

Spis treści

WSTĘP (Jerzy Pośpiech)	7
<i>Promocja zdrowia</i> (Jolanta Zeman-Czajkowska)	9
PODSTAWOWE POJĘCIA	11
<i>Co to jest zdrowie?</i>	11
<i>Czynniki warunkujące zdrowie</i>	13
<i>Styl życia</i>	14
<i>Zachowania zdrowotne</i>	14
<i>Edukacja zdrowotna</i>	16
<i>Profilaktyka</i>	16
<i>Promocja zdrowia</i>	17
SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE	19
<i>Historia szkoły promującej zdrowie</i>	19
<i>Koncepcja szkoły promującej zdrowie</i>	20
<i>Co jest konieczne do tworzenia szkoły promującej zdrowie</i>	21
<i>Standardy</i>	28
<i>Dotychczasowe doświadczenia i przyszłość</i>	28
PROGRAM EDUKACJI PROZDROWOTNEJ	31
WARSZTATY Z PROMOCJI ZDROWIA	38
WARSZTAT – <i>Co to jest zdrowie?</i>	39
WARSZTAT – <i>Tydzień zdrowego żywienia</i>	41
WARSZTAT – <i>Jak dbać o zdrowie jamy ustnej</i>	42
PROGRAMY EDUKACYJNE	44
LITERATURA	46
<i>Fakultet turystyczny</i> (Barbara Woś)	49
WPROWADZENIE	51
ISTOTA TURYSTYKI	51
HISTORIA TURYSTYKI	52

EDUKACYJNA FUNKCJA TURYSTYKI	55
TURYSTYKA KRAJOZNAWCZA I EKOTURYSTYKA	57
TURYSTYKA KRAJOZNAWCZA	57
EKOTURYSTYKA	69
ORGANIZACJA ZAJĘĆ W RAMACH FAKULTETU TURYSTYCZNEGO	76
PROPOZYCJE ZAJĘĆ – <i>Fakultet turystyczny</i>	78
LITERATURA	82
<i>Organizacja wybranych form turystyki aktywnej (Ludwika Kosińska)</i>	83
TURYSTYKA KWALIFIKOWANA I REKREACJA RUCHOWA	
NA LEKCJI WF	85
TURYSTYKA PIESZA NIZINNA	91
TURYSTYKA PIESZA GÓRSKA	102
TURYSTYKA I REKREACJA RUCHOWA W ZAKRESIE	
KOLARSTWA	107
PŁYWANIE NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	123
TURYSTYKA I REKREACJA RUCHOWA W ZAKRESIE	
ŻEGLARSTWA	129
TURYSTYKA I REKREACJA RUCHOWA W ZAKRESIE	
KAJAKARSTWA	134
TURYSTYKA MOTOROWODNA	141
TURYSTYKA NARCIARSKA	142
NARCIARSTWO ZJAZDOWE	148
TURYSTYKA JEŹDZIECKA	152
NURKOWANIE – TURYSTYKA PODWODNA	158
LITERATURA	168
<i>Fakultet taneczny (Bogusława Graczykowska)</i>	173
WPROWADZENIE	175
HISTORIA TAŃCA	177
RODZAJE TAŃCA	179
ĆWICZENIA MUZYCZNO-RUCHOWE	183
ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE POCZUCIE RYTMU	186
ĆWICZENIA POLIRYTMICZNE	187
ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE POCZUCIE METRUM	189
ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE POCZUCIE TEMP	190
ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE WRAŻLIWOŚĆ NA DYNAMIKĘ	192
ĆWICZENIA UWRAŻLIWIAJĄCE NA CZAS TRWANIA DŹWIĘKU	194
ĆWICZENIA UWRAŻLIWIAJĄCE NA BARWĘ DŹWIĘKU	195
ĆWICZENIA UWRAŻLIWIAJĄCE NA WYSOKOŚĆ DŹWIĘKU	198
ĆWICZENIA UWRAŻLIWIAJĄCE NA NASTRÓJ MUZYKI	199

ĆWICZENIA UWRAŻLIWIAJĄCE NA FORMĘ MUZYCZNĄ	200
TANIEC LUDOWY	202
<i>Krakowiak</i>	203
<i>Polonez</i>	207
<i>Polka</i>	210
TAŃCE REGIONALNE	213
<i>Trojak</i>	213
TAŃCE TOWARZYSKIE	215
<i>Walc angielski</i>	216
<i>Samba</i>	221
<i>Cha-cha</i>	224
TAŃCE DYSKOTEKOWE	229
LITERATURA	240