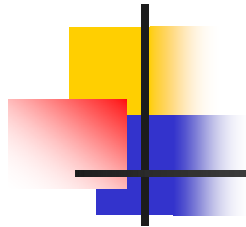




EDUKACJA ZDROWOTNA

Marek Toś
LSCDN Biała Podlaska



Program

- Pojęcia w edukacji zdrowotnej
- Postawy
- Umiejętności
- Obszary
- Cele edukacji zdrowotnej
- Planowanie i ewaluacja
- Scenariusz zajęć
- Metoda projektu i portfolio



Definicja

- Zdrowie:

To nie tylko brak choroby, lecz pełny dobrostan społeczny, psychiczny i biologiczny

Światowa Organizacja Zdrowia

Zdrowie:

To nie tylko brak choroby, lecz zespół cech pozytywnych pozwalających człowiekowi na wykorzystanie wszelkich możliwości twórczych oraz osiągnięcie siły i szczęścia.

R. Dubois

Zdrowie:

proces dynamiczny, nie tylko brak choroby czy niedomagania, lecz także dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania się biologicznego i społecznego do środowiska, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych warunkach

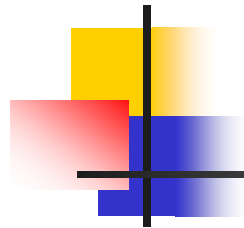
M. Kacprzak



Promocja zdrowia

- **Karta Ottawska :**

Określa działania z zakresu promocji zdrowia jako wspierające, broniące i umożliwiające zachowanie zdrowia. Podkreśla znaczenie podstawowych warunków życia i zasobów, jako coś, co jest niezbędne do zachowania zdrowia. Wśród nich są: dochody, żywność, wykształcenie, pokój.



Pojęcia w edukacji zdrowotnej

- Wiedza – informacje, treści, wiadomości
- Nawyk – zautomatyzowane wykonywanie jakiejś czynności
- Przekonania – stały składnik świadomości człowieka – „zinternalizowana wiedza”
- Postawy – element osobowości, zachowanie się w określony sposób. Co jest dla nas dobre a co złe



Postawy

Postawa wobec zdrowia- elementy:

- Poznawczy- przekonania,myśli
- Emocjonalny- reakcje,emocje
- Behawioralny- zachowania związane ze zdrowiem
- Umiejętności- wprawa w wykonywaniu czegoś



Postawy

Zachowania zdrowotne- dzielimy na dwie grupy:

- Zachowania prozdrowotne (pozytywne)-
aktywność fizyczna, racjonalne żywienie
- Zachowania antyzdrowotne –(negatywne)-
zachowania agresywne, używanie substancji
psychoaktywnych
- Prozdrowotny styl życia – wartości, postawy
- Dbłość o zdrowie – postawa autokreacyjna
wobec zdrowia



Edukacja zdrowotna w Gimnazjum

Treści kształcenia uwzględniają holistyczne
podejście do zdrowia

Zdrowie człowieka składa się z kilku wymiarów:

- - zdrowie fizyczne
- - zdrowie psychiczne
- - zdrowie społeczne
- - zdrowie duchowe
- - zdrowie seksualne



Umiejętności w edukacji zdrowotnej

- -pozytywne myślenie
- - poczucie własnej wartości
- - wiara w siebie
- - podejmowanie decyzji
- - dobre relacje z innymi
- - dawanie i przyjmowanie wsparcia
- - rozwiązywanie problemów
- - gospodarowanie czasem

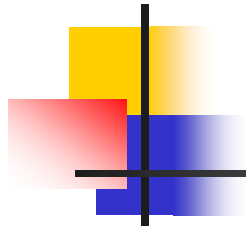
Radzenie sobie z :

- - presją
- - krytyką
- - negatywnymi emocjami
- - stresem



Obszary w edukacji zdrowotnej

- Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie
- Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym
- Dbłość o ciało, bezpieczeństwo, choroby
- Zdrowie i dbłość o nie
- Zdrowie psychospołeczne i umiejętności życiowe



Aktywność fizyczna

Wymagania. Uczeń:

- - ocenia poziom własnej aktywności fizycznej
- - wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie
- - omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka
- - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla aktywności fizycznej



Praca i wypoczynek

- - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym



Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania

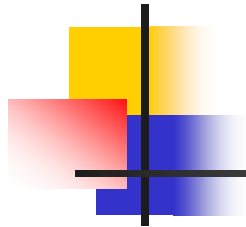
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni



Dbłość o ciało

Uczeń;

- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu



Zdrowie i dbałość o zdrowie

Uczeń:

- wyjaśnia czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te ,na które może mieć wpływ
- wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia



Zdrowie psychospołeczne i umiejętności

Uczeń:

- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron ,nad którymi należy pracować
- omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami



Zdrowie psychospołeczne

- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i konstruktywnego radzenia sobie z nim
- omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różne rodzaje wsparcia społecznego
- wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady



Umiejętności życiowe

- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu nadużywania alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych



Cele edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży

- poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych;
- zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać;
- rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;
- wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości;
- rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia;
- przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.



Planowanie

Podstawa programowa kształcenia ogólnego określa efekty, jakie uczeń powinien osiągnąć po zakończeniu danego etapu edukacji. Na jej podstawie należy zaplanować program. Planowanie programu jest procesem, którego wynikiem jest plan. Plan powinien zawierać elementy, które są odpowiedzią na trzy podane niżej pytania:

1. Co chcemy osiągnąć? Ustalenie potrzeb → wybór priorytetów → określenie specyficznych celów i zadań
2. Co zamierzamy zrobić? Wybór najlepszego sposobu (zadań) osiągnięcia celu - (spośród dostępnych sposobów) →
3. W jaki sposób sprawdzimy czy osiągnęliśmy sukces? Zaplanowanie ewaluacji procesu i wyników



Planowanie

1. Diagnoza potrzeb i wybór priorytetów

Każdy uczeń, niezależnie od wieku i środowiska, ma pewien zasób wiedzy i „bagaż” doświadczeń, związanych ze zdrowiem i chorobą. Dlatego **pierwszym etapem planowania powinna być diagnoza ich potrzeb.** Potrzeby uczniów w różnych szkołach, a nawet klasach, mogą być bardzo zróżnicowane i często odbiegają od zapisów podstawy programowej. Pytanie o potrzeby może **rozbudzić zainteresowanie** uczniów sprawami zdrowia (dla większości nie są one interesujące), stwarza możliwości ich uświadomienia sobie, co sprzyja **zwiększeniu aktywności i motywacji** do uczenia się.



Planowanie

2. Ustalanie celów i zadań

Cel- określa to „co chcemy osiągnąć?” „dokąd zmierzamy?” W podstawie programowej określono je w języku wymagań i zapisano jako „cele kształcenia – wymagania ogólne”. Osiągnięciu tych celów służą „treści kształcenia - wymagania szczegółowe”, które są odpowiednikiem celów szczegółowych lub zadań.



Ewaluacja

- **Ewaluacja procesu** - można wykorzystać następujące metody:
 - **obserwacja zachowań uczniów w czasie zajęć, uczestnictwo w zajęciach, zainteresowanie, aktywność, ich własne inicjatywy i pomysły,**
 - **Samoocena - autoewaluacja nauczyciela: Co się udało zrobić dobrze? Co można zmienić, poprawić w przyszłości?**
- zbieranie opinii uczniów np.: zapytanie wprost o pozytywne i słabe strony zajęć



Ocena zajęć

Ocena zajęć z edukacji zdrowotnej
przez dokończenie następujących
zdań:

Podobało mi się.....

Nie podobało mi się

Najbardziej przydatne dla mnie było.....

Zajęcia mogły być lepsze gdyby.....

Ogólnie sędzę ,że zajęcia.....



Ewaluacja wyników

- Dokonywanie ewaluacji wyników w edukacji zdrowotnej jest zadaniem trudnym, gdyż:
- cele edukacji zdrowotnej są złożone i dla określenia, czy zostały one osiągnięte trzeba wykorzystać wiele wskaźników, często trudno mierzalnych,
- na efekty ma wpływ wiele dodatkowych czynników wewnętrznych (związanych z indywidualnymi cechami uczniów) i zewnętrznych (związanych z ich środowiskiem kulturowym i społeczno-ekonomicznym),
- rzeczywiste efekty można sprawdzić w codziennych sytuacjach życiowych, czy uczeń chce i potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności,
- efekty edukacji zdrowotnej są często odległe; uczeń może uzyskać nową wiedzę, ale zmiana postaw i zachowań wymaga dłuższego czasu



Sposoby uczenia się

Cykl uczenia się przez doświadczanie

W edukacji zdrowotnej, obok metod aktywizujących i interaktywnych, powinno uwzględniać się cykl uczenia się przez doświadczanie (ang. *cycle of experiential learning*). Teoria uczenia się przez doświadczanie (empirycznego uczenia się), opracowana przez D.A. Kolba (1984), zakłada, że uczenie się jest procesem, w którym wiedza jest tworzona przez doświadczanie i jest wynikiem kombinacji, odbierania i przetwarzania przez jednostkę informacji płynących z własnego doświadczenia. Tworzy to czteroetapowy cykl uczenia się:



Cykl uczenia się

- 1. Doświadczenie** – ćwiczenia, w których uczeń jest aktywny, wykonuje konkretne zadanie samodzielnie - praca indywidualna lub w małej grupie, przeżywa jakieś sytuacje, odwołując się do własnych zasobów wiedzy, doświadczeń, obserwacji (uczenie się na podstawie własnych odczuć).
- 2. Refleksja i dyskusja** – autorefleksja i dyskusja w grupie na temat wyników ćwiczenia – wymiana opinii, wyrażanie uczuć (uczenie się przez słuchanie innych i obserwację).



Cykl uczenia się

- 3. Pogłębianie, porządkowanie lub korekta wiedzy** – wykład, przeczytanie tekstu lub fragmentu podręcznika. Zaleca się krótki, podsumowujący „mini wykład” (5-10 min), zawierający najważniejsze, uporządkowane informacje (uczenie się przez logiczne analizowanie i myślenie).
- 4. Własne eksperymentowanie** – uczeń planuje, jak wykorzystać uzyskaną wiedzę lub nowe umiejętności i próbuje je zastosować w życiu codziennym (eksperymentuje). Pozwala mu to określić nowe potrzeby i problemy, przygotować się do nowych doświadczeń, czyli rozpocząć cykl uczenia się od początku (uczenie się przez działanie).



Scenariusz zajęć

- **Schemat i zasady układania scenariusza zajęć**
- **Temat zajęć** – staraj się zapisać go precyzyjnie
- **Uczestnicy** – zapisz, dla jakiej grupy zajęcia są przeznaczone i jaka jest jej liczebność.
- **Zadania (cele szczegółowe) Pomoce**
- **Ustal dokładnie co zamierzasz zrobić w czasie zajęć np.:** przekazać informacje uświadomić coś uczestnikom zachęcić do czegoś (zainicjować, zaplanować) nauczyć czegoś, przećwiczyć jakieś umiejętności przedyskutować coś Zadania powinny być bardzo precyzyjnie sformułowane, gdyż jest to punkt wyjścia do planowania metod i przebiegu zajęć. Liczba i rodzaj zadań (ćwiczeń) powinna być dostosowana do czasu, którym dysponujesz i percepcji uczestników W zależności od zaplanowanych ćwiczeń zapisz jakie potrzebujesz pomoce i materiały **Czas trwania zajęć** – określ czas. **Oczekiwane efekty** – zapisz, co uczniowie po zajęciach powinni wiedzieć, rozumieć, umieć itd., zgodnie z ustalonymi zadaniami. Pozwoli to na uniknięcie nadmiaru treści i ćwiczeń oraz umożliwi ewaluację zajęć. Zaplanuj też ewaluację zajęć



Scenariusz zajęć

Część wstępna

- Wybierz ćwiczenia wprowadzające – w zależności od sytuacji (pierwsze czy kolejne zajęcia) może to być poznawanie się, rozgrzewka, budowanie zaufania, integracja lub aktywizacja grupy
- Przedstaw temat zajęć i zapytaj uczniów o ich oczekiwania
- Zaprezentuj zadania (zapisz je na folii, arkuszu papieru, tablicy); porównaj je z oczekiwaniami uczniów i dokonaj ew. modyfikacji, jeśli będzie to możliwe



Scenariusz zajęć

Część właściwa

- Zapisz w sposób jasny i precyzyjny **kolejne ćwiczenia** oraz sposób, w jaki je przeprowadzisz. W doborze i kolejności ćwiczeń weź pod uwagę cztery etapy cyklu uczenia się przez doświadczanie: (1) doświadczanie (praca indywidualna); (2) refleksja i dyskusja (praca w małych grupach, parach); (3) pogłębianie, porządkowanie lub korekta wiedzy („mini” wykład); (4) własne eksperymentowanie (zaplanowanie działań przez uczestników)
- Określ orientacyjnie czas przeznaczony na każde ćwiczenie oraz zaplanuj warianty ćwiczeń, do wykorzystania w zależności od przebiegu zajęć i potrzeb grupy
- Zaplanuj i zapisz odpowiednie ćwiczenia np. relaksacyjne, ruchowe, zwiększające koncentrację, aktywność do wykorzystania w zależności od rodzaju zajęć i sytuacji w grupie; staraj się wprowadzać elementy zabawy



Scenariusz zajęć

Część końcowa – podsumowanie i ewaluacja zajęć, czyli:

- Zapisz jak sprawdzisz czy osiągnięto oczekiwane efekty. Najprostszym sposobem jest zapytanie uczniów: Czego się nauczyli? Co sobie uświadomili? Co wynoszą z zajęć? Co mogą zastosować w swoim życiu, pracy? Jakie działania zamierzają podjąć w najbliższym czasie w wyniku tych zajęć? W przypadku, gdy celem zajęć było przekazanie wiedzy, można zastosować test wiedzy lub zdania niedokończone
- 2. Dokonaj oceny przebiegu zajęć. Możesz zapytać: Co się podobało? Co zmieniliby? Czy są zadowoleni z udziału w zajęciach

Warunki prowadzenia zajęć

- **Liczba osób w grupie** powinna wynosić około 20; w małej grupie (8 lub mniej osób) uczniowie mogą czuć się zbyt „eksponowani”; w grupie zbyt dużej trudno jest wszystkich zaktywizować (mało aktywni są uczniowie nieśmiali) oraz utrzymać dyscyplinę.
- **Czas trwania jednostki zajęć** – może odpowiadać jednej lekcji 45 min, ale można także kumulować zajęcia w jednostki trwające 1,5 godz.
- **Pomieszczenie**, w których odbywają się zajęcia powinno umożliwiać swobodne poruszanie się i przemieszczanie uczniów, tworzenie i przekształcanie grup, wykonywanie ćwiczeń ruchowych, relaksacyjnych, przeprowadzanie zabaw, rozwieszanie prac itd.
- **Sposób siedzenia uczniów i nauczyciela** – najkorzystniejszym sposobem jest ustawienie krzeseł w kręgu lub półkolu (przy dużej grupie mogą być „podwójne”). Symbolizuje to równość uczniów i nauczyciela, ułatwia integrację, sprzyja przyjaznej atmosferze – wszyscy się widzą, łatwiej rozmawiać.
- **Wyposażenie** – tablica, rzutnik pisma, multimedialny, magnetofon itd. Ważne jest, aby uczniowie mogli rozwieszać w sali wytwory swojej pracy indywidualnej i grupowej.



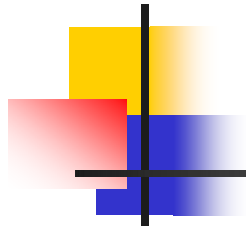
Prezentacja projektu

- Uczniowie decydują o rodzaju prezentacji tak, aby była zgodna z ich możliwościami i upodobaniami. Może to być inscenizacja, audycja, sesja plakatowa, program komputerowy, folder, wykład, wystawa itp. Prezentacje odbywają się publicznie i mogą być poprzedzone akcją reklamową w postaci plakatów, ulotek, zaproszeń itp.



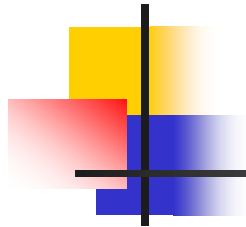
Portfolio

- **Portfolio** - czyli rodzaj teczki z systematycznie zbieranymi przez uczniów pracami, które ilustrują indywidualne osiągnięcia, postępy i sposoby postępowania
Zwane jest także „współtowarzyszem drogi”, określa metodę pracy z uczniem, który w specjalnie wybranej do tego celu formie przedstawia swoje osiągnięcia w zakresie określonym celami uczenia się



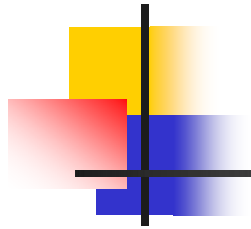
Bibliografia

- J. Bielski – Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego
- M. Demel – Pedagogika zdrowia
- B. Jakubowska – Zanim spróbujesz
- A. Krawański – Ciało i zdrowie w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego
- A. Pawłucki – Osoba w pedagogice ciała



Bibliografia

- C. Stypułkowski – Wychowanie zdrowotne w nauczaniu przedmiotowym
- D. Skulicz – Zdrowie w edukacji elementarnej
- K. Weare – Promocja zdrowia psychicznego
- B. Ziółkowska – Anoreksja od A do Z
- B. Woynarowska – Zdrowie i szkoła
- B. Woynarowska – Edukacja zdrowotna



Podsumowanie

Dziękuję za uwagę