

Edukacja zdrowotna wyzwaniem dla nauczyciela i szkoły

Jak kształtować postawy prozdrowotne uczniów, dbać o higienę osobistą, przeciwdziałać uzależnieniom, podejmować świadome decyzje zdrowotne – tylko niektóre zagadnienia, które powinny być realizowane w ramach edukacji zdrowotnej w szkole i przekładać się na dobrą kondycję psychiczną oraz fizyczną dzieci i młodzieży.

Tymczasem Raport pt. *Zdrowie i styl życia polskich uczniów*¹ ukazuje smutną rzeczywistość dotyczącą zachowań zdrowotnych uczniów. Z badań prowadzonych wśród 8 – 15 latków (3067 uczniów klas II i 1262 uczniów klas VII) wynika m.in., że najczęstszą przyczyną ich problemów zdrowotnych jest mała aktywność fizyczna, która często skutkuje nadwagą lub otyłością. W konsekwencji może rozwinąć się nieprawidłowe wysokie ciśnienie tętnicze krwi, które jest czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia. W Raporcie zwrócono także uwagę na nieprawidłowe zachowania żywieniowe badanych, np. co piąty uczeń z klasy drugiej i co drugi z klasy siódmej szkoły podstawowej nie spożywa śniadań codziennie, w tym 3% badanych nigdy ich nie jada przed wyjściem do szkoły. Niepokojące są też nieprawidłowe nawyki żywieniowe, np. prawie połowa badanych zbyt często sięga po słodkie napoje typu cola, a jeszcze więcej po słodkie przekąski (75%), przy jednocześnie zbyt rzadkim konsumowaniu owoców (61,8%) i warzyw (65,7%). W Raporcie zwrócono także uwagę na zachowania ryzykowne, które stanowią zagrożenie dla zdrowia, np. 15% badanych uczniów klasy siódmej ma za sobą próbę zapalenia papierosa, a co piąty uczeń próbował przynajmniej raz w życiu alkoholu. Do tego należy jeszcze dodać narastające problemy związane ze zdrowiem psychicznym, które jest podstawą poczucia sensu i celu życia, radzenia sobie z emocjami i stresem, nawiązywania i utrzymywania dobrych relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Wiele informacji na ten temat zawarto w Raporcie *Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym*², w którym przedstawiono wy-

niki badania stanu zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród dzieci i młodzieży. W badaniu wzięło udział 184 447 uczniów z ponad 1900 szkół z całej Polski. Najczęstsze problemy, na jakie wskazywali to: brak motywacji do działania (52,4%), poczucie samotności (37,7%), brak akceptacji siebie (32,5%). Niepokojem napawa fakt, że 20 % badanych wykazywało niechęć do życia, ponad 39 % miało myśli samobójcze, a próbę samobójczą podjęło prawie 9%. Wyniki wskazują też na bardzo duże poczucie bezradności wśród nastolatków, które w sytuacji stresowej nie znajdują rozwiązań (80 % badanych).

W tej sytuacji ogromną rolę do spełnienia ma szkoła, która powinna zintensyfikować swoje działania w zakresie edukacji zdrowotnej, ze szczególnym nastawieniem na działania profilaktyczne.

W preambule podstawy programowej kształcenia ogólnego zapisano: *Ważnym zadaniem szkoły jest edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu*³.

Edukacja zdrowotna powinna być prowadzona na wszystkich etapach edukacyjnych i we wszystkich typach szkół w sposób interdyscyplinarny, angażując całą społeczność szkolną, a także rodziców, np. w zakresie wspierania zdrowotnych nawyków dzieci. Warto pamiętać, aby odbywała się nie tylko na lekcjach czy zajęciach pozalekcyjnych, ale też w świetlicy szkolnej, bibliotece czy stołówce.

Edukacja zdrowotna stanowi element programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły i powinna być realizowana szczególnie przez psychologów i pedagogów szkolnych, nauczycieli wychowawców oraz nauczycieli uczących wychowania fizycznego, biologii, chemii, fizyki, języków obcych, a także wiedzy o społeczeństwie.

Na rolę szkoły w profilaktyce prozdrowotnej młodzieży zwraca uwagę Rzecznik Praw Dziecka, w Raporcie *Ogólnopolskie Badanie jakości życia dzieci*

1. Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M. (red.) , *Zdrowie i styl życia polskich uczniów*, Narodowy Program Zdrowia, 2019.

2. Flis J., Dębski M., Raport Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Fundacja UNAWEZA, 2023.

3. Preambuła podstawy programowej kształcenia ogólnego, <https://www.ore.edu.pl/2015/04/podstawa-programowa-2017/>

*i młodzieży w Polsce*⁴, podkreślając, że wytworzenie u dzieci nawyków aktywności fizycznej jest jednym z istotnych jej zadań. Jeśli dzieci w szkole nie polubią ruchu, to trudno przypuszczać, że będą chętnie spędzali w ruchu czas poza szkołą. Autor Raportu podkreśla, że w profilaktyce prozdrowotnej, w tym rozwijaniu sprawności fizycznej u uczniów, powinny pełnić szczególnie zajęcia wychowania fizycznego, a także współpraca szkół z klubami sportowymi, aby młodzież mogła znaleźć tę dziedzinę sportu, która będzie jej dawała satysfakcję. Ponadto szkoły posiadające dobrą infrastrukturę sportową powinny zapewnić możliwość jej wykorzystania także poza zajęciami lekcyjnymi. Ruch w szkole to nie tylko lekcje wychowania fizycznego. Powinien on być uwzględniany w procesie dydaktycznym i występować na wszystkich lekcjach, np. jako element metod kształcenia lub w formie przerywników w trakcie lekcji. Należy stosować takie metody, techniki i formy pracy, które dadzą możliwość na zdobywanie wiedzy w sposób aktywny. Ważne są również przerwy międzylekcyjne, podczas których uczniowie będą mieli okazję do aktywności ruchowej.

Należy zdecydowanie podkreślić, że w edukacji zdrowotnej istotna jest zarówno jej wartość merytoryczna, ale też sposób, w jaki jest ona wdrażana. Im ciekawsze i bardziej angażujące przedsięwzięcia, tym większa szansa, że zostaną w pamięci uczniów. Dlatego należy zadbać o to, aby wszystkie działania podejmowane przez szkołę w zakresie edukacji zdrowotnej, zarówno na lekcji jak i poza nią były interesujące i atrakcyjne.

Jedną z metod, którą można zastosować w edukacji zdrowotnej jest METAPLAN. Pomimo tego, że jest ona znana wielu nauczycielom, to warto ją przypomnieć. Metaplan – to zwizualizowany zapis dyskusji, który powstaje w jej trakcie. Sprawdzi się między innymi podczas realizacji tematu *Jak odżywiać się zdrowo?* Uczniowie, pracując w grupach, dyskutują i umieszczają na plakacie odpowiedzi na pytania: JAK JEST - Co jemy?, JAK BYĆ POWINNO – Co powinniśmy jeść?, DLACZEGO NIE JEST TAK, JAK BYĆ POWINNO - Dlaczego nie jemy tego, co powinniśmy? Po wykonaniu plakatu wybrani uczniowie (prezenterzy) przedstawiają efekty swoich przemyśleń, omawiając przygotowany przez grupę plakat. Warto zadbać, aby podczas pracy zespołowej uczniowie mieli materiały źródłowe na temat zdrowego, zbilansowanego sposobu odżywiania, m.in. piramidę zdrowia. Po dyskusji dobrym zadaniem dla zespołów jest przygotowanie dziennego lub tygodniowego jadłospisu uwzględniającego kaloryczność produktów, zasady zdrowego żywienia adekwatne do wieku, płci i stylu życia nastolatka. Wymiernym efektem takiej

lekcji będzie weryfikacja własnego sposobu odżywiania ucznia - utwierdzenie się w przekonaniu, że odżywia się właściwie lub decyzja o konieczności zmiany diety. Przy okazji dobrze byłoby, aby zwrócić uwagę na nawyki żywieniowe uczniów, np. porę posiłków, konieczność jadań śniadań, pojadania między posiłkami szkodliwych przekąsek itd.

Dla skutecznej edukacji zdrowotnej warto też zarekomendować metodę odwróconej klasy (flipped classroom), która jest ciągle niedoceniona w praktyce pedagogicznej. Zastępuje ona tradycyjny model przekazu nauczyciel - uczeń. W modelu tradycyjnym uczniowie podczas lekcji poznają nowe, często niezrozumiałe zagadnienia, uczą się nowych treści korzystając z wiedzy nauczyciela. Tempo przekazu informacji jest dostosowane do części uczniów. Dla wielu jest ono za szybkie lub za wolne. Jeśli pojawiają się niezrozumiałe zagadnienia lub błędnie zrozumiałe, nie ma czasu na ich weryfikację, bo „trzeba zrealizować materiał”. W tej sytuacji wielu uczniów wychodzących z lekcji ma w głowie chaos informacyjny, zamiast ustrukturyzowanej wiedzy. W modelu odwróconej klasy uczeń samodzielnie przyswaja nowy materiał w domu, oglądając filmy, animacje komputerowe, czytając literaturę. Uczy się we własnym tempie, bez presji czasu, w sposób najbardziej efektywny dla siebie. Natomiast w klasie, wykorzystując przyswojoną teorię, rozwiązuje problemy, wykonuje eksperymenty, dyskutuje. Tym samym przetwarza i utrwala zdobytą wcześniej wiedzę.

Ostatnio pojawia się wiele badań ukazujących korzyści z wdrażania do szkolnictwa metody odwróconej klasy, np. Nouri J.⁵ w przeprowadzonych badaniach wykazał, że sprzyja ona motywacji, zaangażowaniu, zwiększa tempo i efektywność uczenia się, zwłaszcza u uczniów osiągających słabe wyniki w nauce.

Do podobnych wniosków doszedł Yang Yu i współpracownicy⁶, twierdząc na podstawie przeprowadzonych badań, że odwrócona klasa znacząco poprawia wyniki w nauce uczniów w porównaniu z klasą nieodwróconą. Badanie wykazało również, że odwrócone klasy mają bardziej korzystny wpływ na umiejętności uczniów w zakresie rozwiązywania problemów.

Metodę odwróconej klasy można z powodzeniem wykorzystać w edukacji zdrowotnej również do realizacji zagadnień związanych ze zdrowym odżywianiem, np. uczniowie w domu przyswajają materiał dotyczący zdrowego odżywiania, pozna-

4. Pawlak M., Raport *Ogólnopolskie Badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce, 2022*

5. Nouri Jalal, The flipped classroom: for active, effective and intensive learning, *International Journal of Educational Technology in Higher Education* nr 33(20160, <https://educationaltechnologyjournal.springeropen.com/articles/>

6. Yang Yu i wsp. , Impacts of the flipped classroom on student performance and problem solving skills in secondary school chemistry courses, <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2023/rp/d2rp00339b>

jąc zasady zbilansowanej diety (różnorodność pokarmów i składników pokarmowych, kaloryczność składników, ich indeks glikemiczny, proporcje składników pokarmowych, proporcje posiłków), szkodliwość przetworzonej żywności, bogatej w polepszacze smaku i konserwanty, regularność odżywiania, odpowiednie nawodnienie. Podczas lekcji, korzystając z wiedzy zdobytej w domu, układają jadłospisy dla osób w różnym wieku, uwzględniając płeć, wykonywany zawód i sposób spędzania wolnego czasu.

Innym sposobem realizacji zagadnień dotyczących zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej może być projekt edukacyjny. W ramach działań projektowych można zaplanować różne aktywności, np. wywiady z lekarzami, dietetykiem, rehabilitantem lub innymi przedstawicielami służby zdrowia, zlokalizować strefy dla dorosłych z przyrządami do treningu street workout, zbadać czystość wody wodociągowej, czystość powietrza i określić wpływ zanieczyszczeń na zdrowie, zaprojektować ulotkę lub nagrać film z ćwiczeniami na zdrowy kręgosłup, przeprowadzić ankietę w szkole diagnozującą problemy w sferze psychospołecznej uczniów i zaplanować serię spotkań z psychologiem czy psychoterapeutą. Oto przykłady zadań dla 4 grup realizujących projekt edukacyjny pt. *Twoje zdrowie w twoich rękach*.

Grupa 1. **Dietetycy**. Przykładowe zadania:

- Opracujcie i przeprowadźcie ankietę diagnozującą dotyczącą tego, czym kierują się wasi rówieśnicy, kupując produkty spożywcze. Wyniki i wnioski ankiety przedstawcie w formie posteru.
- Zanalizujcie piramidę zdrowego żywienia, a następnie opracujcie tygodniowy jadłospis dla uczniów w waszym wieku, uwzględniając płeć, masę ciała, aktywność fizyczną.
- Korzystając z różnych źródeł informacji zapoznacie się z zasadami zdrowego odżywiania. Przygotujcie ulotkę promującą zdrowe odżywianie.
- Przygotujcie reklamę telewizyjną zdrowych produktów spożywczych.
- Przygotujcie scenkę promującą zdrowy sposób odżywiania.

Grupa 2. **Konsumenci**. Przykładowe zadania:

- Opracujcie i przeprowadźcie ankietę badającą nawyki konsumenckie waszych rówieśników. Wyniki i wnioski ankiety przedstawcie w formie posteru.
- Zanalizujcie znaki występujące na produktach spożywczych. Przygotujcie ich ciekawą prezentację.
- Przygotujcie i przeprowadźcie konkurs dotyczący rozpoznawania znaków występujących na produktach spożywczych.
- Przygotujcie ulotkę promującą żywność ekologiczną.
- Przeprowadźcie wywiad z producentem **żywności ekologicznej**. Przeprowadźcie debatę przeciwników i zwolenników produktów ekologicznych.

Grupa 3. **Sportowcy**. Przykładowe zadania:

- Opracujcie i przeprowadźcie ankietę badającą sposób spędzania wolnego czasu waszych rówieśników. Wyniki i wnioski ankiety przedstawcie w formie posteru.
- Przeprowadźcie wywiad z rehabilitantem w celu zapoznania się z ćwiczeniami, które warto zastosować podczas pracy umysłowej.
- Opracujcie projekt ścieżki zdrowia wokół własnej szkoły.
- Przygotujcie reklamę telewizyjną promującą aktywność fizyczną.
- Przygotujcie konkurs na hasło (aforyzm, wiersz) ukazujące znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia.
- Zaprojektujcie tydzień aktywności fizycznej dla waszych kolegów i ich rodzin.

Grupa 4. **Medycy**. Przykładowe zadania:

- Opracujcie i przeprowadźcie ankietę diagnozującą problem nikotynizmu, alkoholizmu i narkomanii w waszej szkole. Wyniki i wnioski ankiety przedstawcie w formie posteru.
- Przeprowadźcie wywiad z lekarzem w celu zapoznania się ze skutkami zdrowotnymi stosowania używek.
- Przygotujcie scenkę ukazującą konsekwencje zdrowotne stosowania używek.
- Zapoznacie się z materiałami pochodzącymi z różnych źródeł w celu ukazania zaburzeń stanu zdrowia wynikających z nieprawidłowego żywienia (otyłość, anoreksja, bulimia).
- Przygotujcie prezentację stron internetowych zawierających informacje o zdrowym stylu życia.

Klasyczny projekt można zastąpić WebQuestem, czyli projektem, w którym do rozwiązania problemów wykorzystuje się zasoby Internetu.

Warto również przeprowadzić szkolną debatę uczniowską na ważne tematy zdrowotne, na które mają wpływ sami uczniowie.

Dobrym rozwiązaniem będzie z pewnością wykorzystanie w edukacji zdrowotnej nowych technologii, np. bezpłatnych aplikacji na smartfony: *Zdrowe zakupy* – analizuje skład produktów spożywczych, wartości odżywcze, wpływ sprawdzanego produktu na zdrowie, *Fridify* (moja lodówka) – przydatna do kontroli i przypominania o końcu ważności produktów spożywczych, które znajdują się w naszej lodówce, kosmetyczce czy domowej apteczce, *Dietico* – do układania diet, sprawdzania kaloryczności produktów, *Fitatu* - pozwala na dokonywanie wyborów żywieniowych, zawierająca licznik kalorii, kalkulator wartości odżywczych, monitoring utraty wagi, przypomnienia o piciu wody, proste i zdrowe przepisy, *Kardiometr* – do monitorowania ciśnienia krwi, BMI oraz aktywności, *Moje Pomiar*y – pozwala na groma-

dzenie informacji dotyczących różnych wskaźników zdrowotnych, np. temperatury, masy ciała, ciśnienia krwi oraz poziomu glukozy we krwi, *Krokomierz* – mierzy liczbę kroków, przebyty dystans oraz liczbę spalonych kalorii, *Miernik dźwięku* – mierzy poziom hałasu i pozwala określić wartość szkodliwą dla zdrowia. Ciekawe są też aplikacje do monitorowania nastroju, np. *Daylio*, monitorowania snu, np. *Sleep Cycle* czy wysiłku umysłowego, np. *Brain Test*. Warto też zwrócić uwagę na *Nalogometr* - aplikację służącą do badania uzależnień od substancji psychoaktywnych, takich jak narkotyki, dopalacze, papierosy, alkohol, a także nałogowych zachowań m.in. hazardu, niekontrolowanego objadania się, grania w gry komputerowe.

Nauczyciele i uczniowie mogą również korzystać z programów komputerowych opartych na sztucznej inteligencji⁷ w celu uzyskania informacji na temat zdrowia i zachowań prozdrowotnych. Na moje pytanie skierowane do sztucznej inteligencji: *W jaki sposób SI może pomóc w realizacji edukacji zdrowotnej w szkole?* uzyskałam odpowiedź: *Jestem przeszkolony w zakresie ogromnej ilości informacji na temat zdrowia, mogę być wykorzystywany do ich dostarczania*

7. bard.google.com/chat

uczniom w sposób dostosowany do ich poziomu rozwoju i zainteresowań, mogą być wykorzystywany do tworzenia interaktywnych quizów i testów lub do tworzenia gier i zabaw, które uczą uczniów o zdrowiu w zabawny i angażujący sposób. Jestem w stanie prowadzić rozmowy z uczniami na temat ich zdrowia w sposób bezpieczny i wspierający. Mogę być wykorzystywany do pomagania uczniom w wyrażaniu swoich uczuć i obaw na temat zdrowia. Na przykład mogę być wykorzystywany do prowadzenia grup dyskusyjnych na temat zdrowia lub do tworzenia bezpiecznych przestrzeni, w których uczniowie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami z rówieśnikami.

To, czy edukacja zdrowotna będzie skuteczna dla ucznia, zależy w dużym stopniu od pomysłowości nauczyciela, którą mogą i powinny wspierać nowe technologie. Ważne, aby przy projektowaniu i realizacji procesu dydaktycznego, który ma kształtować oraz utrzymywać umiejętności i zachowania prozdrowotne, przyjąć rozwiązania sprzyjające rozbudzeniu ciekawości poznawczej uczniów, ich aktywności i emocjonalnemu zaangażowaniu. Wówczas jest szansa, aby dbałość o zdrowie stała się dla uczniów normą również w dorosłym życiu.