

KOBIETA – ZDROWIE – CIAŁO

Perspektywa biopsychospołeczna



NR 3220

KOBIETA – ZDROWIE – CIAŁO

Perspektywa biopsychospołeczna

pod redakcją

Aliny Dworak, Kariny Leksy

Redaktor serii: Pedagogika
Katarzyna Krasoń

Recenzent
Magdalena Piorunek

Spis treści

Wstęp (<i>Alina Dworak, Karina Leksy</i>)	7
---	---

WIELOWYMIAROWOŚĆ KOBIECYCH DOŚWIADCZEŃ A ZDROWIE

<i>Karina Leksy</i> Kobieta wobec wyzwań życia codziennego – konsekwencje dla zdrowia	17
<i>Beata Glinkowska</i> Znaczenie środków masowego przekazu w kształtowaniu zachowań wobec ciała i zdrowia współczesnych kobiet i dziewcząt	32
<i>Alina Dworak</i> Zdrowie współczesnych kobiet – epidemiologia wybranych problemów zdrowotnych	43
<i>Marianna Dąbrowska-Wnuk</i> Biopsychospołeczne aspekty cyklicznej zmienności w obszarze realizowania przez kobiety funkcji prokreacyjnych na przykładzie zespołu napięcia przedmiesiączkowego	53

WYBRANE ASPEKTY ZDROWIA KOBIET STUDENCKIE PRZYCZYNNKI BADAWCZE

<i>Kamila Wojas</i> Tyrania szczupłego ciała a syndrom gotowości anorektycznej – obraz dziewcząt w adolescencji	75
<i>Agnieszka Wysocka</i> Postrzeganie swojego ciała przez kobiety niepełnosprawne intelektualnie w stopniu lekkim	89

<i>Dorota Gawlik</i>	
Rak piersi i szyjki macicy w świadomości zdrowotnej kobiet	99
<i>Ewa Witoszyńska</i>	
Uwarunkowania aktywności fizycznej studentek	111

PRAKTYKA SPOŁECZNO-EDUKACYJNA

<i>Alina Dworak</i>	
Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia jako nabywanie kompetencji zdrowotnych przez kobiety	125
<i>Karina Leksy</i>	
Rola rodziny w kształtowaniu prozdrowotnych postaw wobec własnego ciała i zdrowia dziewcząt	133
<i>Kornelia Wac, Ewa Tobor, Ewa Zawiślak, Jarosław Gibas</i>	
Edukacja zdrowotna kobiet w zakresie poprawy jakości życia w okresie menopauzy	146
<i>Jarosław Gibas, Ewa Tobor, Kornelia Wac</i>	
Budzenie świadomości relacji pomiędzy stylem życia a zdrowiem	159
Zakończenie	167
Nota o autorach	171

Wstęp

Bogactwo literatury odnoszącej się do różnych sfer życia i szeroko rozumianego funkcjonowania kobiet pokazuje, że różnice wyznaczane przez płeć są nadal istotne i obecne zarówno w sferze publicznej, kulturze popularnej, jak i w życiu prywatnym¹. Płeć stanowi bowiem podstawowy wymiar życia osobistego, relacji społecznych i kultury². To – jak pisze Raewyn Connell – „arena, na której w praktyce mierzymy się z poważnymi problemami dotyczącymi sprawiedliwości, tożsamości, a nawet przetrwania. Płeć jest również przedmiotem licznych uprzedzeń, mitów i zwykłych kłamstw”³. Co więcej, wiele problemów, z którymi przedstawicielki ruchów feministycznych i kobiety w ogóle borykają się od bardzo wielu lat – pozostaje wciąż aktualnych⁴. W znacznej mierze wynika to z faktu, że status kobiet jest często wyznaczany poprzez stereotypy związane z płcią. W większości kultur od mężczyzn oczekuje się, by pełnili rolę głównego żywiciela rodziny, od kobiet natomiast – by sprawowały opiekę nad dziećmi. Ponadto istnieją normy autoprezentacyjne związane z przekazywaniem innych wizerunków swojej osoby przez kobiety i mężczyzn. Różnice dotyczą również odmiennych oczekiwań wobec kobiet i mężczyzn, związanych z aktywnością zawodową, osiąganiem sukcesów⁵. Warto jednocześnie zauważyć, że – jak pisze Ewa Lisowska – „stereotypy płci są częściej niesprawiedliwe dla kobiet – przypisują im mniej cenione cechy, a w konsekwencji wpływają na utrwalanie podziału na męskie – ważniejsze i bardziej wartościowe oraz żeńskie – mniej

¹ A. PAŁĘCKA, H. SZCZODRY, M. WARAT: *Wprowadzenie*. W: *Kobiety w społeczeństwie polskim*. Red. EIDEM. Kraków 2011, s. 8.

² R. CONNELL: *Socjologia płci*. Tłum. O. SIARA. Warszawa 2013, s. 9.

³ Ibidem, s. 9.

⁴ A. PAŁĘCKA, H. SZCZODRY, M. WARAT: *Wprowadzenie*. W: *Kobiety w społeczeństwie polskim...*, s. 8.

⁵ M. NAWROT, A. GAWOR: *Kobiecość – kapitał czy bolączka współczesnej kobiety?* W: *Kobieta w przestrzeni wizualnej*. Red. A. BARSKA, K. BISKUPSKA. Opole 2012, s. 234.

wartościowe i mniej ważne”⁶. W szczególnie niekorzystnej, jak się wydaje, sytuacji są kobiety w Polsce, które z jednej strony pozostają pod znaczącym wpływem zachodniego systemu wartości (w tym również kultu ciała), z drugiej natomiast – pod zdecydowanym oddziaływaniem tradycyjnych i konserwatywnych idei⁷, których symbol nadal stanowi poświęcająca się Matka-Polka. Ponadto analizy feministyczne podkreślają, że kobiety często muszą nauczyć się żyć z „przeciążonymi ciałami”. Wynika to nie tylko z nadmiaru codziennych obowiązków i powinności względem rodziny czy pracodawcy, ale również z zadań, jakie wyznaczają sobie w kontekście pracy nad swoimi ciałami, czemu niejednokrotnie towarzyszy permanentny stres i kontrola wewnętrzna. Wszystko to nie może i zapewne nie pozostaje bez znaczenia dla szeroko rozumianego zdrowia współczesnej kobiety.

Biorąc pod uwagę fakt, że współczesne myślenie o zdrowiu wymaga rozpatrywania w trzech wymiarach: biologicznym, psychologicznym i społecznym (zgodnie z holistycznym modelem zdrowia⁸), a ponadto kierując się definicją Światowej Organizacji Zdrowia, zgodnie z którą zdrowie jest „stanem pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie brakiem choroby lub niedomagania”⁹, możliwości wieloaspektowego i wielowymiarowego spojrzenia na szeroko pojętą kondycję zdrowotną dzisiejszych kobiet wydają się ogromne. Sięgając natomiast do źródeł pedagogiki społecznej, a przede wszystkim myśli Heleny Radlińskiej podkreślającej potrzebę „wychowania dla spraw zdrowia”¹⁰, pedagogiczne spojrzenie na człowieka z punktu widzenia jego zdrowia, stanowiącego fundament, podstawę całonocnego rozwoju, z pewnością powinno znaleźć swoje miejsce w rozważaniach społeczno-pedagogicznych. Co więcej, uzasadnieniem podjęcia problematyki dotyczącej zdrowia i ciała kobiety jest bez wątpienia stanowisko szczególnie znaczącej przedstawicielki pedagogiki zdrowia, Ewy Syrek, pozwalającej rozpatrywać zjawiska związane ze zdrowiem i chorobą z perspektywy zachowań społecznych determinowanych nie tylko samym zdrowiem, ale również czynnikami kulturowymi, psychologicznymi i warunkami społecznymi. Dodatkowo, podejmując tematykę funkcjonowania kobiet, nie sposób uniknąć odwołania się do literatury feministycznej (zob. np. Ellyn Kaschack *Nowa psychologia kobiety*) czy literatury odnoszącej się do różnic płciowych (zob. np. Chris Shilling *Socjologia ciała*, Claire M. Renzetti, Daniel J. Curran *Kobiety, mężczyźni i społeczeństwo*, Raewyn Connell *Socjologia płci*).

⁶ E. LISOWSKA: *Równouprawnienie kobiet i mężczyzn w społeczeństwie*. Warszawa 2008, s. 67.

⁷ A. PALĘCKA, H. SZCZODRY, M. WARAT: *Wprowadzenie*. W: *Kobiety w społeczeństwie polskim...*, s. 7.

⁸ B. WOYNAROWSKA: *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa 2008, s. 27.

⁹ *Ibidem*, s. 19.

¹⁰ E. SYREK, K. BORZUCKA-SITKIEWICZ: *Edukacja zdrowotna*. Warszawa 2009, s. 17.

Warto również zwrócić uwagę, że o ile zagadnienia związane ze zdrowiem fizycznym kobiet są szeroko omawiane na gruncie nauk medycznych, to problematyka wielości zadań, przed którymi stoją współczesne kobiety, i wyzwań, które często same sobie stawiają, pozostając pod silnym wpływem trendów kulturowych, z jednoczesną próbą ukazania konsekwencji dla jakości ich życia, zdrowia i psychospołecznego funkcjonowania, wydaje się tematyką rzadko poruszaną na gruncie pedagogiki społecznej, w tym również pedagogiki zdrowia. Ponadto społeczno-kulturowe przeobrażenia wraz z szybko zmieniającymi się tendencjami, wyznaczającymi sposób życia współczesnego człowieka, w dużym stopniu determinują funkcjonowanie współczesnych kobiet, które w obliczu pojawiających się zadań, szeroko pojętych zagrożeń i problemów wypracowują i stosują wciąż nowe strategie i sposoby radzenia sobie, które nie zawsze sprzyjają ich rozwojowi i zdrowiu. Jednocześnie uświadomienie motywów podejmowanych przez kobiety zachowań i ich znaczenia dla codziennego funkcjonowania może przyczynić się do wypracowania strategii profilaktycznych, a w efekcie do podejmowania działań sprzyjających ich zdrowiu.

Mnogość ról społecznych, jakie często pełni i stara się pogodzić kobieta, jak również wymagania związane z wyglądem ciała i społecznym wizerunkiem wraz z potencjalnymi konsekwencjami zdrowotnymi sprawiają, że podjęta w opracowaniu problematyka jest prezentowana w sposób interdyscyplinarny, w oparciu o literaturę z zakresu medycyny, epidemiologii, psychologii, w tym psychologii społecznej, socjologii zdrowia i choroby oraz pedagogiki społecznej i pedagogiki zdrowia.

Praca składa się z trzech zasadniczych części. W części pierwszej znalazły się artykuły teoretyczne obrazujące wielowymiarowość kobiecych doświadczeń i oddziaływań, którym są one poddawane w kontekście zdrowia. Drugą część opracowania stanowią artykuły będące studenckimi przyczynkami badawczymi studentek specjalności pedagogika zdrowia na kierunku pedagogika Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Artykuły te zostały przygotowane na podstawie prac dyplomowych (licencjackich i magisterskich) i obejmują wybrane przez autorki aspekty zdrowia badanych dziewcząt i kobiet. Trzecia część pracy zawiera artykuły będące wskazówkami dla praktyki edukacyjnej i działań o charakterze społecznym, których motywem przewodnim jest nabywanie kompetencji zdrowotnych kobiet i dziewcząt.

Pierwszy artykuł niniejszego opracowania (*Kobieta wobec wyzwań życia codziennego – konsekwencje dla zdrowia*) dotyczy różnych aspektów życia kobiet i wielości podejmowanych przez nie ról wraz z potencjalnymi konsekwencjami zdrowotnymi wynikającymi z przeciążenia nadmiarem obowiązków. Autorka zwraca uwagę, że obok powinności rodzinnych i zawodowych, kobieta XXI wieku stoi przed koniecznością sprostania wymogom związanym z ciałem i zewnętrznym wizerunkiem, co również może przyczynić się do powstawania zaburzeń i problemów zdrowotnych.

Do problematyki wizerunku kobiecego ciała nawiązuje także drugi artykuł (*Znaczenie środków masowego przekazu w kształtowaniu zachowań wobec ciała i zdrowia współczesnych kobiet i dziewcząt*), w którym Beata Glinkowska wskazuje, że współczesna kultura masowa za pośrednictwem mediów kreuje najbardziej pożądany wizerunek kobiecego ciała. Według autorki w obliczu panującego kultu perfekcyjnego ciała kształtują się jednocześnie postawy wobec własnej osoby. Kobiety, porównując się do medialnych wzorców, w większości nie są zadowolone ze swojej wagi i wyglądu. Kompleksy, niskie poczucie własnej wartości, zaburzenia odżywiania – to tylko niektóre skutki braku zgodności między obrazem kreowanym przez media a rzeczywistością. Niniejszy artykuł obnaża kobiety z ich skłonności do podejmowania bezustannej walki z erozją i rozpadem ciała oraz z bezkrytycznego dążenia do ideału, jaki przekazuje telewizja, prasa czy reklama. Ponadto ukazuje podatność kobiet na wpływ mediów, które determinują ich sposób postrzegania i oceny własnej cielesności.

Z kolei Alina Dworak w artykule pt. *Zdrowie współczesnych kobiet – epidemiologia wybranych problemów zdrowotnych* przedstawia sytuację zdrowotną współczesnych kobiet. Chociaż, jak zauważa autorka, ogólny stan zdrowia kobiet od początku XIX wieku zdecydowanie się poprawił, to wraz z rozwojem cywilizacji, urbanizacji i technizacji życia pojawiły się nowe choroby, z którymi współczesna medycyna nie potrafi sobie poradzić. Artykuł przybliży sytuację zdrowotną współczesnej polskiej kobiety z uwzględnieniem wieku, aktywności zawodowej czy stylu życia, równocześnie zwracając uwagę na konieczność podejmowania wszechstronnych działań prozdrowotnych, których celem jest poprawa jakości życia współczesnej kobiety.

W ostatnim artykule pierwszej części opracowania (*Biopsychospołeczne aspekty cyklicznej zmienności w obszarze realizowania przez kobiety funkcji prokreacyjnych na przykładzie zespołu napięcia przedmiesiączkowego*) Marianna Dąbrowska-Wnuk tłumaczy, w jaki sposób zespół napięcia przedmiesiączkowego (ZNPM; ang. *premenstrual syndrome* PMS) determinuje powszechnie obserwowaną zmienność nastroju i dolegliwości fizyczne kobiet. Cykliczne zmiany nastroju, zwłaszcza gdy ich nasilenie jest duże, a możliwości kontroli ograniczone, mogą stanowić poważny problem zarówno z punktu widzenia interesu społecznego, jak i życia osobistego kobiety. ZNPM uwarunkowany jest polietologicznie. W genezie tego zaburzenia uwzględnia się wzajemne oddziaływania biologii (głównie hormonów), czynników psychicznych i kontekstu społecznego. Coraz częściej zwraca się uwagę na znaczenie etykietowania, na co wskazują wyniki badań retrospektywnych. ZNPM jest powszechnym problemem, który zasługuje na zrozumienie i opracowanie skutecznego systemu pomocy zarówno na poziomie profilaktycznym, jak i terapeutycznym.

Drugą część opracowania rozpoczyna tekst Kamili Wojas, która w artykule pt. *Tyrania szczupłego ciała a syndrom gotowości anorektycznej – obraz dziewcząt w adolescencji* przekonuje, że aktualnie dla młodych, dorastających dziewcząt

szczupłe ciało staje się niejednokrotnie nadrzędnym celem życia. Dążenie młodych kobiet do perfekcyjnego wyglądu jest często przyczyną niezadowolenia, rozgoryczenia, frustracji, zaburzeń odżywiania, jak również sięgania po środki odchudzające czy przeczyszczające w coraz młodszym wieku. Wynika to z faktu, że szczupłość utożsamiana jest z osiągnięciem sukcesów, powodzeniem u płci przeciwnej, pewnością siebie, a nawet szczęściem. Zatem pragnienie idealnego ciała nie jest już tylko domeną aktorek, modelek czy celebrytów, ale coraz częściej dotyczy dzieci i młodzieży. Przeprowadzone badania ukazują, jak wiele młodych dziewcząt nie akceptuje siebie, jak bardzo pragną zmiany swojego wyglądu oraz jakie ponoszą konsekwencje „tyranii szczupłego ciała”.

Tematyka związana z wizerunkiem kobiecego ciała najczęściej rozpatrywana jest w odniesieniu do kobiet w normie intelektualnej. Natomiast Agnieszka Wysocka w tekście pt. *Postrzeganie swojego ciała przez kobiety niepełnosprawne intelektualnie w stopniu lekkim* przeprowadza analizę sposobu postrzegania własnego ciała przez badane kobiety niepełnosprawne intelektualnie w stopniu lekkim. Z przeprowadzonych przez autorkę badań wynika, że kobiety te także ulegają obowiązującym standardom, związanym z atrakcyjnością fizyczną. Krytycznie ustosunkowują się do niedoskonałości swojego ciała oraz podejmują działania w celu osiągnięcia szczuplejszej sylwetki. Niestety, częste występowanie chorób współistniejących z niepełnosprawnością intelektualną powoduje większe trudności w sprostitaniu wymogom społecznie przyjętego wizerunku piękna.

Nie ulega wątpliwości, że wśród kobiet w krajach wysoko rozwiniętych ogromne żniwo zbiera rak sutka i szyjki macicy. Tematykę tę podejmuje Dorota Gawlik w kolejnym artykule, pt. *Rak piersi i szyjki macicy w świadomości zdrowotnej kobiet*. W części teoretycznej przytoczone zostały niepokojące dane epidemiologiczne oraz najważniejsze czynniki ryzyka tych chorób, konsekwencje zdrowotne i społeczne. Dalszą część artykułu stanowi przeprowadzona przez autorkę diagnoza świadomości zdrowotnej mieszkanek Rudy Śląskiej w zakresie choroby nowotworowej piersi i szyjki macicy oraz podejmowanych przez respondentki zachowań prewencyjnych.

Ostatni artykuł drugiej części opracowania, pt. *Uwarunkowania aktywności fizycznej studentek*, dotyczy jednego z niezwykle ważnych zachowań z punktu widzenia zdrowia i profilaktyki chorób, jakim jest regularna aktywność fizyczna. Ewa Witoszyńska badaniami w tym zakresie objęła studentki, jako grupę, którą często charakteryzuje specyficzny styl życia, wynikający na przykład ze zmiany miejsca zamieszkania i usamodzielnienia się, podjęcia nowych obowiązków czy pierwszej pracy. Zmiana środowiska życia powoduje niejednokrotnie, że młoda kobieta narażona jest na ogromną presję, związaną z wieloma nowymi obowiązkami, ale także z wymogami dotyczącymi preferowanego społecznie wyglądu i zachowania, co może zaburzać podejmowanie przez nią działań prozdrowotnych. Przeprowadzone badania pokazały, że pomimo posiadanej przez studentki wiedzy w tym zakresie podejmują one szereg zachowań antyzdrowotnych, takich

jak: niewłaściwa dieta, niewłaściwa higiena snu, stosowanie używek czy brak regularności podejmowanej aktywności ruchowej.

Trzecią część opracowania rozpoczyna artykuł Aliny Dworak, pt. *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia jako nabywanie kompetencji zdrowotnych przez kobiety*. Autorka przedstawia, w jaki sposób edukacja zdrowotna i promocja zdrowia sprzyjają nabywaniu kompetencji zdrowotnych kobiet i dziewcząt. W jej opinii jedną z powszechnie pożądaną wartości w dzisiejszych czasach jest zdrowie. Aby je osiągnąć, czyli odczuwać dobre samopoczucie biologiczne, psychiczne i społeczne, należy – jak podaje Barbara Woynarowska – wiedzieć, rozumieć, umieć i chcieć to zrobić. Takie możliwości zapewnia systematyczna, szeroko pojęta edukacja zdrowotna, będąca jednocześnie elementem promocji zdrowia. Jej realizacja jest dziś podstawowym warunkiem osiągnięcia jak najwyższego poziomu fizycznego i psychospołecznego dobrostanu kobiet.

Oprócz edukacji zdrowotnej, realizowanej w obszarze działań instytucjonalnych, niezwykle ważną rolę w tym zakresie odgrywa rodzina, o czym stara się przekonać Karina Leksy w artykule pt. *Rola rodziny w kształtowaniu prozdrowotnych postaw wobec własnego ciała i zdrowia dziewcząt*. Ze względu na to, że zwykle rodzice stanowią podstawowy element procesu socjalizacji, a jednocześnie ich kompetencje w zakresie edukacji zdrowotnej mogą być bardzo zróżnicowane, autorka podkreśla znaczenie rodzicielskich postaw i zachowań w procesie kształtowania zdrowia swoich dzieci oraz wskazuje działania, które temu procesowi sprzyjają bądź też tworzą barierę w osiągnięciu kompetencji zdrowotnych swego potomstwa. Ponadto autorka zwraca uwagę na udział rodziców w budowaniu wizerunku ciała młodego człowieka, bowiem współcześnie jest to niebywale istotny wyznacznik zachowań zdrowotnych.

Niezwykle ważną kwestię podejmuje artykuł pt. *Edukacja zdrowotna kobiet w zakresie poprawy jakości życia w okresie menopauzy* autorstwa Kornelii Wac, Ewy Tobor, Ewy Zawisłak i Jarosława Gibasa. Autorzy analizują problemy i dolegliwości kobiet w okresie menopauzy, podkreślając znaczenie edukacji zdrowotnej realizowanej przez położne, pielęgniarki środowiskowe czy edukatorów/promotorów zdrowia. Rzetelna informacja w zakresie specyfiki i zagrożeń, jakie niesie ze sobą ten okres w życiu kobiety, oraz sposób radzenia sobie z dolegliwościami stanowią element decydujący o podejmowanych przez kobiety działaniach, zachowaniach i zmianach sprzyjających zdrowiu i lepszej jakości życia. Artykuł ten uświadamia również, jak bardzo edukacja zdrowotna jest potrzebna w społeczeństwie, a zarazem jak bardzo jest niedoceniana i zaniedbywana.

Z kolei Jarosław Gibas, Ewa Tobor i Kornelia Wac w artykule pt. *Budzenie świadomości relacji pomiędzy stylem życia a zdrowiem* wskazują, jak ważna jest edukacja zdrowotna prowadzona od najwcześniejszych lat życia, w szczególności w zakresie zasad zdrowego odżywiania oraz optymalnego poziomu aktywności fizycznej. Okazuje się bowiem, że nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz niski poziom aktywności ruchowej u młodzieży, przede wszystkim u dziewcząt,

wywołują szereg niekorzystnych zmian w organizmie, zwiększając podatność na choroby, często jednak w późniejszym okresie życia. Efekt tego „skutku odroczonego” jest szczególnie niebezpieczny, ponieważ nie rodzi potrzeby natychmiastowej reakcji oraz korekty nawyków. Ogromną rolę w budowaniu świadomości zdrowotnej i motywowaniu wychowanków do zachowań zgodnych z zasadami zdrowego stylu życia powinni odgrywać nauczyciele/wychowawcy.

*

Składamy serdeczne podziękowania recenzentowi – Pani Profesor Magdalenie Piorunek za cenne sugestie i opinie dotyczące niniejszego opracowania. Dziękujemy również Pani Profesor Ewie Syrek za okazaną nam życzliwość, wsparcie i atmosferę sprzyjającą pracy naukowo-badawczej.

Alina Dworak, Karina Leksy

Nota o autorach

dr n. med. Kornelia Wac – (położna, pedagog) nauczyciel akademicki Wyższej Szkoły Medycznej w Sosnowcu

dr n. med. Ewa Tobor – (położna, pedagog) adiunkt Wyższej Szkoły Zarządzania w Częstochowie

dr Marianna Dąbrowska-Wnuk – psycholog, nauczyciel akademicki na Uniwersytecie Śląskim, Wydział Pedagogiki i Psychologii

dr Karina Leksy – pedagog, nauczyciel akademicki na Uniwersytecie Śląskim, Wydział Pedagogiki i Psychologii

dr Alina Dworak – pedagog, nauczyciel akademicki na Uniwersytecie Śląskim, Wydział Pedagogiki i Psychologii

mgr Jarosław Gibas – socjolog, wykładowca, trener, coach

mgr Dorota Gawlik – absolwentka pedagogiki zdrowia, doktorantka na Uniwersytecie Śląskim, Wydział Pedagogiki i Psychologii

mgr Ewa Zawisłak – absolwentka kierunku położnictwo w Wyższej Szkole Medycznej w Sosnowcu

mgr Kamila Wojas – absolwentka pedagogiki zdrowia na Uniwersytecie Śląskim, Wydział Pedagogiki i Psychologii

mgr Ewa Witoszyńska – absolwentka pedagogiki zdrowia na Uniwersytecie Śląskim, Wydział Pedagogiki i Psychologii

mgr Beata Glinkowska – absolwentka pedagogiki zdrowia oraz zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej i edukacji informatycznej na Uniwersytecie Śląskim, Wydział Pedagogiki i Psychologii

lic. Agnieszka Wysocka – absolwentka studiów I stopnia na kierunku pedagogika zdrowia, Uniwersytet Śląski, Wydział Pedagogiki i Psychologii

Redaktor
Joanna Szewczyk

Projekt okładki
Agata Augustynik

Redakcja techniczna
Małgorzata Pleśniar

Korekta
Lidia Szumigala

Łamanie
Bogusław Chruściński

Copyright © 2014 by
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISSN 0208-6336
ISBN 978-83-8012-191-1
(wersja drukowana)
ISBN 978-83-8012-192-8
(wersja elektroniczna)

Wydawca
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice
www.wydawnictwo.us.edu.pl
e-mail: wydawus@us.edu.pl

Wydanie I. Ark. druk. 10,75 Ark. wyd. 13,5. Papier
offset. kl. III, 90 g

Cena 24 zł (+ VAT)

Druk i oprawa: „TOTEM.COM.PL Sp. z o.o.” Sp.K.
ul. Jacewska 89, 88-100 Inowrocław