

Zdrowy styl życia – jego istota i przejawy wśród mieszkańców Rybnika.

Wstęp.

Rozdział 1.

Kultura, wzór kulturowy oraz styl życia – istota pojec.

1.1. Socjologiczne pojmowanie kultury.

1.2. Procesy nabywania i przekazywania kultury.

1.3. Jednostka elementarna kultury, czyli pojecie wzoru kulturowego.

1.4. Styl życia a tryb życia oraz zdrowy styl życia. Wyjasnienie pojec.

1.5. Zdrowy styl życia sposobem na długowiecznosc.

1.6. Zachowania zdrowotne oraz aspekty zdrowego stylu życia. Podział na fizyczne i psychiczne warianty.

Rozdział 2.

Czynniki warunkujące zdrowie organizmu oraz determinanty antyzdrowotne.

2.1. Czynniki fizyczne warunkujące zdrowie organizmu.

2.1.1. Odpowiednia dieta oraz regularnosc posiłków.

2.1.2. Aktywnosc fizyczna w życiu codziennym.

2.1.3. Cudowna moc snu.

2.1.4. Udział w badaniach profilaktycznych.

2.2. Czynniki psychiczne warunkujące zdrowie organizmu.

2.2.1 Trening mózgu, czyli aktywnosc umysłowa.

2.2.2. Satysfakcja z pracy i życia oraz pozytywne podejscie do świata.

- 2.3. Determinanty antyzdrowotne.
- 2.3.1. Uzależnienia.
- 2.3.2. Stres.
- 2.3.3. Niezdrowe dawkowanie promieni UV.
- 2.3.4. Samotność.

Rozdział 3.

Działania miasta w kształtowaniu zdrowego stylu życia.

- 3.1. Propagowanie zdrowego stylu życia w Rybniku.
- 3.2. Sport w mieście.
- 3.2.1. Ogólnodostępne zajęcia sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 3.2.2. Dostępność obiektów sportowych oraz ośrodków zdrowia na terenie miasta.

Rozdział 4.

Założenia metodologiczne i organizacja badań własnych.

- 4.1. Przedmiot i cel badań.
- 4.2. Problemy badawcze.
- 4.3. Hipotezy.
- 4.4. Metody, techniki i narzędzia badawcze.
- 4.5. Dobór próby.
- 4.6. Opis przebiegu procesu badawczego.
- 4.7. Charakterystyka próby badawczej.

Rozdział 5.

Charakterystyka zachowań zdrowotnych Rybniczan.

- 5.1. Analiza wyników kwestionariusza ankiety oraz weryfikacja hipotez.
- 5.2. Podsumowanie.

Zakończenie/wnioski końcowe

Bibliografia

Spis tablic/schematów itp.

Załączniki