

EDUKACJA PROZDROWOTNA

(zbiory audiowizualne)

HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA

(dbałość o higienę ciała, higiena miejsca pracy i wypoczynku,
aktywność ruchowa)

1. **CHŁOPCY** : przemiany wieku dojrzewania / kons. Andrzej Jaczewski [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1997. – 1 kas. wiz. VHS (19 min) : dźwięk ; kolor
Program przekazuje informacje na temat dojrzewania płciowego chłopców. Stanowi kompendium wiedzy dla dorastających chłopców, ich rodziców i nauczycieli. **VID. 433**
2. **CO TO JEST HIGIENA ?** : oświata zdrowotna dla najmłodszych [Film] .- Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2002. – 1 kas. wiz. VHS (30 min) : dźwięk ; kolor
Wideokaseta porusza zagadnienia: 1. Mycie zębów. 2. Prawidłowa kąpiel. 3. Budowa ludzkiego ciała, prawidłowe odżywianie. 4. Niebezpieczeństwo odchudzania się, prawidłowe odżywianie się. 5. Palenie tytoniu, higiena głowy – wszawica. 6. Stres, picie alkoholu.
Film dla dzieci z zerówek i młodszych klas szkoły podstawowej. **VID. 1059**
3. **DZIEWCZĘTA** : przemiany wieku dojrzewania / kons. Andrzej Jaczewski [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1997. – 1 kas. wiz. VHS (19 min) : dźwięk ; kolor
Program przekazuje informacje na temat dojrzewania płciowego dziewcząt. Stanowi kompendium wiedzy dla dorastających dziewcząt, ich rodziców i nauczycieli. **VID. 434**
4. **PROBLEMATYKA** antynikotynowa [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka” ; Wytwórnia Filmowa „Czołówka”, 2003. – 1 kas. wiz. VHS (65 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera filmy: 1. Papieros, czy kaprys...? 2. Zdecyduj sam. 3. Zdrowie tak – nikotyna nie. 4. Lekcja. **VID. 141, 1266**
5. **TAJEMNICE** kobiecości / scen. i reż. Izabela Drobotowicz-Orkisz [Film]. – Kraków : Zakład „Wychowawca” Fundacja „Źródło”, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor.
Tematy poruszane w filmie: 1. Przemiany fizyczne i psychiczne u dziewcząt w okresie dojrzewania. 2. Biologiczne mechanizmy dojrzewania – anatomia i fizjologia kobiety. 3. Cykliczne zmiany w organizmie kobiety – zalety obserwacji cyklu. 4. Higiena okresu dojrzewania. 5. Zróżnicowane tempo rozwoju. 6. Zapobieganie powstawaniu kompleksów i niepokojów tego okresu. **VID. 721/III, 997/III**

6. **TAJEMNICE** męskości / scen. i reż. Izabela Drobotowicz-Orkisz [Film]. – Kraków : Zakład „Wychowawca” Fundacja „Źródło”, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor
Tematy poruszane w filmie: 1. Przemiany fizyczne i psychiczne u chłopców w okresie dojrzewania. 2. Biologiczne mechanizmy dojrzewania – anatomia i fizjologia mężczyzny. 3. Higiena okresu dojrzewania. 4. Zróżnicowane tempo rozwoju. 5. Zapobieganie powstawaniu kompleksów i niepokojów tego okresu. 6. Cele życiowe wynikające z identyfikacji płciowej. **VID. 721/IV, 997/IV**
7. **WYCHOWANIE** fizyczne Cz.1 [Film]. – Warszawa : Przedsiębiorstwo uspołecznione „Nauka”, 1993. – 1 kas. wiz. VHS (70 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera filmy: 1. Kształtowanie postawy ciała w okresie dojrzewania. 2. Wady postawy ciała i metody zapobiegania. 3. Zapobieganie wadom postawy. 4. Tryb życia dziecka z wadą postawy. 5. Wpływ ruchu na zdrowie. **VID.136/I**
8. **WYCHOWANIE** fizyczne Cz.2 [Film]. – Warszawa : Przedsiębiorstwo uspołecznione „Nauka”, 1993. – 1 kas. wiz. VHS (70 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera filmy: 1. Zespół gimnastyki korekcyjnej dzieci w wieku 6-7 lat. 2. Elementy korekcyjne w czasie zajęć ruchowych dzieci w wieku 6-7 lat. 3. Elementy korekcyjne w zajęciach wychowania fizycznego dzieci w wieku 8-9 lat. 4. Elementy korekcyjne w zajęciach wychowania fizycznego dziewcząt w wieku 10-13 lat. **VID. 136/II**
9. **WYCHOWANIE** fizyczne Cz.1 [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2001. – 1 kas. wiz. VHS (80 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera filmy: 1. Kształtowanie postawy ciała w okresie dojrzewania. 2. Wady postawy ciała i metody zapobiegania. 3. Zapobieganie wadom postawy. 4. Tryb życia dziecka z wadą postawy. 5. Wpływ ruchu na zdrowie. **VID.1050/I**
10. **WYCHOWANIE** fizyczne Cz.2 [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2001. – 1 kas. wiz. VHS (80 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera filmy: 1. Szkolny zespół gimnastyki korekcyjnej. 2. Ćwiczenia domowe dziecka z plecami wklęsło-okrągłymi. 3. Tryb życia dziecka z otyłością prostą. 4. Kolonie zdrowotne o profilu ortopedycznym. **VID. 1050/II**
11. **WYCHOWANIE** w zdrowiu [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2001. – 1 kas. wiz. VHS (50 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera filmy: 1. Higiena zębów i przyzębia – zasady higieny jamy ustnej. 2. Bądź liderem zdrowego stylu życia.

3. Pomogę sobie pomnażać zdrowie – dbałość o zdrowie i walka ze stresem. **VID. 1048**
12. **ZDROWO** i odlatowo / scen. Barbara Abramowska, Dariusz Begiej [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 2004. – 1 kas. wiz. VHS (200 min) : dźwięk ; kolor
Filmy o tematyce prozdrowotnej. Przedstawione są zachowania sprzyjające zdrowiu – bądź mu szkodzące. Poruszone są również problemy osób niepełnosprawnych.
Tytuły filmów: 1. Gdzie jest centrum dowodzenia. 2. Wirus niekomputerowy. 3. Biegam, więc jestem. 4. Jak smakuje zdrowie? 5. Świat pełen wad. 6. Co wynika z ryzyka? 7. Ćwiczenia z mózgiem. 8. Problem z głową. 9. Świat dla każdego. 10. Ludzie, którym się chce. **VID.1414**
13. **ŻYJĄC** higienicznie żyjesz dłużej / realiz. Ryszard Moch [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2003. – 1 kas. wiz. VHS (25 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera filmy dotyczące zdrowego stylu życia, higieny osobistej i nawyków higienicznych. **VID. 1331**

BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

(zasady bezpieczeństwa na drodze oraz w życiu codziennym, pierwsza pomoc)

14. BHP DLA najmłodszych Cz.1, Lubududuś i pan Ostrożnicki [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (48 min) : dźwięk ; kolor
Filmy rysunkowe ukazują zagrożenia bezpieczeństwa, na jakie mogą być narażone dzieci w różnych miejscach.
Tytuły filmów: 1. Kuchnia. 2. Pokój. 3. Łazienka. 4. Pokój dziecienny. 5. W warsztacie. 6. W parku. 7. Nad wodą. 8. Na spacerze. **VID.1092/I**
15. BHP DLA najmłodszych Cz.2, Superochrona [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (30 min) : dźwięk ; kolor
Filmy rysunkowe utrwalają i uzupełniają wiadomości przedstawione w cz.1. Tytuły filmów: 1. Kuchnia. 2. Pokój. 3. Łazienka. 4. Pokój dziecienny. 5. Garaż. 6. Ogród. **VID. 1092/II**
16. BHP DLA najmłodszych Cz.3, Wytłumacz mi Maksiu...[Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (24 min) : dźwięk ; kolor
Filmy rysunkowe utrwalają i uzupełniają wiadomości przedstawione w cz. 1 i 2. Tytuły filmów: 1.Kuchnia cz.

- 1 i 2. 2.Schody. 3.Ogród, garaż. 4.Lekarstwa. 5.Zabawki. **VID. 1092/II**
17. **BEZPIECZEŃSTWO** ruchu drogowego [Film]. – Warszawa : Przedsiębiorstwo Uspołecznione „Nauka”, 1997. – 1 kas. wiz. VHS (80 min) : dźwięk ; kolor
Tytuły wideoprogramów: 1. Ruch drogowy. 2. Pieszko do szkoły w mieście. 3. Dojazd do szkoły w mieście. 4. Pieszko do szkoły na wsi. 5. Dojazd do szkoły na wsi. 6. Grupowe wyjścia i wyjazdy. 7. Rowerem do szkoły. **VID. 420/I, 1307**
18. **DROGA**, dróżką, ścieżynką... wychowanie komunikacyjne / scen. Krzysztof Wesołowski [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1998]. – 1 kas. wiz. VHS (60 min) : dźwięk ; kolor
Wideoprogramy ukierunkowane na przekazanie zasad bezpiecznego zachowania się dzieci na drodze. Tytuły programów: 1. Idę, jadę – poruszanie się pieszych i pojazdów. 2. Spacer przez miasto – zachowanie ostrożności w ruchu ulicznym w mieście. 3. Drogą przez las – poruszanie się w terenie niezabudowanym. 4. Stoi znak na jednej nodze – znaki ostrzegawcze i informacyjne. **VID. 350**
19. **DROGA**, dróżką, ścieżynką... : wychowanie komunikacyjne Cz.1 / scen. Krzysztof Wesołowski [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 1998. – 1 kas. wiz. VHS (75 min) : dźwięk ; kolor
Wideofilmy o tematyce ukierunkowanej na przekazanie zasad bezpiecznego zachowania się na drogach. Filmy obrazują różne niebezpieczne sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu dzieci. Kasetę zawiera tytuły: 1. Idziemy do szkoły – zasady poruszania się po drogach. 2. Idą... jadą – zasady ruchu uporządkowanego pieszych i pojazdów. 3. Spacer przez miasto – zasady poruszania się po chodnikach, przekraczanie jezdni, specjalne oznaczenia. 4. Droga przez las – zasady poruszania się pieszych w terenie niezabudowanym. 5. Stoi znak na jednej nodze – rodzaje znaków drogowych ważnych dla pieszych. **VID.635/I kas.1**
20. **DROGA**, dróżką, ścieżynką...: wychowanie komunikacyjne Cz.2 / scen. Krzysztof Wesołowski [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 1998. – 1 kas. wiz. VHS (75 min) : dźwięk ; kolor
Kasetę zawiera tytuły filmów: 6. Jestem pasażerem – różne rodzaje transportu i zachowanie się w środkach komunikacji publicznej 7. Uwaga ! Niebezpieczeństwo ! – miejsca szczególnie niebezpieczne do zabaw dla dzieci (drogi, tory kolejowe, itp.). 8. Kiedy świeci i kiedy leje – wpływ pory dnia i roku na bezpieczeństwo na drogach. 9. Na wycieczkę – zasady poruszania się na drogach w zorganizowanych grupach. 10. Na rowerze – zasady poruszania się rowerem po drogach. **VID. 635 / II kas.2**

21. DROGA, dróżką, ścieżynką... wychowanie komunikacyjne / scen. Krzysztof Wesołowski [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1998]. – 1 kas. wiz. VHS (60 min) : dźwięk ; kolor
Wideoprogramy omawiają zasady bezpiecznego zachowania się dzieci na drodze.
Tytuły programów: 1. Kiedy słońce świeci i kiedy leje deszcz – powtórzenie wiadomości o zasadach ruchu drogowego. 2. Na wycieczkę – właściwe zachowanie się w środkach transportu. Poruszanie się w kolumnie. 3. Na rowerze – zachowanie środków ostrożności podczas jazdy na rowerze. 4. Idziemy do szkoły – zachowanie bezpieczeństwa w drodze do szkoły. **VID. 344**
22. PIERWSZA pomoc przedmedyczna [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (51 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera tytuły: 1. Zastąpienie. 2. Zadławienie. 3. Oparzenie. 4. Ukąszenie przez żmiję. 5. Atak padaczki. 6. Utrata przytomności. 7. Oddech zastępczy. 8. Oddech zastępczy z masażem serca. 9. Opatrywanie ran. 10. Ciało obce w ranie. 11. Krwawienia. 12. Uraz głowy. 13. Uraz klatki piersiowej. 14. Uraz brzucha. 15. Złamanie. 16. Wstrząs. 17. Uważaj (kompleks hieny). 18. Wypadki drogowe. **VID. 859**
23. RAP na drodze : wychowanie komunikacyjne Cz.2 / scen. Krzysztof Wesołowski [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 1998. – 2 kas. wiz. VHS (150 min) : dźwięk ; kolor
Wideofilmy z zakresu wychowania komunikacyjnego według obowiązującej ustawy o ruchu drogowym od stycznia 1998 r. Programy prezentują konkretne sytuacje, z jakimi mogą spotkać się uczniowie klas V-VIII. **VID. 635 / II kas.1-2**
24. UWAŻAJ niebezpieczeństwo / scen., reż. Małgorzata Uberna [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 2003. – 1 kas. wiz. VHS (150 min) : dźwięk ; kolor
Film zawiera inscenizowane widowiska prezentujące skuteczne sposoby zachowania się w sytuacjach zagrożenia, z którymi dzieci mogą się spotkać w domu, szkole, na ulicy, w grupie rówieśniczej. **VID. 1272, 1273, 1274**
25. WYPADEK drogowy i Ty : „Daj szansę ! Zaczynaj się uczyć udzielania pomocy już dziś!” [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (50 min) : dźwięk ; kolor
Tytuły filmów: 1. Cel udzielania pierwszej pomocy. 2. Zabezpieczenie miejsca wypadku. Ocena sytuacji. 3. Wnoszenie z pojazdu uszkodzonych. 4. Udrożnienie dróg oddechowych. 5. Zewnętrzny masaż serca. 6. Krwawienia i krwotoki. 7. Urazy kostno stawowe. 8. Oparzenia. 9. Wstrząs. 10. Ogólny schemat postępowania w wypadku. **VID.860**

ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE

(racjonalne żywienie w różnych okresach życia)

26. ANOREKSJA i bulimia – śmiertelna pułapka / kons. A. Guzek [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (18 min) : dźwięk ; kolor
Program dotyczący zaburzeń w odżywianiu się. Omawia symptomy oraz tragiczne następstwa anoreksji i bulimii. Podkreśla skuteczność terapii w leczeniu tych zaburzeń. **VID. 842**
27. CHORY z cukrzycą [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2001. – 1 kas. wiz. VHS (50 min) : dźwięk ; kolor
Film podejmuje problematykę choroby społecznej, jaką jest cukrzyca. Wyjaśnia jej przyczyny, przedstawia sposoby leczenia dietetycznego i insuliną. **VID. 1049**
28. KONSERWY i konserwowanie żywności // W : Dzieje jednego wynalazku / scen. Małgorzata Uberna [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 1997. – 1 kas. wiz. VHS (160 min) : dźwięk ; kolor
Film prezentuje dzieje różnych wynalazków, które miały duże znaczenie dla rozwoju naszej cywilizacji i kultury. **VID. 1420**
29. STYLE życia / zdj. Z. Rączkowska, T. Jędrzejowski [Film]. – Warszawa : Media Corporation, 1996. – 1 kas. wiz. VHS (80 min) : dźwięk ; kolor
Tematy wideoprogramów: 1. Jak odżywiać się zdrowo. 2. Sport i zdrowie. 3. Ekologia a zdrowie. 4. Style życia. **VID. 432**
30. ŚRODOWISKO społeczno-przyrodnicze kl. I-III Cz.3 [Film]. – Warszawa : Wytwórnia Filmowa Dydakta, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (86 min) : dźwięk ; kolor
Program zawiera min. filmy: 1. W fabryce cukierków. 2. Od ziarna do chleba. 3. Sól, to kamień który jemy. 4. Przechowywanie owoców i warzyw. **VID. 955 / III**
31. WIELKIE żarcie / scen. Tomasz Domański ; reż. Jerzy Sobociński [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 2004. – 1 kas. wiz. VHS (125 min) : dźwięk ; kolor
Filmy ukazują obyczaje związane z jedzeniem jako przejawem kultury człowieka. Przyrządzanie potraw w różnych epokach. **VID. 1415**
32. WSZYSTKO o odżywianiu i aktywności fizycznej [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2002. – 1 kas.

- wiz. VHS (24 min) : dźwięk ; kolor
 Film zwraca uwagę na konieczność utrzymania równowagi ilości energii pobieranej z pożywienia, prezentuje składniki pokarmowe: węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy, minerały. **VID. 1304**
33. ZDROWE żywienie / kons. nauk. Paweł Holas [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor
 Film prezentuje grupy produktów pojawiających się na co dzień na naszych stołach. Objaśnia zasady zdrowego żywienia, ukazuje przydatność i wartości odżywcze poszczególnych składników diety. **VID. 1030**
34. ŻYCIE i odżywianie // W : Biologia / reż. Andrzej Walter, Jan Arkusz [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 1998. 1 kas. wiz. VHS (130 min) : dźwięk ; kolor
 Audycje dotyczą biologii odżywiania, czynności jamy ustnej, żołądka oraz pracy jelit. **VID. 99**

ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE

(relacje międzyludzkie, asertywność)

35. ASERTYWNOŚĆ : rozwiązywanie konfliktów w relacjach zawodowych / scen. J. Sarnacki ; reż. K. Płata [Film]. – Gdańsk : Wytwórnia Filmów Szkoleniowych „Synergia”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (45 min) : dźwięk ; kolor.
 Na treść filmu składają się następujące zagadnienia: asertywność w odmawianiu, czyli jak sobie radzić z krytyką, wydawanie poleceń, obrona swoich interesów, bez naruszania praw innych osób. **VID. 819, 1193**
36. ASERTYWNOŚĆ : sztuka bycia sobą / kons. Krzysztof Jedliński [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1998. – 1 kas. wiz. VHS (27 min) : dźwięk ; kolor
 Program stanowi poradnik dla młodzieży na temat sposobów kształtowania prawidłowych postaw w relacjach międzyludzkich, a w szczególności pewności siebie i umiejętności obrony własnego zdania. **VID. 525, 978, 1232**
37. ASERTYWNOŚĆ / scen. Maria Król-Pijewska ; reż. Edward Sikora [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna (MENiS), 1995. – 2 kas. wiz. VHS (240 min) : dźwięk ; kolor + poradnik
 Tytuły filmów: 1. Asertywność i ty. 2. Jak mówić „nie”. 3. Jak nie bać się krytyki. 4. Jak bezpiecznie gniewać się i złościć. 5. Obrona przed agresją. 6. Asertywność – krótkie przypomnienie. 6. Pozytywne emocje. 7. Proszę zrób to dla mnie. 8. Wyrażanie

- i bronienie własnego zdania. 9. Asertywność wobec najbliższych.
10. Sztuka prezentowania siebie. **VID. 262 / kas.1-2**
38. AUTOPREZENTACJA / scen. Elżbieta Trembowelska ; reż. Jacek Sarnacki [Film]. – Gdańsk : Wytwórnia Filmów Szkoleniowych „Synergia”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (36 min) : dźwięk ; kolor. Wpływ wizerunku i wyglądu zewnętrznego na osiąganie sukcesu zawodowego. Jak działa wyraz twarzy, ubiór, higiena osobista itp.? Jak nadawać treściom rozmów pozytywne brzmienia? Argumentacja racjonalna i emocjonalna. Wzbudzanie wiarygodności, dobre obyczaje, język ciała. **VID. 829, 1194**
39. DZIECI i rodzice : jak szukać porozumienia / kons. Małgorzata Babiuch [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (13 min) : dźwięk ; kolor Program koncentruje się na przyczynach braku porozumienia we wzajemnych relacjach rodziców i dzieci. Prezentuje konflikty typowe dla poszczególnych etapów tych relacji, jak również sposoby ich rozwiązywania. **VID. 949, 979**
40. JAK POKONAĆ stres / scen. Jacek Santorski ; reż. Andrzej Kotkowski [Film]. – Gdańsk : Wytwórnia Filmów Szkoleniowych „Synergia”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (45 min) : dźwięk ; kolor Film daje odpowiedź na pytania: Kiedy stres szkodzi? Jakie są typowe reakcje na stres w zależności od osobowości człowieka? Jakie choroby mogą być następstwem stresu? Jak radzić sobie ze stresem w trudnych sytuacjach? Jakie są metody relaksu i koncentracji? **VID. 823, 1196, 1403**
41. LIDER : jak przewodzić ludziom / scen. Konrad Płata ; reż. Jacek Sarnacki [Film]. – Gdańsk : Wytwórnia Filmów Szkoleniowych „Synergia”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (38 min) : dźwięk ; kolor Style przewodzenia: autorytarny, demokratyczny, niezaangażowany, towarzyski. Cechy i osobowość lidera. Etapy rozwoju przywództwa: nominacja, tworzenie więzi, realizacja zadań, inwestowanie w siebie, przywództwo. **VID. 827, 1197**
42. MOWA ciała, czyli komunikacja niewerbalna / reż. Wojciech Jankowski [Film]. – Gdańsk : Wytwórnia Filmów Szkoleniowych „Synergia”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (32 min) : dźwięk ; kolor Film daje możliwość nauczenia się odczytywania stanu emocjonalnego rozmówcy, rozpoznawania i interpretowania gestów, mimiki, spojrzenia i innych sygnałów niewerbalnych. **VID. 825, 1198, 1402**
43. NORMALNIE jak w domu / scen. Justyna Świąćicka ; reż. Mariusz Malinowski [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 2004. – 1 kas. wiz. VHS (160 min) : dźwięk ; kolor Audycje poruszają problemy, z jakimi można spotkać się w grupie rówieśniczej i rodzinie. Tytuły programów: 1. Polubić siebie. 2. Koleżanki i koledzy. 3. Moja rodzina. 4. Grają hormony.

5. Moralność. 6. Zagrożenia. 7. Uwaga stres. 8. Moja przyszłość.
VID. 1413
44. ONI NIC nie rozumieją / scen., reż. Małgorzata Potocka, Barbara Jakubowska [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna [Nagr. własne, 1997]. – 1 kas. wiz. VHS (15 min) : dźwięk ; kolor
Problemy młodzieży w środowisku rodzinnym. **VID. 334**
45. PANI Jola zmienia swoje życie / scen. Maria Król-Fijewska ; reż. Elżbieta Sikora [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENIS), 1998. – 1 kas. wiz. VHS (180 min) : dźwięk ; kolor
Fabularyzowane scenki ilustrują prawidłowości rządzące ludzką naturą. Tytuły programów: 1. Niespełnione marzenia – brak wiary w możliwość zmian. 2. Kompleksy społeczne – wstyd przed własnym pochodzeniem. 3. Nieufność wobec ludzi – brak wiary w życzliwość drugiego człowieka. 4. Destrukcyjne nawyki osobiste – złe nawyki utrudniające życie. 5. Uzależnienie od drugiej osoby – uzależnienie destrukcyjne, brak umiejętności dystansowania się od niektórych osób. 6. Normy społeczne. 7. Brak akceptacji siebie. 8. Jak żyć z tym, czego zmienić nie można? 9. Podsumowanie. **VID. 687 / kas.1-2, 689 / kas.1-2, 691 / kas.1-2, 1424**
46. POCZUCIE własnej wartości / scen. Paweł Płata ; reż. Paweł Chmielowski [Film]. – Gdańsk : Wytwórnia Filmów Szkoleniowych „Synergia”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (45 min) : dźwięk ; kolor
Praktyczne rady, które pomogą w rozwoju zdrowego poczucia własnej wartości i pozwolą z większą pewnością siebie pokonać życiowe kompleksy i trudności. **VID. 818, 1199, 1409**
47. PORADNIA rodzinna / scen., reż. Małgorzata Potocka [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1998]. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor
Sposoby rozwiązywania problemów rodzinnych we współpracy ze specjalistami, osobami życzliwymi i zaprzyjaźnionymi. **VID. 345**
48. PRZYGNĘBIENIE i apatia : jak sobie z nimi radzić / kons. Krzysztof Jedliński [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1997. – 1 kas. wiz. VHS (25 min) : dźwięk ; kolor
Filmowy poradnik dla młodzieży na temat sposobów radzenia sobie ze stanami apatii, przygnębienia i obniżonej samooceny. **VID. 532, 1212, 1213**
49. SAMI w rodzinie : osierocone pokolenie / scen., reż. Małgorzata Potocka, Barbara Jakubowska [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1997]. – 1 kas. wiz. VHS (15 min) : dźwięk ; kolor
Film porusza powody samotności w rodzinie i brak zainteresowania rodziców. **VID. 334**

50. SŁAWA i popularność / scen. Izabela Dukaczewska, Michał Olszański [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1994]. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor
Film podejmuje próbę odpowiedzi na pytanie, czy sława i popularność wpływa budująco na osobowość. **VID. 84**
51. STRACONE szanse / scen., reż. Jacek Urbański [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1997]. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor
Audycja o tajemnicach osobowości – jak znaleźć obszar własnego rozwoju i kreacji, np. przy wyborze zawodu, podejmowaniu decyzji. **VID. 337**
52. STRZEŻ się nieznajomych / kons. Małgorzata Babiuch [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (19 min) : dźwięk ; kolor
Zasady zachowania się dzieci w kontaktach z nieznajomymi. Przykłady sytuacji zagrażających bezpieczeństwu dzieci poza domem. Techniki samoobrony przed natręctwem obcych. **VID. 975**
53. TAJEMNICE osobowości : ucieczki / scen. ; reż. Małgorzata Potocka, Barbara Jakubowska [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1997]. – 1 kas. wiz. VHS (15 min) : dźwięk ; kolor
Program omawia przyczyny i skutki ucieczek z domu. Nerwice i stresy. **VID. 334**
54. W DRODZE ku dorosłości / scen. Barbara Puszczewicz, Krzysztof Wesołowski ; reż. Krzysztof Wesołowski [Film].- Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 1998. – 1 kas. wiz. VHS (200 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera adaptacje filmowe z zakresu wychowania do życia w rodzinie. Programy stanowią pomoc w pozytywnym wspieraniu rozwoju emocjonalnego i społecznego, w tym koleżeństwa i przyjaźni. Tytuły filmów: 1. Akademia dobra – marzenia o szczęśliwej rodzinie. 2. Na co dzień i od święta – ideał matki i ojca, jacy powinni być rodzice? 3. Trudna sztuka rozmawiania – sposoby porozumiewania się w rodzinie. 4. Nie jestem sam – wpływ kolegów i koleżanek na postawy wobec rodziny. 5. Jesteśmy razem – trudna sztuka dokonywania codziennych wyborów. 6. Narodziny przyjaźni – potrzeba posiadania przyjaciół. 7. Wśród przyjaciół – jak osiągnąć ten najwyższy poziom ludzkiej komunikacji ? **VID. 693 / I, 694 / I, 695 / I, 696 / I, 697 / I**
55. WYGRAĆ ze stresem / scen. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska [Film]. – Warszawa : Wytwórnia Filmowa „Dydakta”, 2000. – 1 kas. wiz. VHS (22 min) : dźwięk ; kolor + poradnik
Film pokazuje, jaką rolę w nauce odgrywają emocje, szczególnie

w edukacji matematycznej. Program przedstawia sposoby pomagania dzieciom w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych.
VID. 1034, 1035, 1207, 1208

56. ZABOBONY w naszym życiu / scen. G. Gaj ; reż. J. Urbański [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1998]. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor
Program o tajemnicach osobowości, skąd się biorą zabobony i jaka jest ich moc. **VID. 345**

ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIOM I INNYM ZAGROŻENIOM ZDROWIA

(nałogi i profilaktyka)

57. AIDS : jak go uniknąć / kons. Andrzej Stapiński [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (34 min) : dźwięk ; kolor
Film w przystępny dla młodzieży sposób definiuje AIDS. Przekazuje najważniejsze informacje o wirusie HIV oraz sposobie jego przenoszenia. Program z udziałem osób zakażonych, lekarzy i specjalistów. **VID.948, 1018**
58. AIDS : pytania i odpowiedzi [Film]. – Warszawa : Przedsiębiorstwo Uspołecznione „Nauka”, 1990. – 1 kas. wiz. VHS (28 min) : dźwięk ; kolor
Spotkanie młodzieży z wykładowcami zajmującymi się problematyką AIDS. Pytania młodzieży dotyczą m.in. skali epidemii w Polsce, sposobów zakażenia wirusem HIV, ograniczenia ryzyka zachorowania na AIDS. **VID. 142**
59. AIDS : wszystko, co powinieneś wiedzieć / kons. Andrzej Stapiński [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (28 min) : dźwięk ; kolor
Co to jest AIDS? W jaki sposób można się zakazić wirusem HIV? Jak uniknąć zakażenia? **VID.437, 571**
60. ALKOHOL : droga donikąd / kons. Bogusław Habrat [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (27 min) : dźwięk. kolor
Program omawia zjawisko uzależnienia od alkoholu, jego wpływ na organizm człowieka i tragiczne następstwa picia alkoholu. **VID. 570, 880, 1222**
61. ALKOHOL i narkotyki : pomyśl, zanim będzie za późno / kons. Bogusław Habrat [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (18 min) : dźwięk ; kolor
Program uświadamia, czym jest zażywanie środków psychoaktywnych. Prezentuje efektywne techniki odmawiania

- w sytuacji nacisku grupy rówieśniczej, nakłaniającej do picia i narkotyzowania się. **VID. 951, 1019, 1221**
62. EPITAFIUM dla narkomana [Film]. – Warszawa : AIMS Media (Wydaw. Naukowe PWN, 1995). – 1 kas. wiz. VHS (17 min) : dźwięk ; kolor
Film stanowi doskonały materiał do dyskusji z nastolatkami o groźbie uzależnienia od narkotyków, o nieumiejętności stawiania czoła problemom i szukania dróg pomocy. **VID. 438, 992, 1219**
63. JAK LEKI i narkotyki wpływają na nasz organizm : substancje chemiczne a metabolizm człowieka / kons. Krystyna Suchorska [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1995. – 1 kas. wiz. VHS (22 min) : dźwięk ; kolor
Program ukazuje, w jaki sposób leki i narkotyki ingerują w naturalne procesy biochemiczne zachodzące w organizmie. Metabolizm środków farmakologicznych. Wpływ dawkowania i drogi podawania na skuteczność leku. Skutki niewłaściwego zażywania leków. Ryzyko uzależnienia. **VID. 436, 883, 1220**
64. KOKAINA i amfetamina a organizm człowieka / kons. Bogusław Habrat [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1998. – 1 kas. wiz. VHS (14 min) : dźwięk ; kolor
Program informuje o szkodliwości zażywania środków pobudzających takich jak kokaina i amfetamina. Wypowiedzi specjalisty i osób uzależnionych są ilustrowane barwnymi planszami oraz zdjęciami narządów wewnętrznych. **VID. 524, 950**
65. WYBIERZMY razem... / scen. Barbara Puszczewicz, Krzysztof Wesołowski ; reż. Krzysztof Wesołowski [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 1998. – 2 kas. wiz. VHS (270 min) : dźwięk ; kolor
M.in. film „Manowce, czyli co nam grozi” o zagrożeniach związanych z nałogami. **VID. 693 / II kas. 1-2, 694 / II kas. 1-2, 695 / II kas. 1-2, 696 / II kas. 1-2**
66. MARIHUANA a organizm człowieka / kons. Bogusław Habrat [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1997. – 1 kas. wiz. VHS (22 min) : dźwięk ; kolor
Film informuje o biologicznych i społecznych skutkach narkomanii, w szczególności o uzależnieniach od marihuany i jej pochodnych. **VID. 531, 1216, 1217**
67. NARKOTYKI halucynogenne a organizm człowieka / kons. Bogusław Habrat [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (16 min) : dźwięk ; kolor
Film z zakresu profilaktyki uzależnień. Dotyczy szkodliwości zażywania m.in. takich narkotyków jak: LSD, grzyby „psychodeliczne” i pejotl. **VID. 841, 1218**

68. NIKOTYNA – legalny narkotyk / kons. Bogusław Habrat [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1999. – 1 kas. wiz. VHS (28 min) : dźwięk ; kolor
Program prezentuje tragiczne skutki nałogu palenia.
Sugestywność przekazu wzmacniają interesujące doświadczenia laboratoryjne, symulacje komputerowe oraz wypowiedzi specjalistów. **VID. 840, 976, 1209**
69. PALENIE tytoniu a fizjologia człowieka / kons. Witold A. Zatoński, Krzysztof Przewoźniak [Film]. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1995. – 1 kas. wiz. VHS (19 min) : dźwięk ; kolor
Program obrazuje zagrożenie, jakim jest dla naszego organizmu palenie tytoniu. Zawiera unikalne zdjęcia dymu w organizmie palacza wykonane za pomocą miniatury kamery, wstrząsające dane statystyczne oraz wypowiedzi światowych autorytetów w dziedzinie walki z rakiem. **VID. 435, 882, 977, 1214, 1215**
70. PORNOGRAFIA – niszczy, uzależnia, zabija [Film]. – Kraków : Zakład „Wychowawca” ; Fundacja „Źródło”, 2001. – 1 kas. wiz. VHS (52 min) : dźwięk ; kolor
Film mówi o tym, jak wielkim zagrożeniem jest pornografia, która niszczy karierę, stosunki międzyludzkie i uzależnia człowieka. **VID. 993, 994**
71. PORNOZNIEWOLENIE [Film]. – Kraków : Zakład „Wychowawca” ; Fundacja „Źródło”, 2001. – 1 kas. wiz. VHS (50 min) : dźwięk ; kolor
Film może stać się powodem do dyskusji na temat uzależnienia od pornografii. Daje argumenty przeciwko tzw. obrońcom wolności wypowiedzi i swobód moralnych. **VID. 995, 996**
72. POZYTYWNY ; AIDS - nie bój się, ale bądź ostrożny [Film]. – Warszawa : Polski Czerwony Krzyż, 2001. – 1 kas. wiz. VHS (33 min) : dźwięk ; kolor
Pierwszy film przedstawia sposoby zakażenia, profilaktykę oraz jak współistnieć z osobami zakażonymi wirusem. Film drugi, poparty przykładami z życia codziennego, zwraca uwagę na możliwe drogi zakażenia i środki zapobiegawcze. **VID. 1047**
73. PROBLEMATYKA AIDS i narkomanii [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2001. – 1 kas. wiz. VHS (58 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera wideofilmy: 1. AIDS – choroba, której można uniknąć – możliwości uniknięcia zakażenia się wirusem HIV w codziennym życiu . 2. Nietolerancja – stosunek ludzi zdrowych do nosicieli wirusa HIV i chorych na AIDS. 3. Czy przyjaciel? – historia młodej dziewczyny porusza problem zagrożenia narkomanią i AIDS. 4. Byłam narkomanką – problem narkomanii wśród młodzieży. **VID. 140, 1046**

74. PROBLEMATYKA antynikotynowa [Film]. – Warszawa : Studio Filmów Edukacyjnych „Nauka”, 2003. – 1 kas. wiz. VHS (65 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera filmy: 1. Papieros, czy kaprys... ? 2. Zdecyduj sam 3. Zdrowie tak – nikotyna nie. 4. Lekcja (dotyczy rehabilitacji chorych na raka krtani). **VID. 141, 1266**
75. PROBLEMY alkoholowe młodzieży / scen. Izabela Dukaczewska, Michał Olszański [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna; [Nagr. własne, 1995]. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor
Dyskusja z udziałem młodzieży, porusza problem przyczyn i skutków picia alkoholu w środowisku ludzi młodych. **VID. 192**
76. WYCHOWANIE seksualne / scen., realiz. Hanna Milewska, Bożena Pijanowska [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 1997. – 1 kas. wiz. VHS (120 min) : dźwięk ; kolor + poradnik
Wideo filmy prezentują problemy związane z okresem dojrzewania, pierwszymi uczuciami i kontaktami seksualnymi. M.in. film „Seks zagraża” o chorobach przenoszonych drogą płciową, profilaktyce, źródłach zakażenia i jego konsekwencjach. **VID. 418 / kas.2**
77. WŁĄCZ się do gry / scen. Anna Urbańska ; reż. Jacek Urbański [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska (MENiS), 2003. – 1 kas. wiz. VHS (170 min) : dźwięk ; kolor
Kaseta zawiera osiem studyjnych programów ukazujących analizę zagrożeń dla zdrowia dzieci i młodzieży w środowisku szkolnym, grupie rówieśniczej i w domu rodzinnym. Tytuły filmów:
1. Problemy emocjonalne wieku dojrzewania. 2. Fakty i mity o narkotykach. 3. Uzależnienia. 4. Anoreksja i bulimia. 5. Przemoc psychiczna. 6. Przemoc fizyczna. 7. Przemoc seksualna. 8. Uzależnienie od komputera. **VID. 1275, 1276, 1277**
78. ZDROWY styl życia / scen. Izabela Dukaczewska, Michał Olszański [Film]. – Warszawa : Telewizja Polska – Telewizja Edukacyjna ; [Nagr. własne, 1994]. – 1 kas. wiz. VHS (20 min) : dźwięk ; kolor
Zdrowy styl życia – na czym polega, jak żyć bez nałogów i innych szkodliwych uzależnień. **VID. 84**

Oprac. Barbara Rzeszutko