia otyłości	497
Przewidywanie wielkości osobnika dorosłego	497
Ocena postawy ciała	499
Metoda sylwetkowa	499
Metoda punktowania	501
Ocena funkcjonalna	502
Normy i metody oceny rozwoju psychomotorycznego	505
Ocena siły mięśniowej	505
Ocena zwinności — gibkości — równowagi	511
Ocena wytrzymałości	514
Ocena innych aspektów motoryczności	517
Normy i metody oceny wieku rozwojowego	518
Wiek sylwetki	518
Wiek kostny	519
Wiek zębowy	519
Wiek cech płciowych. Ocena dojrzewania płciowego	523
Słownik ważniejszych terminów — <i>Napoleon Wolański i Lech Zdunkiewicz</i>	528
Literatura uzupełniająca	540