

Urszula Macioł-Kisiel

Znaczenie wychowania prozdrowotnego w edukacji wczesnoszkolnej

Nauczyciel i Szkoła 1 (4), 120-128

1998

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Urszula MACIOŁ-KISIEL

Znaczenie wychowania prozdrowotnego w edukacji wczesnoszkolnej

Współcześnie przed każdym człowiekiem coraz częściej stawiane jest zadanie – odpowiedzialności za własne zdrowie. Inicjatorem takiego stanu rzeczy w końcu lat siedemdziesiątych była Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która rozpoczęła ruch pod hasłem „Zdrowie dla wszystkich w 2000 roku”. Cytowany program rozumiany jako reorientację polityki zdrowotnej miał być realizowany w całym świecie w celu osiągnięcia możliwie najwyższego poziomu zdrowia przez wszystkich ludzi. Z postawionych założeń wynikało, iż proces ten powinien odbywać się m.in. przez wskazanie ludziom sensu zdrowia pozytywnego, tak aby mogli oni w pełni wykorzystywać swój potencjał fizyczny, psychiczny i społeczny.

Zdrowie pozytywne rozumiane jest jako stan będący czymś więcej niż tylko brakiem objawów chorobowych. Koncepcje pozytywnego zdrowia zwykle dotyczą jakości życia i potencjału jakim dysponuje człowiek. Składa się na nie: samospełnienie, zdolność do aktywnego życia i twórczości. Pozytywne zdrowie jest bardziej związane z rozwojem, niż prostym radzeniem sobie z funkcjonowaniem organizmu (Z. Słońska, M. Misiura, 1993 s. 30). Rozważania związane z pozytywnym zdrowiem w sposób oczywisty wykraczają poza tradycyjne zainteresowania medycyny tzn. ochroną i przywracaniem zdrowia. Tak wytyczony cel można byłoby, zdaniem twórców programu, osiągnąć poprzez promowanie zachowań prozdrowotnych oraz zapobieganie chorobom. Czynnikiem ułatwiającym osiągnięcie zdrowia, zdaniem autorów projektu, byłyby: zapewnienie równości w zdrowiu, wielosektorowe współdziałanie w tym zakresie, rozwój podstawowej opieki zdrowotnej oraz wszechstronna współpraca międzynarodowa. Promowanie idei dobrego zdrowia to zapewnienie właściwego stanu psychofizycznego, który jest zasobem mającym zasadnicze znaczenie dla rozwoju społecznego, gospodarczego i osobistego. Promocja zdrowia jest to proces umożliwiający ludziom kontrolę nad

swoim organizmem, jak również możliwość jego poprawienia i utrzymania w dobrej kondycji. W celu pełnego osiągnięcia dobrego stanu fizycznego, psychicznego i społecznego zarówno jednostka, jak i grupa społeczna muszą umieć sprecyzować, a później urzeczywistnić swoje aspiracje, zaspakajając naturalne potrzeby, umieć radzić sobie z wyzwaniami środowiska w jego istniejącym stanie lub dokonywać w nim zmian. Dlatego zdrowie należy rozpatrywać w kategoriach zasobu (środka), na którym człowiek się opiera w codziennym życiu, a nie traktować go jako celu, do którego zmierza. Zdrowie to koncepcja pozytywna, kładąca nacisk zarówno na pełną sprawność fizyczną, jak również na sprawność życiową w wymiarze jednostkowym i społecznym (B. Woynarowska, 1988). Innym ujęciem promocji zdrowia, traktowanym jako rozszerzenie pierwszej definicji, jest określenie jej, jako nauki i sztuki pomagania ludziom w dokonywaniu zmian w ich stylu życia, tak aby mogli zbliżyć się do jego optimum (M. P. O'Donnel, 1986).

Ważnym elementem procesu, który gwarantowałby zmiany w stylu życia jest zapewnienie konkretnych warunków takich jakimi są m.in.: poczucie bezpieczeństwa, dostęp do oświaty, godne bytowanie oraz utrzymanie równowagi stanu organizmu w systemie ekologicznych zmian. W tym kontekście bardzo ważnym etapem, który wspiera rozpowszechnianie zdrowego stylu życia staje się przekaz informacji: W korelacji z przytoczonymi zadaniami znalazły się propagowane przez WHO założenia wychowania zdrowotnego jako składowe części procesu wychowania ludzkości, w których proponuje się naukę dbania o zdrowie własne jednostki i całego społeczeństwa. Cały ten proces koncentruje się na uświadamianiu ludziom faktu, że środowisko fizyczne, społeczne, zachowania prozdrowotne, jak również styl życia to główne determinanty naszego zdrowia. W tym aspekcie istotną sprawą wydaje się takie oddziaływanie na młode pokolenie, by samodzielnie i odpowiedzialnie pracowało nad wzmacnianiem swojego potencjału zdrowotnego. Realizując zadania wychowania zdrowotnego potrzebny jest ścisły współdziałanie rodziców, uczniów, nauczycieli i służby zdrowia. To właśnie rodzice stwarzają pierwsze środowisko wychowawcze kształtujące nawyki prozdrowotne m.in. ucząc zasad higieny, odżywiania się, zapewniają poczucie bezpieczeństwa oraz wyrabiają u dzieci poczucie własnej wartości i godności. Dlatego, tak ważnym elementem jest prawidłowe przygotowanie młodzieży do pełnienia ról rodzicielskich. Szkoła, a w niej nauczyciele i wychowawcy oprócz zadania przekazywania wiedzy i umiejętności ogólnej otrzymują nieco inne zadania: uczą zasad komunikacji, współżycia w grupie, radzenia sobie w sytuacjach trudnych. W tym miejscu należałoby się zastanowić, czy takie oddziaływanie w stosunku do dzieci wieku przedszkolnego i wczesnoszkolnego sprzyjają preferowaniu zdrowego stylu życia? Na pewno tak, gdyż odbiorcami naszych działań są młodzi ludzie o psychice szczególnie chłonnej i wrażliwej na wszelkie formy przekazu i naśladowictwa. Stąd wydaje się zrozumiałym fakt realizowania wymienionych zagadnień wychowania zdrowotnego na tym poziomie kształcenia i wychowania.

Promowanie zdrowia wśród uczniów można realizować poprzez:

- kształtowanie i utrwalanie zachowań sprzyjających zdrowiu (racjonalne odżywianie, higiena osobista i otoczenia, aktywność ruchowa, zapewnienie bezpieczeństwa, radzenie sobie ze stresem, unikanie nałogów itp.);
- wyrabianie u uczniów odpowiedzialności za własne zdrowie – „uczeń współtwórca własnego zdrowia”, rozwijanie zainteresowań zdrowiem oraz kształtowanie umiejętności dokonywania prawidłowego wyboru w sprawach własnego zdrowia;
- przygotowanie uczniów do roli pacjentów – odbiorców świadczeń służby zdrowia.

W realizacji wyznaczonych zamierzeń nauczyciele, wychowawcy, rodzice oraz służba zdrowia muszą ze sobą współpracować. Powinni również być przykładem, dawać wzór zachowań prozdrowotnych dla swoich wychowanków. Same zagadnienia prozdrowotne winny być wplątane w treści przedmiotów z wykorzystaniem właściwych form i metod oddziaływania realizowanych programowo. Jednocześnie szkoła jako placówka oświatowa, co się rozumie samo przez się, powinna spełniać wymogi higieniczne (klasy prawidłowo wyposażone, oświetlone, łatwy dostęp uczniów i personelu do sanitariów, zachowywana na bieżąco czystość, budynek szkolny spełniający wymogi bezpieczeństwa przeciwpożarowego, bezpieczeństwa pracy i nauki). Ważnym wydaje się również sam klimat środowiska szkolnego, a przede wszystkim środowiska klasowego, w którym odbywają się zajęcia oraz czas i miejsce przebywania dziecka po lekcjach. Stwarzanie przez personel szkolny sytuacji wzmacniających pożądane działania ucznia, pozytywnie go motywujące sprzyjają niewątpliwie prawidłowemu rozwojowi. Natomiast likwidacja systemu zastraszania będzie sprzyjała rozwojowi u uczniów poczucia bezpieczeństwa, a tym samym będzie wpływała pozytywnie na jego samorealizację w procesie kształcenia.

Do realizacji zadań promocji zdrowia można wykorzystać różne formy i zadania będące w korelacji z treściami i formami funkcjonujących w szkole przedmiotów.

Propozycje:

I. Zabawa ruchowa ilustrująca treść piosenki o tematyce prozdrowotnej „Mydło lubi zabawę”.

Prezentowany utwór zaczerpnięty został z programu telewizyjnego „Tik-Tak”, słowa napisała E. Chotomska, a muzykę skomponował K. Marzec.

„Mydło lubi zabawę”

*Mydło lubi zabawę w chowanego pod wodę,
każda taka zabawa jest wspaniałą przygodą.
Kiedy dobry ma humor to zmienia się w pianę,
a jak znajdzie gdzieś słomkę puszcza bańki mydlane.*

*Ref. Mydło wszystko umyje nawet uszy i szyje
mydło, mydło pachnące jak kwiatki na łące. (...)*

- Wysłuchanie nagrania piosenki pt. „Mydło lubi zabawę”.
 - Omówienie treści utworu. Przybliżenie użytych w piosenke zwrotów do warunków rzeczywistych dzieci i ich codziennej higieny:
 - „mydło w wodzie zmienia się w pianę”,
 - „mydło lub kąpiel w ciepłej wodzie”,
 - „puszczanie baniek z mydła przez słomkę”,
 - „mydło skacze z ręki do ręki”,
 - „mydło i gąbka przyjaciółmi dzieci”
 - Nauka tekstu i melodii piosenki. W trakcie tej czynności nauczyciel postępuje metodą – nauka pieśni ze słuchu.
 - Tworzenie ilustracji ruchowej do treści utworu. Naśladowanie ruchem i mimiką twarzy kolejnych faz mycia rąk, buzi, szyi, uszu, itd.
 - Wykonanie całości utworu z towarzyszeniem nagrania magnetofonowego piosenki tzw. pól playback.
 - Omówienie z uczniami znaczenia codziennej higieny dla zdrowia:
 - a) rola i zasady nawyków higienicznych;
 - b) mycie rąk przed posiłkami i po ich zakończeniu;
 - c) obmywanie owoców i warzyw przed ich spożyciem.
- II. Wzmacnianie treści słownych piosenki symbolami plastycznymi.
1. Prezentacja nagrania z kasyety wideo piosenki pt. „Myj zęby”, utworu z programu telewizyjnego „Tik-Tak”. Twórcą słów jest E. Chotomska, kompozytorem muzyki – K. Marzec.

Myj zęby

*Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda
tak się zaczyna, wielka przygoda.*

*Myję zęby, bo wiem dobrze o tym,
kto ich nie myje, ten ma kłopoty.*

Żeby zdrowe zęby mieć trzeba tylko chcieć!

Szczotko, szczotko hej szczoteczko o, o, o,

zatańcz ze mną, tańcz w kółeczko o, o, o.

W prawo, w lewo, w lewo, w prawo o, o, o,

Po jedzeniu kręć się żwawo o, o, o.

Żeby zdrowe zęby mieć trzeba tylko chcieć!

2. Omówienie treści słownej utworu. Rozmowa z dziećmi nt.:
- pielęgnacji jamy ustnej;
 - co to są zęby i do czego je wykorzystujemy;
 - zęby mleczne i stałe;
 - co powoduje, że zęby psują się, bołą, wypadają lub trzeba je usunąć;
 - jak należy dbać o zęby (pasta, szczoteczka);
 - pierwsza i kolejne wizyty u stomatologa.
3. Nauka melodii i słów piosenki metodą ze słuchu z wykorzystaniem nagrania utworu na kasecie wideo.

4. Tworzenie kompozycji plastycznej wyrażającej przeżycia dzieci związane z pielęgnacją, leczeniem zębów oraz kłopotami związanymi z powstającymi w nich ubytkami:
 - a) omówienie tematu pracy;
 - b) przybory i technika malarska;
 - c) praca samodzielna uczniów przy czynnym wsparciu ze strony nauczyciela (czynności naprowadzające i motywujące) oraz towarzyszeniu nagrania poznanej wcześniej melodii piosenki lub innego utworu o charakterze relaksacyjnym;
 - d) zakończenie pracy twórczej, podzielenie się uwagami, przeżyciami towarzyszącymi tworzeniu;
 - e) wystawa wszystkich rysunków (dzieci dokonują samooceny, porównują i interpretują prace swoje i kolegów).

II. Wycieczka.

W ten sposób zorganizowana forma pracy może wpłynąć dodatnio na zdrowie i samopoczucie ucznia. Wpływ jej będzie zależał od sposobu jej przeprowadzania, tj. charakteru, czasu trwania i warunków jej realizacji. Organizując wycieczkę nauczyciel ustala program i trasę w oparciu o założone cele dydaktyczno-wychowawcze, jak również możliwości psychofizyczne ucznia. Warto przypomnieć o orientacyjnych normach wycieczek pieszych dla uczniów. I tak na przykład, dzieci w wieku 7–8 lat powinny uczestniczyć w tego typu zajęciach nie dłużej niż przez około dwie godziny, maksymalna długość trasy wynosić trzy kilometry, a szybkość marszu nie przekraczać 2–2,5 km/h (normy te ulegają zmianie, stopniowo zwiększając się w pozostałych przedziałach wiekowych). Jednocześnie nie zaleca się organizowania wycieczek wielodniowych dla uczniów w wieku 7–12 lat (A. Jaczewski, 1994). W przypadku prawidłowo przygotowanej i przeprowadzonej wycieczki dziecko ma możliwość wielozmysłowego poznania środowiska, jak również nauki aktywnych form odpoczynku. Przykładowo, w czasie organizowanej wycieczki do lasu nauczyciel może zrealizować następujące zagadnienia:

- omówić hasła programowe związane z tematyką zajęć przedmiotu „środowisko”;
- sygnalizować skutki zdrowotne powstałe w wyniku zanieczyszczeń środowiska;
- kształtować przeświadczenie o ważności czystego powietrza dla zdrowia;
- zwracać uwagę na prawidłowy ubiór w zależności od temperatury otoczenia i pogody;
- rozbudzać zamiłowania do spaceru i wycieczek pieszych ukazując pozytywny ich wpływ na sprawność fizyczną i odpoczynek psychiczny.

Innym przykładem będzie wycieczka do placówek Służby Zdrowia (np. gabinet stomatologiczny, lekarski, zabiegowy, fizykoterapeutyczny, apteka, laboratorium). Tak zorganizowana forma pracy daje młodemu człowiekowi możliwość obiek-

tywnego spojrzenia, pozbawionego negatywnych emocji na rolę i funkcję prezentowanych placówek, jakże ważnych dla utrzymania zdrowia. Zebrane informacje wpłyną niewątpliwie na zmniejszenie lęku, który towarzyszy dzieciom w sytuacji konieczności korzystania z ich usług w roli małego pacjenta. Organizując wycieczki ważny wydaje się fakt łączenia funkcji poznawczej tej formy pracy z funkcjami prozdrowotnymi.

III. Zabawy dydaktyczne.

Zabawy dydaktyczne mają szczególne zastosowanie w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym, ale można je również wykorzystać w stosunku do uczniów klas I–III.

„Witaminki”

Cel dydaktyczny: utrwalanie znajomości kształtu, smaku, zawartości składników odżywczych owoców i warzyw.

Pomoce: oczyszczone owoce i warzywa (jabłko, gruszką, śliwka, banan, winogrona, burak, marchew, groch, fasola, sałata, ziemniak itp.), przepaska na oczy, trzy tacki, duża serweta, nóż, serwetki papierowe, magnetofon, kasetą z nagraniem piosenki pt. „Witaminki”.

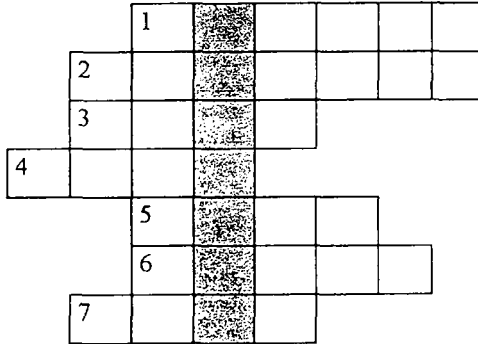
Liczba uczestników i miejsce zabawy: klasa i sala szkolna.

Przebieg:

1. Nauczyciel prezentuje przygotowane wcześniej na tacy owoce i warzywa. Następnie wspólnie z uczniami opisuje ich kształt i rozpoznaje nazwę.
2. Zgaduj-zgadula: dzieci wyznaczone przez nauczyciela mając przysłonięte oczy rozpoznają, poprzez określenie kształtu (za pomocą dotyku), nazwy wskazanych eksponatów. Grupa sprawdza poprawność wykonania zadania.
3. Nauczyciel segreguje produkty natury układając je na osobnych tacach (owoce, warzywa). W dalszej części spotkania, omawia własności, budowę i skład odżywczy zebranych eksponatów oraz wyjaśnia ich znaczenie w utrzymaniu zdrowia.
4. Zgaduj-zgadula: na stoliku znajdują się trzy tace, na jednej z nich poukładano owoce i warzywa – całość przykryto serwetą, pozostałe tace są puste. Na jednej z nich widnieje napis – owoce, a na drugiej – warzywa. Dzieci stoją kołem wokół stolika, chwytają się za ręce i na sygnał prowadzącego zajęcia maszerują śpiewając piosenkę pt. „Witaminki” z towarzyszeniem nagrania magnetofonowego utworu. Na sygnał słowny nauczyciela – imię dziecka i nazwa produktu – wyznaczony uczeń podbiega do stolika rozpoznaje go (posługując się jedynie dotykiem) i przekłada np. jabłko na właściwą tacę (owoce). Zabawa trwa do momentu rozpoznania i posegregowania wszystkich owoców i warzyw.
5. Zakończeniem spotkania będzie, po wcześniejszym umyciu rąk, spożycie owoców i warzyw (w zadaniu tym należy wykorzystać te produkty, które nadają się do bezpośredniego spożycia na surowo).

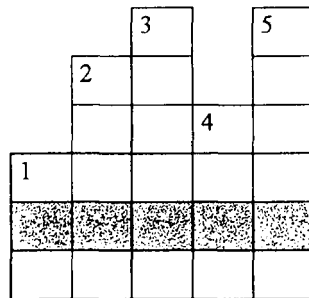
IV. Krzyżówki

Odgadnij i wpisz w diagram znaczenie hasel. Litery z pól zaciemnionych utworzą rozwiązanie.



1. Na nim filizanka.
2. W niej przeczytasz ciekawe opowiadania.
3. Znana pszczołka z dobranocki.
4. Zbudowany nad rzeką ułatwia przejście.
5. Z niego cieknie woda.
6. Siedzisz w niej na lekcji.
7. Ma je każdy dom.

Odgadnij i wpisz w diagram znaczenie hasel. Litery z pól zaciemnionych utworzą rozwiązanie.



1. Mały owad, który żądli.
2. Szmaciany, kolorowy w nim nosisz pantofle.
3. Gdy w nie patrzysz to widzisz swe odbicie.
4. Pasą się na hali.
5. Służy do pisania, jest kolegą gumki

V. Zgadywanki

Odgadnij i wpisz hasło w kratki.

a) *Bezpieczeństwo*

„Jest przy każdej jezdni po to by chodzić po nim piechotą”

--	--	--	--	--	--	--	--

„Kiedy płonie w piecu ciepło ludziom niesie.
Bardzo niebezpieczny, gdy pali się w lesie.”

--	--	--	--	--

„Gdy długo nie ma ludzie narzekają.
A gdy przyjdzie pod parasol przed nim się chowają”

--	--	--	--	--	--	--

a) *Ruch i wypoczynek*

„Mała deseczka na sznurze.
Raz jesteś w dole, raz jesteś w górze.”

--	--	--	--	--	--	--	--

„Kierownica, dzwonek, koła z oponami, jedzie na nim człowiek i rusza nogami.”

--	--	--	--	--

a) *Higiena*

„Kolorowe, pachnące, obficie się pieni wnet brudne ręczki w czyste zamieni.”

--	--	--	--	--

„Leży sobie przed progiem, pilnuje z ochotą, by do domu nie weszło na bucikach błoto.”

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

W realizacji zagadnień wychowania zdrowotnego nie można pominąć w rozważaniach istotnej roli pielęgniarki szkolnej – przedstawicielki służby zdrowia pracującej bezpośrednio na terenie szkoły. Warto przypomnieć, że jest ona również odpowiedzialna za inicjowanie zachowań prozdrowotnych. Ponadto wykonuje czynności mające na celu ocenę stanu zdrowia populacji uczniów danej placówki oświatowej (badania bilansowe). Pielęgniarka szkolna prowadzi także działalność profilaktyczną, promocyjną oraz sprawuje bieżącą opiekę medyczną. Jako osoba niezależna od dyrekcji szkoły posiada duże pole działania w sytuacjach trudnych, tj. ochrona praw ucznia, interwencje w sytuacjach nieprawidłowego funkcjonowa-

nia szkoły. Niekiedy jest ona pierwszą osobą, która zauważa problemy ucznia. Bardzo ważne jest sygnalizowanie przez pielęgniarkę najczęstszych zaburzeń zdrowotnych, do których aktualnie zalicza się m.in.: wady postawy, otyłość, nerwice, próchnica. Często spowodowane są one nieprawidłowym stylem życia i niedostatkami w kulturze zdrowotnej. Aby zmienić postawy, zachowania, które nie ochraniają naszego zdrowia potrzebna jest rzetelna ocena dotychczasowego postępowania w aspekcie działań dla zdrowia przez każdego człowieka i wyciągnięcie wniosków. Stąd wydaje się konieczna współpraca rodziców, nauczycieli i służby medycznej. Na zebraniach rodzicielskich nauczyciel wraz z pielęgniarką może oddziaływać na świadomość rodziców uzmysławiając im konieczność ponoszenia odpowiedzialności za zdrowie własne i swoich dzieci. Trudno zmieniać postawy i nawyki dziecka bez wsparcia ze strony środowiska rodzinnego – rodziców. Nauczyciel może wykorzystać kompetencje pielęgniarki zapraszając ją na swoje lekcje w celu omówienia specjalistycznych tematów z zakresu np. uzależnień, higieny osobistej, odżywiania, profilaktyki, czy też prosząc o przeprowadzenie wywiadu środowiskowego niezbędnego do postawienia diagnozy psychopedagogicznej.

Działanie na rzecz zdrowia będzie procentować w życiu każdego ucznia jeżeli zostaną u niego wzbudzone motywacje do odpowiedzialności za własne zdrowie. Młody człowiek wkraczając w dorosłe życie powinien posiadać zasób wiedzy prozdrowotnej i chęć realizacji zdrowego stylu życia jako warunku dla osiągnięcia pełnej samorealizacji. Stąd uważam za słuszne i właściwe rozpoczęcie zadań związanych z wychowaniem zdrowotnym już na etapie kształcenia przedszkolnego i wczesnoszkolnego.

Bibliografia:

1. Bik B., Henzel-Korzeniowska A., Przewoźniak L., Szczerbińska K.: Wybrane zagadnienia promocji zdrowia. Szkoła Zdrowia Publicznego CMUJ Kraków 1996.
2. Demel M.: Pedagogika zdrowia. WSiP Warszawa 1980.
3. Dodatek muzyczny do nr 5 (152) „Wychowanie Muzyczne w Szkole” listopad–grudzień 1986.
4. Jaczewski A.: Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania. WSiP Warszawa 1994 cz. II.
5. Jaworska R.: Poradnik wychowania zdrowotnego dzieci w wieku 3–6 lat. ZWiR „Iwanowski” Płock 1995.
6. Karpik-Domagala M.: Pielęgniarka szkolna zamiast lekarza. Pielęgniarka i Położna Auxilium 1995 12/95
7. Karski J.: Promocja zdrowia – Wybrane materiały źródłowe i dokumenty podstawowe. CMDNŚSZM Warszawa 1992.
8. Międzynarodowa Konferencja nt. Promocji Zdrowia w OTTAWIE 17–21.11.1986 – materiały.
9. O'Donnell M.P.: Definition of health promotion. American Journal of Health Promotion 1986 1,4.
10. Podstawy programowe obowiązkowych przedmiotów ogólnokształcących. Ministerstwo Edukacji Narodowej Warszawa 1997 – materiały.
11. Słomska Z., Misiura M.: Promocja zdrowia – słownik podstawowych terminów. Warszawa 1993.
12. Wentlandowa H. (red.): Oświata zdrowotna. PZWL Warszawa 1980.
13. Woynarowska B. (tłum.): Promowanie zdrowia – koncepcja i zasady. Instytut Matki i Dziecka Zakład Zdrowia Rodziny. Materiały zaczerpnięte z publikacji wydanej przez Światową Organizację Zdrowia, Biuro Regionalne dla Europy 1984 pt. „Health Promotion: A discussion document on the concepts and principles” 1988.