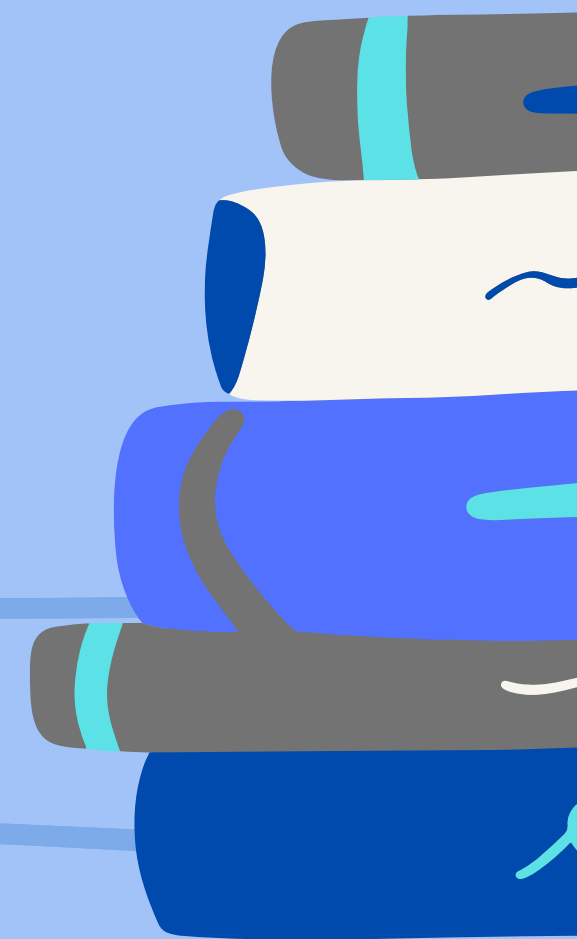
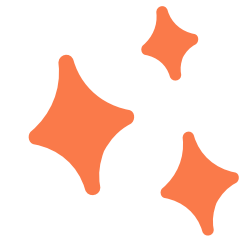


# Edukacja zdrowotna

doradca metodyczny  
mgr Beata Bielska





Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska, sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury.

- HIPOKRATES



# CZYM JEST EDUKACJA ZDROWOTNA?

Edukacja zdrowotna jest procesem, w ramach którego młode pokolenie uczy się jak zdrowo żyć i uświadamia sobie, że zdrowie jest podstawową wartością, o którą należy dbać samodzielnie. Współczesne pojęcie edukacji zdrowotnej zakłada, że szkoła jest kluczowym czynnikiem wpływającym na świadomość społeczeństwa w zakresie problematyki zdrowia.



# CZYM JEST ZDROWIE?

Zdrowie – pierwsza rzecz, której życzymy zarówno sobie, jak i naszym bliskim; to coś, czego nie da się kupić. Dobrego samopoczucia nie zapewnia nam jednak jedynie brak chorób czy uciążliwego bólu.

Według WHO zdrowie to dobrostan, który możemy osiągnąć tylko wtedy, gdy zadbamy o wszystkie jego aspekty, od fizycznego, przez psychiczny, aż po społeczny i duchowy, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.



# Holistyczny model zdrowia w świetle edukacji zdrowotnej:

ZDROWIE  
FIZYCZNE



ZDROWIE  
PSYCHICZNE



ZDROWIE  
DUCHOWE



ZDROWIE  
SPOŁECZNE



# ZDROWIE FIZYCZNE

Zdrowie fizyczne to sprawność ciała, biologiczne funkcjonowanie organizmu w kontekście poszczególnych narządów i układów. Wzmacnianie zdrowia fizycznego uczniów jest podstawowym zadaniem edukacji zdrowotnej.

Wielokierunkowa aktywność fizyczna powinna być inicjatywą chętnie podejmowaną przez samych uczniów, w której nauczyciel jest przewodnikiem, dostosowującym zadania i zabawy ruchowe do indywidualnych sprawności i zainteresowań swoich podopiecznych.

Pedagog jako osoba prowadząca dzieci przez świat aktywności ruchowej, musi pamiętać, że nie ma uczniów niezdolnych ruchowo, są tylko tacy o różnych możliwościach i zainteresowaniach, mniejszej lub większej kondycji.



# ZDROWIE PSYCHICZNE



Definicja zdrowia psychicznego zamyka się w kilku wskaźnikach: rozumieniu własnych uczuć, przyjęciu określonych zasad myślenia i działania, poczucia własnej wartości, samorealizacji i samospołnienia, braku większych zmartwień, relacjach społecznych i wartościach moralnych. Większość teorii zdrowia psychicznego proponuje podział na dwa komponenty: poznawczy i afektywny.

Zdrowie psychiczne wymaga wzmocnienia przez cały okres edukacji dziecka. Zadaniem nauczyciela jest podjęcie wszelkich prób stworzenia dobrej atmosfery w środowisku szkolnym, a także nawiązanie pozytywnych relacji z wychowankami, opartych na szacunku, zaufaniu, zrozumieniu i akceptacji.

# ZDROWIE DUCHOWE

Zdrowie duchowe jest trudne do zdefiniowania ze względu na wieloznaczność tego pojęcia. Może oznaczać osiągnięcie wewnętrznego spokoju lub być powiązane z religią. Duchowość zdrowia to wszelkie działania wpływające na harmonię duszy, osiągnięcie wewnętrznego wyciszenia, zadowolenia z własnych postaw moralnych. To, najkrócej ujmując, dobroć dla siebie i swoich poczyznań.

Rolą nauczyciela w prowadzeniu edukacji zdrowotnej na poziomie zdrowia duchowego będzie wspieranie i umożliwianie dostępu do obrządków religijnych, pomoc w zrozumieniu sensu życia czy w ustanowieniu celu, do którego uczeń ma chęć dążyć. To także wspomaganie dzieci w nauce wartości człowieka, kreowanie ich moralności.





# ZDROWIE SPOŁECZNE

Zdrowie społeczne to zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji międzyludzkich. To umiejętność skutecznej komunikacji interpersonalnej, ale także tworzenie swojej autonomii społecznej.



Zadaniem nauczyciela jest więc dbanie o zdrowie społeczne poprzez bycie bezstronnym mediatorem w sporach, a wsparciem w dziecięcych przyjaźniach. To nauczanie dzieci o tolerancji, szacunku, rolach społecznych i sposobach komunikowania się.

# C H O R O B A



Choroba charakteryzowana jest jako dynamiczna reakcja organizmu na działanie czynnika chorobotwórczego (wirusów, bakterii, nowotworów, wad genetycznych, itp.), prowadząca do zaburzeń naturalnego współdziałania narządów i tkanek, a w następstwie – do zaburzeń czynnościowych i zmian organicznych w narządach całego ustroju.

Natomiast chorobą przewlekłą określaną jest proces chorobowy trwający od kilku miesięcy do kilku lat (bądź towarzyszący człowiekowi przez całe życie), charakteryzujący się zmianami chorobowymi, przebiegającymi powoli lub etapowo.

# PROMOCJA ZDROWIA

Promocja zdrowia to proces umożliwiający uzyskanie kontroli nad zdrowiem. Podstawowym zadaniem promocji zdrowia jest kształtowanie optymalnych dla indywidualnego dobrostanu warunków codziennego życia, tworzenie dobrych stosunków międzyludzkich, życia w zgodzie ze środowiskiem naturalnym i społecznym. Efektem takich działań powinien być wzrost odpowiedzialności za zdrowie wśród dzieci i młodzieży dziś i w przyszłości.

Promocja zdrowia w szkole dotyczy nie tylko uczniów, ale także całej społeczności szkolnej. Nauczyciel jest więc wzorem do naśladowania przez uczniów w kontekście promocji zdrowia; pomaga swoim podopiecznym w polepszaniu jakości życia. Niezbędna jest tu spójność działań z rodziną, środowiskiem lokalnym i krajowym. Obok profilaktyki i edukacji zdrowotnej, promocja zdrowia jest jednym z filarów zdrowia publicznego.



# CZYNNIKI WARUNKUJĄCE ZDROWIE:

Czynniki te są liczne i współdziałające. Na pozytywny lub negatywny stan zdrowia wpływa ogrom czynników, takich jak:



**Styl i tempo życia**

53%



**Stan środowiska**

21%



**Geny i uwarunkowania biologiczne**

16%



**Organizacja opieki medycznej**

10%

**Szkolny proces edukacji zdrowotnej jest oparty na trzech filarach, które przenikają się wzajemnie i są podstawą efektywności nauczania o zdrowiu:**

## **WIEDZA**

komponent, który wymaga systematyczności i aktualności, a także odpowiedniego dopasowania do możliwości poznawczych, wieku i etapu rozwoju ucznia, jest to przekazywanie wiadomości na temat zdrowia, choroby i bezpieczeństwa

## **UMIEJĘTNOŚCI**

czyli zdolność do płynnego i elastycznego wykorzystywania wiedzy na temat zdrowia; również komponent, który pcha ucznia do realizacji celów zdrowotnych, ciągłego rozwoju swojej fizyczności oraz odpowiedniego stosowania umiejętności osobistych i społecznych w zakresie zdrowotności

## **POSTAWY**

predyspozycje ucznia do zachowywania się lub reagowania w określony sposób na sytuacje zdrowotne; formowanie postaw jest procesem długotrwałym i zależnym od wielu czynników, np. środowisk, w których znajduje się uczeń

# EDUKACJA ZDROWOTNA W PREAMBULE

Edukacja zdrowotna została wpisana w podstawę programową placówek edukacyjnych w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w 2017 roku (Dz. U. 2017, poz. 356).

Nowe ujęcie edukacji zdrowotnej polega na ustaleniu, że podmiotem realizującym działania i wiodącym w tematyce zdrowia w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych jest wychowanie fizyczne i nauczyciele w-f. Oprócz tego, przyjęto na rzecz integralnego nauczania o zdrowiu, że treści z zakresu zdrowotności zostają włączone w nauczanie przedmiotowe.



W konsekwencji każdy z nauczycieli staje się kreatorem zdrowia swoich podopiecznych. Wobec tego w prawnym uregulowaniu zostały zawarte dwa sposoby realizacji edukacji zdrowotnej w szkole:

## **PRZEDMIOTOWY**

wpisanie edukacji zdrowotnej w treści różnych przedmiotów szkolnych oraz akcentowanie istoty wychowania fizycznego w prawidłowej praktyce zdrowia

## **WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY**

czyli podkreślanie znaczenia ujęcia holistycznego edukacji zdrowotnej, a nie tylko jednokierunkowe ujęcie jej działań

# CELE EDUKACJI ZDROWOTNEJ:

- 1.** Poznanie swojego ciała, śledzenie, identyfikowanie i rozwiązywanie problemów zdrowotnych w kontekście przeciwdziałania chorobom
- 2.** Zrozumienie, czym jest zdrowie, od czego zależy i jak powinno się o nie dbać
- 3.** Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie oraz bezpieczeństwo swoje i innych



# CELE EDUKACJI ZDROWOTNEJ:

**4.**

Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary we własne siły i możliwości

**5.**

Rozwijanie kompetencji osobistych, nabywanie wiedzy o zdrowiu, chorobach, higienie, aktywności fizycznej itp.

**6.**

Rozwijanie umiejętności społecznych, zdolności kierowania własnym rozwojem, kształtowanie autonomiczności i odpowiedzialności w codziennym życiu



# FORMY DYDAKTYCZNE W EDUKACJI ZDROWOTNEJ:

Forma dydaktyczna jest określoną postacią przekazania wiedzy odpowiedniemu środowisku w określonym czasie. Człowiek przyswaja wiedzę za pomocą zmysłów a więc wzroku, słuchu, węchu dotyku i smaku.

Formy wykorzystywane w edukacji zdrowotnej działają głównie na wzrok i słuch, chociaż przy formach bezpośredniego kontaktu wykorzystuje się dotyk, wrażenia węchowe i smakowe.

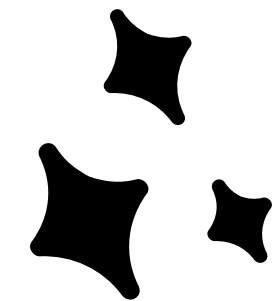
**FORMY  
EKSTENSYWNE**

**FORMY  
INTENSYWNE**

# FORMY EKSTENSYWNE

Używane w sytuacji, gdy informacja ma dotrzeć do szerokich mas odbiorców. Mają charakter informacyjny i szybki. Poprzez takie formy przekazywane są informacje krótkie, nieszczegółowe, ale za to łatwo przyswajalne. Sygnalizują jedynie problem, mogą zaciekawić, zainteresować, ale nie zgłębiają całkowicie zagadnienia.





# FORMY INTENSYWNE

Są odwrotnością form ekstensywnych.  
Kieruje się je do znacznie mniejszych grup.  
Przekazywane wiadomości są bardziej  
obszerne i rozłożone na etapy.



# PRZYKŁADY REALIZACJI EDUKACJI ZDROWOTNEJ SZKOLE:

## Forma słowa drukowanego

książki i broszury  
popularnonaukowe, gazetki  
ścienne, czasopisma i artykuły,  
ulotki, utwory artystyczne  
(wiersze, bajki, teksty  
piosenek)

## Formy inscenizacji

teatr lalek, teatr aktora,  
zgaduj-zgadula

## Formy wizualne

plakaty, tablice instruktażowe,  
wystawy, opracowania  
graficzne (torby, pocztówki,  
gadżety takie jak zakładki do  
książek lub kalendarzyki)

## Współzawodnictwo i współpraca

konkursy, quizy, burze  
mózgów, kąciki higieny

## Formy audiowizualne

filmy szkoleniowe dla dzieci  
i młodzieży, audycje  
telewizyjne, programy  
komputerowe i gry edukacyjne

## Formy bezpośredniego kontaktu

wycieczki, pokazy,  
demonstracje, doświadczenia,  
degustacje i próby, ćwiczenia  
praktyczne



**PRAKTYKA  
EDUKACJI  
ZDROWOTNEJ**

```
graph TD; A[PRAKTYKA EDUKACJI ZDROWOTNEJ] --> B[Zdalne nauczanie]; A --> C[Programy i projekty]; A --> D[Nauka stacjonarna];
```

**Zdalne  
nauczanie**

**Programy  
i projekty**

**Nauka  
stacjonarna**

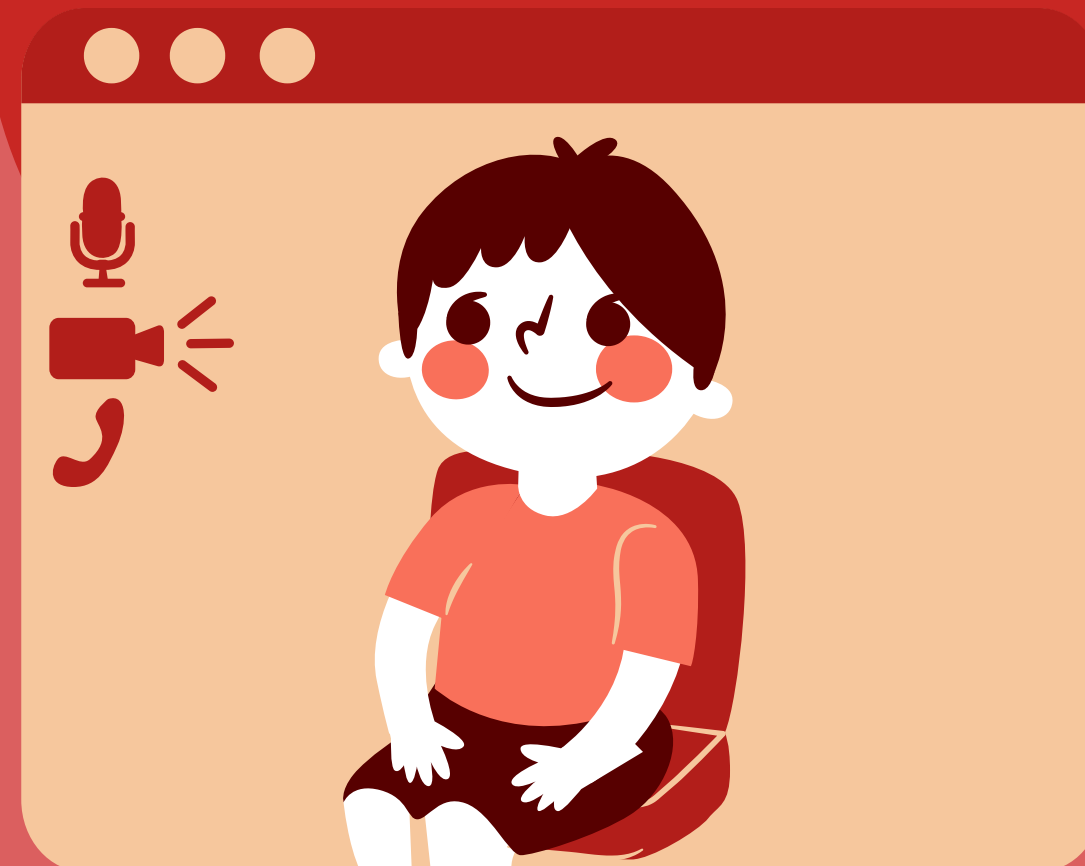
# Zdalne nauczanie

Strona internetowa  
PODM Głogów

Moje  
działania

Platformy  
edukacyjne

Grupy  
facebookowe





# Programy i projekty

Wiem, co jem

Aktywne Szkoły MultiSport

Mleko, warzywa i owoce w szkole

Sprawny Dolnoślązaczek

Śniadanie daje moc

8 tygodni do zdrowia

Szkoła promująca zdrowie

Bezpieczne Do Odkrycia

Szkolny Klub Sportowy

30dniowe wyzwanie dla Twojego zdrowia

Trzymaj formę!





# Nauka stacjonarna

Projekty  
promujące  
zdrowie  
- WF z AWF

Innowacje  
pedagogiczne

Badania wzroku  
uczniów

Wsparcie  
psychologiczno-  
pedagogiczne

Promowanie  
aktywnego  
spędzania czasu  
wolnego

Szkolne  
i międzyszkolne  
zawody sportowe

Aktywne lekcje  
w-f i lekcje  
do wyboru

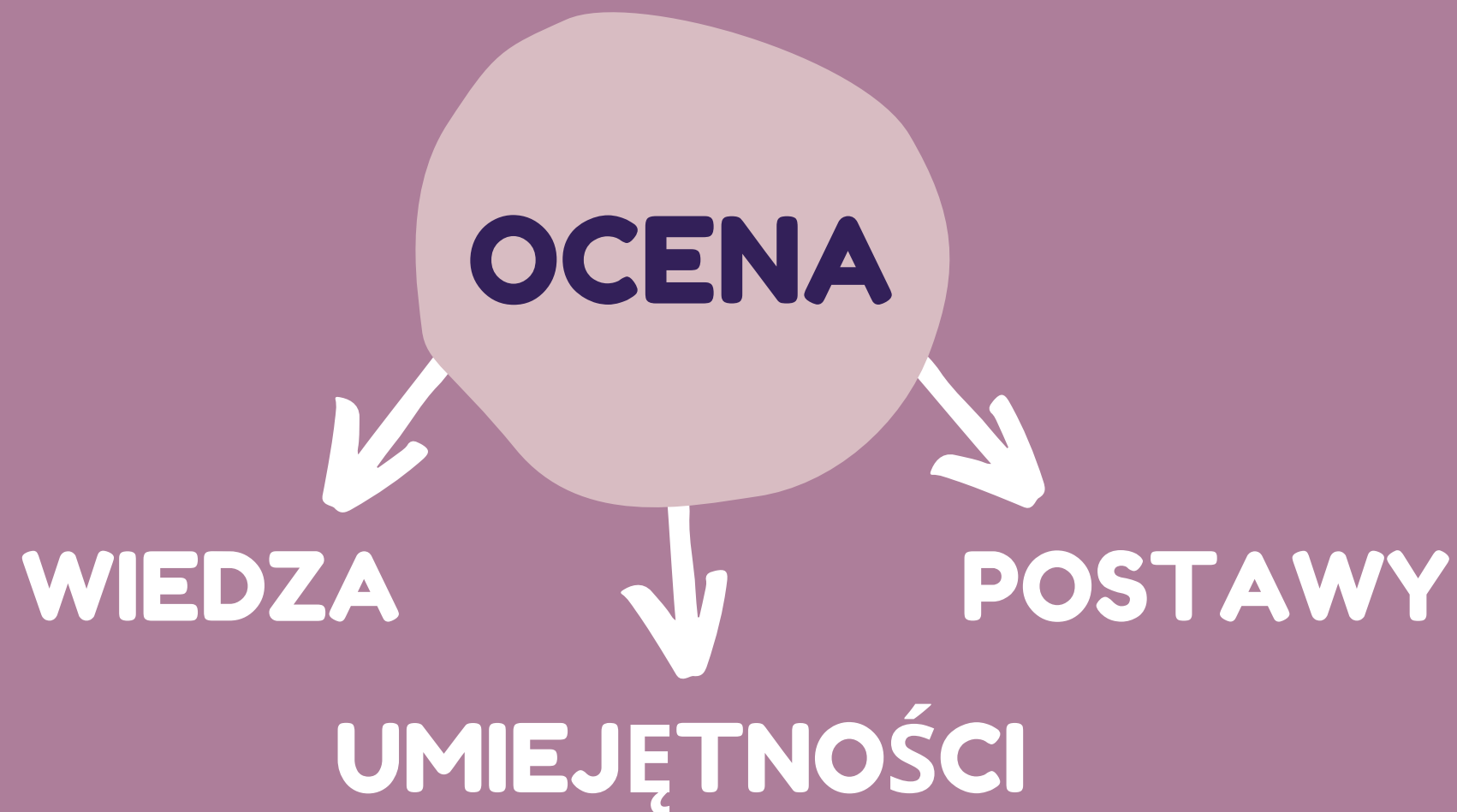
Dodatkowe  
zajęcia sportowe

Aktywne przerwy,  
strefy aktywności  
fizycznej

Imprezy  
rekreacyjno-  
sportowe

# OCENA W EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ocena z edukacji zdrowotnej powinna wzmacniać ocenę z wychowania fizycznego. Nie może być pomijana, ponieważ stanowi jej ważny, integralny składnik, a także akcentuje istotne potrzeby: aktywność fizyczną, właściwe odżywianie, kontakty międzyludzkie, bezpieczeństwo, higienę osobistą.





Barbara Wólczyńska

## Edukacja zdrowotna w szkole

Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli

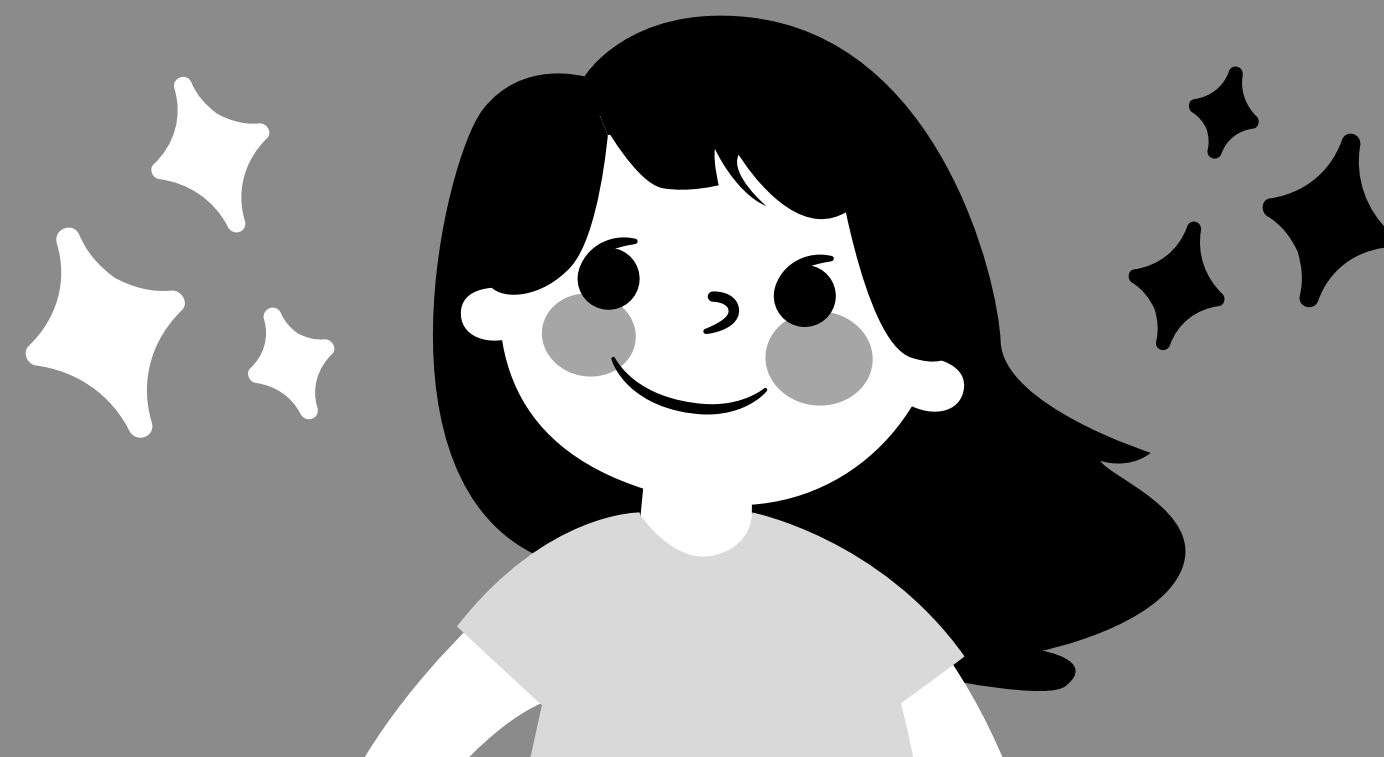


## Edukacja zdrowotna w szkole

Poradnik dla dyrektorów  
szkół i nauczycieli

**ANNA ROGACKA**

## EDUKACJA ZDROWOTNA W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ





**Dziękuję za  
uwagę!**

doradca metodyczny  
mgr Beata Bielska