

Spis treści

Przedmowa (<i>Barbara Woynarowska</i>)	11
---	----

Historia kształcenia pedagogów i nauczycieli w zakresie zagadnień biomedycznych w Polsce (<i>Barbara Woynarowska</i>)	15
--	----

CZĘŚĆ I. Wychowanek, uczeń.

Rozwój, zdrowie i potrzeby biologiczne w różnych okresach życia

ROZDZIAŁ 1. Rozwój biologiczny człowieka	23
1.1. Rozwój osobniczy człowieka – zagadnienia ogólne (<i>Barbara Woynarowska</i>) ..	23
1.1.1. Sfery rozwoju i ich wzajemny związek	24
1.1.2. Etapy w rozwoju osobniczym	26
1.1.3. Dymorfizm płciowy	28
1.2. Rozwój fizyczny człowieka (<i>Barbara Woynarowska</i>)	30
1.2.1. Aspekty rozwoju fizycznego	30
1.2.2. Czynniki wpływające na rozwój fizyczny	36
1.2.3. Metody oceny rozwoju fizycznego	42
1.2.4. Wiek rozwojowy	52
1.2.5. Tendencje przemian w rozwoju fizycznym	53
1.2.6. Najczęstsze zaburzenia w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży ...	56
1.3. Rozwój motoryczny (<i>Barbara Woynarowska</i>)	62
1.3.1. Podstawowe pojęcia	62
1.3.2. Przebieg rozwoju motorycznego w ontogenezie	65
1.3.3. Czynniki wpływające na rozwój motoryczny	68
1.3.4. Metody oceny rozwoju motorycznego	69
1.3.5. Tendencje przemian sprawności fizycznej	72

1.4. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego oraz sposoby zaspokajania potrzeb biologicznych w poszczególnych okresach życia (<i>Barbara Woynarowska</i>)	74
1.4.1. Okres prenatalny	74
1.4.2. Okres noworodkowy	82
1.4.3. Okres niemowlęcy	86
1.4.4. Okres poniemowlęcy	90
1.4.5. Okres przedszkolny	93
1.4.6. Młodszy wiek szkolny	96
1.4.7. Okres dojrzewania płciowego	98
1.4.8. Okres młodzieńczy	107
1.4.9. Etap stabilizacji	108
1.4.10. Etap rozwoju regresywnego – starzenie się i starość	110
1.5. Rozwój seksualny (<i>Zbigniew Izdebski</i>)	116
1.5.1. Podstawowe pojęcia	116
1.5.2. Przebieg rozwoju psychoseksualnego	122
1.5.3. Biologiczne, psychiczne i społeczno-kulturowe uwarunkowania rozwoju seksualnego	128
1.5.4. Zachowania seksualne w dzieciństwie i w okresie dojrzewania	132
1.5.5. Ryzykowne zachowania seksualne młodzieży i zapobieganie im	138
1.5.6. Zaburzenia i problemy seksualne w dzieciństwie i młodości	142
ROZDZIAŁ 2. Wybrane układy i funkcje organizmu człowieka ważne dla procesów uczenia się (<i>Anna Kowalewska</i>)	149
2.1. Układ nerwowy	150
2.1.1. Wybrane informacje o budowie i funkcji układu nerwowego	150
2.1.2. Zmiany w układzie nerwowym w różnych okresach rozwoju ontogenetycznego	159
2.2. Układ wzrokowy i słuchowy	164
2.2.1. Układ wzrokowy, jego budowa, funkcja i rozwój	165
2.2.2. Układ słuchowy, jego budowa, funkcja i rozwój	167
2.3. Biologiczne mechanizmy procesu uczenia się	170
2.3.1. Przejawy, rodzaje i sposoby uczenia się	171
2.3.2. Pamięć a uczenie się	172
2.4. Fizjologiczne podłoże emocji	175
2.5. Fizjologiczny mechanizm reakcji stresowej i wpływ stresu na zdrowie oraz zdolność do uczenia się	178
2.6. Biologiczne uwarunkowania dysleksji rozwojowej	185
ROZDZIAŁ 3. Podstawowe potrzeby biologiczne człowieka i sposoby ich zaspokajania	188
3.1. Żywnienie (<i>Anna Kowalewska</i>)	189
3.1.1. Regulacja pobierania pokarmu	189
3.1.2. Zasady racjonalnego żywienia	191
3.1.3. Związek między żywnością, zdrowiem a dyspozycją do nauki	199

3.2. Aktywność fizyczna (<i>Barbara Woynarowska</i>)	201
3.2.1. Funkcje aktywności fizycznej w różnych okresach życia	202
3.2.2. Zmiany aktywności fizycznej w ontogenezie i czynniki ją warunkujące	202
3.2.3. Zalecany poziom aktywności fizycznej	204
3.2.4. Niedostatki aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży – przyczyny i skutki	206
3.3. Zachowanie odpowiedniego rytmu pracy i odpoczynku (<i>Krystyna Komosińska, Barbara Woynarowska</i>)	209
3.3.1. Rytm biologiczne	209
3.3.2. Praca, zmęczenie, odpoczynek	211
3.3.3. Sen	217
3.4. Ochrona przed szkodliwymi dla rozwoju i zdrowia czynnikami środowiskowymi (<i>Barbara Woynarowska, Anna Kowalewska</i>)	221
3.4.1. Ochrona przed zanieczyszczeniami powietrza atmosferycznego	222
3.4.2. Ochrona przed narażeniem na środowiskowy dym tytoniowy	223
3.4.3. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem	226
3.4.4. Ochrona przed hałasem	228
ROZDZIAŁ 4. Zdrowie i wybrane problemy zdrowotne dzieci i młodzieży	232
4.1. Związki między zdrowiem a edukacją (<i>Barbara Woynarowska</i>)	232
4.2. Zdrowie i czynniki je warunkujące (<i>Barbara Woynarowska</i>)	234
4.2.1. Definicje zdrowia	234
4.2.2. Holistyczne podejście do zdrowia	235
4.2.3. Czynniki warunkujące zdrowie	238
4.2.4. Mierniki zdrowia	241
4.2.5. Profilaktyka chorób i promocja zdrowia	242
4.3. Sytuacja zdrowotna dzieci i młodzieży (<i>Barbara Woynarowska</i>)	246
4.3.1. Główne problemy zdrowotne dzieci i młodzieży	247
4.3.2. Zdrowie młodzieży w jej subiektywnej ocenie	251
4.4. Wybrane problemy zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku szkolnym i sposoby zapobiegania im	253
4.4.1. Wypadki i urazy (<i>Barbara Woynarowska</i>)	253
4.4.2. Zaburzenia zdrowia psychicznego (<i>Krystyna Komosińska</i>)	257
4.4.3. Używanie substancji psychoaktywnych (<i>Anna Kowalewska</i>)	266
4.4.4. Choroby przewlekłe (<i>Barbara Woynarowska</i>)	277
4.4.5. Zakażenie HIV (<i>Krystyna Komosińska</i>)	285
4.5. Wczesne zapobieganie wybranym chorobom przewlekłym ujawniającym się u dorosłych (<i>Barbara Woynarowska</i>)	288
4.5.1. Zapobieganie przedwczesnemu rozwojowi miażdżycy	288
4.5.2. Wczesne zapobieganie osteoporozie	291
4.5.3. Wczesne zapobieganie rakowi szyjki macicy	295
4.6. Profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami (<i>Barbara Woynarowska</i>)	298
4.6.1. Koncepcja profilaktycznej opieki zdrowotnej nad uczniami	298
4.6.2. Organizacja profilaktycznej opieki zdrowotnej nad uczniami	299

CZĘŚĆ II. Nauczyciel/wychowawca – ochrona i promocja jego zdrowia *(Barbara Woynarowska)*

ROZDZIAŁ 1. Charakterystyka społeczno-demograficzna nauczycieli	309
ROZDZIAŁ 2. Obciążenia zawodowe nauczycieli i ich skutki zdrowotne	312
2.1. Czynniki wpływające na obciążenie zawodowe nauczycieli	312
2.2. Wpływ obciążeń zawodowych na zdrowie i samopoczucie nauczycieli ...	314
2.3. Pomiar obciążeń psychospołecznych w zawodzie nauczyciela	315
ROZDZIAŁ 3. Problemy zdrowotne nauczycieli i zapobieganie im	317
3.1. Przewlekłe choroby narządu głosu	318
3.2. Zespół wypalenia zawodowego	322
ROZDZIAŁ 4. Działania w zakresie ochrony i promocji zdrowia nauczycieli	327
4.1. Ochrona zdrowia nauczycieli	327
4.2. Promocja zdrowia pracujących	330

CZĘŚĆ III. Środowisko i organizacja pracy szkoły *(Barbara Woynarowska)*

ROZDZIAŁ 1. Środowisko szkoły i jego wymiary	337
1.1. Środowisko społeczne szkoły	337
1.2. Środowisko fizyczne szkoły	340
ROZDZIAŁ 2. Wybrane elementy środowiska fizycznego szkoły	342
2.1. Budynek i teren szkoły	342
2.2. Warunki sanitarno-higieniczne	344
2.3. Mikroklimat i oświetlenie	346
2.4. Zapobieganie nadmiernemu hałasowi w szkole	348
2.5. Meble szkolne	350
2.6. Zabezpieczenie przed wypadkami i urazami oraz dostępność pierwszej pomocy	357
ROZDZIAŁ 3. Aspekty zdrowotne organizacji pracy i życia szkoły	362
3.1. Rozkład i organizacja lekcji	362
3.2. Przerwy międzylekcyjne	364
3.3. Żywnienie w szkole	365
3.4. Warunki i organizacja aktywności fizycznej w szkole	368

ROZDZIAŁ 4. Szkoła promująca zdrowie	372
4.1. Szkoły promujące zdrowie w Polsce	372
4.2. Szkoły promujące zdrowie w Europie	376
Bibliografia	379
Indeks nazwisk	394
Indeks rzeczowy	398
Wykaz źródeł zdjęć	404
O Autorach	405