

MODUŁ I

Zasady prozdrowotnego stylu życia

Teresa Karweta

MODUŁ I

Karta modułu

TEMAT:

Zasady prozdrowotnego stylu życia

PRZEZNACZONY DLA:

uczniów szkoły podstawowej klas VII - VIII

CZAS REALIZACJI:

5 godzin lekcyjnych

**POZIOM WIEDZY
POCZĄTKOWEJ:**

wiedomości i umiejętności z zakresu kultury bezpieczeństwa klas IV - VI szkoły podstawowej

**POMOCE
DYDAKTYCZNE:**

- komputer z projektorem,
- slajdy,
- arkusze papieru,
- flamastry,
- karty ćwiczeń dla grup,
- karty pracy indywidualnej dla ucznia.

CELE EDUKACYJNE:

Po zakończeniu zajęć uczeń 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,
- 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

Lp.	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. Wolska A., Oświetlenie wnętrz i stanowisk pracy, CIOP, Warszawa 1999.
2. Wilkowski J. Domowe zagrożenia, EKO ŚWIAT nr 5/2001, str. 8.
3. Bartkowski T., Kształtowanie i ochrona środowiska, PWN, Warszawa 1991.
4. Abraham S., Livelyn-Jones D., Bulimia i anoreksja, Prószyński i S-ka, Warszawa 2001.
5. Dąbrowska Z., Higiena żywności i żywienia, ODDK, Gdańsk 2001.
6. Ziemia A., Witaminomania, Wiedza i Życie nr 1/2000, str. 18-22.
7. Ziemia A., Mroczna strona medalu, Wiedza i Życie nr 9/2000, str. 16-21.
8. Marczyńska A., Program radzenia sobie ze stresem, IMP, Łódź 1998.
9. Łuczak B., Niepowodzenia w nauce, Poznań 2000.
10. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum. Tom 8. Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa, 2009.
11. Woynarowska B. (red.), Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów i nauczycieli gimnazjów. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.
12. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, PWN, Warszawa 2007 .
13. Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K., Biomedyczne podstawy wychowania i kształcenia. PWN, Warszawa 2010.
14. Woynarowska B., Zdrowie i szkoła. PZWL, Warszawa 2000.
15. Lopeż R., Twój nastolatek. PZWL, Warszawa 2006.
16. Mazur J. (red.), Wyniki badań HBSC 2010. Społeczne determinanty zdrowia młodzieży szkolnej. Raport z badań, IMiDz, Warszawa 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 pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”. 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.