

## SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Historia kształcenia pedagogów i nauczycieli w zakresie zagadnień biomedycznych Barbara Woynarowska	13
CZĘŚĆ I. ROZWÓJ BIOLOGICZNY CZŁOWIEKA	19
Rozdział 1. Rozwój osobniczy człowieka – podstawowe pojęcia Barbara Woynarowska	21
1.1. Sfery rozwoju i ich wzajemny związek	22
1.2. Etapy w rozwoju osobniczym	23
1.3. Dymorfizm płciowy	24
Rozdział 2. Rozwój fizyczny Barbara Woynarowska	27
2.1. Procesy w rozwoju fizycznym	28
2.2. Czynniki wpływające na rozwój fizyczny	32
2.2.1. Genetyczne czynniki rozwoju fizycznego	33
2.2.2. Środowiskowe czynniki rozwoju fizycznego	34
2.3. Metody oceny rozwoju fizycznego	36
2.3.1. Ocena wzrastania	36
2.3.2. Ocena różnicowania	39
2.3.3. Ocena dojrzewania	39
2.4. Wiek rozwojowy i tendencje przemian w rozwoju fizycznym	41
2.5. Najczęstsze zaburzenia w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży	45
Rozdział 3. Rozwój motoryczny Barbara Woynarowska	51
3.1. Podstawowe pojęcia	51
3.2. Przebieg rozwoju motorycznego w ontogenezie	53
3.3. Czynniki wpływające na rozwój motoryczny	54
3.4. Metody oceny rozwoju motorycznego	56
3.5. Tendencje przemian sprawności fizycznej	58
Rozdział 4. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego oraz potrzeby biologiczne w poszczególnych okresach życia człowieka Barbara Woynarowska	61
4.1. Okres prenatalny	61
4.2. Wczesne dzieciństwo	68
4.2.1. Okres noworodkowy	68

4.2.2. Okres niemowlęcy	71
4.2.3. Okres poniemowlęcy	74
4.3. Średnie i późne dzieciństwo	76
4.3.1. Okres przedszkolny	76
4.3.2. Młodszy wiek szkolny	79
4.4. Okres adolescencji	81
4.4.1. Okres dojrzewania płciowego	81
4.4.2. Okres młodzieńczy	87
4.5. Okres doroboci	89
4.5.1. Wczesna i średnia doroboci	89
4.5.2. Późna doroboci – starzenie się i starość	90
Rozdział 5. Rozwój psychoseksualny Zbigniew Izdebski	97
5.1. Podstawowe pojęcia	98
5.2. Przebieg rozwoju psychoseksualnego	102
5.3. Biologiczne, psychiczne i społeczno-kulturowe uwarunkowania rozwoju seksualnego	106
5.4. Zachowania seksualne w dzieciństwie i w okresie dojrzewania	110
5.5. Ryzykowne zachowania seksualne młodzieży i zapobieganie im	115
5.6. Zaburzenia i problemy seksualne w dzieciństwie i młodości	118
Rozdział 6. Wybrane układy i funkcje organizmu człowieka ważne dla procesów uczenia się Anna Kowalewska	125
6.1. Układ nerwowy	126
6.1.1. Wybrane informacje o budowie i funkcji układu nerwowego	126
6.1.2. Zmiany w układzie nerwowym w różnych okresach rozwoju ontogenetycznego	133
6.2. Narządy zmysłów	137
6.2.1. Zmysł dotyku, zmysł równowagi i propriocepcja	139
6.2.2. Układ wzrokowy, jego budowa, funkcja i rozwój	140
6.2.3. Układ słuchowy, jego budowa, funkcja i rozwój	142
6.3. Fizjologiczne podłoże emocji	144
6.3.1. Rodzaje emocji	144
6.3.2. Składniki emocji	145
6.3.3. Przetwarzanie emocji	145
6.3.4. Rozwój mózgowego systemu regulacji emocji	146

6.4. Fizjologiczny mechanizm reakcji stresowej i wpływ stresu na zdrowie oraz zdolność do uczenia się	147
6.4.1. Reakcja stresowa	148
6.4.2. Holistyczna reakcja na stres	150
6.4.3. Wpływ stresu na zdrowie	151
6.4.4. Wpływ stresu na zdolność do uczenia się	154
6.5. Biologiczne mechanizmy procesu uczenia się	155
6.5.1. Rozwój i rodzaje uczenia się	155
6.5.2. Pamięć	156
6.5.3. Biologiczne uwarunkowania dysleksji rozwojowej	159
Rozdział 7. Podstawowe potrzeby biologiczne człowieka i sposoby ich zaspokajania	163
7.1. Żywnienie Anna Kowalewska	164
7.1.1. Podstawowe pojęcia	165
7.1.2. Regulacja pobierania pokarmu	166
7.1.3. Zasady racjonalnego żywienia	167
7.1.4. Związek między żywieniem, zdrowiem i dyspozycją do uczenia się	174
7.2. Aktywność fizyczna Barbara Woynarowska	175
7.2.1. Funkcje aktywności fizycznej w różnych okresach życia	176
7.2.2. Zmiany aktywności fizycznej w ontogenezie i czynniki ją warunkujące	176
7.2.3. Zalecany poziom aktywności fizycznej	178
7.2.4. Niedostatki aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży – przyczyny i skutki	180
7.3. Zachowanie odpowiedniego rytmu pracy i odpoczynku Barbara Woynarowska	182
7.3.1. Rytm biologiczne	182
7.3.2. Praca, zmęczenie, odpoczynek	184
7.3.3. Sen	188
7.4. Ochrona przed szkodliwymi dla rozwoju i zdrowia czynnikami środowiskowymi	192
7.4.1. Ochrona przed zanieczyszczeniami powietrza atmosferycznego Barbara Woynarowska	192
7.4.2. Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem Barbara Woynarowska	194
7.4.3. Ochrona przed hałasem Barbara Woynarowska	197
7.4.4. Ochrona przed chorobami zakaźnymi Anna Kowalewska	199

Rozdział 1. Zdrowie i czynniki je warunkujące Barbara Woynarowska	209
1.1. Definiowanie zdrowia i holistyczne podejście do zdrowia	210
1.2. Mierniki zdrowia i czynniki je warunkujące	213
1.3. Związki między zdrowiem i edukacją	217
Rozdział 2. Sytuacja zdrowotna dzieci i młodzieży Barbara Woynarowska	221
2.1. Zdrowie młodzieży w jej subiektywnej ocenie	222
2.2. Zachowania zdrowotne młodzieży	223
2.3. Główne problemy zdrowotne dzieci i młodzieży	225
Rozdział 3. Wybrane problemy zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku szkolnym i sposoby zapobiegania im	231
3.1. Wypadki i urazy Barbara Woynarowska	231
3.2. Zaburzenia zdrowia psychicznego Barbara Woynarowska	234
3.2.1. Częstość występowania zaburzeń zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym	235
3.2.2. Wybrane zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w wieku szkolnym	235
3.3. Choroby przewlekłe Barbara Woynarowska	242
3.4. Używanie substancji psychoaktywnych Anna Kowalewska	248
Rozdział 4. Wczesne zapobieganie wybranym chorobom przewlekłym ujawniającym się u dorosłych Barbara Woynarowska	259
4.1. Zapobieganie przedwczesnemu rozwojowi miażdżycy	259
4.2. Wczesne zapobieganie osteoporozie	262
4.3. Wczesne zapobieganie rakowi szyjki macicy	266
Rozdział 5. Profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami Barbara Woynarowska	269
CZĘŚĆ III. NAUCZYCIELE – ICH ZDROWIE, JEGO OCHRONA I PROMOCJA	275
Rozdział 1. Sytuacja demograficzno-społeczna nauczycieli w Polsce Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska	277
Rozdział 2. Czynniki ryzyka dla zdrowia i czynniki chroniące w zawodzie nauczyciela Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska	281
Rozdział 3. Wybrane problemy zdrowia fizycznego i psychicznego nauczycieli Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska	285
3.1. Zaburzenia zdrowia fizycznego nauczycieli	286
3.2. Kondycja psychiczna i problemy zdrowia psychicznego nauczycieli	288
3.3. Zespół wypalenia zawodowego	290
3.4. Zachowania zdrowotne nauczycieli	292

Rozdział 4. Działania dla ochrony i promocji zdrowia nauczycieli Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska 295

4.1. Ochrona zdrowia nauczycieli 296

4.2. Promocja zdrowia nauczycieli 297

CZĘŚĆ IV. ŚRODOWISKO I ORGANIZACJA PRACY SZKOŁY 301

Rozdział 1. Środowisko społeczne szkoły Barbara Woynarowska 303

Rozdział 2. Wybrane elementy środowiska fizycznego szkoły Barbara Woynarowska 307

2.1. Budynek, jego pomieszczenia i teren szkoły 308

2.2. Warunki sanitarno-higieniczne 309

2.3. Mikroklimat i oświetlenie 310

2.4. Meble szkolne 312

2.5. Ograniczanie hałasu w szkole 316

2.6. Zabezpieczenie przed wypadkami i urazami 318

Rozdział 3. Aspekty zdrowotne organizacji pracy i życia szkoły Barbara Woynarowska 323

3.1. Rozkład i organizacja lekcji 323

3.2. Przerwy międzylekcyjne 325

3.3. Żywnienie w szkole 325

3.4. Warunki i organizacja aktywności fizycznej w szkole 327

CZĘŚĆ V. PROFILAKTYKA PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH I ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH I PROMOCJA ZDROWIA W SZKOLE I PRZEDSZKOLU 331

Rozdział 1. Profilaktyka chorób, problemów zdrowotnych i zachowań ryzykownych dla zdrowia w szkole Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska 333

1.1. Profilaktyka i jej poziomy 333

1.2. Działania profilaktyczne w szkole 335

Rozdział 2. Promocja zdrowia w szkole i przedszkolu Barbara Woynarowska, Magdalena Woynarowska 337

2.1. Koncepcja promocji zdrowia 337

2.2. Promocja zdrowia w szkole 339

2.3. Szkoła promująca zdrowie 340

2.3.1. Historia rozwoju szkoły promującej zdrowie w europie i w Polsce 341

2.3.2. Definicja, standardy i model szkoły promującej zdrowie w Polsce 343

2.4. Przedszkole promujące zdrowie 345

2.4.1. Prace nad koncepcją przedszkola promującego zdrowie w Polsce 345

2.4.2. Definicja, standardy i model przedszkola promującego zdrowie w Polsce	346
Aneks	351
Słownik terminów używanych w rekomendacjach WHO	361
Bibliografia	363
Indeks nazwisk	379
Indeks rzeczowy	385
O Autorach	395