

## WYCHOWANIE ZDROWOTNE

Przewodnik do ćwiczeń z wybranych zagadnień

### Wstęp

Pojęcie wychowania zdrowotnego zostało wylansowane w 1963 roku w Instytucie Pedagogiki w Warszawie. Termin ten przyjęto dla odcinka pracy oświatowo-zdrowotnej z dziećmi i młodzieżą we wszystkich instytucjach wychowawczych (rodzina, przedszkole, szkoła, wojsko), który odnosi się do osobowości jeszcze nieukształtowanej, a oznacza pełny i ciągły system działań, tj. proces wychowawczy (Demel 1980)<sup>1</sup>.

Wychowanie zdrowotne młodego człowieka powinno więc polegać na kształtowaniu jego świadomości w zakresie dbania o zdrowie, aby utrwalić nawyki zdrowego zachowania na całe życie. Wyrabianie postawy zdrowotnej obejmuje potrzebę przyswajania przez wychowanka wiedzy o zdrowiu, jak również rozwijanie umiejętności dbania o zdrowie swoje i innych.

Wychowanie zdrowotne zdaniem Demela (1980, s. 69) jest „integralną częścią składową kształtowania pełnej osobowości, a polega ono na: wytwarzaniu nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego; wyrabianiu odpowiednich sprawności; nastawieniu woli i kształtowaniu postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie; pobudzaniu pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia przez epizodyczne i systematyczne wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o sobie, a także o prawach rządzących zdrowiem publicznym”.

W niniejszym opracowaniu jednak konsekwentnie używamy pojęcia edukacja zdrowotna, która stanowi nieodłączny i kluczowy element promocji zdrowia. Ma ona charakter interdyscyplinarny, stąd konieczne jest dotarcie do wielu pozycji literatury z różnych obszarów takich, jak: pedagogika, psychologia, socjologia, medycyna i inne. W zakres kompetencji nauczycieli do prowadzenia edukacji zdrowotnej wpisano zdobywanie i poszerzanie wiedzy z zakresu zdrowia i czynników go determinujących.

Według Woynarowskiej (2007)<sup>2</sup> edukacja zdrowotna jest całościowym procesem uczenia się ludzi jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych oraz w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.

Przewodnik stanowi pomoc dydaktyczną do ćwiczeń, przeznaczoną dla studentów realizujących przedmiot wychowanie zdrowotne. Został on opracowany na

<sup>1</sup> Demel M. 1980. *Pedagogika zdrowia*. WSiP, Warszawa.

<sup>2</sup> Woynarowska B. 2007. *Edukacja zdrowotna*. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

podstawie dostępnej literatury przez autorki prowadzące od wielu lat wyżej wymieniony przedmiot. W jego tytule jednakże zachowano pojęcie wychowania zdrowotnego. Poprzednie trzy edycje z serii Podręczniki i Skrypty<sup>3</sup> miały natomiast charakter wypisów z wychowania zdrowotnego.

W pozycji tej zawarto zagadnienia, które nie zostały zamieszczone w poprzednich wydaniach, stąd konieczne jest uzupełnienie ważnych z punktu widzenia edukacji zdrowotnej obszarów tematycznych uwzględnionych w programie nauczania przedmiotu wychowanie zdrowotne. Zagadnienia dotyczą realizacji edukacji zdrowotnej metodą projektu edukacyjnego, znaczenia zabawy, tańca, muzyki w edukacji zdrowotnej, wpływu reklamy na spożywanie alkoholu, promowania zdrowia w szkole przez nauczycieli wychowania fizycznego, przemocy i agresji w szkole, promocji zdrowia psychicznego, szkód alkoholowych w aspekcie zdrowotnym i społecznym, modelu edukacji zdrowotnej ukierunkowanej na upodmiotowienie wychowanka, wybranych elementów edukacji konsumenckiej, standardów realizacji edukacji zdrowotnej, planowania i ewaluacji programów w edukacji zdrowotnej oraz Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007-2015. Ze względu na aktualny problem i rozległość zjawiska przemocy i agresji w szkole, rozdział ten przedstawiono w szerszym kontekście niż pozostałe. Z uwagi na wdrożenie z dniem 1 września 2009 roku nowej podstawy programowej wychowania fizycznego w zakresie realizacji edukacji zdrowotnej, zamieszczono na ten temat odrębny podrozdział.

Część z wyszczególnionych tematów zostało tylko zasygnalizowanych tak, aby student miał rozeznanie, na które z nich należy zwrócić uwagę w procesie edukacji zdrowotnej. Opanowanie wiedzy z wymienionych tematów dotyczących zdrowia jest istotne w pracy każdego przyszłego nauczyciela, którego obowiązkiem jest realizowanie edukacji zdrowotnej. Autorki wskazują czytelnikom różne źródła i publikacje, jak również odsyłają do zalecanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Z myślą o aktywnym udziale studentów, przygotowano po kolejnych rozdziałach propozycję zagadnień do realizacji w ramach ćwiczeń. Uważamy, iż zaproponowane zagadnienia pozwolą osobom, które będą zajmować się edukacją zdrowotną w placówkach oświatowo-wychowawczych poznać zakres niezbędnych problemów.

Przypisano **wiodącą rolę nauczycielowi wychowania fizycznego w realizacji edukacji zdrowotnej**, dlatego to opracowanie jest adresowane przede wszystkim do przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego.

Autorki

---

<sup>3</sup> Wrona-Wolny W., Makowska B. (wybór i oprac.) 2000. *Wypisy z wychowania zdrowotnego. Część I. Podręczniki i Skrypty* Nr 9, AWF, Kraków.  
Wrona-Wolny W., Makowska B., Jawień B., (wybór i oprac.) 2001. *Wypisy z wychowania zdrowotnego. Część II. Podręczniki i Skrypty* nr 9, AWF, Kraków.  
Wrona-Wolny W., Makowska B., Jawień B., Wdowik M. 2004. *Wypisy z wychowania zdrowotnego. Część III. Podręczniki i Skrypty* Nr 21, AWF, Kraków.