



You have downloaded a document from  
**RE-BUŚ**  
repository of the University of Silesia in Katowice

**Title:** O wychowaniu zdrowotnym w szkole podstawowej

**Author:** Zofia Malec

**Citation style:** Malec Zofia. (2001). O wychowaniu zdrowotnym w szkole podstawowej. "Nauczyciel i Szkoła" (2001, nr 3/4, s. 33-40).



Uznanie autorstwa - Bez utworów zależnych Polska - Ta licencja zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu zarówno w celach komercyjnych i niekomercyjnych, pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersytet ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

Zofia Malec

## O wychowaniu zdrowotnym w szkole podstawowej

Dbłość o zdrowie i troska o jego pielęgnowanie odnosi się do człowieka w jego młodości, wieku dojrzałym i starości.

Światowa Organizacja Zdrowia przyjęła w 1946 roku definicję: „zdrowie jest stanem pomyślności fizycznej, psychicznej i społecznej, a nie jedynie brakiem choroby lub ułomności”.

Według F. Brockington „zdrowie jest stanem dobrego samopoczucia fizycznego, umysłowego i uczuciowego, łącznie z rezerwą sił, opartym na prawidłowym funkcjonowaniu tkanek, praktycznym pojmowaniu zasad zdrowego bytowania, harmonijnym dostosowaniu się do środowiska, jest ono środkiem bogatszego i społecznie użytecznego życia”<sup>1</sup>.

Zdrowie jest naturalnym, dynamicznym obrazem aktywności człowieka, związanym funkcjonalnie ze środowiskiem przyrodniczym i społecznym. Za nasze zdrowie, zdaniem Z. Juńczyńskiego<sup>2</sup>, w około 10% odpowiada służba zdrowia, w 15% — dziedziczenie, w 20% — środowisko. Za pozostałe — styl życia, czyli nawyki, zwyczaje, upodobania a więc to, co najbardziej zależy od nas samych, na co mamy największy wpływ.

Pozytywny wpływ na zdrowie, zwłaszcza dzieci i młodzieży ma system edukacji realizowany w szkołach i placówkach oświatowych. Podnoszenie poziomu wiedzy i umiejętności w zakresie ochrony i promocji zdrowia jest przedsięwzięciem społecznym — nie tylko medycznym.

Promocja zdrowia to podnoszenie go na wyższy poziom, Służą temu skoordynowane działania, które nie tylko dostarczają informacji i zachęcają do zdrowego stylu życia, ale również uczą konkretnych prozdrowotnych sposobów postępowania i tworzą warunki umożliwiające i wspierające ich realizację.

---

<sup>1</sup> F. Brockington, *Zdrowie świata*, Warszawa 1972, s. 18.

<sup>2</sup> Z. Juńczyński, *Szlachetne zdrowie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1999, nr 3.

Warunkiem skutecznej szkolnej edukacji zdrowotnej są opracowane programy wychowania zdrowotnego, które według M. Demela „jest integralną częścią kształtowania osobowości, a polega na:

- wytwarzaniu nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego
- wyrabianie odpowiednich sprawności
- kształtowanie postaw umożliwiających stosowanie higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie
- pobudzenie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia przez epizodyczne i systematyczne wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o sobie, jak też o prawach rządzących zdrowiem publicznym”<sup>3</sup>.

Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która zapewnia uczniom rzetelną informację o zdrowiu, optymalne środowisko fizyczne, społeczne i kulturowe.

Zdaniem T. Williama (jednego z twórców modelu szkoły promującej zdrowie), charakteryzują ją główne trzy cechy:

1. Edukacja prozdrowotna realizowana w ramach formalnego programu nauczania. W szkołach rzadko istnieje jako odrębny przedmiot. Najczęściej jej treści są zintegrowane z innymi przedmiotami np. nauką o środowisku, wychowaniem fizycznym czy językiem ojczystym.
2. Uwzględnienie spraw zdrowia w całej działalności szkoły. Obejmuje ono stosunki i atmosferę panującą w szkole, wzory tworzone przez nauczycieli, środowisko fizyczne i wiele właściwości życia szkoły.
3. Współdziałanie szkoły z rodziną i całą społecznością, w której szkoła istnieje<sup>4</sup>.

W latach 90 zaczął rozwijać się na całym świecie ruch szkół promujących zdrowie. Szkoły te podejmują próby włączenia zdrowia do swojej organizacji i programu dydaktyczno-wychowawczego. Sformułowane pół wieku temu hasło M. Kasprzaka „uczeń powinien wyjść ze szkoły zdrowszy, niż do niej poszedł”<sup>5</sup> pozostaje nadal w sferze marzeń. W praktyce w większości szkół nauczyciele nie biorą pod uwagę tego, że:

- dobre zdrowie ucznia jest warunkiem jego osiągnięć szkolnych (zdrowe dziecko lepiej się uczy),
- sukcesy szkolne zwiększają poczucie własnej wartości dziecka — ważnego zasobu dla jego zdrowia psychicznego
- zachowania wykonywane dla zdrowia kumulują się i współistnieją z różnymi formami nieprzystosowania społecznego oraz problemami szkolnymi.

<sup>3</sup> M. Demel, *Pedagogika zdrowia*, Warszawa 1980.

<sup>4</sup> T. Williams, *Szkoła promująca zdrowie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowie” 1998, nr 7.

<sup>5</sup> *Młodzież o szkole – raport z badań*, Warszawa 2000.

Pojawiające się zagrożenia w szkole powinny stanowić podstawy do tworzenia programów opieki zdrowotnej nad uczniami z grup ryzyka. Narodowy Program Zdrowia uwzględnia następujące czynniki ryzyka: spożywanie alkoholu i innych środków uzależniających, palenie tytoniu, nieprawidłowości w sposobie odżywiania, niedostatki aktywności fizycznej oraz ryzykowne zachowania seksualne. Edukacja zdrowotna (jako pewna doza informacji) powinna rozwijać umiejętności oceny własnych postaw uczniów. Pogadanka wychowawcy na temat np. szkodliwości palenia papierosów poparta uwagami rodziców oraz szeroko rozpowszechnioną reklamą, musi uzmysłowić dzieciom i młodzieży szkodliwy wpływ palenia na zdrowie.

Na stany zdrowotne, samopoczucie i stresy uczniów ma wpływ również przeciążenie nauką oraz brak poczucia bezpieczeństwa w szkole.

W jakim stopniu szkoła podstawowa jest miejscem, w którym dzieci lubią przebywać, świadczy fakt poczucia stabilizacji, braku zagrożeń (np. ze strony kolegów) czy uzyskiwania pomocy od nauczycieli.

Presja uzyskiwania wysokich wyników w nauce może być przyczyną powstawania stresu u dzieci — zatem wpływać na stan ogólny zdrowia.

Aktywność ruchowa jest głównym elementem stylu życia wpływającym na zdrowie. Zorganizowanie i umożliwienie dziecku właściwego wypoczynku na świeżym powietrzu — w dniach nauki szkolnej i w czasie wolnym — ma być „lekarstwem” na zmęczenie psychiczne i fizyczne. Rodzice i nauczyciele powinni wiedzieć, że tylko odpowiednio dobrany, stymulowany wysiłek fizyczny warunkuje prawidłową pracę i rozwój wszystkich narządów i układów młodego organizmu. Bardzo istotne znaczenie ma również niezakłócony sen (8–10 godzin w zależności od wieku) oraz pełnowartościowe i urozmaicone odżywianie.

Sygnalizowane czy ujawniane przez pielęgniarkę szkolną najczęstsze zaburzenia zdrowotne, takie jak: wady postawy ciała (skrzywienia boczne, płaskostopie), otyłość, nerwice czy próchnice zębów — to ważne elementy realizacji programu wychowania zdrowotnego.

Pielęgniarka szkolna obok działalności profilaktycznej i kontrolno-higienicznej niesie pomoc przedlekarską w różnych sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu osobom poszkodowanym. Jej działania w wielu aspektach powinny opierać się na współpracy z nauczycielem i rodzicami, dlatego też często przypisuje się jej rolę „wychowawczyni społecznej”.

Powyższe problemy uwzględnili twórcy Środowiskowego Programu Wychowania Zdrowotnego w Szkole.

Opracowane programy przez zespół pracowników Katedry i Zakładu Pielęgniarstwa Społecznego Wydziału Pielęgniarskiego Akademii Medycznej w Lublinie zostały zebrane w sześciu zespołach.

Podział opracowanych materiałów medycznych odpowiada pięciu etapom kształcenia określonym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Konstrukcja programu oparta jest na wzajemnie dopełniających się zeszytach, które stanowią określoną całość i zawierają scenariusze zajęć do klas I-III i IV-VI dla szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych do realizacji wychowania zdrowotnego.

Zakres podstawowych zagadnień bogatego programu obejmuje:

- zdrowie — promocja zdrowia
- czynniki wpływające na zachowanie zdrowia
- uwarunkowania zdrowia
- zagrożenia zdrowia
- czynniki ryzyka
- choroba, niepełnosprawność.

Cele zawarte w programie to cele bezpośrednie oraz cele pośrednie, odnoszące się do środowiska domowego i szkolnego.

Zawarta problematyka w programie uwzględnia osiem bloków tematycznych:

- I. Promocja zdrowia
- II. Życie w rodzinie
- III. Zdrowie psychiczne
- IV. Życie bez nałogów
- V. Zdrowy styl odżywiania
- VI. Bezpieczeństwo w codziennym życiu
- VII. Higiena osobista i higiena otoczenia
- VIII. Ruch w życiu dziecka.

Powyższe bloki tematyczne obejmują zagadnienia, występujące w trzech podstawowych sferach życia i aktywności ucznia:

- a) jako jednostki (zdrowie, organizm, własne możliwości i szanse rozwoju, błędy w troszczeniu się o siebie, stosunek do samego siebie)
- b) jako członka rodziny i społeczności szkolnej (rodzina, dom, klasa, nauczyciele, rówieśnicy, działania mające wpływ na zdrowie występujące w tych środowiskach)
- c) jako członka społeczności pozarodzinnej i pozaszkolnej (obcy ludzie i ich znaczenie dla zdrowia ucznia, społeczności lokalne i społeczeństwo)<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> *Środowiskowy Program Wychowania Zdrowotnego w Szkole*, red. M. Charzyńska-Gula, Lublin 1989, s. 8-9.

Twórcy programu wychowania zdrowotnego widzą trzy możliwości jego realizacji w szkole:

1. tematykę zdrowotną rozproszyć w obrębie kilku przedmiotów
2. stworzyć nowy przedmiot poprzez wyodrębnienie z różnych przedmiotów treści dotyczące zdrowia
3. wyznaczyć w szkole animatora zdrowia (najczęściej nauczyciela wychowania fizycznego) koordynującego realizację wychowania zdrowotnego szczególnie na lekcji wychowania fizycznego oraz inny nauczyciel czy członek służby zdrowia.

W programie uwzględnia się również interpretację przedmiotową oraz ciekawe przykłady scenariuszy lekcji dla wszystkich klas szkoły podstawowej.

A oto niektóre tematy lekcji np.:

w klasie I — „Jak dobrze być zdrowym”, „Codzienne gimnastyka w życiu ucznia”, „Poznajemy małe straszdyła — Papierosiki. Jak można się przed nimi ustrzec?”

w klasie IV — „Znaczenie stresu w życiu człowieka”, „Dolegliwości, zaburzenia i choroby spowodowane złym odżywianiem”, „Jak można kontrolować stan swojego organizmu?”

Przykładowe scenariusze programowe uzupełnione są ciekawymi propozycjami zagadek dydaktycznych, krzyżówek, ilustracji, zestawów ćwiczeń oraz konspektów zajęć ruchowych, które mają nauczyciele do wyboru.

Szkoła na całym świecie jest środowiskiem edukacyjnym, której powierzono funkcje promowania zdrowia jako wartości nadrzędnej. Dobra kondycja zdrowotna nauczyciela jest ważnym czynnikiem determinującym efektywne wypełnianie obowiązków. Drugie co do ważności środowisko społeczne, od którego nauczyciel czerpie wiedzę, to lekarze i pracownicy służby zdrowia. Za oczekiwany i polecany sposób pogłębiania i uzupełniania wiedzy uważam samokształcenie, realizowane poprzez lektury oraz korzystanie z bardzo rozpowszechnionych w środkach masowego przekazu programów informacyjnych.

## Bibliografia

- Brockington F., *Zdrowie świata*, Warszawa 1972.
- Charzyńska-Gula M. (red.), *Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole. Zeszyt I, kl. I-III, Zeszyt II, kl. IV-VI*, Lublin 1997.
- Demel M., *Pedagogika zdrowia*, Warszawa 1980.

- Juńczyński Z., *Szlachetne zdrowie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1993, nr 3.
- Obuchowski K., *Psychologia dążeń ludzkich*, Warszawa 1983.
- Sulisz S. (red.), *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*, Warszawa 2000.
- Syrek E., *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*, Katowice 2000.
- Williams T., *Szkoła premiująca zdrowie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1998, nr 7.
- Wojnarowska-Sołdan M., Woynarowska B., Kokoszka T., Mazur J., *Młodzież o szkole. Raport z badań w 1998 r.*, Warszawa 2000.