

Rola wybranych czynników stylu życia w utrzymaniu zdrowia

Wstęp.....3

Rozdział I

Zdrowie i styl życia.

1.1. Pojęcie zdrowia.....5

1.2. Styl życia – rodzaje i czynniki.....8

1.3. Postawa prozdrowotna.....11

Rozdział II

Elementy stylu życia

2.1. Rola aktywności ruchowej.....14

2.2. Sposób odżywiania i dieta.....18

2.3. Używki i ich wpływ na zdrowie.....21

2.4. Sfera emocjonalna i wsparcie społeczne.....23

Rozdział III

Metodyka badań własnych

3.1. Cele i przedmiot badań.....29

3.2. Problemy i hipotezy badawcze.....29

3.3. Metoda i technika badania.....31

3.4. Zmienne zależne i niezależne.....31

3.5. Teren badania.....32

Rozdział IV

Wyniki badania.

4.1 Charakterystyka osób badanych.....	33
4.2. Omówienie wyników ankiety.....	35
4.3.Wnioski i podsumowanie.....	47

Zakończenie.....	49
-------------------------	-----------

Bibliografia.....	51
--------------------------	-----------

Spis tabel.....	54
------------------------	-----------

Spis rysunków.....	54
---------------------------	-----------

Spis wykresów.....	54
---------------------------	-----------

Aneks.....	56
-------------------	-----------

Opis zawartości pracy:

Celem pracy jest przedstawienie roli wybranych czynników stylu życia w utrzymaniu zdrowia.

W przekonaniu, że zdrowy styl życia ma ogromny wpływ na utrzymanie zdrowia człowieka, oraz uważając, że kwestie, które, będą poruszane w pracy stały się ostatnio niezwykle aktualne, ważne dla społeczeństwa i nauki autor zdecydował się na podjęcie tego tematu w pracy.

Aby umożliwić jak najbardziej pełną analizę tematu podzieliło pracę na dwie części: część teoretyczną i empiryczną. Ich szczegółową strukturę zaprezentowano poniżej. Praca składa się z 4 rozdziałów, wstępu i zakończenia.

Rozdział pierwszy przedstawia teoretyczne zagadnienia dotyczące zdrowia i stylu życia. Przedstawiono w nim pojęcie zdrowia oraz opisano rodzaje i czynniki stylu życia. Opisano także na czym polega postawa prozdrowotna.

Rozdział drugi opisuje elementy stylu życia. Przedstawiono w nim rolę aktywności ruchowej sposobu odżywiania i diety jako elementów stylu życia. Opisano także wpływ używek na zdrowie oraz sferę emocjonalną i wsparcie społeczne.

Rozdział trzeci to rozdział metodologiczny. Przedstawiono w nim przedmiot, cel, badań oraz, problemy i hipotezy badawcze dotyczące. Opisano narzędzia i techniki badań. W rozdziale tym

przedstawiono również zmienne zależne i niezależne oraz tern badań.

Rozdział czwarty poświęcono analizie wyników ankiety na temat znajomości wybranych czynników stylu życia w utrzymaniu zdrowia. W rozdziale tym przedstawiono także. charakterystykę próby badanej populacji.

Praca została napisana w oparciu o dostępna literaturę fachową i wyniki badań własnych.