

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział pierwszy	
Zagadnienia wstępne	
1. Podstawowe pojęcia dotyczące rozwoju osobniczego człowieka	11
2. Aspekty rozwoju	14
3. Ontogeneza a filogeneza	15
Literatura	15
Pytania	16
Rozdział drugi	
Czynniki rozwoju osobniczego	
1. Czynniki endogenne genetyczne	18
2. Czynniki rozwoju endogenne paragenetyczne i niegenetyczne	32
3. Egzogenne czynniki rozwoju	36
4. Wpływ trybu życia na przebieg rozwoju	42
Literatura	45
Pytania	46
Rozdział trzeci	
Rola żywienia w rozwoju	
1. Wpływ żywienia na rozwój i stan zdrowia człowieka	47
2. Charakterystyka podstawowych składników pokarmowych	50
3. Najważniejsze błędy w żywieniu	60
Literatura	62
Pytania	62
Rozdział czwarty	
Rozwój struktury i funkcji organizmu	
1. Budowa i rozwój aparatu ruchu	64
1.1. Rozwój układu kostno-stawowego	64
1.2. Rozwój układu mięśniowego i nerwów ruchowych	68
2. Aparat wegetatywny	71
2.1. Rozwój układu oddechowego	71
2.2. Budowa i rozwój układu krwionośnego	76
2.3. Układ pokarmowy	81
2.4. Układ wydalniczy	85

3. Układ rozrodczy	87
4. Aparat koordynacyjno-regulacyjny	90
4.1. Układ nerwowy	90
4.2. Układ endokrylny	95
4.3. Układ immunologiczny	104
Literatura	108
Pytania	109

Rozdział piąty

Okresy rozwoju ontogenetycznego

1. Kryteria podziałów ontogenezy na okresy	111
2. Charakterystyka poszczególnych okresów rozwojowych	116
2.1. Okres rozwoju prenatalnego	116
2.2. Okres noworodkowy	118
2.3. Okres niemowlęstwa	118
2.4. Okres wczesnego dzieciństwa (infans I)	120
2.5. Przystosowanie szkolne	123
2.6. Okres dzieciństwa starszego (infans II)	125
2.7. Okres młodzieńczy (iuvenis)	131
2.8. Okres wieku dorosłego (adultus)	132
2.9. Okres wieku dojrzałego (maturus)	134
2.10. Okres starości (senilis)	136
Literatura	141
Pytania	142

Rozdział szósty

Rozwój cech morfologicznych i proporcji ciała

1. Samoregulacja procesu ontogenezy	143
2. Kinezyka i dynamika wzrastania	144
3. Zmiany proporcji ciała z wiekiem	148
4. Dymorfizm płciowy	151
5. Tendencja przemian	156
Literatura	160
Pytania	161

Rozdział siódmy

Pojęcie zdrowia i warunków zdrowotnych

1. Pojęcie zdrowia	163
2. Czynniki warunkujące stan zdrowia. Promocja zdrowia	166
3. Mierniki zdrowia populacji	170
4. Główne zagrożenia zdrowia	172
Literatura	174
Pytania	175

Rozdział ósmy

Zaburzenia w rozwoju somatycznym i stanie zdrowia dzieci i młodzieży

1. Profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami.....	177
2. Błędy w przekazywaniu informacji genetycznej	178
3. Czynniki teratogenne	182
4. Nieprawidłowości w regulacji neurohormonalnej ustroju	187
5. Inne, często występujące zaburzenia w rozwoju somatycznym i problemy zdrowotne dzieci i młodzieży	190
5.1. Nieprawidłowości w narządzie żucia.....	190
5.2. Niektóre nieprawidłowości w adaptacji psychospołecznej i zaburzenia w układzie nerwowym	191
5.3. Wady i zaburzenia wzroku.....	194
5.4. Zaburzenia układu ruchu.....	195
5.5. Zaburzenia rozwoju somatycznego.....	198
5.6. Choroby alergiczne	201
5.7. Zdrowotne przyczyny niepowodzeń w nauce	202
Literatura	204
Pytania.....	205

Rozdział dziewiąty

Ogólny kształt ciała – somatotyp, postawa ciała

1. Konstytucja (somatotypologia) człowieka	207
2. Postawa ciała – proces posturogenezy	215
3. Metody oceny postawy ciała	217
Literatura	228
Pytania.....	228

Rozdział dziesiąty

Metody kontroli i normy oceny procesów wzrastania

1. Podstawowe przyrządy antropometryczne i technika wykonywania pomiarów	229
2. Podstawowe charakterystyki statystyczne wykorzystywane do oceny rozwoju fizycznego.....	235
3. Praktyczna ocena procesów wzrastania dziecka z zastosowaniem tabel liczbowych, siatek centylowych, skorelowanych cech, metody morfograficznej i wskaźników proporcji	240
4. Ocena stanu odżywienia.....	265
5. Przewidywanie wielkości osobnika dorosłego.....	269
Literatura	270
Pytania.....	271

Rozdział jedenasty

Kryteria oceny wieku rozwojowego

1. Wiek morfologiczny (sylwetki).....	273
2. Wiek kostny (szkieletowy).....	274
3. Wiek zębowy.....	276
4. Wiek wtórnych cech płciowych.....	278
5. Wiek kalendarzowy a wiek rozwojowy.....	281
6. „Normalność” i norma jako biologiczny układ odniesienia.....	285
Literatura.....	288
Pytania.....	288

Rozdział dwunasty

Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka

1. Uwagi ogólne.....	289
2. Układ kostny i mięśniowy a aktywność ruchowa.....	291
3. Skład ciała i wydolność fizyczna a aktywność ruchowa.....	292
4. Zasady doboru i prowadzenia ćwiczeń.....	295
Literatura.....	296
Pytania.....	297

Rozdział trzynasty

Metody oceny rozwoju czynnościowego człowieka

1. Wydolność i sprawność fizyczna jako pozytywne mierniki stanu zdrowia.....	299
2. Ocena wydolności fizycznej.....	302
3. Ocena sprawności fizycznej.....	310
Literatura.....	313
Pytania.....	315

Indeks osób.....	317
------------------	-----