Könyvismertetés: Egészségfejlesztés

Book review: Health promotion

Szerző: Gritz-Győry Zsuzsanna

Tankönyvi engedélyt kapott Gritz-Győry Zsuzsanna Egészségfejlesztés című új könyve, amely az egészség tudatos megőrzéséhez nyújt útmutatást.

Célja alapokat adni az egészséges életvezetéshez: a helyes táplálkozási szokások, a szabadidős tevékenység, a mentális és fizikai aktivitás, valamint a párkapcsolat kialakításához, a rizikómagatartás elkerüléséhez, az egyéni képességek, az egészségmagatartás fejlesztéséhez, az egészségkultúra növeléséhez. A könyv mindennapi élettevékenységünkbe integrálható és átadható tudást kínál.

Tartalom:

- Egészségfejlesztés
- Az egészségkultúra fogalma, összetevői
- Életmód – életvezetés – egészség-magatartás – egészségtudatosság – életminőség
- A modern nemzedék egészség-magatartása
- Az egészséget meghatározó tényezők
- Az egészség megőrzését szolgáló területek
- Szenvedélyek világa. Mítosz és valóság
- A lelki egészség védelme
- Tudatos, biztonságos, felelős szexuális és családi élet
- Egészségfejlesztés a szekunder és a tercier prevencióban

„Az egészséget az ember teremti és éli meg mindennapi élete díszletei között, ott, ahol tanul, dolgozik, játszik és szeret. Az egészség azáltal keletkezik, hogy törődik saját magával és másokkal, hogy képes döntéseket hozni és életkörülményeit kézben tartani.” *(Ottawai Charta, 1986)*
Ezzel a gondolattal ajánlja a szerző a könyvet azoknak, akik mindennapi munkájuk részeként az egészségfejlesztés területén tevékenykednek.

Az A4-es formátumú színes, 184 oldalas kiadvány megjelenése július közepére várható.
MK-6608 kiadói kódon megrendelhető az info@mkkonyvkiado.hu vevőszolgálati e-mail címen. További egészségügyi könyveket a http://www.mkkonyvkiado.hu/egeszsegugy oldalon, valamint a Könyvbagoly webáruházban találnak.