

## **„Promujemy zdrowy styl życia w przedszkolu i w rodzinie”- referat przygotowany przez mgr Beatę Morys-Drogoś.**

Edukacja zdrowotna jest procesem, w którym uczymy się dbać o zdrowie własne i społeczeństwa. Zdrowie jest wartością istotną zarówno dla jednostki jak i dla społeczeństwa.

Jest podstawowym warunkiem zaspokajania potrzeb człowieka, umożliwia realizację celów i aspiracji oraz rozwój osobisty.

To z kolei ma zasadniczy wpływ na rozwój społeczeństwa, pozwala na tworzenie dóbr materialnych i kulturalnych. Dlatego też edukacja zdrowotna jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia, która dotyczy oddziaływań na system społeczny. Promocja zdrowia ma na celu zwiększenie wśród społeczeństwa odpowiedzialności za swoje zdrowie i podejmowanie wysiłków na rzecz jego poprawy.

Edukacja zdrowotna w ujęciu tradycyjnym rozumiana była jako ochrona zdrowia lub jego poprawa przez świadome uczenie się i modyfikowanie zachowań. Głównym celem tak pojmowanej edukacji było upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia oraz poradnictwo w odniesieniu do zagrożeń zdrowia. Jest to na pewno bardzo ważne, jednak o wiele bardziej istotne i zasadne jest promowanie i kształtowanie zdrowego stylu życia już od najmłodszych lat. Bowiem właśnie w okresie wczesnego dzieciństwa najłatwiej ukształtować odpowiednie postawy, nawyki i przyzwyczajenia.

Koncepcja wszechstronnej edukacji zdrowotnej dzieci propagowana przez WHO, UNESCO, UNICEF skupia się wokół kilku ważnych punktów:

- holistyczne podejście do zdrowia, we wszystkich jego aspektach,
- uwzględnienie czynników warunkujących zdrowie związanych z ludźmi i środowiskiem,
- wykorzystanie okoliczności sprzyjających edukacji zdrowotnej (chodzi tutaj o wszelkie programy również nieformalne, autorskie; sytuacje edukacyjne i wzorce osobowe),
- dążenie do harmonizowania wiedzy o zdrowiu, którą dziecko uzyskuje z kilku źródeł (rodzice, nauczyciele, rówieśnicy, środki masowego przekazu, reklama i td.)
- zachęcanie dzieci do zdrowego stylu życia,
- stwarzanie w placówkach oświatowych warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu.

Idea holistycznej koncepcji zdrowia rozumiana jest jako proces systemowych i systematycznych działań na rzecz wzmocnienia i kreacji rozwoju osobowości jednostki w aspektach: fizycznym, psychicznym (emocjonalnym i intelektualnym), społecznym i duchowym. Przyjmując taką koncepcję edukacji zdrowotnej, która wydaje się ze wszech miar słuszna, musimy

pamiętać, że to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale i rozwijanie nawyków i umiejętności, które pozwolą tę wiedzę wykorzystać.

Idea tak pojmowanej edukacji zdrowotnej zapoczątkowała w wielu krajach Europy działania na rzecz poprawy zdrowia. Powstał ruch „Zdrowie Miasta”, a jego konsekwencją była Szkoła Promująca Zdrowie. Koncepcja SzPZ powstała w połowie lat osiemdziesiątych. Jej założenia przedstawiono w raporcie „Zdrowa Szkoła” przygotowanym przez Szkocką Grupę Edukacji Zdrowotnej i Światową Organizację Zdrowie. Efektem porozumienia pomiędzy WHO, komisją EWG i Radą Europy było utworzenie Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Polska przystąpiła do niej we wrześniu 1992 roku. Oczywiście idea ta objęła przedszkola jako pierwsze ogniwo edukacji.

Jeden z twórców tej koncepcji T. Williams podkreśla, że wszelkie działania w zakresie edukacji zdrowotnej nie ograniczają się do terenu placówki oświatowej, ale wykraczają daleko poza nią i jej społeczność. To z kolei wymaga opracowania takiego programu edukacji zdrowotnej, który jest integralną częścią programu dydaktyczno-wychowawczego i który uwzględnia sprawy zdrowia, w całej działalności szkoły czy przedszkola, wszystkich grup tworzących jej społeczność( wychowankowie, rodzice, nauczyciele, personel obsługi) oraz szerokie współdziałanie ze społecznością lokalną.

Celem przedszkoli, uwzględniając holistyczne ujęcie zdrowia jest stworzenie placówki, która:

- zapewnia zdrowe środowisko( bezpieczeństwo, posiłki, możliwość rekreacji),
- kształtuje poczucie odpowiedzialności, w tym zwłaszcza za zdrowie własne, rodziny i społeczności,
- zachęca do zdrowego stylu życia oraz stwarza realne i atrakcyjne możliwości dokonywania wyborów sprzyjających zdrowiu,
- umożliwia wychowankom rozwój ich potencjalnych możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych oraz wzmacnia poczucie ich własnej wartości,
- uzmysławia pracownikom i wychowankom społeczną rolę placówki oświatowej w promowaniu zdrowia,
- kształtuje dobre relacje między: pracownikami i wychowankami, samymi wychowankami, przedszkolem(szkołą), domem i społecznością lokalną ,
- planuje wspólny program edukacji zdrowotnej w placówce,
- dostarcza podstawowej wiedzy i umiejętności umożliwiających uzyskanie i interpretowanie informacji o zdrowiu oraz podejmowanie odpowiednich działań.

W poszczególnych krajach utworzono strategie działalności uwzględniając system oświatowy, warunki materialne i społeczne. Są to działania długofalowe i ciągłe. Każda placówka oświatowa , której podstawowym celem jest promocja zdrowia musi określić swoje priorytety i realizować je w możliwym dla siebie tempie. Działania te podzielono na etapy:

- I. Etap wstępny , obejmujący propagowanie idei.
- II. Diagnoza stanu wyjściowego.

III .Planowanie działań i ich ewaluacja.

IV. Działanie (ewaluacja procesu ).

V. Ewaluacja wyników.

Idea edukacji zdrowotnej zatacza coraz szersze kręgi. Trafiła również do przedszkola, które jest pierwszym szczeblem nauczania. Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów oraz jego stosunku do środowiska wobec którego będzie w przyszłości podejmować decyzje. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale i odpowiedzialność za własne zdrowie. Dobry stan zdrowia warunkuje prawidłowe przystosowanie się do środowiska społecznego. Dobre samopoczucie, odporność organizmu umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę.

Edukacja zdrowotna w przedszkolu powinna opierać się na potrzebach zdrowotnych wychowanka, które zależne są od rozwoju dziecka. Świadomość i odpowiedzialność rozwijają się wraz z wiekiem. Aktywny i świadomy udział dziecka w nabywaniu wiedzy i umiejętności wzrasta wraz z wiekiem. Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć jako zamierzony proces planowanych działań dydaktyczno – wychowawczych uwzględniających rozwój psychofizyczny i społeczny dziecka. Proces ten powinien w dłuższej perspektywie wzbogacić wiedzę dzieci z dziedziny zdrowia, wykształcić u nich postawę „prozdrowotną” , umożliwić nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków higieniczno – zdrowotnych.

Cele edukacji zdrowotnej są określane w różny sposób, zależnie od przyjętej definicji i koncepcji. Zdrowie według WHO to nie tylko nieobecność choroby i niedołężstwa, ale to także stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Przyjęcie takiej definicji zdrowia wymaga od nas oparcia edukacji zdrowotnej na czterech filarach:

- 1.Uczyć się , aby wiedzieć,
- 2.Uczyć się, by móc oddziaływać na swoje środowisko,
- 3.Uczyć się aby żyć wspólnie,
- 4.Uczyć się , aby być.

Musimy pamiętać , że realizacja celów powinna odbywać się w warunkach zdrowia, bezpieczeństwa i radosnego dzieciństwa. Działania dydaktyczno-wychowawcze muszą obejmować dzieci, rodziców i nauczyciela.

Podmiotem procesu edukacji jest dziecko jako jednostka, określana mianem „Ja”. Każde dziecko to indywidualność. Trzeba bazować przede wszystkim na zainteresowaniach dziecka, bo to właśnie one pozwolą nam na wzbudzenie motywacji do podejmowania działań mających na celu dbanie o własne zdrowie. Okres wieku przedszkolnego to szczególnie etap w życiu dziecka. Niewątpliwie ma on olbrzymi wpływ na zmiany jakie zachodzą w indywidualnym rozwoju dziecka. Każde dziecko bowiem ma odmienne tempo i rytm rozwoju. Ważne jest, aby dziecko miało możliwość podejmowania spontanicznych działań

pozwalających na poznanie siebie i otaczającej rzeczywistości oraz oddziaływania na najbliższe środowisko. Oczywiście nie mniej istotne jest realizowanie zadań założonych przez nauczyciela.

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Odgrywa istotną rolę w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Równowaga fizjologiczna i psychiczna pomiędzy organizmem dziecka a otaczającym je środowiskiem biofizycznym i społecznym ułatwia nabywanie wiedzy, umiejętności, przyzwyczajzeń i nawyków ważnych w całym naszym życiu. Z kolei zachwianie tej równowagi jest przyczyną złego samopoczucia, chorób, które zakłócają prawidłowy przebieg edukacji.

Edukacja zdrowotna w wieku przedszkolnym powinna być łącznikiem pomiędzy wiedzą i doświadczeniem dziecka wyniesionym z domu, a tym, co powinno znać i umieć oraz rozumieć, kiedy wkroczy w dorosłe życie. Swoim zakresem obejmuje profilaktykę wraz z edukacją prozdrowotną oraz kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia, bezpieczeństwa, higieny, tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej.

Oprócz zamierzonych działań dydaktyczno-wychowawczych równie ważne są „sytuacje zdrowotne” w przedszkolu, w których nauczyciel jest wzorcem. Dużą rolę odgrywa środowisko przedszkolne oraz specjaliści zapraszani do placówki. Musimy przy tym pamiętać, że dziecko jest współuczestnikiem procesu edukacyjnego. Między nauczycielem a dzieckiem zachodzi pewien swoisty rodzaj współpracy, w której obie strony są równie ważne.

Wszystkie działania podejmowane w przedszkolu muszą być wspierane przez rodzinę dziecka, inaczej bowiem przekazywana wiedza jest niewiarygodna. Dlatego warunkiem prawidłowego przebiegu edukacji zdrowotnej jest współdziałanie rodziców i nauczycieli. Bliski kontakt emocjonalny rodziców i dzieci sprzyja utrwalaniu postaw prozdrowotnej. Współpraca powinna obejmować wspólne działania mające na celu preferowanie przez dziecko zdrowego stylu życia. Żadna ze stron nie może wyciszać ani nadmiernie stymulować zainteresowania dziecka własnym zdrowiem.

Skuteczność działań dydaktyczno-wychowawczych zależy od tego w jakim stopniu przedszkole rozwinię współpracę z rodzicami, kontynuowaną potem przez szkołę. Formy współpracy każda placówka musi wypracować sama.

Planując pracę dydaktyczno-wychowawczą musimy pamiętać o tym, że podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym jest zabawa. Pokazuje ona zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, zachęca do działania.

Zdobywanie przez dziecko określonych doświadczeń w toku wczesnej edukacji, nie tylko w przedszkolu, pozwala na powolne wprowadzenie go świat, w którym żyje i dorasta. Dzieciństwo jest tym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia.