

RUCH JAKO ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2000-2013

KSIĄŻKI

1. Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka / pod red. nauk. Andrzeja Eberhardta ; [aut. Andrzej Eberhardt et al.]. - Warszawa : AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, 2008. - 305 s.
M.in.: Wypoczynek. Zmęczenie. Rekreacja ruchowa a pleć. Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży, osób starszych. Następstwa fizjologiczne ograniczonej aktywności.
Wypożyczalnia: 171407
2. Ja, zdrowie, ruch : poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli / red. Zofia Żukowska ; przy współpracy Tadeusza Maszczaka, Seweryna Sulisza. - Warszawa : Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, 2000. - 272 s.
Wypożyczalnia: 153091
3. Rekreacja i czas wolny : studia humanistyczne / red. nauk. Ryszard Winiarski. - Warszawa : Łośgraf, 2011. - 308 s.
Czytelnia: 379.8
4. Sposoby organizacji aktywności ruchowej w czasie wolnym : młodzież, instytucje, bariery / Adam Jurczak. - Ostrowiec Świętokrzyski : Nauka Edukacja Rozwój, 2010. - 84 s.
Wypożyczalnia: 173168
5. Zarys teorii rekreacji ruchowej / red. nauk. Andrzej Dąbrowski. - Warszawa : AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna : Akademia Wychowania Fizycznego, 2006. - 227 s.
M.in.: Historia teorii i praktyki rekreacji ruchowej. Wychowanie do rekreacji ruchowej w rodzinie i szkole. Rekreacja ruchowa osób dorosłych i osób „trzeciego wieku”. Rekreacja ruchowa z perspektywy wybranych nauk (filozofii, psychologii, fizjologii).
Wypożyczalnia: 166567

ARTYKUŁY Z KSIĄŻEK

1. Aktywne formy wypoczynku w rodzinie wobec jej współczesnych zagrożeń / Zofia Żukowska. – Bibliogr. // W: Zagrożenia i zaburzenia funkcjonowania polskich rodzin / pod red. Teresy Sołtysiak, Moniki Gołembowskiej. - Włocławek : Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, 2007. - S. 423-432
M.in.: Kreatywna rola kobiety w promocji aktywnych form wypoczynku rodzinnego.
Czytelnia: 316.356.2 167768
2. Aktywność fizyczna wyrazem dojrzałej postawy prozdrowotnej / Leszek Michalik. – Bibliogr. // W: Edukacyjne przestrzenie zdrowia : praca zbiorowa / pod red. Zbigniewa Marka i Magdaleny Madej-Babuli. - Kraków : WAM : Ignatianum, 2009. – S. 19-30
Wypożyczalnia: 169726
3. Aktywność sportowa w zachowaniu kondycji nie tylko ciała / Leszek Michalik // W: Pedagogika wiary : książka dedykowana księdzu profesorowi Zbigniewowi Markowi SJ w 60. rocznicę urodzin i 35. rocznicę kapłaństwa. – Kraków : WAM : Ignatianum, 2007. - S. 239-246
Wypożyczalnia: 166086
4. Trening zdrowotny jako fundamentalna wartość kultury fizycznej / Bogusław Maciaszek. – Bibliogr. // W: Styl życia a zdrowie : wybrane zagadnienia / pod red. Violetty Tuszyńskiej-Boguckiej, Jacka Boguckiego. - Lublin : Wydawnictwo Czelej, 2005. – S. 39-64
Czytelnia: 371.7

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Aktywne starzenie się - dlaczego nie / Waldemar Makuła // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2013, nr 7, s. 4-11
Problematyka starzenia się i starości w ujęciu biologicznym, społecznym i demograficznym. Znaczenie propagowania pracy nad własną sprawnością jako wartością osobistą i społeczną. Odpowiednio dostosowana (optymalna) aktywność fizyczna jako podstawowy środek profilaktyki zdrowia poszczególnych osób i całego społeczeństwa.
2. Aktywność fizyczna - czy może zmieniać mózg / Wiesław Osiński // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 4, s. 4-9
M.in.: Aktywność fizyczna a psychika i styl życia. Mózg – korzyści wynikające z ćwiczeń fizycznych. Wskazówki dotyczące poziomu aktywności fizycznej.
3. Aktywność fizyczna i piramida zdrowia - jako elementy zachowań zdrowotnych uczennic / Jolanta E. Kowalska, Magdalena Uszałowicz // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2010, nr 2, s. 22-27
W badaniach uczestniczyły uczennice szkoły policealnej (głównie w wieku 20 i 21 lat).
4. Aktywność fizyczna w stylu życia studentek krakowskich uczelni / Urszula Miązek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2005, nr 3, s. 12-19
5. Aktywność na zdrowie / Magdalena Nowakowska // Psychologia w Szkole. - 2013, nr 3, s. 71-75
Różnorodne korzyści płynące z regularnej aktywności ruchowej dla rozwoju i zdrowia dzieci. Problem wzbudzania motywacji do systematycznych ćwiczeń i zajęć ruchowych.
6. Aktywność rekreacyjno-ruchowa - porównanie młodzieży i osób starszych / Jacek Zawodny // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2012, nr 9, s. 24-27
Cechy charakterystyczne aktywności rekreacyjnej. Związek między uczestnictwem w aktywności rekreacyjno-ruchowej osób starszych a ich fizyczną aktywnością w wieku młodzieńczym.
7. Aktywność ruchowa - atrybutem kultury zdrowotnej człowieka / Zdzisław Czaplicki // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2008, nr 4, s. 25-31
Pojęcie zdrowia człowieka. Choroby cywilizacyjne. Ruch i jego znaczenie dla zachowania zdrowia (w filozofii i medycynie – od starożytności). Aktywność ruchowa – świadoma, z wyboru i racjonalnie programowana – jako istotny atrybut kultury zdrowotnej człowieka.
8. Aktywność ruchowa a kultura zdrowotna / Zygmunt Jaworski. - Bibliogr. // Lider. - 2008, nr 1, s. 5-7
9. Aktywność ruchowa dojrzałych kobiet - moda czy konieczność / Katarzyna Król, Anna Maszorek-Szymala // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2010, nr 1, s. 30-33
Formy aktywności polecane kobietom dojrzałym - joga, zajęcia „zdrowy kregostup”, pilates, body ball, stretching, nordic walking, aqua aerobic, jazda na rowerze, zajęcia "plus 50". Aktywność ruchowa sposobem na zdrowe i długie życie.
10. Aktywność ruchowa i styl życia gimnazjalistów / Iwona Otręba, Joanna Waleczek. – Bibliogr. // Lider. - 2011, nr 2, s. 24-25
11. Animatorzy kultury fizycznej w promowaniu aktywności ruchowej / Anna Maszorek-Szymala // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2012, nr 8, s. 17-19
Poziom aktywności ruchowej uczniów szkół podstawowych w czasie wolnym i motyw jej podejmowania.

12. Co może dać uczniom klas I-III udział w zorganizowanych zajęciach ruchowych? / Seweryn Sulisz. – Bibliogr. // *Życie Szkoły* . - 2012, nr 6, s. 4-9
Znaczenie wychowania fizycznego w procesie edukacji dziecka. Rola nauczyciela nauczania początkowego w integracji procesu kształcenia. Wpływ zajęć ruchowych na rozwój kompetencji, sprawność motoryczną oraz zdrowie dzieci. Ocena efektywności edukacji fizycznej. Znaczenie nastawienia do zajęć ruchowych.
13. Czas wolny uczniów - w świetle aktywności ruchowej i zajęć sedenteryjnych / Feliks Rochowicz // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* - 2008, nr 3, s. 16-20
14. Czy aktywność fizyczna może być wyrazem patriotyzmu / Józef Drabik // *Lider*. - 2013, nr 2, s. 4-9*
15. Kreatywna rola rodziców w wychowaniu do aktywności ruchowej / Urszula Parnicka. – Bibliogr. // *Wychowawca*. - 2006, nr 6, s. 9-11
16. Lider & kultura fizyczna : edukacja zdrowotna w szkole. Cz.4, Dla zdrowia najważniejsza jest systematyczna aktywność fizyczna / Zbigniew Cendrowski // *Lider*. - 2011, nr 6, s. 13-20
Promocja zdrowia środkami kultury fizycznej. Dekalog zdrowego stylu życia. Healthplan, czyli projektowanie osobistego modelu zdrowego stylu życia.
17. Między determinizmem a swawolą - prozdrowotne postawy stylu życia młodzieży / Roman Chomicz // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2007, nr 10, s. 4-8
Miejsce kultury fizycznej w życiu współczesnych rodzin. Źródła decyzji kształtujących postawy aktywnego spędzania wolnego czasu przez studentów.
18. Nowe formy aktywności ruchowej w kształtowaniu prozdrowotnych postaw dziewcząt / Beata Sajda // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 2001, nr 3, s. 11-15
19. Ocena stylu życia oraz sprawności psychofizycznej uczniów szkoły ponadgimnazjalnej / Magdalena Zalewska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2006, nr 8/9, dod. Biblioteczka Monograficzna, s. 7-16
20. Pedagogiczne uwarunkowania rozwoju aktywności ruchowej i postaw prozdrowotnych dzieci w młodszym wieku szkolnym / Anna Nitecka-Walerych // *Lider*. - 2004, nr 6, s. 7-9
21. Poziom aktywności fizycznej studentów Państwowej Szkoły Wyższej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej / Joanna Baj-Korpak, Andrzej Soroka // *Kultura Fizyczna* . - 2010, nr 5/8, s. 16-22
Ruch jako nierozdzielna część ludzkiej natury, sprzyja rozwojowi i funkcjonowaniu człowieka, jak też ma korzystny wpływ na nasze samopoczucie i psychikę. Stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Prezentacja wyników badań ankietowych studentów.
22. Profilaktyka zdrowia : aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa / Józef Drabik // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2011, nr 5, s. 4-8
23. Promocja aktywnego stylu życia w zdrowiu i chorobie / Krzysztof Klukowski // *Lider*. - 2009, nr 12, s. 19-22
Formy aktywności ruchowej sprzyjające zdrowiu przez całe życie - dostosowane do ograniczeń wynikających z wieku i stanu zdrowia.
24. Refleksje nad realizacją trzyletniego projektu badawczego poświęconego przygotowaniu uczniów do własnej aktywności ruchowej / Justyna Miodek, Agata Zapisek, Maria Kwasiborska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2005, nr 11, s. 24-26
25. Regularne ćwiczenia fizyczne - zdrowie, jakość i styl życia / Adam Cichosz // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2013, nr 6, s. 4-7
Ćwiczenia fizyczne odpowiednio dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości jako droga profilaktyki zdrowotnej. Szkodliwość siedzącego trybu życia. Korzyści zdrowotne i propozycje do rozwijania własnej aktywności ruchowej.

26. Rekreacja rodzinna - przygotowanie do całonocnej aktywności ruchowej / Grażyna Kosiba, Marzena Kukła // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 7, s. 4-8
Rola rodziców w zachęcaniu i motywowaniu do dobrowolnej aktywności ruchowej dzieci i młodzieży. Zalety rodzinnej aktywności ruchowej.
27. Rekreacja ruchowa a życie współczesnego człowieka / Maria Raszewska. – Bibliogr. // Wychowanie na Co Dzień. - 2005, nr 12, s. 18-19
Rola nauczyciela wychowania fizycznego w ukazywaniu wychowankom drogi do zdrowego stylu życia.
28. Rekreacja ruchowa jako czynnik zachowań prozdrowotnych / Jerzy Urniaż // Szkice Humanistyczne. - 2004, nr 1/2, s. 75-84
Współczesne koncepcje rekreacji ruchowej. Historia rekreacji ruchowej. Ruch a rekreacja ruchowa i zdrowie. Rekreacja ruchowa a profilaktyka zdrowotna.
29. Rekreacja ruchowa jako podstawowe narzędzie promocji zdrowia / Igor Radziejewicz–Winnicki. – Bibliogr. // Auxilium Sociale. - 2004, nr 2, s. 40-45
30. Rodzina tradycyjna w przekazywaniu wzorów aktywnego spędzania czasu wolnego / Roman Chomicz // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2009, nr 1, s.21-25
Preferencje w sposobach aktywnego spędzania wolnego czasu w rodzinach wielopokoleniowych, tradycyjno-konserwatywnych i ich odzwierciedlenie w stylu życia studentów.
31. Rola rekreacji ruchowej w rozwoju - dzieci w wieku 10-12 lat w małym mieście / Anna Maszorek-Szymala, Monika Sławek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2009, nr 9, s. 25-30
32. Rola UKS w rozwijaniu aktywności ruchowej młodzieży / Jacek Zawodny // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2013, nr 6, s. 34-36
33. Ruchome zdrowie / Janusz Zdebski // Charaktery. - 2004, nr 7, s. 17-18
Rekreacyjna aktywność sportowa jako forma ochrony przed negatywnym wpływem cywilizacji na ludzką psychikę. Tezy ukazujące rozmaite walory aktywnego wypoczynku.
34. Sprawność i aktywność fizyczna w kontekście oddziaływań środowiskowych i zdrowia / Waldemar Zgurski. – Bibliogr. // Lider. – 2006, nr 11, s. 3-5
35. Styl życia i aktywność ruchowa studentów uczelni wychowania fizycznego w Polsce w aspekcie edukacji zdrowotnej / Jolanta Elżbieta Kowalska. - Bibliogr. // Kultura Fizyczna. – 2005, nr 7/8, s. 10-17
36. Świadomość zdrowia : przygotowanie młodzieży do całonocnej aktywności fizycznej / Michał Bronikowski, Adam Kantanista // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2010, nr 9, s.12-18
O realizowanym w sześciu krajach europejskich projekcie „ Świadomość zdrowia: nauczanie i uczenie się oparte na doświadczeniu w wychowaniu fizycznym i zdrowotnym ”.
37. Tradycje rodziny wielopokoleniowej a styl życia studentów / Roman Chomicz. – Bibliogr. // Kultura Fizyczna. - 2010, nr 1-4, s. 15-20
38. Trudne sytuacje - sposoby motywowania dzieci na zajęciach ruchowych / Renata Śleboda, Magdalena Król-Zielińska // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2007, nr 12, s. 38-41
Sztuka motywacji. Techniki motywowania. Metody wspierające rozwój motywacji.
39. Tylko systematyczny ruch - najlepiej bieg - może wzmocnić nasze serce i przedłużyć życie / Zbigniew Cendrowski // Lider. - 2005, nr 3, s. 3-5
Znaczenie ruchu w profilaktyce zdrowotnej. Wpływ treningu na organizm. Zasady zdrowego treningu biegowego. Opis próby Ruffiera i testu Coopera.

40. Uwarunkowania promowania zdrowego stylu życia w przedszkolu / Dorota Lamczyk – Bibliogr. // Lider. - 2013, nr 9, s. 27-30*
Znaczenie aktywności ruchowej dla rozwoju zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym. Kształtowanie postaw zdrowotnych wpływających na dalsze życie.
41. Wpływ zajęć ruchowych - na wszechstronny rozwój dziecka w okresie wczesnoszkolnym / Sylwia Nowacka-Dobosz // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2013, nr 5, s. 4-9
Wpływ systematycznego ruchu na rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dziecka. Prezentacja wybiórczych wyników badań realizowanych w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, które na przestrzeni 30 lat (1979-2009) objęły prawie 500 tys. dzieci w wieku szkolnym.
42. Wychowanie fizyczne wobec wyzwań cywilizacji konsumpcyjnej / Władysław Pańczyk, Krzysztof Warchoń // Lider. - 2007, nr 3, s. 4-20
M.in. Pasywność fizyczna – powszechny element stylu życia współczesnego człowieka. Symptomy ponowoczesnej kultury konsumpcyjnej. Ruch i bezruch wobec rozwoju oraz zdrowia człowieka. (Przedruk fragmentów książki: W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego. - Rzeszów, 2006).
43. Z badań nad czasem wolnym młodzieży gimnazjalnej a jej aktywnością ruchową / Izabela Szczechowicz-Kasza // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2007, nr 2, s. 29-33
44. Zachowania zdrowotne, stan zdrowia i aktywność fizyczna dzieci szkół podstawowych w Zakopanem / Maria Gacek, Jarosław Rosiński, Dariusz Tchórzewski. - Bibliogr. - Tekst również w jęz. ang. // Wychowanie Fizyczne i Sport. – 2005, z. 1, s. 45-54
45. Zdrowotne walory ruchu na łonie natury : od Jędrzeja Śniadeckiego do Karola Wojtyły / Feliks Rochowicz // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2007, nr 10, s. 9-12
Powietrze, woda i słońce jako podstawowe czynniki biologiczne w kształtowaniu zdrowia. Wartości zajęć sportowych, gier i zabaw ruchowych w środowisku naturalnym.

*„Lider” od 2012 r. publikowany jest tylko na stronie internetowej www.lider.szs.pl. Pozostałe czasopisma i wszystkie książki dostępne są w W-MBP w Olsztynie.