

**PLACÓWKA AKREDYTOWANA**

Monika Mokrzyżewska

---

**REALIZACJA PROGRAMÓW PROZDROWOTNYCH  
W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH JAKO PROCES  
KSZTAŁTOWANIA WŁAŚCIWYCH POSTAW U DZIECI**

Tarnobrzeg 2019

**Zdrowie** – według konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia z 1946 r. to stan pełnego,

fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby.

W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o pojęcie sprawności do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego”, a także o wymiar duchowy.

Wyróżnia się :

- zdrowie fizyczne - prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów,

- zdrowie psychiczne:

- zdrowie emocjonalne - zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją

- zdrowie umysłowe - zdolność do logicznego, jasnego myślenia

- zdrowie społeczne - zdolność do nawiązywania ,podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi,

- zdrowie duchowe – u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osób zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi.

Nowoczesna edukacja zdrowotna jest ważnym elementem promocji zdrowia.

Postępujący proces jej rozwoju i wzrost zainteresowania nią przedstawicieli nauk społecznych stwarza szansę na przeniesienie akcentów ze zdrowia somatycznego na psychospołeczne.

Cała edukacja młodego człowieka, a w tym również edukacja zdrowotna opiera się na długofalowym, złożonym procesie uczenia się. Dlatego szkoła obok domu rodzinnego jest środowiskiem bardzo istotnym w kształtowaniu właściwych postaw.

Współczesna koncepcja edukacji zdrowotnej, zakładająca przewodnią rolę szkoły w nauczaniu o zdrowiu, zapisana w głównych dokumentach programowych szkoły, wskazuje

na zbieżność edukacji zdrowotnej z założeniami wszechstronnej edukacji zdrowotnej, propagowanej przez Światową Organizację Zdrowia. Koncepcja ta jest podstawą promocji zdrowia w szkole i szkolnego programu wychowawczo - profilaktycznego .

**Działania szkoły na rzecz zdrowia, odzwierciedlające cechy współczesnej edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży, powinny polegać na:**

- holistycznym podejściu do zdrowia;
- wykorzystywaniu przez szkołę wszystkich okoliczności sprzyjających edukacji zdrowotnej, np. programów i projektów, sytuacji edukacyjnych oraz wzorców osobowych;
- uwzględnieniu w organizacji i realizacji edukacji zdrowotnej zainteresowań i potrzeb zdrowotnych uczniów;
- dążeniu do zharmonizowania wiedzy o zdrowiu, którą uczeń uzyskuje z różnych źródeł, od rodziców, nauczycieli, rówieśników, ze środków masowego przekazu, reklamy itp.;
- zachęcaniu uczniów do zdrowego stylu życia poprzez ich aktywne uczestnictwo w planowaniu i realizowaniu edukacji zdrowotnej;
- stworzeniu w placówkach oświatowych warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu.

**Według europejskiego projektu HEPS( Healthy Eating and Physical Activity in Schools-Zdrowe Żywnienie i Aktywność Fizyczna w Szkole) wskazówki dotyczące ogólnej praktyki szkół w zakresie promocji zdrowia, w powiązaniu ze zdrowym żywnieniem i aktywnością fizyczną:**

- dzieci i młodych ludzi zachęca się do aktywnego uczestnictwa w edukacji dotyczącej aktywności fizycznej i zdrowego żywienia,

- dzieci i młodych ludzi zachęca się do aktywnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego  
(należy zaoferować im różnorodne formy, co może zwiększyć motywację do aktywnego uczestnictwa w tych lekcjach),
- nauczyciele zachęcają dzieci i młodzież do aktywności fizycznej,
- nauczycieli zachęca się do rozwijania u dzieci kompetencji do działania (zdobytą wiedzę mogą wykorzystać w praktyce),
- szkoły zachęca się do wykorzystywania różnych metod w realizacji edukacji zdrowotnej dotyczącej zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (można przygotować programy własne dotyczące zdrowia lub skorzystać z gotowych) ,
- szkoły mogą zachęcać dzieci do wykorzystania w edukacji zdrowotnej różnych metod alternatywnych (np. przygotowanie zajęć dla rówieśników na temat zdrowego żywienia lub aktywności fizycznej, lekcje gotowania ,spotkanie z dietetykiem itp.),
- szkoły zachęca się do tworzenia atrakcyjnych placów zabaw (powinny być bezpieczne, kolorowe, wyposażone w odpowiedni sprzęt),
- szkoły zachęca się do udostępnienia dzieciom i młodzieży obiektów oraz sprzętu sportowego przed zajęciami, w trakcie i po zajęciach w szkole, w weekendy ,a także w dni wolne od zajęć szkolnych i wakacje,
- szkołom zaleca się wykorzystywanie obiektów i sprzętu do zajęć ruchowych i sportowych zgodnie z normami i wymogami bezpieczeństwa,
- szkoły zachęca się do stwarzania uczniom możliwości do aktywności ruchowej podczas pobytu w szkole: w czasie przerw międzylekcyjnych, przed i po zajęciach ,w weekendy i podczas wakacji,
- szkoły zachęca się do prowadzenia zajęć ruchowych dostosowanych do wieku rozwojowego i sprawności fizycznej dzieci (zajęcia powinny kształtować różne umiejętności ruchowe)
- szkoły zachęca się do motywowania dzieci z nadwagą do podjęcia długoterminowych

działań w celu zmniejszenia masy ciała,

- szkoły zachęca się do motywowania dzieci do uprawiania sportu w klubach sportowych,
- szkoły zachęca się do stymulowania aktywności fizycznej dzieci i młodych ludzi z niepełnosprawnościami,
- szkoły zachęca się do opracowania i upowszechnienia aktywnych form przebywania przez uczniów drogi do i ze szkoły,
- szkoły zachęca się włączenia dzieci i młodzieży, rodziców i opiekunów, lokalnej społeczności do wprowadzania w życie planu bezpiecznej drogi do szkoły.

Według przewodnika HEPS polityka żywnościowa koncentruje się głównie na rodzaju i jakości produktów oferowanych do spożycia w szkole. Ma ona na celu tworzenie szkolnego środowiska stymulującego zdrowe żywienie oraz uzyskanie przez członków społeczności szkolnej odpowiedniej wiedzy i umiejętności w tym zakresie.

- szkoły zachęca się do zapewnienia czystej wody pitnej
- szkoły zachęca się do zapewnienia uczniom bezpłatnych owoców, warzyw i produktów mlecznych,
- szkoły zachęca się do przygotowania zdrowych posiłków szkolnych,
- szkoły zachęca się do prowadzenia zdrowych stołówek szkolnych
- szkoły zachęca się do usunięcia lub zmiany asortymentu produktów w automatach,
- szkoły zachęca się do eliminowania reklam niezdrowej żywności.

**Uczestnictwo rodziców i społeczności lokalnej do optymalnego wykorzystania zasobów społecznych decydujących o jakości działań w promocji zdrowia dzieci i młodzieży:**

- szkoły zachęca się do regularnego przekazywania rodzicom informacji o podejmowanych i planowanych działaniach w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej,
- szkoły mogą zachęcać rodziców do praktykowania w domu, wspólnie z dziećmi, pozytywnych zachowań dotyczących aktywności fizycznej i zdrowego żywienia (rodzice mogą też uczestniczyć w realizacji projektów w szkole),
- szkoła może przekazywać rodzicom informacje na temat zdrowego żywienia i aktywności fizycznej,
- szkoły zachęca się do organizowania spotkań dla rodziców na temat środowiska szkolnego,
- lokalne władze zachęca się do wspierania rozwoju szkół promujących zdrowie

Pomoc oraz doradztwo psychologiczne i społecznoemocjonalne to kolejny komponent,

którego celem jest podejmowanie wczesnej interwencji dla zapobiegania i rozwiązywania problemów:

- szkoły zachęca się do kierowania dzieci z nadwagą lub zagrożonych nadwagą do odpowiednich placówek ochrony zdrowia lub innych, w których mogą otrzymać właściwą pomoc w redukowaniu nadmiernej masy ciała i zmianie stylu życia,
- szkoły zachęca się do pomagania dzieciom w rozwiązywaniu problemów, jakie wiążą się z nadwagą

W każdej szkole jednym z głównych dokumentów stanowiącym o integralnej ,całościowej

działalności szkoły jest program wychowawczo – profilaktyczny .

Prawo oświatowe art.44 ustawy : *Szkoły i placówki podejmują niezbędne działania w celu tworzenia optymalnych warunków realizacji działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej oraz innej działalności statutowej, zapewnienia każdemu uczniowi warunków niezbędnych do jego rozwoju ,podnoszenia jakości pracy szkoły lub placówki i jego rozwoju organizacyjnego.*

Art.26 ustawy reguluje w obszarze kształcenia program wychowawczo-profilaktyczny :  
*Szkoły i placówki realizują program wychowawczo-profilaktyczny obejmujący: treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów oraz treści i działania o charakterze profilaktycznym dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów, przygotowane w oparciu o przeprowadzoną diagnozę potrzeb i problemów występujących w danej społeczności szkolnej, skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców.*

**Praktyczne wskazówki ważne w planowaniu i realizacji edukacji zdrowotnej,  
wynikające z programu wychowawczo – profilaktycznego:**

1.	Edukacja zdrowotna, włączona do struktury programu wychowawczo-profilaktycznego stanowi nierozdzielny element całościowego, tzw. integralnego, wychowania ucznia. Wiąże się z działaniami obejmującymi wsparcie i wzmacnianie zdrowia dzieci i młodzieży uzupełnione profilaktyką.
----	--

**Realizacja programów prozdrowotnych w szkołach podstawowych  
jako proces kształtowania właściwych postaw u dzieci**

2.	Autonomia szkoły i placówki w opracowaniu programu wychowawczo-profilaktycznego pozwala na zaplanowanie działań prozdrowotnych, dostosowanych do uczniów i środowiska na podstawie diagnozy potrzeb zdrowotnych i zagrożeń życia.
3.	Treści edukacji zdrowotnej szkoła i nauczyciel dostosowują do danego etapu edukacyjnego i specyfiki szkoły, w tym szczególne potrzeb i zainteresowań uczniów z danej społeczności szkolnej.
4.	Działania prozdrowotne realizowane są przez wszystkich nauczycieli w ramach godzin do dyspozycji wychowawcy oraz w ramach przedmiotów szkolnych. Podstawą pracy nauczyciela z uczniem jest właściwa relacja i klimat społeczny szkoły, klasy czy grupy.
5.	Zalecana jest współpraca szkoły z rodzicami, osobami i instytucjami zaangażowanymi w działania na rzecz ochrony zdrowia.
6.	W realizacji działań z zakresu edukacji zdrowotnej należy uwzględnić wartości ważne w kształtowaniu postawy prozdrowotnej oraz ukazywać zdrowie w kategorii wartości.
7.	Należy korzystać z ogólnopolskich lub lokalnych programów oraz projektów edukacyjnych oraz stosować strategie edukacyjne, a zwłaszcza strategie normatywne.
8.	Uwzględnione w programie zadania i działania z zakresu edukacji zdrowotnej należy kontynuować w ramach planów wychowawczych dla danej klasy. Plany wychowawcze dają nauczycielowi możliwość opracowania i realizacji programów własnych w kontekście danej grupy uczniów, np. dotyczących wychowania do zdrowia.



## **Realizując program wychowawczo – profilaktyczny szkoły realizujemy**

### **cele edukacji zdrowotnej:**

1. Poznajemy i utrwalamy zasady zdrowego stylu życia.
2. Kształtujemy postawy dbania o zdrowie przez uczniów szkoły i ich rodzin.
3. Wdrażamy do zdrowego stylu życia fizycznego i psychicznego.
4. Kształtujemy wśród uczniów poczucie własnej wartości.
5. Przestrzegamy zasad bezpieczeństwa w szkole i poza nią.
6. Promujemy aktywność fizyczną.
7. Rozwijamy umiejętności osobiste.
8. Kształtujemy świadomość ekologiczną.

### **Programy i projekty prozdrowotne realizowane w szkołach:**

- ogólnopolski program „Szkoła Promująca Zdrowie”
- ogólnopolski program „Śniadanie daje moc”
- ogólnopolski program „Dobrze jem ze zdrowiem na widelcu”
- ogólnopolski program „Wybieram wodę”
- ogólnopolski program „Lekkoatletyka dla każdego”
- ogólnopolski program „Klub bezpiecznego Puchatka”
- ogólnopolska akcja społeczna „Bezpieczne wakacje”
- program „Szlanka mleka”
- program „Owoce w szkole” i wiele innych.

Wszystkie pozostałe działania szkoły ujęte w planie pracy szkoły, programie wychowawczo – profilaktycznym, kalendarzu szkoły czy też wynikające z własnych inicjatyw nauczycieli, uczniów i rodziców są realizowane na bieżąco w ciągu roku szkolnego. Zadaniem szkoły jest zatem kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrażanie ich do zachowań

higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także profilaktyki.

Kształtowanie właściwych postaw u dzieci podczas realizacji programów prozdrowotnych wiąże się z realizacją treści programowych wielu przedmiotów obowiązujących w szkole.

Są one bezpośrednio lub pośrednio związane ze zdrowiem a przekazywanie uczniom właściwych wiadomości przygotowuje przyszłe pokolenia do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia w szerokim jego znaczeniu.

Monika Mokrzyżewska

Korektę wykonała mgr Maja Bieszcz-Giecko

#### Bibliografia:

- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M., (1997), *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań: Wydawnictwo Zys i S-ka.
- Craig W.M., Pepler D.J., (2003), *Identifying and targeting risk for involvement in bullying and victimization*, „Canadian Journal of Psychiatry” vol. 48, nr 9.
- Franco Z.E., Zimbardo P.G., (2007), *Heroizm dnia zwykłego*, „Charaktery” nr 8.
- Franco Z.E., Blau K., Zimbardo P.G., (2011), *Heroism: A conceptual analysis and differentiation between heroic action and altruism*, „Review of General Psychology nr 15.
- Fraćzek A., Zumkley H., (1993), *Socjalizacja i agresja*, Warszawa: Instytut Psychologii PAN.
- Giza-Poleszczuk A., Komendant-Brodowska A., Baczek-Dombi A., (2011), *Przemoc w szkole. Raport z badań. Maj 2011*, Warszawa: Instytut Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- Gorący A., Orzeł A., (2008), *Agresja i przemoc w szkole w świetle badań*, [w]: Rejzner A. (red.), *Przemoc i agresja w szkole. Próby rozwiązania problemu*, Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP.
- Hamer D., Copland P., (2005), *Geny a charakter. Fakty i hipotezy. Jak sobie radzić z genetycznym dziedzictwem?*, Warszawa–Stare Groszki: Wydawnictwo CiS.
- Harris J.R., (1998), *Geny czy wychowanie? Co wyrosnie z naszych dzieci i dlaczego*, Warszawa: Santorski & Co.
- Instytut Żywności i Żywienia, Szponar L., Ciok J. i inni, *„Opcje polityki przeciwdziałania rosnącemu zagrożeniu otyłością. Przekrojone badania porównawcze”*,
- Mazur J., Małkowska-Szcutnik A. (2011) Wyniki badań HBSC 2010 „Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009r. Raport Głównego Urzędu Statystycznego, Kraków
- Oblacińska A., Tabak I. „*Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością*” Instytut Matki i Dziecka Warszawa 2006r

- Pyżalski J., (2012), *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Wiseman R., (2009), *59 Seconds. Think a Little, Change a Lot*, Nowy Jork: Alfred A. Knopf.
- Zimbardo P.G., (2008), *Efekt Lucyfera. Dlaczego dobrzy ludzie czynią zło?*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wolny B. „Szkolna edukacja zdrowotna ukierunkowana na doskonalenie jakości życia uczniów”,
- Zimbardo P.G., (2011), *Odkryj w sobie bohatera* (rozmowę przeprowadziły Krzemionka D., Chrzanowska A.), „Charaktery” nr 7.
- Zimbardo P.G., (2013), *Philip Zimbardo gościem EDU Trendów 2013* (rozmowę przeprowadziła Piotrowska-Albin E.), „Dyrektor Szkoły” nr 9.