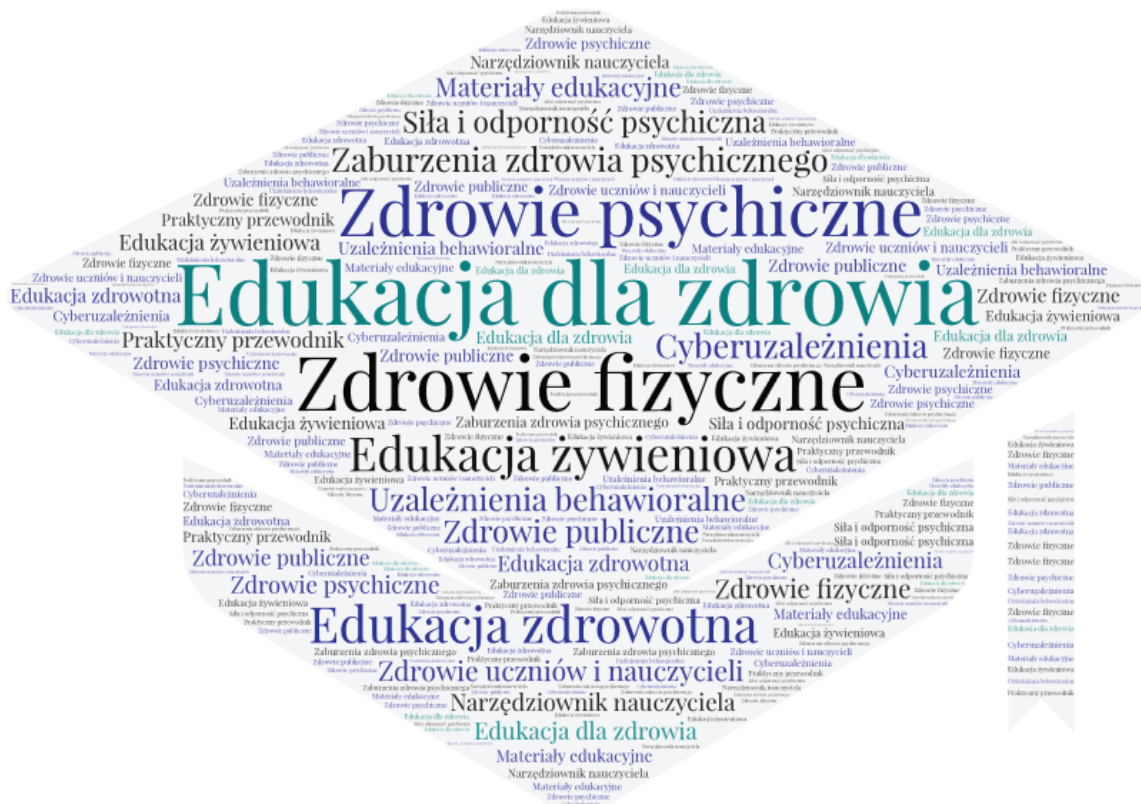
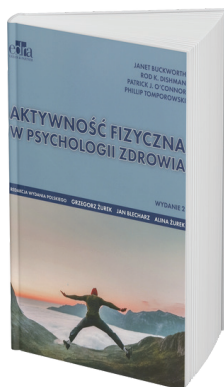


ANNA SZABLEWSKA

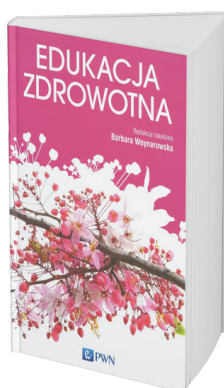


ANNA SZABLEWSKA



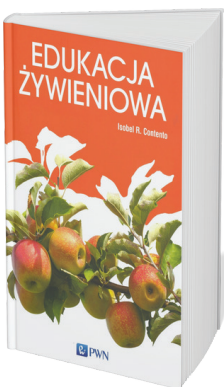
AKTYWNOŚĆ fizyczna w psychologii zdrowia.
– Wrocław : Edra Urban & Partner,
2023

- Poznaj aktualne badania naukowe i praktyczne rozwiązania dotyczące psychologii zdrowia.
- Rozważ czynniki wpływające na samoocenę.
- Zdobądź wiedzę dotyczącą wpływu aktywności fizycznej na emocje i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.
- Podręcznik dla psychologów, pedagogów oraz specjalistów zdrowia publicznego.



EDUKACJA zdrowotna : podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka.
– Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN,
2017

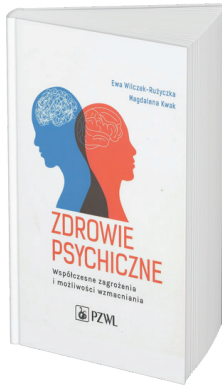
- Poznaj różne obszary edukacji zdrowotnej, zarówno teoretyczne, jak i praktyczne.
- Zdobądź nowe kompetencje dotyczące współczesnych wyzwań zdrowotnych.
- Dowiedz się, jaki wpływ na nasze zdrowie ma styl życia.
- Podręcznik dla nauczycieli, pedagogów, studentów oraz specjalistów zajmujących się promocją zdrowia.



CONTENTO, Isobel R.: Edukacja żywieniowa. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018

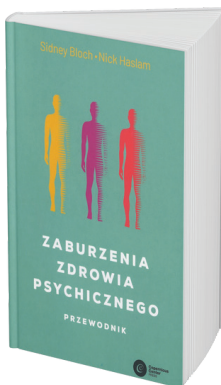
- Poznaj zasady realizacji edukacji żywieniowej w różnych grupach społecznych.
- Dowiedz się, na czym polega procedura DESIGN.
- Poznaj sposoby projektowania, realizowania i dokonywania ewaluacji edukacji żywieniowej.
- Podręcznik akademicki o logicznym układzie, klarownych treściach oparty na badaniach, przedstawiający nowe podejście do edukacji żywieniowej.

EDUKACJA DLA ZDROWIA. PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA.



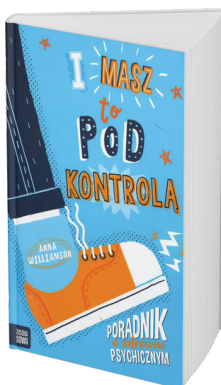
WILCZEK-RUŻYCZKA Ewa, KWAK Magdalena:
Zdrowie psychiczne : współczesne zagrożenia
i możliwości wzmacniania. – Warszawa : PZWL,
2022

- Dowiedz się, jak wzmocnić zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.
- Poznaj współczesne zagrożenia dla kondycji psychicznej społeczeństwa.
- Dowiedz się, jak stres wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Wypróbuj praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem.



BLOCH Sidney, HASLAM Nick: Zaburzenia
zdrowia psychicznego : przewodnik. –
Kraków : Copernicus Center Press, 2024

- Zasięgnij informacji na temat najważniejszych zaburzeń zdrowia psychicznego.
- Uzyskaj dane dotyczące rodzajów chorób psychicznych u dzieci i młodzieży, osób starszych i kobiet.
- Zdobądź wiedzę na temat psychologicznych metod leczenia zaburzeń psychicznych.
- Odkryj nowe zasady i strategie wspierania zdrowia psychicznego.



WILLIAMSON Anna: I masz to pod
kontrolą : poradnik o zdrowiu
psychicznym. – Warszawa : Zielona Sowa,
2020

- Odkryj poradnik skierowany do młodego czytelnika!
- Zapoznaj się z zagadnieniami dotyczącymi zaburzeń zdrowia psychicznego takimi jak stres, lęk, fobia czy depresja.
- Poznaj ćwiczenia i techniki pomagające zachować dobrostan psychiczny.
- Nauczycielu, rodzicu! Dzięki publikacji zrozumiesz trudności psychiczne młodych ludzi!

ANNA SZABLEWSKA



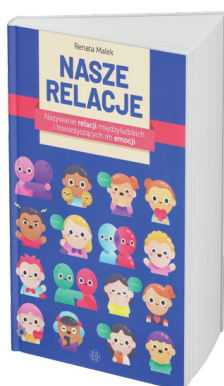
TARASZKIEWICZ, Małgorzata : Siła i odporność psychiczna : jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty. – Gdańsk ; Warszawa : Dobra Literatura, 2022

- Nauczycielu! To osobisty poradnik dla Ciebie!
- Znajdziesz w nim praktyczne wskazówki i techniki ułatwiające wzmocnianie odporności psychicznej.
- Dowiesz się, jak zwiększyć swoją efektywność osobistą.
- Nauczysz się, jak dokonywać autodiagnozy.
- Dowiesz się, jak kształtować postawę asertywną w codziennym życiu.
- Rozwiniesz swoją kreatywność!



SKOLIMOWSKA Katarzyna: Podkręć mózg! : i wejdź na wyższy poziom nauczania : fit niezbędny nauczyciela. – Warszawa : Engram - Difin, 2020

- Odkryj praktyczny przewodnik i narzędziownik!
- Dowiedz się, jak możesz przeprogramować swój mózg.
- Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia ekspertów.
- Odzyskaj kontrolę nad swoim życiem dzięki zmianie myślenia.
- Wypróbuj ćwiczenia, wskazówki i wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym.
- Zmotywuj do zmiany siebie i uczniów!



MALEK Renata: Nasze relacje : nazywanie relacji międzyludzkich i towarzyszących im emocji. – Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2021

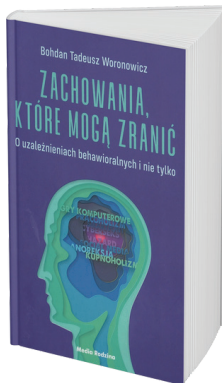
- Nauczycielu! To praktyczny poradnik dla Ciebie!
- Znajdziesz w nim przykłady ciekawych ćwiczeń związanych z relacjami międzyludzkimi.
- Nauczysz uczniów rozpoznawać i nazywać swoje emocje.
- Pokażesz im, jak radzić sobie w konfliktowych sytuacjach.
- Przeczytaj i zostań trenerem kształtowania umiejętności społecznych i komunikacyjnych!

EDUKACJA DLA ZDROWIA. PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA.



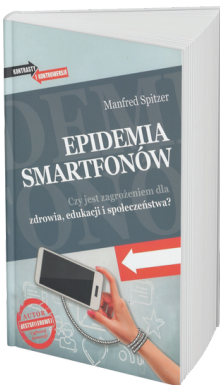
SZKOŁA i zdrowie jej uczniów i pracowników
/redakcja naukowa Magdalena Woynarowska,
Barbara Woynarowska.
– Gdańsk : Harmonia Universalis, 2022

- Nauczycielu, dowiedz się, jak dbać o zdrowie swoje i swoich uczniów!
- Sprawdź, jak kształtować zachowania prozdrowotne u dzieci i młodzieży.
- Zobacz, jak możesz przeciwdziałać zachowaniom ryzykownym w szkole oraz jakie możesz podejmować działania w zakresie ochrony zdrowia.
- Przeczytaj i miej wpływ na zdrowie społeczeństwa!



WORONOWICZ Bohdan Tadeusz: Zachowania, które mogą zranić : o uzależnieniach behawioralnych i nie tylko. – Poznań : Media Rodzina, 2021

- Przystudiuj różne koncepcje dotyczące uzależnień behawioralnych.
- Naucz się rozpoznawać zarówno zaburzenia zachowania, jak i te prowadzące do uzależnień.
- Poznaj metody, techniki i terapie służące poprawie dobrostanu psychicznego.
- Uświadom sobie, czym tak naprawdę jest współuzależnienie.
- Dowiedz się, jak świadomie pomagać!



SPITZER Manfred: Epidemia smartfonów : czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?. – Słupsk ; Warszawa : Wydawnictwo Dobra, 2021

- Odkryj bestseller niemieckiego psychiatry i neurobiologa!
- Dowiedz się jaki wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne ma rozwój cyfrowej technologii informacyjnej.
- Przeczytaj i zauważ różnice między erą cyfrową a zjawiskiem nadmiernego korzystania ze smartfonów."
- Przystudiuj i naucz się świadomego korzystania z technologii informacyjnej!

ANNA SZABLEWSKA



**WSPÓŁCZESNE wyzwania zdrowia publicznego :
wybrane zagadnienia.** – Warszawa : PZWL, 2021

- Poznaj współczesne wyzwania zdrowia publicznego.
- Dowiedz się, w jaki sposób w Polsce i na świecie zapewnia się ochronę zdrowia publicznego.
- Odszyfruj znaczenie terminu „lifestyle medicine”.
- Poznaj społeczno-ekologiczny model zdrowia oraz czynniki na niego wpływające.
- Dowiedz się, jaki wpływ na zdrowie ma używanie wyrobów tytoniowych, a zwłaszcza e-papierosów.
- Bądź świadomym nauczycielem i obywatelem!



**KARSKI Jerzy Bohdan: Praktyka i teoria
promocji zdrowia.** – Warszawa : CeDeWu,
2023

- Nauczycielu! Sięgnij po ambitną lekturę o edukacji zdrowotnej!
- Prześledź psychologiczne i antropologiczne aspekty zdrowia.
- Poznaj determinanty wpływające na stan zdrowia populacji.
- Zbadaj inicjatywy realizowane przez Światową Organizację Zdrowia.
- Dołącz do projektu „Szkoła promująca zdrowie”!



**LEKSY Karina: Młodzież we współczesnej
przestrzeni społeczno-kulturowej : wybrane
aspekty zdrowotne i pedagogiczne.** – Warszawa :
Difin, 2020

- Zasięgnij informacji na temat procesu globalizacji!
- Poznaj zagrożenia i konsekwencje zdrowotne przemian społeczno-kulturowych.
- Zgłęb system wartości współczesnego nastolatka.
- Zinterpretuj zjawisko społeczeństwa konsumpcyjnego i zrozum młode pokolenie.
- Przeanalizuj problem uzależnień od mediów cyfrowych.
- Kształtuj świadomość zdrowotną uczniów!

EDUKACJA DLA ZDROWIA. PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA.

NETOGRAFIA

Wydawnictwa zwarte online

1. Ciszewska Katarzyna, Żyża Sandra, *Wspomaganie szkół w zakresie interwencji kryzysowej. Poradnik*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2015, https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/EFS/Poradnik-wspomaganie-szkol_w_zakresie_interwencji_K.Ciszewska_S.Zyza.pdf
2. Fijałkowska Anna, Oblacińska Anna, Korzycka Magdalena [red.] *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport z badań*, Warszawa 2019, <https://ore.edu.pl/2021/03/raport-zdrowie-i-styl-zycia-polskich-uczniow/>
3. Jankowska Marta, *Zarządzanie emocjami. Krok w stronę zdrowia psychicznego*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2020, <https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2020/12/zarzadzanie-emocjami-%E2%80%93-krok-w-strone-zdrowia-psychicznego.pdf>
4. Szwajca Krzysztof, Kasprzak Piotr, Serafin Magdalena, Wojciechowski Tomasz [red. nauk.] *Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa 2019, https://kuratorium.krakow.pl/wp-content/uploads/2024/04/poradnik_dla_nauczycieli-rola-pracownikow-oswiaty-w-promocji-zdrowia-psychicznego.pdf
5. Wachowiak Joanna, Rudnik Monika, *Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2020, <https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/RmflRGq28yD2/1630414222/1NCTGQ507aUrUWwtzLPlp70oqw3PgItF.pdf>
6. Wolny Barbara, *Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2019, https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2019/05/edukacja_zdrowotna_w_szkole_new.pdf

7. Wolny Barbara, Wojtasik Tomasz, *Promocja zdrowia w szkołach i placówkach oświatowych*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2023, https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2023/11/do-zaw.-promocja_zdrowia-6.pdf
8. Zawisza-Mlost Katarzyna, *Dobrze ze złością. Jak wspierać dzieci i młodzież w konstruktywnym radzeniu sobie ze złością*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2021, <https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2022/01/dobrze-ze-zloscia.-jak-wspierac-dzieci-i-mlodziez-w-konstruktywnym-radzeniu-sobie-ze-zloscia.pdf>

Artykuły z czasopism i wydawnictw zwartych online

1. Augustyniak Joanna, *Młodzież o życiu bez smartfona, czyli o akcji #2dni bez telefonu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 2/2024, s. 39-51, <https://czasopisma.aps.edu.pl/index.php/pow/article/view/65>
2. Buksa Łukasz, *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty prasoznawcze” nr 1(253)/2023, t. 66, s. 77-90, <https://ejournals.eu/czasopismo/zeszyty-prasoznawcze/artukul/fonoholizm-i-profilaktyka-uzaleznienia-od-smartfona-u-dzieci-i-mlodziezy>
3. Dąbrowska Paulina, *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111 – telefonie zaufania*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka” nr 2/2021, t. 20, s. 63-75, <https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/802>
4. Dmitruk-Sierocińska Katarzyna, *Jak pomagać nastolatkom z zaburzeniami depresyjnymi. Strategie zapobiegania i wsparcia*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 1/2024, s. 16-32, <https://czasopisma.aps.edu.pl/index.php/pow/article/view/69>



ANNA SZABLEWSKA

5. Dworak Alina, *Globalizacja a zagrożenie bezpieczeństwa zdrowotnego wyzwaniem dla edukacji zdrowotnej XXI wieku*, „Studia Edukacyjne” nr 64/2022, s. 147-161, <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/se/article/view/39888/33660>
6. Dworak Alina, *Pedagogika społeczna wobec globalnych zagrożeń zdrowia*, „Studia Edukacyjne” nr 69/2023, s. 97-107, <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/se/article/view/41640/34970>
7. Nikel Łukasz, *Dobrostan szkolny ucznia. Definicja, istotne czynniki i metody pomiaru* [w:] Janiszewska-Nieścioruk Zdzisława [red. nauk.] (Nie)nowe problemy edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami i o zróżnicowanych potrzebach. Kontrowersje. Wyzwania. Konsekwencje zaniechań, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2024, s. 83-100, <https://open.icm.edu.pl/server/api/core/bitstreams/e9b9953b-6d6c-467a-9239-78b7c99fd05e/content>
8. Słupek Elżbieta, *Edukacja zdrowotna w aspekcie nowych wyzwań społecznych*, „Edukacja. Terapia. Opieka” vol. 5/2023, s. 141-155, <https://czasopisma.pwste.edu.pl/index.php/eto/article/view/193/195>
9. Syrek Ewa, *Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna – edukacja dla dobrostanu psychicznego – aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego*, „Pedagogika Społeczna” nr 3(73)/2019, s. 223-235, <https://pedagogika-spoleczna.com/wp-content/uploads/2020/01/PS32019-223-235.pdf>
10. Szredzińska Renata, *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Raport Dzieci się liczą 2022*, s. 136-157, https://fdds.pl/_Resources/Persistent/4/b/2/8/4b284d3df9b1087f1d2d0c9724538c9c6f24bf6e/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20-%20Zdrowie%20psychiczne%20dzieci%20i%20m%C5%82odzie%C5%BCy.pdf

Czasopisma online

1. „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”. Periodyk wydawanym przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, <https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/index>
2. „W Cyfrowej Szkole. Informatyka, technologia, edukacja”. Czasopismo pedagogiczne, <https://www.oeiizk.waw.pl/dzialalnosc/w-cyfrowej-szkole/>
3. „Ze zdrowiem” nr 5. Numer poświęcony zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży, https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/fop/nfz_nr_5.pdf ●

Anna Szablewska – mgr filologii rosyjskiej, nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Płocku, koordynator wielu projektów edukacyjnych m.in. projektu „Zdrowie zakłète w książkach” promującego zdrowy styl życia poprzez literaturę.