

Hälsopedagogik

av: Anna-Karin Axelsson

Antal sidor: 264

Förlag: Sanoma Utbildning

Utgiven: September, 2016

LADDA NER

LÄSA



Description:

Hälsopedagogik ger kunskaper om hur man arbetar för att stödja människor att förbättra sin hälsa och livskvalitet. Frågor om hälsa, levnadsvanor och livsvillkor tas upp utifrån olika teorier och perspektiv. I boken förklaras hur man planerar, genomför, utvärderar och dokumenterar hälsofrämjande aktiviteter. I denna andra upplaga finns ett nytt kapitel om vuxnas hälsa och i bokens bilaga ingår ett speciellt avsnitt kring källkritiskt arbete. Där hittar du också olika tester samt massage- och avspänningsövningar. Boken är skriven på lättbegriplig svenska och förstärker den studerandes inläring genom att varje kapitel:• inleds med en tydlig överblick av innehållet• lyfter fram centrala ord och begrepp• presenterar det centrala innehåll som är knutet till kapitlet• är indelat i avsnitt som avslutas med Kan-du-nu?-frågor• avslutas med övningsuppgifter som tränar olika förmågor. Ur innehållet: Salutogent förhållningssätt, KASAM, barns och ungas hälsa, äldres hälsa, fysisk aktivitet, kost- och måltidsvanor, stress och återhämtning, hälsofrämjande arbetsplats, kriser och krishantering. Avsedd för: Vård- och omsorgsprogrammet och Barn- och fritidsprogrammet, men kan med fördel även användas vid Yrkehögskolan samt vid utbildningar inom friskvård och hälsa.