

WYCHOWANIE ZDROWOTNE



**„Mens sana in corpore sano
– zdrowy duch w zdrowym
ciele”**

**Juvenalis ok.60 r. – po 127
rzymski poeta, satyr**

**Juvenalia- Nazwa igrzysk w
starożytnym Rzymie**

Wychowanie zdrowotne

- system działalności wychowawców i wychowanków, której celem jest opanowanie przez wychowanków wiedzy o organizmie ludzkim- jego stronie fizycznej, psychicznej i społecznej, ukształtowanie ich umiejętności, sprawności i postaw warunkujących zachowanie i doskonalenie zdrowia oraz stosowanie wymagań higieny w życiu osobistym i społecznym.

□ *Wychowanie zdrowotne to*

- ❖ wychowanie, które ma prowadzić do kształtowania pozytywnych postaw do własnego zdrowia
- ❖ kształtowanie pozytywnych postaw, co do zdrowia innych ludzi - chodzi tu o ukształtowanie postaw prozdrowotnych (uzupeł. w 2 temacie – promocja wych. zdr.)
- ❖ Wychowanie prozdrowotne powinno być realizowane przede wszystkim w rodzinie, szkole oraz innych instytucjach opiekuńczo – wychowawczych.
- ❖ Szczególną rolę odgrywają tu placówki zdrowia, które powinny współpracować z innymi placówkami.



Główne czynniki warunkujące zdrowie:

- 1) Genetyczne
- 2) Środowiskowe
- 3) Psychospołeczne
- 4) Działalność służby zdrowia



□ *Główne czynniki warunkujące zdrowie:*



Profilaktyka powinna być:

- Skuteczna
- Kompleksowa
- Rzeczowa
- Przemyślana
- Dostosowana do odbiorcy
- Ciekawie prowadzona

Aspekty wychowania zdrowotnego:

- kształtowanie akceptacji samego siebie,
- identyfikowanie się młodzieży z własną płcią,
- problemy uzależnień (alkohol, narkotyki),
- kształtowanie nawyków racjonalnego odżywiania,
- kształtowanie postaw akceptujących własne niedociągnięcia, braki,
- uczenie młodzieży samoobserwacji, poznawania samego siebie, kształtowanie poczucia własnej samo wartości i adekwatnej samooceny.

W szkole ważne jest:

- Higiena szkoły
- Higiena procesu dydaktyczno-wychowawczego
- Opieka zdrowotna nad uczniami
- Wychowanie zdrowotne (uzupeł. w 2 temacie – pomocja wychowania zdrowotnego).





- ***Czynniki wpływające na zagrożenie zdrowia:
- przykłady uczniów...***

Czynniki wpływające na zagrożenie zdrowia:

- Niewłaściwe odżywianie
- Podstawowe zasady higieny
- Brak ruchu
- Nałogi
- Zanieczyszczenie powietrza
- Stres
- Niska świadomość jeśli chodzi o stan zdrowia
- Stosowanie się do zasad BHP



□ **Wychowanie zdrowotne**

Czynniki wpływające na zagrożenie zdrowia:

- **niewłaściwe odżywianie** (mało warzyw i owoców, tłusto, słodko) – przyczyna – tradycja, brak funduszy,
- **brak ruchu** – przyczyna: tradycje, mentalność ludzi, styl życia
- **nałogi** – przyczyna: tradycja, problemy,
- zanieczyszczenia powietrza,
- **choroby zakaźne i cywilizacyjne**
- **zanieczyszczenia powietrza, wody**
- **stres** (długotrwały, przewlekły jest czynnikiem zagrażającym zdrowiu, jest również przyczyną popadania w nałogi),
- **niska świadomość**, jeśli chodzi o stan zdrowia, nie wiemy jak o nie dbać, co mu szkodzi, nie robimy badań profilaktycznych



➤ Wychowanie zdrowotne ma doprowadzić do tego, aby każdy uczeń po pierwsze zrozumiał, że jest odpowiedzialny za zdrowie swoje i innych, aby doskonalił je i zapobiegał chorobom. Po drugie, aby wiedział co szkodzi zdrowiu a co powoduje jego przedłużenie, aby wiedział jak korzystać z placówek służby zdrowia, aby zrozumiał, że zdrowie zależy od jego czynnej postawy.

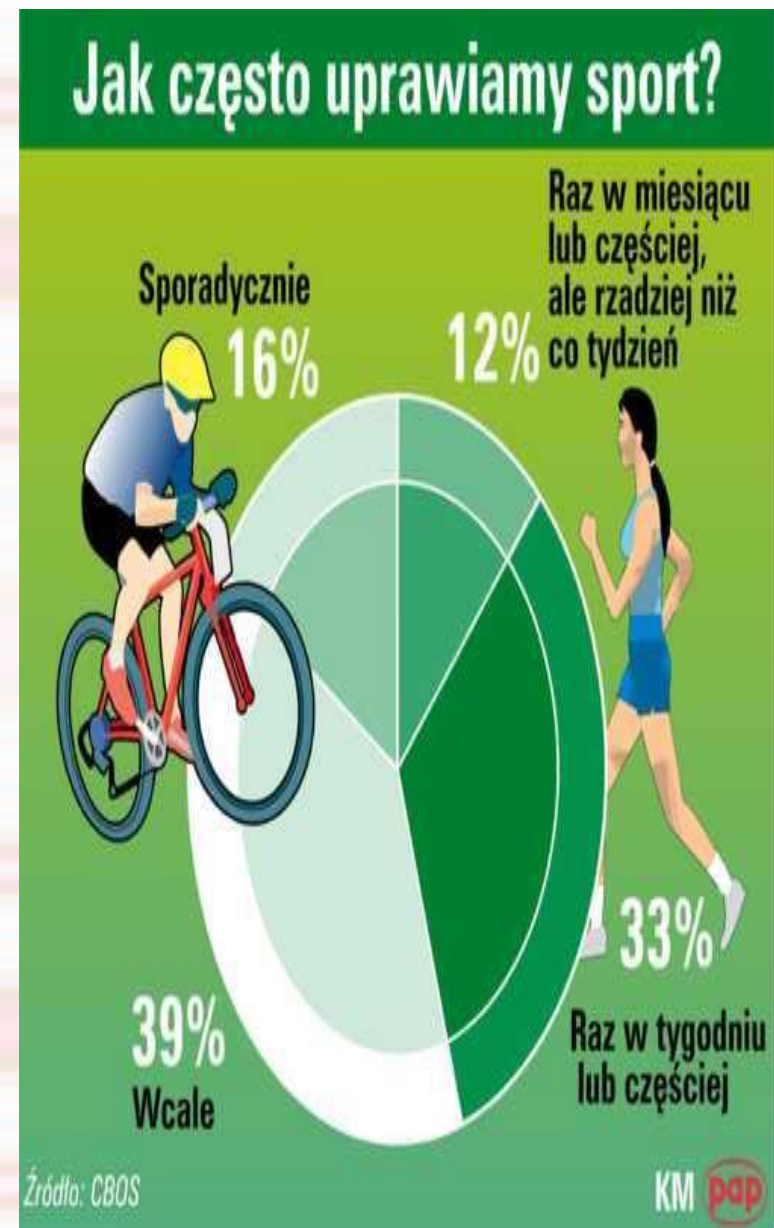
Przekazanie tej wiedzy ma dążyć do przekonania, że zdrowie jest wartością.

To wychowanie ma prowadzić do kultury zdrowotnej.

Wasze propozycje tematyki i formy zajęć:

Pojęcie wychowania zdrowotnego, jest problemem znacznie szerszym i dotyczy nauki i przygotowania wielu dziedzin życia, kształtując i dopełniając osobowości ludzkie. Jego głównymi zadaniami są między innymi: nauczanie jak wielkie znaczenie dla nas samych i naszych dzieci ma wytwarzanie zdrowych nawyków z zakresu ochrony i doskonalenia zdrowia nie tylko fizycznego, ale i również psychicznego, utrzymywanie dobrej formy i sprawności ruchowej, edukacja w zakresie zasad zachowania higieny, zapobiegania chorobom i ewentualnego ich leczenia, a także pokazywanie jak wielkie znaczenie dla rozwoju każdej jednostki ma realizowanie siebie, rozbudzanie pasji i szukanie ukrytych talentów.

Wszystko to jest promocją zdrowia, która jest także podejmowaniem decyzji dotyczących spraw ludzkiego zdrowia. Działalność ta opiera się głównie na tym, że dane środowiska lokalne wykazują aktywność i współpracują między sobą oraz innymi sektorami. Promocja zdrowia to również dziedzina nauki, która zaistniała początkowo jako ruch prozdrowotny rozwijający się wśród społeczeństwa.



□ **Wymagania:**

Uczeń: (omówienie na podstawie plansz)

- ❖ Potrafi wyjaśnić pojęcie wychowanie zdrowotne
- ❖ Czynniki wpływające na zagrożenie zdrowia
- ❖ Aspekty wychowania zdrowotnego
- ❖ Główne czynniki warunkujące zdrowie
- ❖ Znaczenie profilaktyki