

## **PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA W PROGRAMACH SZKOLNYCH NA BIAŁORUSI**

PIOTR MAZUR

*Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie (Poland)*

**ABSTRACT:** *Developing a healthy lifestyle is one of the priority education aims in Belarus. The most important requirements for the organization of the educational process are: protection of the students' health (in particular, promoting and inculcating healthy lifestyle habits, creating conditions for taking care of physical culture and sport, prevention of smoking, drinking, using drugs and psychotropic substances, etc. .); compliance with sanitary norms, rules and hygienic standards; creating secure conditions for the organization of the educational process. The aim of the article is to present basic legal documents and curricula associated with the formation of the healthy lifestyle among students in early school age.*

**KEY WORDS:** *health, healthy life style, children*

Podstawę prawną związaną z kształtowaniem zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym stanowią:

- *Kodeks Republiki Białoruś o edukacji,*
- *państwowy standard kształcenia w szkołach etapu średniego ogólnego,*
- *koncepcja kształcenia ustawicznego dzieci i młodzieży w Republice Białoruś,*
- *pisma instruktażowo-metodyczne Ministerstwa Edukacji Republiki Białoruś, m.in. W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotów szkolnych i prowadzenia zajęć fakultatywnych w placówkach kształcenia średniego ogólnego, O dodatkowych środkach w celu poprawy funkcjonowania placówek edukacyjnych w szóstym dniu szkolnym; W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotu «Kultura fizyczna i zdrowie» oraz imprez sportowych z udziałem uczniów szkół kształcenia średniego ogólnego,*
- *normy sanitarne i zasady Wymagań dla placówek kształcenia średniego ogólnego,*
- *programy nauczania dla placówek kształcenia średniego ogólnego z rosyjskim językiem wykładowym.*

Zgodnie z *Kodeksem o edukacji*<sup>1</sup> kształtowanie zdrowego stylu życia jest jednym z priorytetowych celów kształcenia średniego ogólnego. Wśród najważniejszych wymagań organizacji procesu edukacyjnego znajdują się: ochrona zdrowia uczniów

---

<sup>1</sup> Cf. *Кодекс Республики Беларусь об образовании*, Минск 2011.

(w szczególności promocja i wpajanie nawyków zdrowego stylu życia, stwarzanie warunków do dbania o kulturę fizyczną i uprawiania sportu, zapobieganie i zwalczanie palenia tytoniu, picia alkoholu, sięgania po narkotyki, substancje psychotropowe, ich odpowiedniki, środki toksyczne i inne substancje odurzające itd.); przestrzeganie norm sanitarnych, zasad i standardów higienicznych; tworzenie bezpiecznych warunków dla organizacji procesu edukacyjnego. Według *Kodeksu* zrozumienie wartości i nawyków zdrowego stylu życia jest kluczowym zadaniem współczesnej edukacji. Elementem samowychowania jest też wpojenie młodym kulturę zdrowego stylu życia, ukierunkowane na: kształtowanie odpowiednich nawyków, postrzeganie zdrowia jako wartości, samodoskonalenie fizyczne.

W *państwowym standardzie dotyczącym nauczania w szkołach kształcenia średniego ogólnego* istotnym celem jest wdrażanie świadomości prowadzenia zdrowego stylu życia i bezpiecznego zachowania<sup>2</sup>. Wśród zadań, zapewniających osiągnięcie takiego celu, wymienione są: stworzenie warunków do rozwoju fizycznego uczniów; ochrona i wzmocnienie stanu zdrowia fizycznego i psychicznego uczniów; wpajanie starannego i odpowiedzialnego podejścia do własnego zdrowia i zdrowia innych osób; kształtowanie nawyków związanych z higieną; propagowanie doświadczeń zdrowego stylu życia i bezpiecznych zachowań. Takie cele i zadania określają również podstawowe wymagania co do poziomu przygotowania uczniów w szkole ogólnej: znajomość i korzystanie z zasad higieny, zdrowego stylu życia i bezpiecznych zachowań, starannego i odpowiedzialnego podejścia do własnego zdrowia i zdrowia innych osób (klasy I–IV); znajomość podstaw i doświadczenie związane z bezpieczeństwem i zdrowym trybem życia (V klasa).

Najdokładniej kwestie kształtowania zdrowego stylu życia wśród uczniów przedstawione są w *koncepcji kształcenia ustawicznego dzieci i młodzieży w Republice Białorusi*<sup>3</sup>. Zgodnie z tym dokumentem zdrowy styl życia przejawia się nie tylko w stosunku do swojego zdrowia czy innych osób, ale również w wartościach i zrozumieniu własnej odpowiedzialności za zdrowie przyszłych pokoleń. Istotne jest też budowanie umiejętności odrzucania szkodliwych dla zdrowia form zachowań, kształtowanie nawyków higieny osobistej, profilaktyka (tj. wzmocnianie stanu zdrowia).

W *Koncepcji* zaprezentowano, iż podstawa pracy wychowawczej, związanej z kształtowaniem zdrowego stylu życia, powinna być nakierowana na: zrozumienie przez uczniów, jak szerokim pojęciem jest „zdrowie”; postrzeganie go jako wartości uniwersalnej i osobistej; wpajanie starannego i odpowiedzialnego podejścia do własnego zdrowia i zdrowia innych osób; przygotowanie do zajęć w kółkach i sekcjach sportowych; kształtowanie kultury odżywiania, pracy i wypoczynku; zapobieganie szkodliwym uzależnieniom.

---

2 Cf. Образовательный стандарт «Общее среднее образование. Основные нормативы и требования», „Вестник образования: ежемесячный научно-практический и информационно-методический журнал” 2008, nr 12, s. 3-19.

3 Cf. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: Постановление Министерства образования РБ 14.12.2006 nr 125, Сборник нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь, Минск 2007, nr 2, s. 9-40.

Podstawową wartością *Konceptji* są przedstawione w niej wytyczne kształtowania zdrowego stylu życia, adekwatne do grupy wiekowej dzieci. Dla uczniów klas I–IV głównymi obszarami są : obszar edukacji zdrowotnej, tj. zdobywanie wiedzy na temat podstawowych sposobów i metod ochrony i poprawy stanu zdrowia; obszar edukacji ruchowej tj. zajęcia w kółkach i sekcjach sportowych, udział w zawodach i imprezach sportowych; kształtowanie kultury zdrowego odżywiania. Dla uczniów klas piątych zadaniem jest uświadamianie podstawowych sposobów i metod ochrony i poprawy stanu zdrowia; prowadzenie zajęć w kółkach i sekcjach sportowych z uwzględnieniem cech rozwijającego się organizmu, odrzucenie niezdrowych używek tj. palenia tytoniu i używania substancji, zawierających alkohol.

Analiza programów nauczania dla uczniów klas I–V pokazuje, że kształtowanie zdrowego stylu życia jest realizowane w ramach:

- prowadzenia zajęć: „Język rosyjski”, „Język białoruski”, „Języki obce”, „Człowiek i świat”, „Wychowanie fizyczne i zdrowie”, „Zajęcia praktyczne”;
- zajęć fakultatywnych „Podstawy bezpieczeństwa”;
- zajęć „Godzina dla zdrowia i sportu”.

Podczas zajęć sportowych w klasach I–IV, (w przystępnej formie) przedstawiane są uczniom podstawy i wpajane są nawyki racjonalnego rozplanowania dnia, odżywiania, organizacji miejsca pracy, ochrony wzroku i słuchu, higieny ogólnej i osobistej, kultury fizycznej i zdrowia, zapobiegania nałogom, nieszczęśliwym wypadkom, chorobom zakaźnym. W klasach piątych poruszana jest też problematyka zdrowego stylu życia (jak: nałogi, zapobieganie stresowi, chorobom zakaźnym i inne). Treści edukacyjne wyżej wymienionych przedmiotów szkolnych ukierunkowane zostały na poruszanie z dziećmi problemów związanych z: bezpieczeństwem w życiu, wzmocnieniem własnego zdrowia fizycznego, moralnego i duchowego, aktywnym wypoczynkiem. Warto szczegółowo przeanalizować treści poszczególnych przedmiotów szkolnych (na przykładzie klas piątych), które pozwalają realizować cele edukacyjne, związane z kształtowaniem zdrowego stylu życia.

Rozwiązując ćwiczenia na lekcjach języka rosyjskiego i białoruskiego, uczniowie omawiają kwestie wyglądu zewnętrznego, przestrzegania zasad bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię, aktywnego wypoczynku latem i zimą. Przedmiot „Języki obce” umożliwia uczniom przyswojenie dużej ilości informacji, nakierowanej na wpojenie właściwego stosunku do własnego zdrowia, zdrowia bliskich, otaczających nas ludzi, Akcentuje też zainteresowanie spędzaniem czasu na świeżym powietrzu (m.in. spacer, gry, współzawodnictwo sportowe). W programie nauczania przedmiotu przewidziano oddzielny temat „Zdrowy styl życia”, w ramach którego uczniowie uczą się nie tylko zadawać pytania, dotyczące zdrowego odżywiania, głównych dolegliwości, ale też próbują udzielać rad dotyczących zdrowego trybu życia (higiena, odżywianie, ćwiczenia fizyczne).

W programie kursu „Zajęcia praktyczne” przewidziany został dział „Podstawy przygotowania posiłków”. W ramach jego treści poruszane są kwestie kultury

odżywiania (uczniowie przyswajają podstawowe informacje o produktach żywnościowych, zasadach ich kupowania i przechowywania) oraz podstawy zdrowego odżywiania.

W programie kursu „Kultura fizyczna i zdrowie” cały materiał obliczone wypracowanie postaw prozdrowotnych. Przyswojenie materiału danego przedmiotu sprzyja ogólnemu rozwojowi fizycznemu, kulturowemu, duchowemu; regeneracji; doskonaleniu moralnemu uczniów; kształtowaniu zdrowego stylu życia, aktywnemu wypoczynkowi z wykorzystaniem elementów kultury fizycznej. Celem nauczania przedmiotu «Kultura fizyczna i zdrowie» jest kształtowanie kultury fizycznej jednostki i poprawa stanu zdrowia uczniów, z uwzględnieniem wieku i płci. Wśród zadań, wspomagających kształtowanie zdrowego stylu życia, można wyróżnić:

- przyswojenie i praktyczne wykorzystanie wiedzy z zakresu kultury fizycznej, niezbędnej dla bezpiecznej, samodzielnej organizacji zajęć,
- wspieranie budowania i rozwoju odpowiedniego stosunku do własnego zdrowia i zdrowia innych osób jako wartości,
- poprawa sprawności umysłowej,
- zapobieganie stresowi i chorobom poprzez kulturę fizyczną,
- zaszczepienie nawyków zdrowego stylu życia,
- promowanie poprawy stanu zdrowia wśród uczniów.

Realizacja wymienionych zadań odbywa się w ramach wszystkich treści programu kursu, jednakże największy potencjał w tej kwestii posiadają takie tematy, jak „Wiedza o higienie” i „Zdrowy styl życia”. W ramach zajęć edukacyjnych z „Wiedzy o higienie” uczniowie klas piątych zdobywają wiadomości o tym, jak ćwiczenia fizyczne wpływają na stan zdrowia i ich rozwój fizyczny.

Podczas zajęć z zakresu „Zdrowego stylu życia ” uczniowie dowiadują się o istocie pojęcia „zdrowie człowieka”, o zdrowym trybie życia, o ćwiczeniach fizycznych i samokontroli jako niezbędnych warunkach zdrowego stylu życia, o wpływie nałogów na zdrowie, o rozwoju fizycznym i zdolnościach ruchowych człowieka. Przyswojenie danego materiału teoretycznego sprzyja m.in. formowaniu perspektyw dla prowadzenia zdrowego stylu życia, motywacji do samodzielnego korzystania z kultury fizycznej w celu poprawy stanu zdrowia i prowadzenia aktywnego wypoczynku.

Zgodnie z pismem instruktazowo-metodycznym *W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotów szkolnych i prowadzenia zajęć fakultatywnych w placówkach kształcenia średniego ogólnego w roku szkolnym 2015/2016<sup>4</sup>*, jako obowiązkowe ustalono prowadzenie (wśród wszystkich uczniów klas II–V) kursu „Podstawy bezpieczeństwa”. W ramach tego szkolenia, omawiany jest temat „Ochrona życia i zdrowia”. Obejmuje on następujący wymiar godzin lekcyjnych w ciągu roku: 3 godziny lekcyjne w klasach II–IV,8 – w klasach V. Zawartość merytoryczna tego kursu dla uczniów klas piątych omawia tematy, jak: „ Zagrożenia naturalne ”, „Zasady

---

<sup>4</sup> Cf. Państwowy portal oświatowy: edu.gov.by (dostęp: 12.03.2016).

zachowania się w trakcie upału”, „Środki przeciwdziałania negatywnym skutkom przebywania na mrozie”, „Środki bezpieczeństwa w trakcie kąpieli i pływania”, „Urazy i ich przyczyny. Środki i sposoby udzielania pomocy”. Przyswojenie przez uczniów tej tematyki ukierunkowane jest przede wszystkim na kształcenie w nich odpowiedzialnego stosunku do zdrowia i bezpieczeństwa osobistego i publicznego oraz na propagowanie wśród nich zasad bezpiecznego zachowania.

Zgodnie z pismem instruktażowo-metodycznym *W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotu «Kultura fizyczna i zdrowie» oraz imprez sportowych z udziałem uczniów szkół średnich ogólnych w roku szkolnym 2015/2016*<sup>5</sup> obowiązkowe są zajęcia edukacyjne „Godzina dla zdrowia i sportu” dla wszystkich uczniów w klasach I–V placówek kształcenia średniego ogólnego. Nauczyciele samodzielnie określają tematykę takich godzin lekcyjnych, ale ich celem jest sprzyjanie kształtowaniu zdrowego stylu życia wśród uczniów.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne w trakcie dnia szkolnego – oprócz zajęć edukacyjnych z przedmiotu „Kultura fizyczna i zdrowie” oraz „Godzina dla zdrowia i sportu” – mogą również włączać gimnastykę (przed zajęciami i śródlekcyjną), ćwiczenia w trakcie zajęć świetlicowych oraz gry i zabawy ruchowe podczas przerw między lekcjami. Zajęcia te mają na celu m.in.:

- stworzenie warunków dla poprawy stanu zdrowia uczniów dzięki zajęciom sportowym,
- zaangażowanie uczniów w systematyczne uprawianie sportu i wykonywanie ćwiczeń fizycznych,
- ściłą współpracę z instytucjami doszkalającymi dzieci i młodzież oraz ze specjalnymi placówkami naukowo-sportowymi w kwestii kształtowania zdrowego stylu życia uczniów poprzez ćwiczenia i sport.

Placówki kształcenia średniego ogólnego prowadzą również działalność pozalekcyjną, mającą na celu propagowanie i wpajanie nawyków zdrowego stylu życia, poprawę stanu zdrowia uczniów, stworzenie warunków dla uprawiania sportu, organizowanie zajęć z profilaktyki zdrowotnej. Zgodnie z pismem instruktażowo-metodycznym *W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotu «Kultura fizyczna i zdrowie» oraz imprez sportowych z udziałem uczniów szkół średnich ogólnych» w roku szkolnym 2015/2016 w placówkach kształcenia średniego ogólnego* rekomenduje się przeprowadzenie z uczniami następujących zajęć sportowo-rekreacyjnych:

- gimnastyka śródlekcyjna, ćwiczenia fizyczne i zabawy w przerwach między zajęciami edukacyjnymi, ćwiczenia fizyczne podczas zajęć w grupach świetlicowych,

---

<sup>5</sup> Cf. ibidem.

- imprezy sportowe pod hasłem „Wzywa was Sportlandia!”, „Tata, mama, ja – sportowa rodzina”, „Białoruska śnieżynka”, „Kryształowa łyżwa”, comiesięczne „Dni zdrowia”;
- współzawodnictwo w różnych dyscyplinach sportowych w formie całorocznej spartakiady dla uczniów placówek kształcenia średniego ogólnego,
- szkolne ligi gier zespołowych,
- uprawianie różnych dyscyplin sportowych w sekcjach, grupach i kółkach (mini-futbol, tenis stołowy i in.) itd.

Jak zauważono w piśmie instruktażowo-metodycznym *O dodatkowych środkach w celu poprawy funkcjonowania placówek edukacyjnych w szóstym dniu szkolnym*<sup>6</sup>, przy organizacji szóstego dnia szkolnego należy w plan zajęć włączyć następujące punkty, wspomagające kształtowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów:

- warsztaty związane z różnymi rodzajami sportu,
- maratony tańca sportowego, aerobiku, cheerleaderek, subkultur młodzieżowych i innych,
- pokazowe występy uczniów instytucji dokształcających oraz specjalnych placówek naukowo-sportowych,
- mecze, zawody indywidualne i drużynowe, ligę sportów zespołowych,
- imprezy sportowe dla rodzin „Zdrowy ja – zdrowa rodzina!”,
- „Lekcje mistrzów” prowadzone w obecności zaproszonych na nie studentów, uczestników, zwycięzców i medalistów -mistrzostw świata, Europy i Białorusi oraz medalistów olimpiad,
- wycieczki do obiektów sportowych,
- turnieje, konkursy propagujące ruch olimpijski, młodzieżowe talk-show, quizy „Kultura fizyczna – sport – zdrowie!”, „Białoruś olimpijska” i inne.

Warto także zauważyć, że w celu kształtowania zdrowego stylu życia organizowane są w niektórych placówkach naukowych szkolne zespoły sportów drużynowych i kluby kibicowskie, dla których organizuje się regularne treningi i regionalne zawody sportowe (w pierwszej kolejności w szósty dzień szkolny).

Podjęcie białoruskich uczonych i nauczycieli-praktyków do problematyki kształtowania zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym odnajduje swoje odzwierciedlenie w autorskich programach zajęć fakultatywnych i projektach.

G. W. Trafimowa przygotowała program zajęć fakultatywnych „Zdrowy styl życia”<sup>7</sup> dla klas I–IV, uwzględniając stan zdrowia dzieci w młodszym wieku szkolnym. Głównym celem zajęć fakultatywnych z cyklu „Zdrowy styl życia” jest kształtowanie u dzieci odpowiedzialności za swoje zdrowie, stosunku do zdrowego stylu życia;

<sup>6</sup> Cf. ibidem.

<sup>7</sup> V. ibidem; <https://sch23grodno.schools.by/pages/uchebnye-programmy-fakultativnyh-zanjatij-dlja-nachalnoj-shkoly> (dostęp: 12.03.2016).

wpajanie nawyków dbania i ochrony zdrowia. Zdrowy styl życia, według Trafimowej, obejmuje:

- stosowanie podstawowych zasad higieny, kształtowanie zdrowych nawyków, rezygnację z palenia i używania alkoholu oraz narkotyków,
- regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, w tym regularne treningi fizyczne i sport,
- racjonalne odżywianie,
- profilaktykę urazów u dzieci,
- wczesną profilaktykę chorób sercowo-naczyniowych,
- zapobieganie negatywnym skutkom stresu,
- podejmowanie właściwych decyzji, korzystnych dla zdrowia,
- świadomość stanu zdrowia.

Wielkie znaczenie dla dzieci ma wpojenie im życiowych zasad – zdaniem G.W. Trafimowej – przede wszystkim: samoświadomości i poczucia własnej wartości; odpowiedzialności za siebie i innych ludzi; zrozumienia wartości życia i zdrowia, komunikacji; krytycznego i twórczego myślenia; kontroli emocji; umiejętności rozwiązywania konfliktów; znajomości technik przetrwania; prośby o pomoc w przypadku spotkania się z przemocą lub naruszeniem własnych praw. Walorem są też umiejętności praktyczne, czyli: umiejętność korzystania z transportu zbiorowego, sprzątania itp. Program zajęć fakultatywnych „Zdrowy styl życia” przewiduje kształtowanie u dzieci zdolności do zrozumienia konieczności prowadzenia zdrowego stylu życia oraz do nabycia powyższych umiejętności.

Podstawę w programie kursu stanowią rozdziały: *Przyroda i zdrowie* (I klasa), *Odżywianie i zdrowie* (II klasa), *Pomóż sam sobie* (III klasa), *Zdrowe serce, Człowiek w świecie stresów: sekrety zdrowia, Szkoła i zdrowie, Ekologia i zdrowie* (IV klasa).

Przeznaczony dla uczniów klas pierwszych kurs „Przyroda i zdrowie” realizuje ideę o nierozzerwalności związku pomiędzy zdrowiem człowieka, a bogactwem i różnorodnością przyrody. Głównym celem tego kursu jest ukształtowanie elementarnego wyobrażenia dzieci na temat problemów ekologicznych, wpojenie nawyków właściwego zachowania na świeżym powietrzu oraz nauczenie dzieci zapobiegania niebezpiecznym wypadkom i chorobom, spowodowanym zjawiskami naturalnymi i ekologicznymi zagrożeniami środowiska. Poza tym kurs rozszerza i pogłębia wiedzę dzieci na temat przyrody, zjawisk sezonowych czy podstaw zdrowego stylu życia, kładąc największy nacisk na umiejętność odróżniania zachowań prozdrowotnych od tych, które szkodzą człowiekowi.

Dla uczniów klas II przygotowany został kurs „Odżywianie i zdrowie”, którego celem jest rozszerzenie wiadomości i świadomości na temat odżywiania, ukształtowanie ogólnego wyobrażenia na temat racjonalnego odżywiania, a także kształtowanie zdrowych nawyków i umiejętności wybierania jedzenia korzystnego dla zdrowia.

Dla uczniów klas III proponowany jest kurs „Pomóż sam sobie”, którego celem jest ukształtowanie elementarnych wyobrażeń na temat: zdrowego stylu życia,

korzystnych i szkodliwych nawyków, przyczyn urazów wśród dzieci i ich zapobieganiu, kształtowania stylu życia odrzucającego nałogi, a także ukazanie elementarnych podstaw zachowań w sytuacjach ekstremalnych.

Dla uczniów klas IV przygotowano kilka kursów do wyboru, jak: „Zdrowe serce”, „Człowiek w świecie stresów: sekrety zdrowia”, „Szkoła i zdrowie”, „Ekologia i zdrowie”.

Głównym celem kursu „Zdrowe serce” jest kształtowanie u uczniów umiejętności i nawyków wczesnej profilaktyki chorób układu krążenia. Cel ten jest realizowany za pomocą następujących zadań:

- poszerzanie wiedzy dzieci na temat działania układu krążenia,
- zaznajomienie uczniów z najczęściej występującymi chorobami układu krążenia,
- kształtowanie wyobrażenia o zdrowym stylu życia jako środka efektywnej profilaktyki chorób układu krążenia,
- kontynuacja kształtowania wśród dzieci nawyków racjonalnej organizacji pracy i czasu wolnego,
- wzmacnianie układu krążenia dzieci poprzez ćwiczenia fizyczne, korzystne dla pracy serca,
- zdobywanie przez dzieci wiedzy o zdrowym odżywianiu,
- kształtowanie wśród uczniów negatywnego postrzegania nałogów, umiejętności podejmowania korzystnych dla zdrowia decyzji.

Program kursu „Człowiek w świecie stresów: sekrety zdrowia” umożliwia nauczycielowi:

- zaprezentowanie w przystępnej dla ucznia formie informacji na temat sytuacji stresowych oraz wiedzy o towarzyszących im procesach w organizmie człowieka, czy o korzystnym i niekorzystnym wpływie stresu na organizm człowieka,
- stworzenie warunków sprzyjających wypracowaniu cech charakteru niezbędnych dla tworzenia przyjemnej atmosfery w grupie dzieci,
- kształtowanie świadomego podejścia do nauki i obciążeń umysłowych w sytuacjach konfliktowych, powstających w procesach interakcji interpersonalnej,
- zaznajomienie ze sposobami zdrowej i produktywnej komunikacji, skutecznymi metodami zapobiegania i rozwiązywania konfliktów,
- kształtowanie wśród uczniów umiejętności wykorzystania w życiu codziennym środków efektywnej walki ze stresem, jak: wypoczynek, sen, ruch, kontakt z ludźmi, zwierzętami, obcowanie z przyrodą i sztuką.

Główne zadania kursu „Szkoła i zdrowie”:

- organizacja nauki dzieci w szkole w warunkach przyjaźni, komfortu i bezpieczeństwa,
- poszerzenie wiadomości uczniów na temat szkoły, pomieszczeń w szkole,



- kształtowanie wśród uczniów nawyków bezpiecznego zachowania w pomieszczeniach i na terenie wokół szkoły,
- poszerzenie wiedzy o przyczynach urazów w szkole i sposobach zapobiegania takim urazom,
- poszerzenie wiedzy na temat zasad zachowania się w placówkach edukacyjnych; umiejętności rozmowy z rówieśnikami, uczniami klas starszych, nauczycielami; umiejętności unikania kłótni, konfliktów i innych niebezpiecznych sytuacji,
- kształtowanie umiejętności i nawyków efektywnej nauki, organizacji wypoczynku po zajęciach w szkole, w czasie wakacji.

Główne zadania kursu „Ekologia i zdrowie”:

- ukształtowanie wiedzy, umiejętności i nawyków, zapewniających odpowiedzialny stosunek uczniów do otaczającego ich świata,
- stymulowanie kontaktu dzieci z przyrodą,
- stworzenie warunków do indywidualnego estetycznego postrzegania przyrody przez uczniów,
- kształtowanie wiadomości na temat związku człowieka z otaczającym go światem, jego wpływu na nasze zdrowie,
- organizowanie różnorodnej działalności proekologicznej,
- kształtowanie poczucia osobistej odpowiedzialności za stan środowiska naturalnego.

G.W. Trafimowa z S.A. Trafimowem stworzyli program zajęć pozalekcyjnych dla uczniów klas I–IV szkół kształcenia średniego ogólnego zlokalizowanych na obszarach skażonych radioaktywnie pt. *Podstawy zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa radiologicznego*<sup>8</sup>. Z punktu widzeniauczonych głównymi zadaniami nauczania podstaw zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa radiologicznego są:

- orientowanie uczniów na ochronę i poprawę swojego stanu zdrowia oraz zdrowia przyszłych pokoleń,
- kształtowanie niezbędnych umiejętności i nawyków higienicznych w warunkach życia na terytorium skażonym radioaktywnie,
- kształtowanie umiejętności psychoanalizy i treningu psychologicznego w celu ochrony i poprawy stanu zdrowia,
- wpajanie uczniom kultury związanej z ekologią na terenach skażonych radioaktywnie,
- rozszerzanie i pogłębianie wiadomości o niektórych chorobach, będących wynikiem działania promieniowania na organizm ludzki, jak również sposobach zapobiegania tym chorobom,

---

<sup>8</sup> Cf. Л. И. Дурейко, Л. Ф. Кузнецова, Н. Т. Гиндюк, Г. С. Стасевич, Л. Г. Кульменова, Н. Н. Тушин, *Основы здорового образа жизни и радиационной безопасности: программа факультативного занятия для I–IV классов учреждений общего среднего образования*, „Начальное образование: семья, детский сад, школа: научно-методический журнал” 2013, nr 8, s. 64–67.

- przyswojenie praktycznych umiejętności w celu zapewnienia bezpiecznego życia na obszarach zanieczyszczonych radioaktywnie.

Program zorientowany jest na uzyskanie przez uczniów najważniejszych informacji na temat zdrowego stylu życia, higieny, bezpieczeństwa radiologicznego, psychologii. W ramach kształtowania właściwego stylu życia wśród uczniów realizowane są poszczególne tematy kursu, spośród których najistotniejsze i najciekawsze zostały przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1. Treści programowe kursu „Podstawy zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa radiologicznego”

Temat	Treści programowe
I klasa	
Uczę się być zdrowym	Pojęcie „zdrowia” i „zdrowego stylu życia”. Odpowiedzialność za własne zdrowie.
Mój grafik dnia	Planowanie rozkładu dnia. Znaczenie właściwego rozplanowania nauki, pracy, wypoczynku, snu, odżywiania, spacerów, zajęć w czasie wolnym.
Higiena osobista	Stosowanie się do zasad higieny osobistej. Szczególne znaczenie higieny osobistej u dzieci, mieszkających na terenach zanieczyszczonych radioaktywnie. Dbanie o skórę. Mycie rąk, twarzy, nóg. Zabiegi w wodzie (sauna, basen, prysznic, polewanie się wodą, wycieranie). Higiena jamy ustnej. Dbanie o włosy. Dbanie o czystość odzieży i obuwia. Zasady wyboru odzieży ze względu na warunki atmosferyczne. Pranie odzieży, mycie butów pod bieżącą wodą, wycieranie wilgotną szmatką. «Dobre» i «złe» bakterie.
Higiena w domu	Higiena w domu. Czyste powietrze – niezbędny warunek życia i zdrowia człowieka. Znaczenie mycia na mokro, wietrzenia pomieszczeń. Kontakt ze zwierzętami domowymi. Zasady higieny przy kontakcie z nimi. Higiena w klasie jako warunek dbania o zdrowie.
Wpływ środowiska na zdrowie człowieka	Moje podwórko, klatka schodowa. Moja ulica. Gdzie można, a gdzie nie wolno się bawić. Zieleń na dworze. Jak dbać o rośliny. Wpływ pojazdów spalinowych na otaczające nas środowisko. Utrzymywanie czystości na podwórku, w klatce schodowej, na ulicy.
Higiena odżywiania	Jakie powinno być nasze jedzenie. Zachowanie zasad higieny podczas spożywania owoców i warzyw: obieranie, mycie. Woda pitna. Stosowanie produktów zawierających jod. Właściwości jedzenia w warunkach skażenia radioaktywnego.
Zasady zachowania się na spacerze	Wyjścia «na łono natury». Jesień a zdrowie człowieka. Zimowe zabawy. Hartowanie się. Wiosna a zdrowie człowieka. Właściwe rozplanowanie dnia w okresie wypoczynku letniego. Kąpiele słoneczne. Kąpanie. Niebezpieczeństwa związane z wdychaniem

Temat	Treści programowe
	zanieczyszczonego powietrza. Jak się chronić przed kurzem. Zapobieganie szokom termicznym i udarom słonecznym.
II klasa	
Zdrowotne środki zapobiegawcze	Co to znaczy chronić zdrowie. Znaczenie utrzymania dobrego stanu zdrowia (odżywianie, ćwiczenia fizyczne, odpoczynek, zdrowy styl życia). Ćwiczenia fizyczne (poranna gimnastyka, gimnastyka śródlekyjna, lekcje wychowania fizycznego, uprawianie sportu, spacer, zabawy na świeżym powietrzu, rytmika, taniec). Dobór ćwiczeń w zależności od stanu zdrowia. Naprzemienność pracy fizycznej i umysłowej. Nauka i wypoczynek. Aktywny i pasywny wypoczynek. Organizacja wypoczynku w ciągu dnia. Uczymy się odpoczywać.
Higiena odżywiania	Konsumpcja zdrowej żywności — gwarancja zdrowia. Znaczenie właściwego odżywiania dla zdrowia dzieci. Zasady odżywiania u dzieci, przebywających na terytoriach zanieczyszczonych radioaktywnie. Racjonalne ożywanie. Jedzenie i jego różnorodność. Rola białka w odżywianiu człowieka i konieczność zwiększenia konsumpcji białka. Główne grupy produktów żywnościowych: chleb, kasza, mięso, drób, ryby, produkty mleczne, warzywa, owoce, tłuszcze, słodycze. Witaminy i ich znaczenie. Grzyby, jagody leśne, ryby rzeczne, owoce morza, orzechy, nasiona i ich znaczenie dla zdrowia. Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa radiologicznego w zakresie korzystania z różnych grup produktów. Konsumpcja produktów czystych ekologicznie, a także produktów bogatych w witaminy. Potas, wapń, fosfor, pektyny — substancje, które zapobiegają gromadzeniu i pomagają oczyścić organizm z radionuklidów. Włączanie do diety soków z zawartością miększu, napojów owocowych, kompotów. Przykłady najprostszych posiłków, napojów.
III klasa	
Nauka i ochrona zdrowia	Higiena i nauka. Czym jest stres. Wpływ stresu na zdrowie człowieka. Zależność pomiędzy nałogami, a złym stanem zdrowia. Wpływ alkoholu, narkotyków, palenia tytoniu na organizm człowieka, jego poszczególne organy i systemy (mózg, system nerwowy).
Zmysły i zdrowie	Wpływ telewizora, komputera na wzrok, słuch, system nerwowy. Jak oglądać telewizję. Zasady korzystania z komputera. Uzależnienie od gier komputerowych. Szkodliwy wpływ hałasu na zdrowie. Jak unikać hałasu. Środki zapobiegania promieniowaniu

Temat	Treści programowe
	elektromagnetycznemu z urządzeń gospodarstwa domowego (kuchenki mikrofalowe, telefony komórkowe, komputery).
Układ oddechowy a zdrowie	Znaczenie powietrza dla życia ludzkiego. Wpływ zanieczyszczenia powietrza na ciało ludzkie. Jak radzić sobie z kurzem w pomieszczeniu. Znaczenie wietrzenia i odkurzania na mokro w domu. Szkodliwość palenia.
Układ kostny i mięśniowy a zdrowie	Aktywny tryb życia a zdrowe ciało. Rola kultury fizycznej i sportu we wzmacnianiu układu kostnego i mięśni. Wpływ ćwiczeń na krążenie krwi, mięśnie i kości. Rola wapnia we wzmacnianiu układu kostnego.
Układ krążenia	Potas i jego rola we wzmacnianiu serca. Aktywność fizyczna a serce. Rola kultury fizycznej i sportu we wzmacnianiu mięśnia sercowego.
Układ trawienny	Główne grupy produktów żywnościowych: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy. Minerale i ich znaczenie w metabolizmie. Niezbędność czystej wody dla organizmu. Napoje korzystne dla organizmu dziecka, w warunkach życia na obszarach skażonych radioaktywnie. Profilaktyka niedoboru jodu. Zasady racjonalnego odżywiania. Dieta. Stosowanie produktów bogatych w białko, witaminy, wapń, potas, fosfor, pektyny i inne substancje, które zapobiegają gromadzeniu i pomagają oczyścić organizm z radionuklidów. Wydalanie radionuklidów z organizmu w żywności i napojach.
Opieka medyczna i jej znaczenie dla zachowania zdrowia	Profilaktyczne badania lekarskie i korzyści z nich płynące. Badanie krwi. Elektrokardiogram. Medycyna niekonwencjonalna.
IV klasa	
Środki zapobiegawcze w dziedzinie ochrony zdrowia. Higiena psychiczna	Znaczenie utrzymania dobrego stanu zdrowia (odżywianie, ćwiczenia fizyczne, odpoczynek). Zależność pomiędzy aktywnością fizyczną i dobrym stanem zdrowia. Znaczenie kultury fizycznej i sportu, zabiegów wodnych w celu zapobiegania chorobom. Hartowanie. Połączenie aktywności fizycznej z innymi rodzajami pracy fizycznej. Stres i konflikty. Pozytywne i negatywne emocje i ich wpływ na stan zdrowia człowieka. Rozpoznawanie i odpowiednia reakcja na potencjalnie niebezpieczne sytuacje w relacjach międzyludzkich. Wpływanie na swoje zachowanie, zdrowie, nastrój.

A.S. Czerniawska jest autorem programu zajęć fakultatywnych dla klas II–IV szkół kształcenia średniego ogólnego pt. *Zasady w moim życiu*<sup>9</sup>. Program ten ma na celu wpojenie uczniom podstawowych wartości moralnych, które przyczyniają się do kształtowania u dzieci odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie, poczucie własnej wartości, a także postawę szacunku dla prawa oraz praw i wolności innych osób. W kontekście kształtowania zdrowego stylu życia szczególnie interesujące wydają się być następujące zagadnienia: „Moje zdrowie”, „Zdrowie i emocje”, „Zdrowy styl życia”, „Prawo do bezpieczeństwa”. Treści programowe przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Treści programowe kursu „Zasady w moim życiu”

Temat	Treści programowe
Moje zdrowie	Zdrowie i jego główne składowe. Prawo każdego człowieka do opieki zdrowotnej. Co to jest „zdrowy styl życia”? Kto i jak dba o zdrowie dziecka. Dbanie o swoje zdrowie przez dzieci. Prawidłowe odżywianie i styl życia.
Zdrowie i emocje	Czynniki determinujące zdrowie ludzkie. Wyobrażenie o wewnętrznym świecie człowieka. Pozytywne i negatywne emocje, ich wpływ na zdrowie.
Zdrowy styl życia	Wartość zdrowia i zdrowego stylu życia dla każdego. Sekrety zdrowia. Nałogi a zdrowie. Wpływ nałogów na zdrowie człowieka. Odpowiedzialność każdej osoby za swoje zdrowie. Higiena korzystania przez dzieci z komputera, telewizora i telefonu komórkowego. Gry komputerowe a zdrowie.
Prawo do bezpieczeństwa	Wiedza na temat bezpieczeństwa. Różne rodzaje niebezpieczeństw. Służby bezpieczeństwa w kraju: Ministerstwo Sytuacji Nadzwyczajnych, milicja i pogotowie ratunkowe. Wzywanie służb, związanych z bezpieczeństwem: sposoby przekazywania i odbioru informacji na temat sytuacji nadzwyczajnej. Droga dziecka ze szkoły do domu. Sposoby zachowania się w nieznanym miejscu. 10 sposobów, aby powiedzieć «nie». Przyczyny występowania niebezpiecznych sytuacji w domu. Zapewnienie bezpieczeństwa w domu. Kto może pomóc, jeśli zagrożenie będzie miało miejsce w domu lub na ulicy?

W trakcie kursu fakultatywnego uczniowie uzyskają wiedzę na temat podstawowych zasad bezpieczeństwa własnej osoby, wartościach i pojęciach, podstawowych normach moralnych i prawnych, regulujących relacje między ludźmi, jednostką a społeczeństwem– w szczególności zdrowia i prawa do zdrowia. Uczniowie

<sup>9</sup> Cf. *Правила в моей жизни: программа факультативных занятий для II–IV классов учреждений общего среднего образования*, „Начальное образование: семья, детский сад, школа: научно-методический журнал” 2013, nr 8, s. 143-148.

mają możliwość nauczenia się kierowania w życiu codziennym podstawowymi zasadami bezpieczeństwa, a także wyjaśniać te reguły zachowań innym dzieciom.

Zespół redakcyjny w składzie – E.L. Daniłowa, O.A. Kasjan, A.A. Kirpiczenko, N.A. Krutowcowa, E.W. Martynowa, L.J. Slipecowa, N.W. Jakuszkin – przygotował program zajęć fakultatywnych „My–sami”<sup>10</sup> dla klas V–VIII szkół kształcenia średniego ogólnego. Program ten ma na celu kształtowanie w uczniach wartościowego stosunku do ich zdrowia oraz zdrowia innych osób, a także motywacji do samopoznania i samodoskonalenia w formowaniu odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia, kształtując dobre nawyki (jak np. sposoby wyrażenia odmowy wobec używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych).

Realizacja tego programu będzie sprzyjać również kształtowaniu wśród uczniów umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz kierowania swoimi emocjami. W ramach kursu uczniowie klas V poznają problemy, jak: „Kultura zdrowego stylu życia”, „Życie i zdrowie jako najwyższa wartość dla człowieka”, „Praca i wypoczynek”, „Nałogi a zdrowie człowieka”. Treści programowe kursu przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Treści programowe kursu „My – sami”

Temat	Zawartość merytoryczna materiału
Kultura zdrowego stylu życia	Rola zdrowego stylu życia i sposobu postrzegania świata. Kultura zdrowego stylu życia i jej składowe. Zdrowie fizyczne, psychiczne, moralne. Zdrowy styl życia jako najbardziej harmonijny sposób kontaktu człowieka ze środowiskiem, społeczeństwem, przyrodą. Zasady zachowania człowieka w otaczającym go środowisku (w lesie, w parku, nad wodą, na polu itd.).
Życie i zdrowie jako najwyższa wartość dla człowieka	Unikalność i wartość życia ludzkiego. Zdrowy styl życia jako wartość. Wpływ środowiska na zdrowie człowieka, na rozwój jego osobowości (psychiczny, moralny, estetyczny). Pojęcie „zdrowie” i „choroba”. Zdrowie i zdrowy styl życia. Czynniki zdrowotne: dziedziczne, społeczne, środowiskowe, zdrowotne. Ochrona zdrowia. Czynniki ryzyka zachorowań. Pojęcie „odpowiedzialności”. Odpowiedzialny stosunek do swojego zdrowia.
Praca i wypoczynek	Podstawy planowania i racjonalnego grafiku dnia, tygodnia, miesiąca. Równowaga pomiędzy pracą i odpoczynkiem. Sen i aktywność umysłowa. Naprzemienność różnych rodzajów działalności. Higiena pracy umysłowej. Aktywny i pasywny wypoczynek. Aktywność fizyczna warunkiem koniecznym dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.

<sup>10</sup> Cf. Państwowy portal oświatowy: [adu.by/wp-content/uploads/2014/umodos/fakult.../mi\\_sami.doc](http://adu.by/wp-content/uploads/2014/umodos/fakult.../mi_sami.doc) (dostęp: 12.03.2016).

Temat	Zawartość merytoryczna materiału
	Zapobieganie bezczynności uczniów. Poranna gimnastyka. Gimnastyka śródlekyjna. Kultura fizyczna i sport jako środki poprawy stanu zdrowia. Wyczerpanie. Zapobieganie zmęczeniu psychicznemu i fizycznemu. Naprzemiennosc różnych rodzajów działalności.
Nałogia zdrowie człowieka	Ryzyko związane z życiem we współczesnym świecie. Społecznie niekorzystne czynniki, które mogą mieć negatywny wpływ na młode pokolenia: alkohol, palenie tytoniu, narkotyki, uzależnienia od gier i komputera, itp. Wpływ nałogów i ich konsekwencje dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Choroby związane z używaniem narkotyków, tytoniu, alkoholu, uzależnienia od gier i komputera. Zmiana zachowań ludzi, związana z używaniem substancji psychoaktywnych.

Na specjalną uwagę zasługuje program „Zdrowy styl życia” przygotowany w ramach modelu wychowania szkolno-rodzinnego „Punkt orientacyjny” przez M.P. Osipową, S.I. Kozłowicza, M.A. Biesową<sup>11</sup>. Program ten umożliwia zaznajomienie uczniów z głównymi dostępnymi dla danego wieku sposobami oraz metodami umacniania i ochrony zdrowia. W programie „Zdrowy styl życia” zostały wyszczególnione trzy kierunki: „Ja i moje zdrowie”, „Drogi do świata zdrowia” i „Niebezpiecznie– bezpiecznie”. Celem modułu „Ja i moje zdrowie” jest kształtowanie wyobrażeń dzieci o moralnym aspekcie zdrowia poprzez wprowadzenie ich w kulturę waleologiczną, czyli kulturę zdrowego stylu życia.

W ramach programu uczniowie:

- poprawiają nawyki zachowań higienicznych przez przyswajanie podstawowych informacji o anatomii i fizjologii,
- zdobywają wiedzę i umiejętności z zakresu higieny i właściwego odżywiania,
- zaznajamiają się z głównymi rodzajami i zasadami hartowania organizmu, najbardziej skutecznymi środkami zapobiegania przeziębieniom, a także kształtowania u dzieci silnej woli, poświęcenia, determinacji i innych cennych walorów moralnych,
- opanowują prawidłową technikę wykonywania różnych ćwiczeń, z uwzględnieniem specyfiki danego wieku,
- nabywają umiejętności rozpoznawania niebezpiecznych sytuacji i prawidłowego zachowania się w ich obliczu lub zapobiegania ich powstawaniu.

<sup>11</sup> Cf. M.П. Осипова, Воспитание. Подготовительный класс– третий класс: пособие, Минск 2004.

Analiza dokumentów prawnych, regulujących kwestie kształtowania zdrowego stylu życia wśród uczniów klas I–V oraz źródeł naukowych, prowadzi do następujących wniosków:

1. Problem kształtowania zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym jest aktualny. Tematem tym – z punktu widzenia teoretycznego oraz metodycznego – zajmuje się państwo, czyli poszczególne placówki naukowe, zespoły badawcze naukowców oraz nauczyciele-praktycy.
2. Znaczenie pojęcia „zdrowy styl życia” jest dosyć szerokie. Głównymi elementami zdrowego stylu życia są: higiena osobista, właściwe odżywianie, racjonalne rozplanowanie pracy i wypoczynku, aktywność ruchowa, rezygnacja z używek.
3. Kwestie zdrowego stylu życia są ściśle związane z kwestią bezpieczeństwa życia uczniów.

Kształtowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym jest jednym z priorytetowych celów polityki oświatowej Republiki Białoruś. W klasach I–V realizowane jest podczas zajęć dydaktycznych (przedmioty szkolne, zajęcia fakultatywne) oraz zajęć pozalekcyjnych (m.in. imprezy sportowe).

#### **BIBLIOGRAFIA:**

1. Дурейко Л.И., Кузнецова Л.Ф., Гиндюк Н.Т., Стасевич Г.С., Кульменева Л.Г., Тушин Н.Н., Основы здорового образа жизни и радиационной безопасности: программа факультативного занятия для I–IV классов учреждений общего среднего образования, „Начальное образование: семья, десткий сад, школа: научно-методический журнал” 2013, nr 8.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании, Минск 2011.
3. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: Постановление Министерства образования РБ 14.12.2006 nr 125, "Сборник нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь", Минск 2007, nr 2.
4. Образовательный стандарт «Общее среднее образование. Основные нормативы и требования», „Вестник образования: ежемесячный научно-практический и информационно-методический журнал” 2008, nr 12.
5. Осипова М. П., Воспитание. Подготовительный класс – третий класс: пособие, Минск 2004.
6. Państwowy portal oświatowy: edu.gov.by;  
<https://sch23grodno.schools.by/pages/uchebnye-programmy-fakultativnyh-zanjatij-dlja-nachalnoj-shkoly>.
7. Państwowy portal oświatowy: adu.by/wp-content/uploads/2014/umodos/fakult.../mi\_sami.doc.
8. Правила в моей жизни: программа факультативных занятий для II–IV классов учреждений общего среднего образования, „Начальное образование: семья, десткий сад, школа: научно-методический журнал” 2013, nr 8.