

# ***MODUŁ I***

**Teresa Karweta**

**Zasady  
prozdrowotnego  
stylu życia**

# MODUŁ I

## TEMAT:

## Zasady prozdrowotnego stylu życia

## PRZEZNACZONY DLA:

uczniów gimnazjum

## CZAS REALIZACJI:

5 godzin lekcyjnych

## POZIOM. WIEDZY POCZĄTKOWEJ:

wiadomości i umiejętności z zakresu szkoły podstawowej

## POMOCE DYDAKTYCZNE:

- rzutnik pisma,
- slajdy
- arkusze papieru,
- flamastry,
- karty ćwiczeń dla grup,
- karty pracy indywidualnej dla ucznia

## CELE EDUKACYJNE:

Po zakończeniu zajęć gimnazjalista powinien:

- znać czynniki determinujące styl życia młodego pokolenia,
- wiedzieć, na czym polega prozdrowotny styl życia,
- rozumieć konieczność takiej organizacji dnia codziennego, pracy, zabawy i wypoczynku, aby sprzyjała ona respektowaniu zasad prozdrowotnego stylu życia,
- znać i umieć stosować w praktyce podstawowe zasady dotyczące zapewnienia higienicznych warunków w domu i jego otoczeniu,
- umieć odżywiać się zdrowo i racjonalnie,
- potrafić w sposób umiejętny pielęgnować swoje ciało i urodę urodę,
- umieć dostrzegać zagrożenia związane z korzystaniem z usług w zakresie pielęgnacji urody,
- rozumieć konieczność skrupulatnego przestrzegania reżimów sanitarnych i higienicznych w zakładach fryzjerskich, kosmetycznych itp.
- znać mechanizm reakcji stresowej i rozumieć, że jest ona nieodłącznym elementem naszego życia,
- znać i umieć stosować w praktyce sposoby postępowania pozwalające łagodzić skutki nadmiernego stresu,
- umieć współpracować w grupie,
- potrafić prezentować pracę własną oraz pracę zespołu.

**TREŚCI:**

1. Prozdrowotny styl życia:
  - definicja prozdrowotnego stylu życia,
  - czynniki determinujące styl życia młodego pokolenia,
  - wpływ rozwoju techniki i cywilizacji na styl życia młodego pokolenia,
  - aktywność fizyczna dzieci i młodzieży i jej znaczenie dla zdrowia,
  - warunki nauki i zabawy,
  - znaczenie snu,
  - znaczenie racjonalnego sposobu żywienia.
2. Higieniczny dom i jego otoczenie:
  - wpływ czystości powietrza oraz mikroklimatu w mieszkaniu na zdrowie i samopoczucie człowieka,
  - znaczenie prawidłowego oświetlenia,
  - ergonomiczne meble,
  - skutki nadmiernego hałasu w domu i jego otoczeniu,
  - domowe porządki i śmieci.
3. Racjonalne odżywianie się:
  - podział składników pokarmowych i ich rola w żywieniu człowieka,
  - charakterystyka składników pokarmowych,
  - zasady racjonalnego odżywiania się,
  - zagrożenia zdrowia związane z nieodpowiednim odżywianiem się,
  - inne zagrożenia związane z żywnością.
4. Umiejętne dbanie o ciało i urodę:
  - higiena osobista,
  - pielęgnowanie ciała (urody) w wieku dojrzewania,
  - wzmacnianie sił organizmu,
  - niebezpieczeństwa związane z nadużywaniem leków i parafarmaceutyków.
5. Zdrowie psychiczne:
  - podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem psychicznym,
  - teoria stresu i jego oblicza,
  - problemy występujące w zachowaniu młodzieży w wieku dorastania,
  - zadania higieny psychicznej w odniesieniu do dzieci i młodzieży.

**SPIS JEDNOSTEK LEKCYJNYCH**

L.p.	Temat lekcji	Metoda	Czas
1.	Higieniczny tryb życia codziennego, pracy i wypoczynku	Pogadanka, praca w grupach	45 min.
2.	Higieniczny dom i jego otoczenie	Pogadanka, praca w grupach	45 min.
3.	Bezpieczne odżywianie się	Pogadanka, praca w grupach	45 min.
4.	Umiejętne dbanie o swoje zdrowie i urodę	Pogadanka, praca w grupach	45 min.
5.	Higiena psychiczna	Pogadanka, praca w grupach	45 min.

**LITERATURA:**

1. Chmielowski A., Wentylacja, Ładny dom nr 1/2000, str. 76-77.
2. Wolska A., Oświetlenie wnętrz i stanowisk pracy, CIOP Warszawa 1999.
3. Wilkowski J., Domowe zagrożenia, EKO ŚWIAT nr 5/2001, str. 8.
4. Bartkowski T, Kształtowanie i ochrona środowiska, PWN, Warszawa 1991.
5. Hansen A., Bezpieczeństwo i higiena pracy, WSiP Warszawa 1997.
6. Szewczyński J., Skrodzka Z., Higiena żywienia, PZWL, Warszawa 1994.
7. Abraham S., Livelyn-Jones D., Bulimia i anoreksja, Prószyński i S-ka, Warszawa 2001.
8. Łęski T, Mikroskopijni truciele, Wiedza i Życie nr 7/1999, str. 16-19.
9. Moszczyński P, Choroba Creutzfeldta-Jakoba, Zdrowa Żywność, Zdrowy Styl Życia nr 3/2002, str. 13-14.
10. Dąbrowska Z., Higiena żywności i żywienia, ODDK, Gdańsk 2001.
11. Ziemia A., Witaminomania, Wiedza i Życie nr 1/2000, str. 18-22.
12. Ziemia A., Mroczna strona medalu, Wiedza i Życie nr 9/2000, str. 16-21.
13. Ostrowski K., Nadużywanie leków w sporcie. Nowości farmakoterapii, nr 1/1998, str.28-30.
14. Marczyńska A., Program radzenia sobie ze stresem, IMP Łódź 1998.
15. Łuczak. B., Niepowodzenia w nauce, Poznań 2000.
16. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum. Tom 8. Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa, 2009
17. Woynarowska B. (red): Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów i nauczycieli gimnazjów. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa, 2012
18. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN. Warszawa 2007
19. Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K.: Biomedyczne podstawy wychowania i kształcenia. PWN, Warszawa, 2010
20. Woynarowska B.: Zdrowie i szkoła. PZWL, Warszawa, 2000
21. Lopez R.: Twój nastolatek. PZWL, Warszawa, 2006
22. Mazur J.(red.) Wyniki badań HBSC 2010. Społeczne determinanty zdrowia młodzieży szkolnej. Raport z badań. IMiDz. Warszawa,333 2011).

## WPROWADZENIE

Styl życia współczesnego młodego pokolenia jest uwarunkowany zmianami cywilizacyjnymi, jakie dokonały się w ciągu ostatnich dziesięcioleci. Nieustanny rozwój techniki ułatwia codzienne życie, ale nie można nie dostrzegać ujemnych stron tego procesu. Najbardziej niekorzystnie na zdrowiu człowieka odbija się zanieczyszczanie naturalnego środowiska oraz drastyczne zmniejszanie aktywności fizycznej w życiu codziennym.

Według Światowej Organizacji Zdrowia: „Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”. Tak sformułowana definicja wskazuje na holistyczne traktowanie człowieka i ujmuje zdrowie jako wzajemne powiązanie ze sobą kilku wymiarów:

- **zdrowia fizycznego** rozumianego jako prawidłowe funkcjonowanie wszystkich układów i narządów organizmu,
- **zdrowia psychicznego**, w obrębie którego można wyróżnić:
  - **zdrowie umysłowe**, czyli zdolność do logicznego i jasnego myślenia,
  - **zdrowie emocjonalne**, czyli zdolność do rozpoznawania i odpowiedniego wyrażania uczuć oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami psychicznymi, lękiem, itp.,
- **zdrowia społecznego** wyrażanego jako zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi z ludźmi,
- **zdrowia duchowego** związanego z wierzeniami i praktykami religijnymi, wyznawanymi zasadami.

W odniesieniu do zdrowia, styl życia to zbiór zachowań, które bezpośrednio lub pośrednio wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie człowieka. Wyróżnia się zachowania: prozdrowotne (sprzyjające zdrowiu) i antyzdrowotne (zagrożające zdrowiu). Do zachowań prozdrowotnych zalicza się: aktywność fizyczną, racjonalne żywienie, dbałość o ciało (higienę) i otoczenie, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymywanie właściwych relacji z innymi ludźmi, radzenie sobie ze stresem, nieuleganie nałogom.

Przed przystąpieniem do zajęć nauczyciel powinien zapoznać się z treścią tekstu źródłowego zamieszczonego w opracowaniu do każdej jednostki lekcyjnej. Zajęcia winny być prowadzone metodami aktywizującymi, stąd ważne jest przeprowadzanie ćwiczeń angażujących nie tylko podstawowe zmysły wzroku i słuchu ucznia, ale także jego intelekt, zgodnie ze wskazówkami zamieszczonymi w kartach jednostek lekcyjnych. Jedną z możliwości jest przeprowadzenie zajęć w postaci bloku. Poszczególne jednostki lekcyjne mogą być także realizowane niezależnie i wykorzystywane według potrzeb wynikających ze szkolnego zestawu programów nauczania.