

Jolanta Szura
Anna Piotrowska
Gimnazjum nr 6
im. Jana Pawła II
w Tarnowie

Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym w gimnazjum

„Lekarstwem na smutek jest ruch. Receptą na siłę działanie”.

Elbert Hubbard

Artykuł pokazuje sposób organizacji i wybrane przykłady realizacji edukacji zdrowotnej na zajęciach wychowania fizycznego w Gimnazjum nr 6 im. Jana Pawła II w Tarnowie w kontekście wymagań nowej podstawy programowej.

Edukacja zdrowotna zawsze zajmowała ważne miejsce w edukacji szkolnej. Długo jednak funkcjonowało tradycyjne, tzw. **moralizatorskie podejście**¹, co do celów i metod nauczania o zdrowiu. Obligowało ono nauczycieli różnych przedmiotów jedynie do przekazu uczniom wiedzy na temat tego, co jest zdrowe, a co nie. Zakładano przy tym, że posiadana przez uczniów wiedza skłoni ich do określonych prozdrowotnych zachowań. Okazało się jednak, że sama wiedza to za mało. Młodzi ludzie w umiarkowanym stopniu podejmowali działania na rzecz własnego zdrowia. Obecnie, z chwilą wejścia w życie nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego, dotychczasowe moralizatorskie podejście zostało zastąpione tzw. **podejściem demokratycznym**, w którym sam uczeń ma aktywnie poszukiwać odpowiedzi na pytania, jakich wyborów powinien dokonać, by zachować zdrowie². Jak twierdzą znawcy tematu, uczeń nie tylko ma się dowiedzieć o tym, co jest zdrowe a co nie, ale ma być przygotowany do kreatywnego działania na rzecz zdrowia własnego i innych, ma zmieniać nie tylko swój styl życia, ale i starać się oddziaływać na warunki, w jakich żyje.

Współczesna edukacja zdrowotna wykorzystuje **konstruktywistyczną koncepcję uczenia się**, do której odwołuje się psycholog Maria Sokołowska³. Koncepcja zakłada, że uczenie się jest procesem konstruowania, interpretowania i modyfikowania posiadanej wiedzy i doświadczeń przez jednostkę znajdującą się w konkretnej sytuacji społecznej. Niezbędne jest więc traktowanie ucznia jako aktywnego podmiotu, dysponującego pewnym zasobem wiedzy, która powinna być wykorzystana w procesie edukacyjnym tak samo, jak wiedza nauczyciela. Zdecydowane znaczenie w edukacji zdrowotnej ma zatem sam proces uczenia się, podobnie jak nowa rola nauczyciela i ucznia.

Niewątpliwie **liderem edukacji zdrowotnej** i przewodnikiem w interdyscyplinarnej drodze uczniów po zdrowie ma być we szkole **nauczyciel wychowania fizycznego**. Jak twierdzi prof. dr hab. med. Barbara Woynarowska, nie wchodzi on jednak w rolę eksperta, który musi wszystko wiedzieć”, ma prawo uczenia się od młodych i korzystania z ich doświadczeń. We współpracy z innymi nauczycielami i środowiskiem społecznym szkoły, tworzyć ma warunki sprzyjające temu, aby sport stał się integralną częścią edukacji i życia ludzi. Uczeń zaś przy wsparciu nauczyciela ma stawać się bardziej świadomy, samodzielny i odpowiedzialny w modelowaniu swoich postaw, zachowań zdrowotnych oraz w kształtowaniu umiejętności życiowych (psychospołecznych) związanych ze zdrowiem⁴. Nadanie wiodącej roli wychowaniu fizycznemu i nauczycielowi tego przedmiotu w edukacji zdrowotnej jest dziś, jak twierdzi autorka, dużym wyzwaniem dla szkół i samych uczących.

Gimnazjum Nr 6 w Tarnowie od początku realizuje szereg zadań z zakresu ekologii, edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia mono-, multi- i interdyscyplinarnie w różnych formach: w ramach zajęć obowiązkowych i dodatkowych (kół, zajęć rekreacyjno-sportowych), projektów, programów, konkursów, spotkań z rodzicami i mieszkańcami środowiska szkolnego oraz w ramach WDN. Cały zakres działań najpierw wyznaczały wymagania wpisane w ścieżkę edukacyjną „edukacja prozdrowotna”, które znajdowały odzwierciedlenie również w *Programie wychowania szkolnego* i *Programie profilaktyki problemów młodzieży G6*. Ponadto, w sposób odrębny ale spójny z treściami i działaniami zapisanymi w wymienionych dokumentach, realizowany był przez nauczycieli zainteresowanych tym obszarem edukacji *Program Promocji Zdrowia G6* przy współpracy

z Małopolskim Centrum Zdrowia Publicznego w Krakowie. Spełnienie wymagań postawionych przez tę instytucję i monitorowanych przez szkolnego koordynatora edukacji prozdrowotnej (nauczyciela biologii) zaowocowało nadaniem G6 w 2004 r. *Aktu przynależności do Sieci Szkół Promujących Zdrowie Ziemi Tarnowskiej*, a w r. 2007 *Certyfikatu przynależności do Małopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie*. Dla efektywnej realizacji z uczniami wszelkich działań związanych z troską o otoczenie przyrodnicze, zdrowie i kondycję psychofizyczną ważny jest klimat szkoły oraz przykład dorosłych. Klimat ten budują: zaangażowanie dyrekcji, nauczycieli, pracowników, rodziców w prace związane z estetyką budynku G6; piękne utrzymanie zieleni wokół szkoły od lat nagradzane w miejskim konkursie *Zieleń wokół nas. Najpiękniejszy ogród przy instytucji*; troska samej młodzieży o swoje klasy oraz jej chętny udział w wielu akcjach, projektach, konkursach na rzecz promocji zdrowia.

Obecnie nauczycielom wychowania fizycznego przypisano w G6 wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej. Wyznaczony spośród nich koordynator, wspólnie z nauczycielem biologii, określa na każdy rok zadania uznane za priorytetowe w nabywaniu przez uczniów umiejętności życiowych, w uczeniu się zdrowotnych zachowań oraz w promocji zdrowego stylu życia.

Biorąc pod uwagę prawidłowy, harmonijny rozwój psychofizyczny ucznia duży nacisk kładzie się na realizację edukacji zdrowotnej na lekcji wychowania fizycznego poprzez:

- stwarzanie możliwości udziału w różnych formach aktywności fizycznej,
- motywowanie do masowego uprawiania sportów,
- kształtowanie świadomości w zakresie wpływu aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania na zdrowie,
- promowanie modelu zdrowego stylu życia i aktywnego wypoczynku,
- organizowanie aktywnego wypoczynku w szkole i w środowisku,
- promowanie ludzi aktywnych fizycznie, kreatywnych, przedsiębiorczych - wzorców zdrowego stylu życia,
- stwarzanie bezpiecznych warunków dla rekreacji i sportu,
- dostosowanie programu zajęć i ćwiczeń do specjalnych potrzeb uczniów i ich możliwości zdrowotnych.

Konkretne treści **bloku tematycznego: edukacja zdrowotna w gimnazjum** realizowane są w klasach pierwszych w wymiarze 30 godzin, zgodnie z nową podstawą programową, wybranym programem nauczania oraz opracowanym planem realizacji. Omawiana tematyka zapisana w dzienniku lekcyjnym zielonym kolorem, uwzględnia różne aktywne metody pracy uczniów: praca w grupie, projekt, drzewko decyzyjne, burza mózgów, debata *za i przeciw*, dyskusja i studium przypadku po projekcji filmów czy po spotkaniu z zaproszonymi osobami. Nie bez znaczenia jest też wykorzystanie technologii informacyjnej, programów multimedialnych. Na zakończenie cyklu zajęć młodzież przygotowuje produkt finalny w postaci plakatów, albumów, miniprzewodników, np. na temat: *Gdzie najbliższe miejsca zamieszkania i jak można ciekawie spędzić czas wolny? Czy można uniknąć raka?* Jednak to nie wszystko. Całe bowiem tzw. **sportowe życie szkoły** zorganizowane jest tak, by pełniło funkcję edukacyjną, rozwojową i zdrowotną. To kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie przez całe życie. Niżej wymieniono najbardziej istotne elementy sportowego życia w Gimnazjum nr 6:

- 4 godziny wychowania fizycznego w formie fakultetów sportowych. Ich organizację poprzedziła diagnoza potrzeb uczniów w tym zakresie w oparciu o bazę szkoły. Opracowano szczegółowy regulamin realizacji w/w zajęć oraz kryteria oceniania. I tak w G6 funkcjonuje w br. szkolnym:
 - Fakultet turystyczny – w semestrze organizowane są 3 jednodniowe wyjazdy krajoznawczo – turystyczne (sobota) z cyklu *Poznajemy najbliższy region* oraz spotkania, na których planuje się i omawia w/w wyjazdy.
 - Zajęcia z dyscyplin sportowych: siatkówka, koszykówka, tenis stołowy, pływanie, piłka nożna. Udział w zajęciach przebiega zgodnie z regulaminem i odbywa się po zakończonych zajęciach szkolnych.
- Zajęcia w sekcjach specjalistycznych organizowane dla młodzieży uzdolnionej:
 - Sekcja szermierki dziewcząt i chłopców.
 - Sekcja siatkówki chłopców.

- Zajęcia sportowe w ramach 19 i 20g. z art.42.ust.2. KN., zgodne z zainteresowaniami młodzieży oraz sportową tradycją szkoły, m.in.: siatkówka dziewcząt i chłopców.
- Formy aktywnego wypoczynku w czasie wolnym od nauki: obozy sportowe sekcji specjalistycznych latem lub wyjazdy na narty, lodowisko i zajęcia rekreacyjno - sportowe na sali zimą.
- Propozycje międzyklasowego współzawodnictwa, np. na *Najsprawniejszą Klasę Roku* oraz *Sportowca Roku*. W ramach współzawodnictwa organizowane są mistrzostwa szkoły w biegach przełajowych, grach zespołowych i wybranych dyscyplinach lekkoatletycznych.
- Wyniki ogłaszane są na uroczystości zakończenia roku szkolnego. 3 najlepsze klasy otrzymują dyplomy i upominki (soki, owoce), *Sportowiec Roku* otrzymuje puchar.
- Masowe imprezy szkolne i pozaszkolne, w tym środowiskowe, m.in.:
 - Turnieje w szermierce i w siatkówce, np. : *Mikołajkowy* i z okazji *Dnia Dziecka*.
 - Turniej w siatkówce integrujący środowisko lokalne, np.: *Ojciec i Syn, Nauczyciele i uczniowie*.
 - Sportowe pokazy z okazji *Dni Otwartych G6*.
- Obowiązkowe gimnazjalne projekty edukacyjne w klasie II, m.in. nt. *Czy jestem kulturalnym kibicem i zawodnikiem?*, *Czy potrafię zorganizować międzyklasowy turniej w piłce siatkowej?*
- Interdyscyplinarne projekty edukacyjne, m.in.: *Zachowaj trzeźwy umysł, Zdrowie na talerzu, Nałogom – Nie!* połączone z udziałem w międzyklasowych rozgrywkach sportowych. Najlepsze klasy i najlepsi zawodnicy otrzymują pamiątkowe dyplomy i upominki związane z promocją zdrowego stylu życia.
- Wyjazdy na *białą i zieloną szkołę*.
- Spotkania z wybitnymi polskimi sportowcami oraz osobami promującymi zdrowy, aktywny styl życia.
- Różne formy współpracy szkoły z pracownikiem higieny szkolnej, z lekarzami, dietetykami, specjalistami innych dziedzin, z rodzicami, instytucjami, parafią i dzielnicą.

Podejmowanie szeregu działań prozdrowotnych w ramach wychowania fizycznego i innych obszarów życia szkoły ma służyć temu, by właśnie aktywność fizyczna była czymś atrakcyjnym dla ucznia, by stanowiła swoistą receptę na długie i zdrowe życie dla wszystkich. Taki efekt uzyska się tylko wtedy, gdy nastąpi rzeczywisty transfer tego, co uczeń w tym zakresie zdobędzie w szkole do jego codziennego życia w każdym miejscu, w którym przyjdzie mu żyć i w każdym czasie.

Przypisy:

¹ M. Sokołowska, *Moralizatorskie i demokratyczne podejście w edukacji zdrowotnej. Uczestnictwo uczniów*, w: *Materiały edukacyjne-wychowanie fizyczne. Blok tematyczny-edukacja zdrowotna*, B. Woynarowska M. Sokołowska, s.4 <http://www.bc.ore.edu.pl/Content/121>.

² Tamże, s.4.

³ Tamże, s.5.

⁴ B. Woynarowska, *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli gimnazjum*, praca zbiorowa, Warszawa 2012, s. 23.

Bibliografia:

B. Woynarowska, *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli gimnazjum*, praca zbiorowa, Warszawa 2012.

<http://www.bc.ore.edu.pl/Content/121>.

Jolanta Szura – Dyrektor G6

Anna Piotrowska – Nauczyciel wf, lider WDN w G6

