

Spis treści

Przedmowa	9
Przedmowa do nowego wydania	11
CZĘŚĆ I.	
PODSTAWY TEORETYCZNE I METODYCZNE EDUKACJI ZDROWOTNEJ	
Rozdział 1. Zdrowie – podstawowe pojęcie w edukacji zdrowotnej	15
1.1. Definiowanie zdrowia i choroby – <i>Barbara Woynarowska</i>	16
1.1.1. Profesjonalne i potoczne definiowanie zdrowia	16
1.1.2. Zdrowie jako kategoria pozytywna	19
1.1.3. Definiowanie choroby	20
1.2. Modele zdrowia – <i>Barbara Woynarowska</i>	21
1.2.1. Biomedyczny model zdrowia	21
1.2.2. Holistyczne podejście do zdrowia	22
1.2.3. Model salutogenezy	25
1.3. Zdrowie jako wartość i zasób dla jednostki oraz zasób dla społeczeństwa – <i>Barbara Woynarowska</i>	27
1.3.1. Zdrowie jako wartość	27
1.3.2. Zdrowie jako zasób dla jednostki i społeczeństwa, prawo do zdrowia	29
1.4. Zdrowie publiczne i zdrowie globalne – <i>Joanna Mazur</i>	29
1.4.1. Zdrowie publiczne a medycyna kliniczna	30
1.4.2. Zakres działań zdrowia publicznego	30
1.4.3. Zdrowie globalne	32
1.5. Mierniki zdrowia – <i>Joanna Mazur</i>	33
1.5.1. Źródła danych i typy mierników zdrowia	34
1.5.2. Obszary tematyczne w systemach mierników zdrowia	35
1.6. Jakość życia związana ze zdrowiem i metody jej pomiaru – <i>Joanna Mazur</i>	37
1.6.1. Podstawowe definicje, modele i metody pomiaru jakości życia związanej ze zdrowiem	37
1.6.2. Specyfika badania jakości życia związaną ze zdrowiem u dzieci i młodzieży	39
Rozdział 2. Czynniki warunkujące zdrowie	43
2.1. Modele czynników warunkujących zdrowie – <i>Barbara Woynarowska</i>	43
2.1.1. Koncepcja pól zdrowia	43
2.1.2. Mandala zdrowia	45
2.1.3. Tęcza polityki – społeczny model czynników warunkujących zdrowie	45
2.2. Psychologiczne zasoby sprzyjające zdrowiu – <i>Nina Ogińska-Bulik</i>	46
2.2.1. Poczucie własnej wartości	47
2.2.2. Poczucie własnej skuteczności	48
2.2.3. Optymizm	51
2.2.4. Poczucie koherencji	53
2.2.5. Umiejscowienie kontroli zdrowia	54
2.2.6. Prężność psychiczna	56
2.3. Styl życia i zachowania zdrowotne – <i>Barbara Woynarowska</i>	57
2.3.1. Prozdrowotne style życia	58
2.3.2. Zachowania związane ze zdrowiem	59

2.3.3. Charakterystyka wybranych zachowań prozdrowotnych i zachowań ryzykownych u ludzi dorosłych	60
2.4. Wsparcie społeczne a zdrowie – <i>Agnieszka Małkowska-Szkutnik</i>	69
2.4.1. Definicje, rodzaje, źródła i wybrane techniki pomiaru wsparcia społecznego	69
2.4.2. Kapitał społeczny a zdrowie	70
2.5. Czynniki społeczno-ekologiczne warunkujące zdrowie i dobre przystosowanie – <i>Krzysztof Ostaszewski</i>	71
2.5.1. Koncepcja <i>resilience</i> – podejście społeczno-ekologiczne	72
2.5.2. Czynniki i mechanizmy powiązane z <i>resilience</i>	75
2.6. Czynniki społeczno-ekonomiczne warunkujące zdrowie, nierówności społeczne i nierówności w zdrowiu – <i>Joanna Mazur</i>	78
2.7. Opieka zdrowotna – <i>Barbara Woynarowska</i>	82
Rozdział 3. Dbalność ludzi o zdrowie – <i>Barbara Woynarowska</i>	85
3.1. Niektóre uwarunkowania dbałości o zdrowie	86
3.1.1. Odpowiedzialność za zdrowie	86
3.1.2. Świadomość zdrowotna a dbałość o zdrowie	88
3.2. Bierność wobec zdrowia i opór zdrowotny	88
3.3. <i>Healthism</i> – nadmierna koncentracja na zdrowiu	89
Rozdział 4. Terminologia, cele i koncepcje współczesnej edukacji zdrowotnej – <i>Barbara Woynarowska</i>	93
4.1. Nazwy i definicje edukacji zdrowotnej	93
4.1.1. Nazwy i ich ewolucja	93
4.1.2. Definicje edukacji zdrowotnej	95
4.2. Cele i oczekiwane efekty edukacji zdrowotnej	96
4.3. Modele i koncepcje edukacji zdrowotnej	97
4.3.1. Wybrane modele edukacji zdrowotnej	97
4.3.2. Edukacja zdrowotna ukierunkowana na rozwijanie umiejętności życiowych	100
4.3.3. Edukacja zdrowotna ukierunkowana na zwiększanie alfabetyzmu zdrowotnego	100
4.3.4. Edukacja zdrowotna w perspektywie salutogenetycznej	103
4.3.5. Demokratyczna/środowiskowa edukacja zdrowotna	103
Rozdział 5. Edukacja zdrowotna w terapii, profilaktyce chorób i innych problemów zdrowotnych oraz w promocji zdrowia	107
5.1. Edukacja zdrowotna w terapii chorób – <i>Mirosława Cyłkowska-Nowak</i>	108
5.1.1. Edukacja terapeutyczna, edukacja pacjenta	108
5.1.2. Praca edukacyjna z rodziną lub opiekunami pozarodzinnymi osoby chorej	112
5.2. Edukacja zdrowotna w profilaktyce chorób i zachowań ryzykownych dla zdrowia – <i>Krzysztof Ostaszewski</i>	112
5.2.1. Miejsce profilaktyki w działaniach na rzecz zdrowia	113
5.2.2. Typologie poziomów profilaktyki i ich miejsce w edukacji zdrowotnej	116
5.3. Edukacja zdrowotna jako kluczowy komponent promocji zdrowia – <i>Barbara Woynarowska</i>	119
5.3.1. Geneza i definicje promocji zdrowia	120
5.3.2. Strategia i podejścia w promocji zdrowia	122
5.3.3. Modele promocji zdrowia	124
Rozdział 6. Teorie i modele wykorzystywane w edukacji zdrowotnej – <i>Barbara Woynarowska</i>	129
6.1. Teorie/modeli zmiany zachowań	130
6.2. Modele planowania programów promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej	136
Rozdział 7. Etyczne aspekty edukacji zdrowotnej – <i>Barbara Woynarowska</i>	139

Rozdział 8. Rola i kompetencje osób prowadzących edukację zdrowotną – <i>Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska-Soldan</i>	145
Rozdział 9. <i>Metodyka edukacji zdrowotnej</i>	155
9.1.1. Etapy planowania programu edukacji zdrowotnej	155
9.1.2. Ewaluacja programu edukacji zdrowotnej	160
9.1.3. Planowanie poszczególnych zajęć	163
9.1.4. Ocena jakości programu edukacji zdrowotnej	164
9.2. Planowanie i przebieg procesu uczenia się pacjentów – <i>Mirosława Cylkowska-Nowak</i>	166
9.3. Komunikowanie w procesie edukacji zdrowotnej – <i>Mirosława Cylkowska-Nowak</i>	171
9.3.1. Komunikat i jego zawartość informacyjna	171
9.3.2. Argumentacja na rzecz zdrowia i dyskutowanie kwestii trudnych	174
9.3.3. Perswazja w konstruowaniu przekonań zdrowotnych	176
9.3.4. Subkody komunikacji pozawerbalnej	178
9.3.5. Skuteczność komunikacji a aspekty etyczne	178
9.4. Metody kształcenia w edukacji zdrowotnej – <i>Magdalena Woynarowska-Soldan</i>	179
9.4.1. Metoda kształcenia: ustalenia definicyjne	179
9.4.2. Rodzaje metod kształcenia i kryteria ich doboru	179
9.4.3. Aktywizujące metody i techniki kształcenia	181
9.4.4. Charakterystyka wybranych metod i technik aktywizujących	183
9.4.5. Metody podające w edukacji zdrowotnej	191
9.5. Organizacja, warunki fizyczne i klimat psychospołeczny zajęć edukacji zdrowotnej – <i>Magdalena Woynarowska-Soldan</i>	193
9.5.1. Zajęcia w grupie	193
9.5.2. Edukacja pojedynczych osób	196
Rozdział 10. <i>Technologie informacyjne w edukacji zdrowotnej</i> – <i>Mirosława Cylkowska-Nowak, Ewelina Wierzejska</i>	199
10.1. Technologia informacyjna – zasoby i możliwości potencjalnie przydatne w edukacji zdrowotnej	200
10.2. Edukacja zdrowotna, technologie informacyjne i nowe media a zmiana pokoleniowa	201
10.3. Zastosowanie technologii informacyjnych w sferze opieki zdrowotnej	202
10.4. Internet jako przestrzeń zastosowań edukacyjnych na rzecz zdrowia	204
10.5. Przykłady praktyk edukacji zdrowotnej z zastosowaniem technologii informacyjnej	205
10.6. Wyzwania i kontrowersje dotyczące użytkowania technologii informacyjnych	208
Rozdział 11. <i>Edukacja zdrowotna w różnych siedliskach</i>	211
11.1. Edukacja zdrowotna w rodzinie – <i>Izabela Tabak</i>	211
11.1.1. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży w rodzinie	212
11.1.2. Edukacja zdrowotna dorosłych członków rodziny	215
11.2. Edukacja zdrowotna w przedszkolu – <i>Barbara Woynarowska</i>	216
11.2.1. Przedszkole jako siedlisko do realizacji edukacji zdrowotnej	217
11.2.2. Właściwości rozwojowe dzieci w wieku przedszkolnym a edukacja zdrowotna	217
11.2.3. Edukacja zdrowotna w podstawie programowej wychowania przedszkolnego	218
11.3. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole – <i>Barbara Woynarowska</i>	219
11.3.1. Edukacja zdrowotna w podstawie programowej kształcenia ogólnego	221
11.3.2. Czynniki wspierające i bariery w realizacji edukacji zdrowotnej w szkole	223
11.3.3. Szkoła promująca zdrowie	224
11.4. Edukacja w szpitalu i przychodni – <i>Rafał Staszewski, Mirosława Cylkowska-Nowak</i>	227
11.4.1. Edukacja w procesie hospitalizacji	229
11.4.2. Szpitalna edukacja organizacyjna	229
11.4.3. Edukacja terapeutyczna w szpitalu	234
11.4.4. Edukacja na rzecz zaangażowania pacjenta	238
11.4.5. Edukacja zdrowotna w szpitalu	241
11.4.6. Edukacja zdrowotna i terapeutyczna w praktyce podstawowej opieki zdrowotnej	242

CZĘŚĆ II.

WYBRANE OBSZARY TEMATYCZNE W EDUKACJI ZDROWOTNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Wprowadzenie	247
Rozdział 1. Okres dzieciństwa i dorastania w kontekście potrzeb i realizacji edukacji zdrowotnej – Barbara Woynarowska, Agnieszka Małkowska-Szkutnik	251
1.1. Koncepcja zdrowia dzieci i młodzieży	252
1.2. Wybrane czynniki wpływające na zdrowie dzieci i młodzieży	253
1.3. Prawidłowości rozwoju dzieci i młodzieży a realizacja edukacji zdrowotnej	256
Rozdział 2. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi – Mirosława Cylkowska-Nowak, Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska-Soldan	261
2.1. Definicja i częstość występowania chorób przewlekłych u dzieci i młodzieży w Polsce	262
2.2. Fazowy charakter choroby przewlekłej	264
2.2.1. Faza przeddiagnostyczna	264
2.2.2. Faza wczesnego przystosowania się do choroby	265
2.2.3. Naprzemienne fazy różnie nasilonego chorowania	266
2.2.4. Faza przedterminalna	269
2.2.5. Faza radzenia sobie ze stratą	270
2.3. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi w rodzinie	270
2.3.1. Zmiany w życiu rodziny dziecka z chorobą przewlekłą	270
2.3.2. Potrzeby i cele edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi w rodzinie	273
2.4. Edukacja dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi w szkole i miejsce w niej edukacji zdrowotnej	274
2.4.1. Funkcjonowanie uczniów z chorobami przewlekłymi w szkole	275
2.4.2. Specjalne potrzeby edukacyjne dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi	275
2.4.3. Edukacja zdrowotna uczniów z chorobami przewlekłymi w szkole	276
Rozdział 3. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną – Dorota Danielewicz	279
3.1. Stopnie niepełnosprawności intelektualnej oraz współistniejące problemy społeczne i zdrowotne	280
3.2. Specyfika edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną	282
3.2.1. Rola i zadania rodziców	283
3.2.2. Zadania szkoły	284
3.3. Edukacja seksualna dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną	286
3.4. Program promocji zdrowia psychicznego	290
Rozdział 4. Edukacja do dbałości o ciało – Barbara Woynarowska	293
4.1. Postrzeganie ciała we współczesnym świecie	293
4.2. Uczenie się dbałości o ciało w dzieciństwie i okresie dorastania	294
4.2.1. Regularne mycie rąk	295
4.2.2. Dbłość o zęby	295
4.2.3. Samokontrola masy ciała	300
4.2.4. Samobadanie piersi i jąder	303
4.2.5. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem	305
4.2.6. Korzyści i zagrożenia związane z upiększaniem ciała	309
Rozdział 5. Edukacja do zdrowia psychicznego	311
5.1. Rozwijanie wybranych psychologicznych zasobów dla zdrowia – Izabela Tabak	311
5.1.1. Poczucie własnej wartości	312
5.1.2. Poczucie własnej skuteczności	316
5.1.3. Optymizm	323

5.2. Edukacja pozytywna – uczenie się dobrostanu – <i>Izabela Tabak</i>	328
5.2.1. Koncepcja psychologii pozytywnej i dobrostanu	328
5.2.2. Uczenie się dobrostanu	329
5.3. Rozwijanie umiejętności życiowych – <i>Magdalena Woynarowska-Soldan</i>	335
5.3.1. Powody zainteresowania umiejętnościami życiowymi	335
5.3.2. Definicja i rodzaje umiejętności życiowych	335
5.3.3. Edukacja zdrowotna ukierunkowana na rozwijanie umiejętności życiowych dzieci i młodzieży	338
5.4. Poszukiwanie, przyjmowanie i dawanie wsparcia – <i>Agnieszka Małkowska-Szkutnik</i>	346
5.4.1. Wybrane czynniki kształtujące relacje społeczne	346
5.4.2. Rodzaje wsparcia społecznego dla dzieci i młodzieży	348
5.4.3. Proces poszukiwania i przyjmowania wsparcia społecznego i jego uwarunkowania	349
5.4.4. Uwarunkowania związane z dawaniem wsparcia społecznego	351
5.4.5. Rozwijanie umiejętności poszukiwania, przyjmowania i dawania wsparcia	352
Rozdział 6. Edukacja żywieniowa	359
6.1. Zasady prawidłowego żywienia – <i>Halina Weker</i>	359
6.1.1. Organizacja posiłków	360
6.1.2. Dobór produktów w całodziennej diecie	360
6.1.3. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze	362
6.1.4. Inne czynniki wpływające na sposób żywienia dzieci i młodzieży	364
6.2. Rozwijanie preferencji smakowych – <i>Halina Weker</i>	365
6.3. Czynniki warunkujące wybory żywieniowe – <i>Barbara Woynarowska</i>	365
6.4. Edukacja żywieniowa – definicje, cele, fazy, adresaci – <i>Barbara Woynarowska</i>	366
6.5. Specyfika edukacji żywieniowej dzieci i młodzieży – <i>Barbara Woynarowska</i>	369
6.5.1. Okres niemowlęcy	370
6.5.2. Okres przedszkolny	370
6.5.3. Młodszy wiek szkolny	371
6.5.4. Okres adolescencji	372
6.6. Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży w rodzinie, przedszkolu i szkole – <i>Barbara Woynarowska</i>	376
6.6.1. Rodzina	376
6.6.2. Przedszkole	377
6.6.3. Szkoła	378
Rozdział 7. Edukacja do zwiększenia aktywności fizycznej – <i>Hanna Nałęcz</i>	381
7.1. Podstawowe pojęcia, metody pomiaru i rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia	381
7.1.1. Cechy aktywności fizycznej	382
7.1.2. Pomiar aktywności fizycznej	382
7.1.3. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia	384
7.2. Aktywność fizyczna w dzieciństwie i okresie dorastania	385
7.2.1. Zmiany poziomu aktywności fizycznej w dzieciństwie i w okresie dorastania	386
7.2.2. Czynniki wpływające na poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży	386
7.3. Edukacja do zwiększenia aktywności fizycznej w różnych okresach dzieciństwa i dorastania	387
7.3.1. Okres niemowlęcy i niemowlęcy	387
7.3.2. Okres przedszkolny	389
7.3.2. Młodszy wiek szkolny	389
7.3.4. Okres dorastania	391
Rozdział 8. Edukacja do bezpieczeństwa – <i>Marta Malinowska-Cieślak, Barbara Woynarowska</i>	395
8.1. Podstawowe pojęcia	395
8.2. Częstość występowania urazów w populacji dzieci i młodzieży w Polsce	397
8.3. Przyczyny wypadków urazowych u dzieci i młodzieży	398
8.4. Strategie w prewencji urazów i promocji bezpieczeństwa	399
8.5. Edukacja do bezpieczeństwa w różnych okresach wieku rozwojowego	400

8.5.1. Wczesne dzieciństwo – edukacja rodziców i opiekunów dzieci	401
8.5.2. Wiek przedszkolny	401
8.5.3. Młodszy wiek szkolny	403
8.5.4. Okres dojrzewania płciowego i dorastania	404
Rozdział 9. Edukacja do zdrowia seksualnego – Alicja Długołęcka	413
9.1. Koncepcja zdrowia seksualnego w fazach życia człowieka	414
9.2. Edukacja seksualna dzieci przed okresem dojrzewania	415
9.2.1. Okres przedszkolny	415
9.2.2. Okres wczesnoszkolny	418
9.3. Edukacja seksualna nastolatków	421
9.3.1. Młodzież w wieku 12–15 lat	421
9.3.2. Młodzież w wieku 16–18 lat	428
9.4. Edukacja seksualna młodych dorosłych	429
9.5. Przygotowanie rodziców i nauczycieli do prowadzenia edukacji seksualnej	433
Rozdział 10. Edukacja w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym – Krzysztof Ostaszewski	437
10.1. Struktura zachowań problemowych i ryzykownych dzieci i młodzieży	438
10.1.1. Zachowania problemowe	438
10.1.2. Zachowania ryzykowne	438
10.1.3. Rozpowszechnienie zachowań ryzykownych	439
10.2. Obiecujące strategie edukacyjne w profilaktyce zachowań ryzykownych	440
10.2.1. Strategia informacyjna: jak dbać o jej sensowność?	440
10.2.2. Edukacja normatywna	443
10.2.3. Edukacja rówieśnicza	444
10.2.4. Psychoedukacja	445
10.2.5. Edukacja w grupach ryzyka	447
10.3. Edukacja rodziców nauczycieli i opiekunów młodzieży	452
10.4. Kontrowersyjne nurty w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym	453
Rozdział 11. Edukacja do bycia aktywnym pacjentem – Magdalena Woynarowska-Soldan, Barbara Woynarowska	457
11.1. Znaczenie aktywności pacjenta	457
11.2. Rozumienie pojęcia „aktywny pacjent”	458
11.3. Uczenie się roli aktywnego pacjenta przez dzieci i młodzież	459
11.4. Bariery w pełnieniu roli aktywnego pacjenta przez młodzież	462
Rozdział 12. Edukacja do higieny cyfrowej – Magdalena Woynarowska, Magdalena Bigaj	465
12.1. Przestrzeń cyfrowa i oferowane w niej produkty i usługi	466
12.2. Używanie urządzeń ekranowych i internetu przez młodzież i dzieci w Polsce	466
12.3. Istota higieny cyfrowej i jej znaczenie	469
12.4. Higiena cyfrowa młodzieży w Polsce	471
12.5. Istota edukacji do higieny cyfrowej	472
12.6. Edukacja dzieci i młodzieży do higieny cyfrowej	473
12.6.1. Edukacja do higieny cyfrowej w domu	473
12.6.2. Edukacja do higieny cyfrowej w szkole	474
Vademecum potencjalnego dawcy krwiotwórczych komórek macierzystych i szpiku.	
Rozdział opracowany we współpracy z Fundacją DKMS	482
Bibliografia	493
Indeks nazwisk	527
Indeks rzeczowy	537
O Autorach	541