

Zachowania młodzieży

zdrowotne

Wstęp.....3

Rozdział I

Styl życia i nawyki żywieniowe, jako integralne komponenty zdrowia

1.1 Zdrowie, modele i wymiary zdrowia – ustalenia terminologiczne..... 5

1.1.1 Holistyczna koncepcja zdrowia8

1.2 Styl życia, jako determinanta zdrowia10

1.2.1.Czynniki warunkujące styl życia11

1.3.Zachowania zdrowotne – pojęcie, klasyfikacje i typologie..... 16

1.3.1.Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu20

1.4.Aktywność fizyczna, jako element prozdrowotnego stylu życia..... 24

1.5 Żywność a zdrowie w różnych okresach życia27

1.5.1 Nawyki żywieniowe jako efekt uwarunkowań środowiskowych..... 27

1.5.2.Żywność, styl życia a samoocena29

Rozdział II

Choroby cywilizacyjne jako wynik stylu życia

2.1 Choroba, czynniki chorobotwórcze – wyjaśnienie pojęć33

2.2 Wybrane choroby cywilizacyjne – charakterystyka i związki ze stylem życia36

2.2.1 Otyłość36

2.2.3 Alergia..... 37

2.2.4 Depresja38

2.2.5.Cukrzyca39

2.2.6. Choroby Nowotworowe.....	40
2.2.7 Uzależnienia	43
2.3. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych.....	45

Rozdział III

Metodologia badań własnych

3.1. Cele, przedmiot i charakter badań.....	49
3.2 Problemy badawcze i hipotezy robocze	50
3.3 Typologia zmiennych i wskaźników	53
3.4. Metoda badań, techniki i charakterystyka narzędzi badawczych	55
3.5. Organizacja i przebieg badań	56

Rozdział IV

Analiza badań własnych..... 59

Podsumowanie i omówienie wniosków.....	80
Zakończenie	83
Bibliografia	86
Źródła internetowe	88
Spis rysunków i wykresów	89