



Urszula Domańska, Dariusz Kłódka

Centrum Kształcenia Sportowego

*Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej, Wydział Zamiejscowy
w Szczecinie*

Program Edukacji Zdrowotnej dla przedmiotu Wychowanie Fizyczne w okresie zdalnego nauczania dla Centrum Kształcenia Sportowego w Szczecinie (opracowanie autorskie)

Program w oparciu o Podstawę Programową na podstawie o rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 stycznia 2018r.

Słowa kluczowe: *wychowanie fizyczne,
edukacja zdrowotna*

Wstęp

Wychowanie fizyczne w szkole ponadpodstawowej ma na celu kontynuację wprowadzanych we wcześniejszych etapach nauczania treści wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego). Utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie. Pełni ważne funkcje edukacyjne, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów [1,2].

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Zwłaszcza w okresie pandemii należy zwrócić uwagę na przygotowanie ucznia do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych. Narzędzia jakimi dysponuje szkoła oraz nowoczesna technologia pozwala na realizację zagadnień Edukacji Zdrowotnej w formie zdal-

nej a treści programowe mogą okazać się bardziej atrakcyjne niż w tradycyjnym systemie klasowo-lekcyjnym [3,4].

Celem przedstawionych założeń programowych jest przeciwdziałanie skutkom ograniczenia aktywności ruchowej młodzieży w okresie zdalnego nauczania. Podstawa programowa dla szkół ponadpodstawowych zakłada personalistyczną koncepcję wychowania oraz sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Jej realizacja w okresie pandemii oraz izolacji społecznej jest niezbędna dla utrzymania zdrowia fizycznego, psychicznego oraz społecznego uczniów.

Cele kształcenia

- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej w okresie pandemii i ograniczenia aktywności ruchowej.
- Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, zwłaszcza w warunkach domowych i bez nadzoru w postaci osoby asekurującej.
- Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych względem wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji. Jednakże w warunkach ograniczenia związanego z wystąpieniem pandemii, uczeń jest zmuszony do realizacji treści programowych samodzielnie i w warunkach domowych na podstawie instruktarzu nauczyciela prowadzącego.

Bloki tematyczne

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku podstawy programowej zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreślono

znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Należy zwrócić uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Diagnoza dotyczy warunków, jakie uczeń jest w stanie stworzyć dla siebie podczas uprawiania aktywności. Ocena postępów ucznia powinna opierać się na obserwacji jego zaangażowania oraz sposobie realizacji zajęć w kontekście planowania całonocnej aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna

Treści obszaru aktywności fizycznej w nowej podstawie programowej wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, między innymi z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania codziennej aktywności ruchowej. Konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów uwzględnia przygotowanie ucznia do podejmowania także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Treści dotyczące działań związanych z umiejętnością dbałości o bezpieczeństwo oraz określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych, zawierają zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz w razie konieczności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.

Edukacja Zdrowotna

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym, w tym COVID 19. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

- Kompetencje społeczne, dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem własnego rozwoju.
- Wychowanie fizyczne dla uczniów szkół ponadpodstawowych powinno być realizowane w formie zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki. Podstawa programowa uwzględnia zajęcia w systemie klasowo - lekcyjnym oraz zajęcia do wyboru.
- Lekcje wychowania fizycznego zarówno te uwzględniające realizację w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole.
- Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykraczać poza podstawę programową. Ten zapis pozwala

na wdrażanie innowacyjnych form aktywności, które umożliwiają prowadzenie lekcji w formie zdalnej w okresie pandemii.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły.

Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego Edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Treści nauczania

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Wymagania szczegółowe – uczeń wie:

W zakresie wiedzy, uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych w warunkach domowych, plenerowych z uwzględnieniem zasad ograniczeń związanych z pandemią;
- opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

W zakresie umiejętności, uczeń:

- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego z uwzględnieniem ograniczeń wprowadzonych w okresie pandemii;

Edukacja Zdrowotna

W zakresie wiedzy, uczeń:

- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem organizmu a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem rekreacyjnym;
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia z uwzględnieniem okresu pandemii;
- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia a w przypadku pojawienia się objawów charakterystycznych dla COVID 19, powiadamia opiekuna o ich występowaniu i dba o nierozprzestrzenianie się zarażenia;
- omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, wapowaniem, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

W zakresie umiejętności, uczeń:

- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego lub sportowego;
- opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

Działy do realizacji:

1. Higiena osobista i otoczenia
2. Bezpieczeństwo i I pomoc w nagłych przypadkach
3. Odżywianie, układanie diety,
4. Zabawy ruchowe i rekreacyjne
5. Ćwiczenia funkcjonalne i motoryczne
6. Rozpoznawanie swoich słabych i mocnych stron
7. Zagrożenia cywilizacyjne – choroby XXI wieku
8. Ochrona zdrowia przed zagrożeniami (dopalacze, wziewne itp.)
9. Cyber – zagrożenia (cyberprzemoc, skutki ograniczenia ruchu)
10. Zagrożenia zdrowia wynikające z różnego rodzaju „holizmów”

Tabela 1.

Przykład opisu działań w bloku tematycznym

| Termin realizacji | Liczba godzin | Blok tematyczny / temat | Wiadomości | Umiejętności | Formy realizacji |
|-------------------|---------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| wrzesień | Ogółem 3 g. | Cyberzagrożenia | Uczeń wie... | Uczeń potrafi... | z listy... |
| wrzesień | 1 godz. | Cyberprzemoc | Uczeń wie, że nie należy nawiązywać kontaktów z nieznanymi z internetu. | Uczeń umie zareagować na próby cyberprzemocy, stosuje zasady asertywności. | Zajęcia online |
| wrzesień | 2 godz. | Skutki ograniczenia ruchu | Uczeń wie, jakie są skutki braku ruchu | Uczeń umie zaplanować i wykonać ćwiczenia dla poprawy mobilności i stabilności własnego ciała | Zajęcia bezpośrednio zajęcia online |

Źródło: opracowanie własne

Wprowadzenie programu edukacji zdrowotnej w okresie pandemii jest doskonałym sposobem na przekazywanie uczniom treści podstawy programowej w tym zakresie w formie zdalnej. Narzędzia, jakimi dysponują nauczyciele wychowania fizycznego poprzez wprowadzenie nauczania online, takie jak MEET, ZOOM, TEAMS pozwalają na wizualny kontakt z uczniem i możliwość przekazania treści w formie projektów, prezentacji multimedialnych czy nawet ćwiczeń. Tym bardziej w okresie pandemii należy wspierać uczniów w ich własnym rozwoju, gdyż ograniczenia aktywności ruchowej mogą być przyczyną wielu trudnych do odwrócenia nawyków oraz dysfunkcji aparatu ruchu co może wpłynąć na pojawienie się chorób układu nerwowego, krążenia, oddechowego czy pokarmowego. Nauczyciele w okresie pandemii mają możliwość poszerzania własnego rozwoju zawodowego

poprzez wprowadzanie nowatorskich i oryginalnych rozwiązań nauczania na odległość i należy to wykorzystać.

Piśmiennictwo

1. Wolny B.: Edukacja zdrowotna w szkole. ORE Warszawa 2019.
2. Wołowski T., Jankowska M.: Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. Część I. Zachowania młodzieży związane z odżywianiem. *Probl Hid Epidemiol* 2007; 88 (1): 64-68.
3. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
4. Woynarowska B., Mazur J.: Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. WPUW Warszawa 2000.
5. Woynarowska B.: Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. ORE Warszawa 2011.
6. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i pięcioletniego technikum, Dz.U. 2018, poz. 467.
7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz szkoły branżowej, Dz.U. z 2017 r., poz. 59, 949 i 2203.

THE HEALTH EDUCATION PROGRAM FOR THE PHYSICAL EDUCATION SUBJECT IMPLEMENTATION DURING THE DISTANCE LEARNING PERIOD

Summary

Expectations concerning a modern physical education need new standards of preparing students for lifetime physical activity and personal healthcare. Especially in the pandemic period, a pressure should be put on preparing the student to make life choices that are beneficial to individual physical and health needs, taking into consideration also future professional and family roles. The tools provided by school and modern technology allow the implementation of Health Education topics in a distant form, and the program contents can turn out to be more attractive and accessible than the traditional class-lesson scheme.

The purpose of our program assumptions is to respond to the effects of limited physical activity of young people during distance learning. The core curriculum for post-primary schools undertakes a personality concept of education and health-oriented physical fitness. Its implementation in the pandemic period and social distancing is necessary to uphold the physical, mental and social health of students.

The program was based on the Core Curriculum in accordance with the Regulation of the Ministry of National Education from January 31, 2018.

Keywords: *Health Education Program, physical education*

