

Spis treści

Przedmowa	11
Historia kształcenia pedagogów i nauczycieli w zakresie zagadnień biomedycznych Barbara Woynarowska	13

CZĘŚĆ I

ROZWÓJ BIOLOGICZNY CZŁOWIEKA

Rozdział 1. Rozwój osobniczy człowieka – podstawowe pojęcia	Barbara Woynarowska	21
1.1. Sfery rozwoju i ich wzajemny związek		22
1.2. Etapy w rozwoju osobniczym		23
1.3. Dymorfizm płciowy		24
Rozdział 2. Rozwój fizyczny	Barbara Woynarowska	27
2.1. Procesy w rozwoju fizycznym		28
2.2. Czynniki wpływające na rozwój fizyczny		32
2.2.1. Genetyczne czynniki rozwoju fizycznego		33
2.2.2. Środowiskowe czynniki rozwoju fizycznego		34
2.3. Metody oceny rozwoju fizycznego		36
2.3.1. Ocena wzrastania		36
2.3.2. Ocena różnicowania		39
2.3.3. Ocena dojrzewania		39
2.4. Wiek rozwojowy i tendencje przemian w rozwoju fizycznym		41
2.5. Najczęstsze zaburzenia w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży		45
Rozdział 3. Rozwój motoryczny	Barbara Woynarowska	51
3.1. Podstawowe pojęcia		51
3.2. Przebieg rozwoju motorycznego w ontogenezie		53
3.3. Czynniki wpływające na rozwój motoryczny		54
3.4. Metody oceny rozwoju motorycznego		56
3.5. Tendencje przemian sprawności fizycznej		58
Rozdział 4. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego oraz potrzeby biologiczne w poszczególnych okresach życia człowieka	Barbara Woynarowska	61
4.1. Okres prenatalny		61
4.2. Wczesne dzieciństwo		68
4.2.1. Okres noworodkowy		68
4.2.2. Okres niemowlęcy		71
4.2.3. Okres poniemowlęcy		74
4.3. Średnie i późne dzieciństwo		76
4.3.1. Okres przedszkolny		76
4.3.2. Młodszy wiek szkolny		79
4.4. Okres adolescencji		81
4.4.1. Okres dojrzewania płciowego		81
4.4.2. Okres młodzieńczy		87
4.5. Okres dorosłości		89
4.5.1. Wczesna i średnia dorosłość		89
4.5.2. Późna dorosłość – starzenie się i starość		90

Rozdział 5. Rozwój psychoseksualny	Zbigniew Izdebski	97
5.1. Podstawowe pojęcia		98
5.2. Przebieg rozwoju psychoseksualnego		102
5.3. Biologiczne, psychiczne i społeczno-kulturowe uwarunkowania rozwoju seksualnego		106
5.4. Zachowania seksualne w dzieciństwie i w okresie dojrzewania		110
5.5. Ryzykowne zachowania seksualne młodzieży i zapobieganie im		115
5.6. Zaburzenia i problemy seksualne w dzieciństwie i młodości		118
Rozdział 6. Wybrane układy i funkcje organizmu człowieka ważne dla procesów uczenia się	Anna Kowalewska	125
6.1. Układ nerwowy		126
6.1.1. Wybrane informacje o budowie i funkcji układu nerwowego		126
6.1.2. Zmiany w układzie nerwowym w różnych okresach rozwoju ontogenetycznego		133
6.2. Narządy zmysłów		137
6.2.1. Zmysł dotyku, zmysł równowagi i propriocepcja		139
6.2.2. Układ wzrokowy, jego budowa, funkcja i rozwój		140
6.2.3. Układ słuchowy, jego budowa, funkcja i rozwój		142
6.3. Fizjologiczne podłoże emocji		144
6.3.1. Rodzaje emocji		144
6.3.2. Składniki emocji		145
6.3.3. Przetwarzanie emocji		145
6.3.4. Rozwój mózgowego systemu regulacji emocji		146
6.4. Fizjologiczny mechanizm reakcji stresowej i wpływ stresu na zdrowie oraz zdolność do uczenia się		147
6.4.1. Reakcja stresowa		148
6.4.2. Holistyczna reakcja na stres		150
6.4.3. Wpływ stresu na zdrowie		151
6.4.4. Wpływ stresu na zdolność do uczenia się		154
6.5. Biologiczne mechanizmy procesu uczenia się		155
6.5.1. Rozwój i rodzaje uczenia się		155
6.5.2. Pamięć		156
6.5.3. Biologiczne uwarunkowania dysleksji rozwojowej		159
Rozdział 7. Podstawowe potrzeby biologiczne człowieka i sposoby ich zaspokajania		163
7.1. Żywnienie	Anna Kowalewska	164
7.1.1. Podstawowe pojęcia		165
7.1.2. Regulacja pobierania pokarmu		166
7.1.3. Zasady racjonalnego żywienia		167
7.1.4. Związek międzyżywieniem, zdrowiem i dyspozycją do uczenia się		174
7.2. Aktywność fizyczna	Barbara Woynarowska	175
7.2.1. Funkcje aktywności fizycznej w różnych okresach życia		176
7.2.2. Zmiany aktywności fizycznej w ontogenezie i czynniki ją warunkujące		176
7.2.3. Zalecany poziom aktywności fizycznej		178
7.2.4. Niedostatki aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży – przyczyny i skutki		180
7.3. Zachowanie odpowiedniego rytmu pracy i odpoczynku	Barbara Woynarowska	182
7.3.1. Rytm biologiczne		182
7.3.2. Praca, zmęczenie, odpoczynek		184
7.3.3. Sen		188
7.4. Ochrona przed szkodliwymi dla rozwoju i zdrowia czynnikami środowiskowymi		192
7.4.1. Ochrona przed zanieczyszczeniami powietrza atmosferycznego	Barbara Woynarowska	192
7.4.2. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem	Barbara Woynarowska	194

7.4.3. Ochrona przed hałasem	Barbara Woynarowska	197
7.4.4. Ochrona przed chorobami zakaźnymi	Anna Kowalewska	199

CZĘŚĆ II

ZDROWIE I WYBRANE PROBLEMY ZDROWOTNE DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

Rozdział 1. Zdrowie i czynniki je warunkujące	Barbara Woynarowska	209
1.1. Definiowanie zdrowia i holistyczne podejście do zdrowia		210
1.2. Mierniki zdrowia i czynniki je warunkujące		213
1.3. Związki między zdrowiem i edukacją		217
Rozdział 2. Sytuacja zdrowotna dzieci i młodzieży	Barbara Woynarowska	221
2.1. Zdrowie młodzieży w jej subiektywnej ocenie		222
2.2. Zachowania zdrowotne młodzieży		223
2.3. Główne problemy zdrowotne dzieci i młodzieży		225
Rozdział 3. Wybrane problemy zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku szkolnym i sposoby zapobiegania im		231
3.1. Wypadki i urazy	Barbara Woynarowska	231
3.2. Zaburzenia zdrowia psychicznego	Barbara Woynarowska	234
3.2.1. Częstość występowania zaburzeń zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym		235
3.2.2. Wybrane zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w wieku szkolnym		235
3.3. Choroby przewlekłe	Barbara Woynarowska	242
3.4. Używanie substancji psychoaktywnych	Anna Kowalewska	248
Rozdział 4. Wczesne zapobieganie wybranym chorobom przewlekłym ujawniającym się u dorosłych	Barbara Woynarowska	259
4.1. Zapobieganie przedwczesnemu rozwojowi miażdżycy		259
4.2. Wczesne zapobieganie osteoporozie		262
4.3. Wczesne zapobieganie rakowi szyjki macicy		266
Rozdział 5. Profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami	Barbara Woynarowska	269

CZĘŚĆ III

NAUCZYCIELE – ICH ZDROWIE, JEGO OCHRONA I PROMOCJA

Rozdział 1. Sytuacja demograficzno-społeczna nauczycieli w Polsce	Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska	277
Rozdział 2. Czynniki ryzyka dla zdrowia i czynniki chroniące w zawodzie nauczyciela	Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska	281
Rozdział 3. Wybrane problemy zdrowia fizycznego i psychicznego nauczycieli	Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska	285
3.1. Zaburzenia zdrowia fizycznego nauczycieli		286
3.2. Kondycja psychiczna i problemy zdrowia psychicznego nauczycieli		288
3.3. Zespół wypalenia zawodowego		290
3.4. Zachowania zdrowotne nauczycieli		292
Rozdział 4. Działania dla ochrony i promocji zdrowia nauczycieli	Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska	295
4.1. Ochrona zdrowia nauczycieli		296
4.2. Promocja zdrowia nauczycieli		297

CZĘŚĆ IV

ŚRODOWISKO I ORGANIZACJA PRACY SZKOŁY

Rozdział 1. Środowisko społeczne szkoły	Barbara Woynarowska	303
Rozdział 2. Wybrane elementy środowiska fizycznego szkoły	Barbara Woynarowska	307
2.1. Budynek, jego pomieszczenia i teren szkoły		308
2.2. Warunki sanitarno-higieniczne		309
2.3. Mikroklimat i oświetlenie		310
2.4. Meble szkolne		312
2.5. Ograniczanie hałasu w szkole		316
2.6. Zabezpieczenie przed wypadkami i urazami		318
Rozdział 3. Aspekty zdrowotne organizacji pracy i życia szkoły	Barbara Woynarowska	323
3.1. Rozkład i organizacja lekcji		323
3.2. Przerwy międzylekcyjne		325
3.3. Żywnienie w szkole		325
3.4. Warunki i organizacja aktywności fizycznej w szkole		327

CZĘŚĆ V

PROFILAKTYKA PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH I ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH I PROMOCJA ZDROWIA W SZKOLE I PRZEDSZKOLU

Rozdział 1. Profilaktyka chorób, problemów zdrowotnych i zachowań ryzykownych dla zdrowia w szkole	Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska	333
1.1. Profilaktyka i jej poziomy		333
1.2. Działania profilaktyczne w szkole		335
Rozdział 2. Promocja zdrowia w szkole i przedszkolu	Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska	337
2.1. Koncepcja promocji zdrowia		337
2.2. Promocja zdrowia w szkole		339
2.3. Szkoła promująca zdrowie		340
2.3.1. Historia rozwoju szkoły promującej zdrowie w Europie i w Polsce		341
2.3.2. Definicja, standardy i model szkoły promującej zdrowie w Polsce		343
2.4. Przedszkole promujące zdrowie		345
2.4.1. Prace nad koncepcją przedszkola promującego zdrowie w Polsce		345
2.4.2. Definicja, standardy i model przedszkola promującego zdrowie w Polsce		346
Aneks		351
Słownik terminów używanych w rekomendacjach WHO		361
Bibliografia		363
Indeks nazwisk		379
Indeks rzeczowy		385
O Autorach		395