

https://doi.org/10.59444/2024SERredGor_Seu_PAr6

Barbara Klimek

Szkoła Podstawowa (Mirocin Dolny)

WARTOŚĆ ZDROWIA. WYBRANE ASPEKTY EDUKACJI ZDROWOTNEJ NA LEKCJACH JĘZYKA POLSKIEGO W KLASACH IV-VIII



Edukacja zdrowotna stanowi element kształcenia ogólnego dzieci i młodzieży. Obecnie jest ona ściśle powiązana z wychowaniem fizycznym. Dawniej edukacja prozdrowotna była jedną z międzyprzedmiotowych ścieżek edukacyjnych¹. Jak czytamy w podstawie programowej:

Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki².

Obecnie powiązanie edukacji zdrowotnej z wychowaniem fizycznym nie zwalnia nauczycieli innych przedmiotów z działań w tym zakresie. Głównymi celami edukacji zdrowotnej w szkole jest pomoc uczniom w:

- Poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu własnych problemów zdrowotnych („uczenie się o sobie”).
- 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.

¹ Ścieżki edukacyjne zostały wprowadzone 1 września 1999 r. Ich likwidacja nastąpiła w 2008 r.

² Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356).

- 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 lokalnej³.

Szkoły tworzą wewnętrzne programy wychowawczo-profilaktyczne, w których kładzie się nacisk na promocję zdrowia i edukację zdrowotną. Zazwyczaj odpowiedzialnymi za realizację tych działań są wychowawcy klas, pedagog i psycholog szkolny. Szkoła powinna zapewnić takie warunki, aby uczniowie:

- mieli dostęp do różnych źródeł informacji i różnych punktów widzenia,
- brali udział w dyskusjach na forum klasy i szkoły,
- mieli realny wpływ na wybrane obszary życia szkoły, m.in. w ramach samorządu uczniowskiego,
- budowali swoje poczucie wartości i sprawstwa w życiu społecznym oraz zaufanie do innych⁴.

Co ważne, działania promujące zdrowie można (i trzeba!) podejmować w ramach różnych przedmiotów. Język polski – jako przedmiot kluczowy – daje wiele możliwości realizacji tego typu działań. Edukacja w ogólnym znaczeniu „to symboliczna komunikacja wyrażona w języku umożliwiającym rozpoznawanie, rozumienie, akceptowanie i respektowanie wartości nadających sens ludzkiemu życiu”⁵. Jak pisze Barbara Woynarowska, nauczyciel w edukacji zdrowotnej:

- Jest przewodnikiem (doradcą, liderem) uczniów.
- Nie wchodzi w rolę „eksperta” („mistrza”), który: „musi wszystko wiedzieć”; ogranicza ocenianie, komentarze, narzucanie własnego zdania; ma odwagę powiedzieć: „nie wiem, ale sprawdzę i odpowiem” lub „nie wiem, sprawdzimy razem”, czyli ma prawo do niewiedzy oraz uczenia się od uczniów i razem z nimi.
- Organizuje uczenie się – stawia zadania, pytania, motywuje do pracy, kontroluje czas jej trwania.
- Posiada i doskonali umiejętności komunikowania się z uczniami, tworzenia atmosfery bezpieczeństwa i zaufania.
- Umie zachować równowagę między ustalonym programem, a potrzebami uczniów⁶.

Podstawa programowa zakłada dla przedmiotu język polski cztery obszary, tj. kształcenie literackie i kulturowe, kształcenie językowe, tworzenie wypowiedzi i samokształcenie. Integracja tych obszarów ma sprawić, że uczeń będzie umiał celowo i świadomie posługiwać się językiem polskim. W 2019 roku Ośrodek Rozwoju Edukacji wydał publikację, w których zebrał treści nauczania dla różnych przedmiotów i eta-

³ Podstawa programowa z komentarzami. *Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, red. B. Woynarowska, t. 8, Warszawa 2009, s. 56.

⁴ *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych*, red. B. Woynarowska, Warszawa 2012, s. 94.

⁵ J. Gnitecki, *Aksjologiczne podstawy współczesnej edukacji*, [w:] *Dydaktyka literatury*, red. W. Paściniak, T. Frąckowiak, F. Pilarczyk, t. XXI, Zielona Góra 2001, s. 69.

⁶ *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół ponadpodstawowych*, red. B. Woynarowska, Warszawa 2014, s. 24.

pów kształcenia, służące realizacji działań z zakresu edukacji zdrowotnej⁷. Dla języka polskiego w klasach IV-VIII za kluczowe uznano:

Klasy IV-VI

- II. Kształcenie językowe.
 - 2. Zróżnicowanie języka. Uczeń:
 - 3) używa stylu stosownego do sytuacji komunikacyjnej;
 - 7) dostosowuje sposób wyrażania się do zamierzonego celu wypowiedzi.
 - 3. Komunikacja językowa i kultura języka. Uczeń:
 - 3) określa sytuację komunikacyjną i rozumie jej wpływ na kształt wypowiedzi;
 - 4) rozpoznaje znaczenie niewerbalnych środków komunikacji (np. gest, mimika, postawa ciała);
 - 6) stosuje intonację poprawną ze względu na cel wypowiedzi.
- III. Tworzenie wypowiedzi.
 - 1. Elementy retoryki. Uczeń:
 - 2) rozróżnia argumenty odnoszące się do faktów i logiki oraz odwołujące się do emocji;
 - 6) rozróżnia i wskazuje środki perswazji, rozumie ich funkcję.
 - 2. Mówienie i pisanie. Uczeń:
 - 2) wygłasza z pamięci tekst, ze zrozumieniem oraz odpowiednią intonacją, dykcją, właściwym akcentowaniem, z odpowiednim napięciem emocjonalnym i z następstwem pauz;
 - 6) rozróżnia współczesne formy komunikatów (np. e-mail, SMS) i odpowiednio się nimi posługuje, zachowując zasady etykiety językowej.
- IV. Samokształcenie. Uczeń:
 - 1) doskonali ciche i głośne czytanie;
 - 9) rozwija umiejętności efektywnego posługiwania się technologią informacyjną oraz zasobami internetowymi i wykorzystuje te umiejętności do prezentowania własnych zainteresowań.

Klasy VII-VIII

Uczeń spełnia wymagania określone dla klas IV-VI.

- III. Tworzenie wypowiedzi.
 - 1. Elementy retoryki. Uczeń:
 - 7) zgadza się z cudzymi poglądami lub polemizuje z nimi, rzeczowo uzasadniając własne zdanie;
 - 8) rozpoznaje i rozróżnia środki perswazji i manipulacji w tekstach reklamowych, określa ich funkcję;
 - 9) rozpoznaje manipulację językową i przeciwstawia jej zasady etyki wypowiedzi.
- IV. Samokształcenie. Uczeń:
 - 1) rzetelnie, z poszanowaniem praw autorskich, korzysta z informacji;
 - 6) rozwija umiejętności samodzielnej prezentacji wyników swojej pracy;
 - 7) rozwija nawyki systematycznego uczenia się;
 - 8) rozwija umiejętność krytycznego myślenia i formułowania opinii⁸.

⁷ A. Rogacka, *Edukacja zdrowotna w podstawie programowej*, z. 1-5, Warszawa 2019.

⁸ *Eadem, Edukacja zdrowotna w podstawie programowej. Szkoła podstawowa: klasy IV-VIII*, Warszawa 2019, s. 4-5.

Wskazane powyżej wymagania szczegółowe nie są ściśle związane z edukacją zdrowotną. Autorka zeszytu wskazuje treści nauczania, które pozwalają odebrać, przetworzyć i zrozumieć komunikat/tekst oraz na niego odpowiedzieć. Są to – w głębokim uproszczeniu – umiejętności uniwersalne, dzięki którym uczniowie poznają świat. Wydaje się, że warto byłoby poszerzyć powyższą listę o kształcenie literackie i kulturowe, a konkretnie o czytanie tekstów literackich i odbiór tekstów kultury.

W jaki sposób wprowadzać na lekcjach języka polskiego elementy edukacji zdrowotnej? Szczególnie istotna będzie tutaj aktywność emocjonalna uczniów, która „polega na przeżywaniu i wytwarzaniu wartości intelektualnych, moralnych, społecznych, estetycznych i innych”⁹. Celem uczenia się przez przeżywanie jest przede wszystkim umiejętność wartościowania. Edukacja zdrowotna na języku polskim będzie polegała na kształtowaniu wyobraźni i kultury zdrowotnej przy wykorzystaniu różnorodnych tekstów i form wypowiedzi. W ramach kształcenia literackiego nauczyciel może posłużyć się lekturą jako formą przekazu, że zdrowie – jako wartość witalna¹⁰ – jest wartością nadrzędną w życiu człowieka. Tego typu przykładów można szukać w lekturach obowiązkowych i uzupełniających. Oczywistym przykładem wydaje się omawiana najczęściej w klasie VII fraszka Jana Kochanowskiego *Na zdrowie*, w której poeta wlicza różne wartości (urodę, młodość, władzę, zamożność), jednak to zdrowie sytuuje na pierwszym miejscu i nazywa najdroższym klejnotem. Przydatne w zakresie edukacji zdrowotnej będą również teksty, w których to choroba stanowi punkt wyjścia do interpretacji utworu. Przykładami mogą być *Oskar i pani Róża* Érica-Emmanuela Schmitta czy *Tajemniczy ogród* Frances Hodgson Burnett. Nauczyciel może w obu przypadkach zainicjować rozmowę na temat niepełnosprawności, akceptacji i tolerancji, dzięki czemu zrealizowany zostanie punkt o kształtowaniu postaw, a uczniowie będą dodatkowo ćwiczyć umiejętność wypowiadania się i akceptowania zdania innych.

⁹ M. Magda-Adamowicz, *Twórcza aktywność uczniów w procesie nauczania języka polskiego*, [w:] *Wymiary szkolnej edukacji polonistycznej*, red. nauk. D. Amborska-Głowacka, R.M. Jabłoński, Zielona Góra 2005, s. 285.

¹⁰ O wartościach witalnych pisał m.in. niemiecki filozof Max Scheler, który posłużył się pojęciem „drabiny aksjologicznej”. Czterostopniowa drabina wyróżnia wartości (od najniższej do najwyższej): hedonistyczne (dające przyjemność, związane ze sferą zmysłową), witalne (użyteczne, zapewniające zadowolenie i na odwrót), duchowe (wartości estetyczne, poznawcze, niosące radość), religijne (sakralne, odnoszące się do absolutu). Zob. B. Chrzastowska, S. Wysłouch, *Poetyka stosowana*, Warszawa 2000, s. 57-70.

Warto wspomnieć również o polskiej badaczce Jadwidze Puzyninie, która za wartości uznała cechy, stany i czynności nieobojętne nadawcy, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Wśród nich wyróżniła wartości pomocnicze (instrumentalne) oraz wartości podstawowe (ostateczne, absolutne), które podzieliła na transcendentne (sacrum) oraz nietranscendentne. Wartości nietranscendentne zawierają w sobie wartości poznawcze, estetyczne, moralne, witalne, odczuciowe. Zob. J. Puzynina, *Typologie wartości*, [w:] *eadem, Język wartości*, Warszawa 1992, s. 39-43; *eadem, Jak pracować nad językiem wartości?*, [w:] *Język a kultura*, red. J. Puzynina, J. Bartmiński, t. 2: *Zagadnienia leksykalne i aksjologiczne*, Wrocław 1991, s. 129-137.

Kolejnymi formami realizacji działań z zakresu edukacji zdrowotnej mogą być praca z tekstem publicystycznym i ćwiczenia w czytaniu ze zrozumieniem. Warto wybierać takie utwory, które będą kształtowały postawy prozdrowotne (prozdrowotny styl życia, dbałość o zdrowie), zarówno w zakresie zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Dodatkowo w ramach samokształcenia uczniów możemy poprosić chętne osoby o przygotowanie prezentacji np. na temat wartości zdrowia w życiu człowieka, którą możemy wykorzystać podczas pracy na lekcji.

W zakresie mówienia i pisania w klasach VII-VIII zasadne wydaje się tworzenie przemówień i rozprawek na tematy okołozdrowotne (np. *Czy zdrowie jest najważniejszą wartością w życiu?*, *Czy zdrowie to nasz najcenniejszy skarb?*). Ćwiczenia redakcyjne aktywizują uczniów twórczo, a także rozwijają umiejętność krytycznego myślenia i formułowania opinii. Nauczyciel może również zorganizować debatę klasową na jeden z zaproponowanych wyżej tematów. Uczniowie będą musieli zgromadzić argumenty i kontrargumenty, a także zaprezentować wyniki swojej pracy na forum. W klasach IV-VI lekcje poświęcone pisaniu pozdrowień czy listów są dobrym momentem do refleksji na temat zdrowia jako wartości podstawowej, którą można utracić. Możemy polecić uczniom napisanie kartki z pozdrowieniami lub listu do kolegi, w których będziemy życzyć mu powrotu do zdrowia. Każda tego typu lekcja może być poprzedzona krótką rozmową na temat sposobów dbania o zdrowie lub konsekwencji niewłaściwych zachowań, które prowadzą do utraty zdrowia.

Edukacja zdrowotna to również zwrócenie szczególnej uwagi na zdrowie psychospołeczne i rozwijanie umiejętności życiowych. W kierunkach oświatowych polityki państwa na rok 2022/2023¹¹, w punkcie drugim, uwzględniono jako kluczowe ochronę i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Nauczyciel języka polskiego może działać w tym zakresie poprzez ocenianie kształtujące i podkreślanie tego, co uczeń potrafi, a nie tego, co wychodzi mu źle. Oczywiście nie da się uniknąć oceniania kryterialnego, szczególnie w klasach VII i VIII, jednak warto skupić się na pozytywach w pracach uczniów. W ostatnim czasie popularnością cieszy się metoda „zielonego ołówka”, zamiennie zwana metodą „zielonego długopisu”. Skupia się ona przede wszystkim na docenieniu starań ucznia, podkreśleniu tego, co zrobił dobrze. W ten sposób minimalizowany jest strach przed porażką, która negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Warto podkreślać w rozmowach z uczniami również, że czytanie książek (nie tylko lektur szkolnych) jest zdrową formą spędzania wolnego czasu i uzyskania równowagi psychicznej. Umiejętności życiowe są zdolnościami umożliwiającymi jednostce „pozytywne zachowania przystosowawcze, które

¹¹ <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podstawowe-kierunki-realizacji-polityki-oswiatowej-panstwa-w-roku-szkolnym-20222023> [dostęp: 20.07.2022].

pozwalają efektywnie radzić sobie z zadaniami i wyzwaniami codziennego życia¹².
Rozwijanie tych umiejętności sprzyja:

- prawidłowemu rozwojowi psychospołecznemu, realizacji zadań rozwojowych, zaspokajaniu potrzeb;
- przygotowaniu do życia w zmieniającym się świecie, radzeniu sobie z trudnościami;
- pierwotnej profilaktyce w zakresie wielu problemów zdrowotnych i społecznych¹³.

Na języku polskim należy rozwijać komunikacyjne i interpersonalne umiejętności uczniów oraz ćwiczyć zdolność decydowania i krytycznego myślenia, np. poprzez prezentację rzetelnych badań naukowych, ich analizę i wspólną interpretację. Warto również kształtować w uczniach wiarę we własne możliwości, która ma ogromny wpływ na ich późniejszą samoświadomość.

Podsumowanie

Język polski jako przedmiot interdyscyplinarny pozwala w różnorodny sposób realizować zadania edukacji zdrowotnej. Regularne stwarzanie warunków do rozmów o zdrowiu jako wartości nadrzędnej pozwala kształtować postawy oraz rozwijać umiejętności życiowe uczniów, co ma ogromny wpływ na ich zdrowie psychospołeczne i kompetencje zdrowotne. Wskazane w artykule działania są tylko przykładami, które warto powielać, poszerzać i modyfikować w zależności od potrzeb. Działania zdrowotne w ramach lekcji języka polskiego powinny zmierzać przede wszystkim do: wykształcenia w uczniach naturalnej chęci dbania o zdrowie swoje i innych, akceptowania osób z niepełnosprawnościami, weryfikowania źródeł informacji, samodzielnej oceny sytuacji i umiejętności wyrażania własnego zdania.

Bibliografia

- Chrzastowska B., Wysłouch S., *Poetyka stosowana*, Warszawa 2000.
- Gnitecki J., *Aksjologiczne podstawy współczesnej edukacji*, [w:] *Dydaktyka literatury*, red. W. Pasterniak, T. Frąckowiak, F. Pilarczyk, t. XXI, Zielona Góra 2001, s. 69-94.
- Magda-Adamowicz M., *Twórcza aktywność uczniów w procesie nauczania języka polskiego*, [w:] *Wymiary szkolnej edukacji polonistycznej*, red. nauk. D. Amborska-Głowacka, R.M. Jabłoński, Zielona Góra 2005, s. 279-289.
- Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych*, red. B. Woynarowska, Warszawa 2012.

¹² Podaję za: B. Woynarowska, *Kształtowanie umiejętności życiowych u dzieci i młodzieży: wyzwanie dla szkoły*, „Chowanna” 2002, R. XLV, t. 1 (18), s. 59.

¹³ *Ibidem*, s. 61.

- Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół ponadpodstawowych*, red. B. Woynarowska, Warszawa 2014.
- Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, red. B. Woynarowska, t. 8, Warszawa 2009.
- Puzynina J., *Typologia wartości*, [w:] *eadem, Język wartości*, Warszawa 1992, s. 39-43.
- Puzynina J., *Jak pracować nad językiem wartości?*, [w:] *Język a kultura*, red. J. Puzynina, J. Bartmiński, t. 2: *Zagadnienia leksykalne i aksjologiczne*, Wrocław 1991, s. 129-137.
- Rogacka A., *Edukacja zdrowotna w podstawie programowej. Szkoła podstawowa: klasy IV-VIII*, Warszawa 2019.
- Woynarowska B., *Kształtowanie umiejętności życiowych u dzieci i młodzieży: wyzwanie dla szkoły*, „Chowanna” 2002, R. XLV, t. 1 (18), s. 59.

Wartość zdrowia. Wybrane aspekty edukacji zdrowotnej na lekcjach języka polskiego w klasach IV-VIII

STRESZCZENIE: Artykuł opisuje wybrane aspekty edukacji zdrowotnej na lekcjach języka polskiego w klasach IV-VIII szkoły podstawowej. W pracy zaproponowano działania z zakresu promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, które mogą być realizowane w ramach kształcenia literackiego, kulturowego i językowego, tworzenia wypowiedzi czy samokształcenia uczniów. Autorka zwraca również uwagę na zdrowie psychospołeczne oraz rozwijanie umiejętności życiowych dzieci i młodzieży.

SŁOWA KLUCZOWE: edukacja zdrowotna, wartości witalne, zdrowie, promocja zdrowia, edukacja, szkoła podstawowa, język polski

The value of health. Selected aspects of health education in Polish language classes in grades IV-VIII

SUMMARY: The article describes selected aspects of health education in Polish language lessons in classes IV-VIII of primary school. The paper proposes activities in the field of health promotion and health education, which can be implemented as part of literary, cultural and linguistic education, creation of statements or students' self-education. The author also draws attention to psychosocial health and the development of life skills in children and adolescents.

KEYWORDS: health education, vital values, health, health promotion, education, elementary school, Polish language