

Wstęp.....	7
ROZDZIAŁ 1. Zdrowie na pierwszym miejscu: krótki poradnik dla pracowników kultury.....	11
Rozdział 1.1. Biochemiczne podstawy reakcji na bodźce	13
Rozdział 1.2. Fizjologiczne podstawy reakcji na bodźce.....	20
Rozdział 1.3. Anatomiczne podstawy aktywności fizycznej	37
Rozdział 1.4. Zalecenia treningowe.....	46
Rozdział 1.5. Trening w chorobach przewlekłych.....	56
ROZDZIAŁ 2. Aktywność fizyczna obecnych i przyszłych pracowników sektora kultury.....	91
Rozdział 2.1. Deklarowana aktywność fizyczna przyszłych pracowników instytucji kultury (wyniki badań ankietowych z 2019 i 2023 roku).....	91
Rozdział 2.2. Podsumowanie znaczenia aktywności fizycznej w pracy bibliotekarzy w kontekście wypalenia zawodowego/chorób zawodowych.....	110
ROZDZIAŁ 3. Praktyczne rozwiązania w bibliotece, czyli jak działać skutecznie i kreatywnie.....	120
Rozdział 3.1. Przykłady włączania kultury fizycznej w harmonogram wydarzeń bibliotecznych.....	120
Rozdział 3.2. Organizacja imprez bibliotecznych związanych z aktywnością fizyczną.....	132
Zakończenie	145
Aneks	147
Zał. 1. Karta pomiarów	147
Zał. 2. Kwestionariusz ankiety.....	149
Zał. 3. Koncepcja metodyczna przygotowania motorycznego wybranej grupy... ..	152
Zał. 4. Program studiów AFIŻ (AWF w Katowicach).....	159
Zał. 5. List gratulacyjny.....	162
Wykaz rycin, rysunków, tabel i wykresów	163
Bibliografia.....	165
Netografia	168
Indeks przedmiotowy.....	173
Abstrakt.....	187