

## *Spis treści*

<i>Wstęp</i> .....	9
<b>Rozdział I. Zdrowie i jego społeczno-środowiskowe uwarunkowania</b> .....	12
1. Wprowadzenie w problematykę zdrowia .....	12
2. Czynniki kształtujące skuteczność zdrowia – wybrane aspekty ....	16
2.1. Styl życia .....	16
2.2. Umiejętności życiowe .....	18
2.3. Wsparcie społeczne .....	21
2.4. Działania profilaktyczne .....	23
3. Proces edukacji zdrowotnej .....	25
<b>Rozdział II. Znaczenie wybranych środowisk w budowaniu zdrowia człowieka</b> .....	28
1. Środowisko wychowawcze a środowisko życia człowieka .....	28
2. Rodzina – podstawowe środowisko życia i wychowania .....	32
2.1. Kształtowanie postaw wobec zdrowia w rodzinie .....	32
2.2. Zagrożenia współczesnej cywilizacji .....	34
2.3. Przebywanie na świeżym powietrzu .....	36
2.4. Miejsce do nauki .....	37
2.5. Podstawowe zasady higieny snu dzieci i młodzieży .....	38
3. Szkoła – ważne środowisko działań na rzecz zdrowia.....	40
3.1. Wszechstronna edukacja zdrowotna w szkole .....	40
3.2. Programy edukacyjne w Polsce i innych krajach .....	43
<b>Rozdział III. Rola i kompetencje osób realizujących edukację zdrowotną</b> .....	48
1. Cechy nauczycielskiego profesjonalizmu .....	50
2. Kompetencje zawodowe nauczyciela .....	61
3. Ewaluacja jakości pracy nauczyciela .....	66

<b>Rozdział IV. Uczenie się – nauczanie w edukacji zdrowotnej .....</b>	<b>78</b>
1. Przegląd wybranych metod aktywizujących .....	80
2. Przykładowe propozycje zajęć .....	88
2.1. Blok tematyczny: Bezpieczeństwo w życiu codziennym .....	88
2.2. Blok tematyczny: Życie bez nałogu .....	93
2.3. Blok tematyczny: Promocja zdrowia .....	99
<b>Rozdział V. Edukacja zdrowotna w profilaktyce wybranych</b>	
<b>    zagrożeń zdrowia .....</b>	<b>104</b>
1. Wypadki i urazy .....	104
1.1. Wypadkowość wśród dzieci w domu .....	105
1.2. Uraz z oparzeniem .....	107
1.3. Zajęcia sportowe, lekcje wychowania fizycznego,	
treningi .....	108
1.4. Wypadki drogowe i komunikacyjne .....	109
1.5. Wypadki z udziałem rowerzystów .....	110
1.6. Wypadki masowe .....	110
1.7. Prewencja urazów .....	111
2. Epidemia HIV/AIDS .....	113
2.1. Zakażenie HIV i efekt zachorowania na AIDS .....	113
2.2. Wsparcie ze strony rodziny .....	117
2.3. Edukacja w szkole .....	118
2.4. Postrzeganie problemu HIV/AIDS .....	121
3. Kwas foliowy w zapobieganiu wadom wrodzonym cewy	
nerwowej.....	122
3.1. Zapotrzebowanie codzienne, bioprzyswajalność i źródła	
folianów .....	123
3.2. Niedobór folianów .....	125
3.3. Działania niepożądane .....	126
3.4. Wady cewy nerwowej .....	128
3.5. Profilaktyka .....	130
3.6. Wskazania .....	131
<b>Aneksy</b>	
1. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015 – fragmenty .....	132
2. Narodowy Plan Działań na Rzecz Dzieci 2004-2012	
„Polska dla Dzieci” – fragmenty.....	145
<b>Bibliografia.....</b>	<b>152</b>