

# Spis treści

Przedmowa .....	11
 <b>CZĘŚĆ I. Edukacja zdrowotna – podstawy teoretyczne i metodyczne</b> <i>Barbara Woynarowska</i>	
<b>ROZDZIAŁ 1. Zdrowie .....</b>	<b>17</b>
1.1. Definiowanie zdrowia i choroby .....	18
1.1.1. Definiowanie zdrowia profesjonalne i potoczne .....	18
1.1.2. Zdrowie jako kategoria pozytywna .....	24
1.1.3. Definiowanie choroby .....	25
1.2. Modele zdrowia .....	26
1.2.1. Biomedyczny model zdrowia .....	26
1.2.2. Holistyczne podejście do zdrowia .....	27
1.2.3. Model salutogenezy A. Antonovsky'ego .....	32
1.3. Mierniki zdrowia .....	36
1.4. Zdrowie jako wartość i zasób dla jednostki i społeczeństwa .....	37
1.5. Jakość życia związana ze zdrowiem .....	41
<b>ROZDZIAŁ 2. Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie .....</b>	<b>44</b>
2.1. Czynniki warunkujące zdrowie i zmiany w ich postrzeganiu .....	44
2.2. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące .....	47
2.3. Styl życia i zachowania zdrowotne .....	50
2.3.1. Prozdrowotny styl życia .....	51
2.3.2. Zachowania zdrowotne .....	52
2.3.3. Charakterystyka zachowań zdrowotnych dorosłych Polaków .....	55
2.4. Wsparcie społeczne .....	63
2.4.1. Definicje i rodzaje wsparcia społecznego .....	63
2.4.2. Kapitał społeczny .....	65
2.5. Czynniki społeczno-ekonomiczne .....	67
2.6. Opieka zdrowotna .....	68

2.7. Dbalność ludzi o własne zdrowie .....	70
2.7.1. Sposoby dbania o zdrowie w społeczeństwie polskim .....	71
2.7.2. Przyczyny bierności wobec zdrowia .....	71
2.7.3. Niektóre uwarunkowania dbałości o zdrowie .....	72
2.7.4. <i>Healthism</i> – nadmierna koncentracja na zdrowiu .....	74
<b>ROZDZIAŁ 3. Z dziejów edukacji zdrowotnej w Polsce .....</b>	<b>76</b>
3.1. Periodyzacja dziejów edukacji zdrowotnej w Polsce .....	76
3.2. Twórcy, ich dzieła i myśli .....	78
3.3. Znaczące organizacje, instytucje i projekty .....	89
3.4. Czasopisma naukowe i fachowe .....	95
<b>ROZDZIAŁ 4. Koncepcje i podstawy teoretyczne edukacji zdrowotnej .....</b>	<b>98</b>
4.1. Terminologia i definicje .....	98
4.1.1. Nazwy i ich ewolucja .....	98
4.1.2. Definicje .....	102
4.1.3. Podstawowe pojęcia .....	103
4.2. Cele i oczekiwane efekty .....	107
4.3. Koncepcje i modele .....	108
4.4. Teorie wykorzystywane w edukacji zdrowotnej .....	111
4.5. Etyczne aspekty edukacji zdrowotnej .....	121
<b>ROZDZIAŁ 5. Edukacja zdrowotna a terapia i profilaktyka chorób oraz promocja zdrowia .....</b>	<b>126</b>
5.1. Rola edukacji zdrowotnej w terapii chorób .....	127
5.2. Edukacja zdrowotna a profilaktyka .....	127
5.3. Promocja zdrowia .....	129
5.3.1. Geneza promocji zdrowia .....	130
5.3.2. Definicje .....	131
5.3.3. Strategia działania .....	132
5.3.4. Podejścia i metody działań .....	133
5.3.5. Modele promocji zdrowia .....	135
5.3.6. Edukacja zdrowotna jako kluczowy komponent promocji zdrowia .....	137
5.4. Profilaktyka a promocja zdrowia .....	138
<b>ROZDZIAŁ 6. Metodyka edukacji zdrowotnej .....</b>	<b>140</b>
6.1. Planowanie i ewaluacja w edukacji zdrowotnej .....	141
6.1.1. Etapy planowania programu edukacji zdrowotnej .....	141
6.1.2. Zasady układania scenariusza zajęć .....	148
6.1.3. Ewaluacja w edukacji zdrowotnej .....	150
6.2. Tworzenie warunków do uczenia się .....	154
6.2.1. Komunikowanie jako podstawa uczenia się – nauczania .....	154
6.2.2. Rola i kompetencje osób prowadzących edukację zdrowotną .....	161
6.2.3. Warunki, organizacja i klimat sprzyjające dobremu komunikowaniu i uczeniu się .....	165
6.3. Metody wspomagania uczenia się .....	173
6.3.1. Rodzaje metod i technik uczenia się – nauczania .....	173

6.3.2. Zasady doboru metod i technik uczenia się – nauczania .....	180
6.3.3. Akcje i konkursy w edukacji zdrowotnej .....	187
6.3.4. Charakterystyka wybranych metod i technik .....	188
6.4. Środki dydaktyczne w edukacji zdrowotnej .....	199
6.4.1. Środki dydaktyczne stosowane w edukacji zdrowotnej w ostatnich dekadach .....	199
6.4.2. Korzyści i ograniczenia w korzystaniu z Internetu .....	201
<b>ROZDZIAŁ 7. Współpraca z mass mediami w edukacji zdrowotnej .....</b>	<b>205</b>
7.1. Mass media jako źródła informacji o zdrowiu .....	205
7.2. Zasady skutecznego wykorzystywania mass mediów w edukacji zdrowotnej ...	207
7.3. Współpraca z mass mediami .....	208
7.4. Marketing społeczny i kampanie społeczne w promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej .....	211
<b>ROZDZIAŁ 8. Edukacja zdrowotna w różnych siedliskach .....</b>	<b>215</b>
8.1. Edukacja zdrowotna w rodzinie .....	215
8.1.1. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży .....	216
8.1.2. Potrzeby w zakresie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej starszych członków rodziny .....	221
8.2. Edukacja zdrowotna w przedszkolu .....	223
8.3. Edukacja zdrowotna w szkole .....	227
8.3.1. Dzieje edukacji zdrowotnej w szkole w Polsce w ostatnim półwieczu ..	228
8.3.2. Aktualna sytuacja w szkolnej edukacji zdrowotnej w Polsce .....	234
8.3.3. Nowe rozwiązania w szkolnej edukacji zdrowotnej w niektórych krajach Europy .....	239
8.3.4. Szkoła promująca zdrowie .....	246
8.4. Edukacja zdrowotna w zakładach opieki zdrowotnej .....	254
8.4.1. Edukacja zdrowotna w praktyce lekarza podstawowej opieki zdrowotnej – lekarza rodzinnego .....	254
8.4.2. Zadania pielęgniarki rodzinnej w edukacji zdrowotnej .....	256
8.4.3. Zadania pielęgniarki i higienistki szkolnej w edukacji zdrowotnej .....	259
8.4.4. Edukacja osób przewlekle chorych i niepełnosprawnych .....	261
8.4.5. Szpital promujący zdrowie .....	264

## CZĘŚĆ II. Wybrane zagadnienia edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

pod redakcją *Barbary Woynarowskiej*

<b>Wprowadzenie</b> ( <i>Barbara Woynarowska</i> ) .....	269
<b>ROZDZIAŁ 1. Dbłość o ciało</b> ( <i>Barbara Woynarowska</i> ) .....	273
1.1. Postrzeganie i dbłość o ciało we współczesnym świecie .....	274
1.2. Uczenie się dbania o ciało w dzieciństwie i młodości .....	275

1.3. Wybrane zagadnienia i propozycje zajęć .....	276
1.3.1. Dbalność o zęby .....	276
1.3.2. Samokontrola masy ciała .....	280
1.3.3. Pielęgnacja i samobadanie piersi .....	285
1.3.4. Samobadanie jąder .....	287
1.3.5. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem .....	289
<b>ROZDZIAŁ 2. Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna</b> ( <i>Barbara Woynarowska</i> ) .....	294
2.1. Pojęcie zdrowego żywienia .....	295
2.2. Prozdrowotna edukacja żywieniowa .....	295
2.3. Edukacja żywieniowa w szkole .....	297
2.4. Wybrane zagadnienia i propozycje zajęć .....	300
2.4.1. Urozmaicenie posiłków .....	301
2.4.2. Umiarkowanie w jedzeniu .....	306
2.4.3. Uregulowane żywienie .....	310
2.4.4. Umiejętność przygotowania posiłków .....	312
2.4.5. Uprawianie sportu i inne formy aktywności fizycznej .....	313
2.4.6. Unikanie lub ograniczanie spożycia niektórych produktów .....	318
2.4.7. + Uśmiech .....	321
<b>ROZDZIAŁ 3. Bezpieczeństwo – zapobieganie urazom</b> ( <i>Barbara Woynarowska</i> ) .....	325
3.1. Wypadki i urazy – definicje i epidemiologia .....	326
3.2. Profilaktyka urazów a promocja bezpieczeństwa .....	328
3.3. Edukacja do bezpieczeństwa .....	330
3.4. Edukacja do bezpieczeństwa w szkole .....	330
3.5. Wybrane zagadnienia i propozycje zajęć .....	333
3.5.1. Samoocena własnych zachowań związanych z bezpieczeństwem .....	334
3.5.2. Przyczyny urazów i sposoby ich eliminowania .....	336
3.5.3. Ocena i podejmowanie ryzyka .....	338
3.5.4. Identyfikacja zagrożeń w najbliższym otoczeniu .....	341
<b>ROZDZIAŁ 4. Seksualność – wybrane zagadnienia</b> ( <i>Alicja Długotęcka</i> ) .....	343
4.1. Podstawowe pojęcia .....	344
4.1.1. Zdrowie seksualne i prokreacyjne .....	344
4.1.2. Prawa prokreacyjne i seksualne .....	346
4.1.3. Wychowanie i edukacja seksualna .....	347
4.2. Edukacja seksualna .....	352
4.2.1. Edukacja seksualna dzieci w wieku przedszkolnym .....	352
4.2.2. Edukacja seksualna dzieci w okresie wczesnoszkolnym .....	355
4.2.3. Biomedyczne podstawy edukacji seksualnej młodzieży .....	359
4.2.4. Psychoseksualne podstawy edukacji seksualnej młodzieży .....	364
4.2.5. Antykoncepcja i zapobieganie zakażeniom przenoszonym drogą płciową .....	367
4.2.6. Problemy osobiste i relacje interpersonalne .....	372
4.3. Zasady konstruowania i realizacji programów edukacji seksualnej młodzieży .....	380
4.3.1. Zasady konstruowania programów edukacji seksualnej .....	381
4.3.2. Ważne rady praktyczne .....	385

<b>ROZDZIAŁ 5. Zdrowie psychospołeczne – wybrane zagadnienia</b> .....	389
Wprowadzenie ( <i>Barbara Woynarowska</i> ) .....	389
<b>A. Zdrowie i dobrostan psychiczny (<i>Lestaw Kulmatycki</i>)</b> .....	391
5.1. Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży .....	391
5.2. Złożoność i wieloznaczność zdrowia psychicznego .....	393
5.3. Kryteria zdrowia psychicznego .....	394
5.4. Dobrostan psychiczny .....	396
5.5. Propozycje zajęć .....	399
<b>B. Emocje i stres (<i>Lestaw Kulmatycki</i>)</b> .....	403
5.6. Emocje .....	403
5.7. Radzenie sobie z negatywnymi emocjami .....	406
5.8. Stres .....	409
5.9. Strategie przeciwstresowe i mechanizmy obronne .....	412
5.10. Propozycje zajęć .....	418
<b>C. Optymizm (<i>Lestaw Kulmatycki</i>)</b> .....	423
5.11. Optymiści i pesymiści .....	423
5.12. Optymistyczna postawa życiowa .....	424
5.13. Styl wyjaśniania .....	425
5.14. Wycuczona bezradność i granice optymizmu .....	427
5.15. Kształtowanie pozytywnego stosunku do świata .....	428
5.16. Propozycje zajęć .....	429
<b>D. Poczucie tożsamości i własnej wartości (<i>Maria Sokołowska</i>)</b> .....	434
5.17. Terminologia .....	434
5.18. Kształtowanie się obrazu „ja” i poczucia własnej wartości .....	435
5.19. Spostrzeganie siebie w relacjach z innymi .....	436
5.20. Wpływ wychowania na kształtowanie poczucia własnej wartości ucznia .....	437
5.21. Ocena szkolna jako czynnik oddziałujący na poczucie własnej wartości ucznia .....	439
5.22. Propozycje zajęć .....	440
<b>E. Umiejętności życiowe (<i>Maria Sokołowska</i>)</b> .....	444
5.23. Umiejętności życiowe i ich kształtowanie w edukacji zdrowotnej i innych działaniach szkoły .....	444
5.23.1. Definicja i rodzaje umiejętności życiowych .....	444
5.23.2. Planowanie edukacji służącej kształtowaniu umiejętności życiowych ..	447
5.23.3. Możliwości kształtowania umiejętności życiowych w polskiej szkole ..	453
5.24. Rozwijanie u uczniów wybranych umiejętności życiowych .....	456
5.24.1. Myślenie krytyczne i podejmowanie decyzji .....	456
5.24.2. Myślenie twórcze i rozwiązywanie problemów .....	460
5.24.3. Komunikacja interpersonalna .....	467
<b>F. Chorzy psychicznie w społeczeństwie (<i>Krzysztof Ostaszewski</i>)</b> .....	471
5.25. Zaburzenia i choroby psychiczne .....	471
5.26. Stosunek społeczeństwa do zaburzeń i chorób psychicznych .....	475
5.27. Społeczny wizerunek osób chorych psychicznie .....	476
5.28. Działania na rzecz integracji osób z zaburzeniami psychicznymi i przeciwdziałanie stygmatyzacji .....	478
5.29. Propozycje zajęć .....	480

<b>ROZDZIAŁ 6. Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych</b>	
<i>(Krzysztof Ostaszewski)</i> .....	483
6.1. Zmiany w podejściu do problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych .....	484
6.2. Integralne podejście do profilaktyki używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań problemowych młodzieży .....	487
6.3. Nowe i „stare” poziomy profilaktyki .....	489
6.4. Główne obszary profilaktyki używania substancji psychoaktywnych. ....	492
6.4.1. Profilaktyka ukierunkowana na jednostkę .....	493
6.4.2. Profilaktyka ukierunkowana na środowisko społeczne .....	494
6.5. Profilaktyka oparta na naukowych podstawach .....	496
6.6. Strategie oparte na naukowych podstawach .....	499
6.6.1. Strategie wiodące .....	500
6.6.2. Strategie uzupełniające .....	504
6.7. Istotne elementy programów profilaktycznych .....	507
6.8. Wskazówki dotyczące ewaluacji .....	509
6.9. Propozycje zajęć .....	512
<b>ROZDZIAŁ 7. Przeciwdziałanie agresji i przemocy wśród uczniów</b>	
<i>(Andrzej Kołodziejczyk)</i> .....	518
7.1. Agresja i przemoc wśród dzieci i młodzieży – definicje, formy, częstość występowania .....	519
7.2. Podejścia wyjaśniające agresję i przemoc u dzieci i młodzieży .....	523
7.3. Środowiskowe uwarunkowania agresji .....	530
7.4. Przyczyny i skutki zachowań agresywnych .....	534
7.4.1. Potrzeby zaspokajane przez zachowania agresywne .....	534
7.4.2. Charakterystyka sprawców i ofiar przemocy .....	535
7.4.3. Skutki zachowań agresywnych .....	537
7.5. Zapobieganie zachowaniom agresywnym uczniów .....	539
7.6. Umiejętności i strategie potrzebne do radzenia sobie w szkolnych sytuacjach agresji i przemocy .....	544
<b>ANEKS. Propozycje ćwiczeń i zabaw</b> <i>(Lesław Kulmatycki)</i> .....	549
A.1. Ćwiczenia rozgrzewająco-integrujące .....	549
A.2. Ćwiczenia energetyzujące .....	552
A.3. Ćwiczenia relaksacyjne .....	553
A.4. Ćwiczenia koncentracji .....	557
<b>Bibliografia</b> .....	560
<b>Indeks nazwisk</b> .....	585
<b>Indeks rzeczowy</b> .....	595