

WARTOŚĆ VIII

Wartość zdrowia

II. PROSPEKT WARTOŚCI

2.1. CEL OGÓLNY

Rozwój fizyczny

2.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Umiejętne korzystanie z własnych predyspozycji fizycznych

2.3. CEL WYCHOWAWCZY

Wychowanie do odpowiedzialności za siebie i innych

2.4. PROPONOWANE TEMATY

- Zdrowie nie jest wartością absolutną.
- Zdrowie jest jednym z najważniejszych dóbr, za które ponosimy odpowiedzialność.
- Można poświęcić zdrowie jedynie w celu osiągnięcia dóbr wyższych: w służbie Bogu, rodzinie, bliźniemu lub społeczeństwu.
- Jezus Chrystus jest wzorem zaangażowania w integralne zdrowie człowieka (por. Mk 2,5-12).

2.5. ZADANIA DLA UCZNIĄ, SAMOWYCHOWANIE

Normy

- Troska o utrzymanie dobrego stanu zdrowia jest spełnieniem obowiązku człowieka wobec siebie i społeczności, w której żyje.
- Nie można lekceważyć własnego zdrowia.
- Troska o zdrowie nie oznacza tylko unikania chorób, ale również dbanie o dobrą kondycję fizyczną.

Zasady

- Dbam o swoje zdrowie, by nie narażać innych na choroby oraz trud zajmowania się mną.
- Mam świadomość, że na straży mojego zdrowia stoi instynkt samozachowawczy.
- Nie narażam innych na utratę zdrowia.

2.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

Normy

- Utrzymanie dobrego stanu zdrowia przez młodego człowieka ma decydujący wpływ na jego późniejsze życie społeczne, zawodowe i rodzinne.
- Brak szacunku dla własnego zdrowia (w tym zachowania autodestruktywne, takie jak: próby otrucia, alkoholizm, narkomania, anoreksja, bulimia itp.) może być sygnałem problemów rodzinnych, doświadczeń przemocy lub molestowania seksualnego.
- Wychowanie dziecka nie ogranicza się tylko do troski o zdrowie fizyczne. Zadaniem rodziców jest również pomoc w rozwiązywaniu problemów psychicznych, moralnych, duchowych i religijnych.

Zasady

- Troszczę się o stan fizyczny i psychiczny moich dzieci.
- Nie lekceważę niepokojących symptomów, wskazujących na zaburzenia zdrowia u mojego dziecka (choroby, infekcje, narkotyki, alkoholizm, nikotyna, uzależnienie od komputera).
- Interesuję się znajomymi, z którymi moje dziecko się przyjaźni, nie pozostaję obojętny na ich problemy zdrowotne.

2.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

Normy

- Poświęcanie zdrowia dla urody, sławy, bogactwa zawsze obróci się przeciwko człowiekowi.
- Zdrowie jest darem, który należy szanować i pielęgnować.
- Należy zwracać uwagę młodzieży nie tylko na fizyczny aspekt zdrowia, ale również jego wagę w integralnym rozwoju człowieka, w kształtowaniu dojrzałości osoby.

Zasady

- Przeprowadzam lekcje udzielania pierwszej pomocy.
- Na zajęciach lekcyjnych omawiam z uczniami zgubne konsekwencje uzależnień od tytoniu, alkoholu i narkotyków oraz proponuję profilaktykę.
- Zachęcam uczniów do pielęgnacji zdrowia fizycznego, intelektualnego, moralnego i duchowego.

2.8. SPOSÓB REALIZACJI

Propozycje wybranych filmów ilustrujących współczesne choroby cywilizacyjne i sposoby wyjścia z nich:

- *Porno zniewolenie*, wyd. Fronda 2006;
- *Anoreksja. Bulimia. Śmiertelna pułapka*, wyd. PWN, Warszawa 2006;
- *Alkohol, droga donikąd*, wyd. PWN, Warszawa 2006;
- *Dziękuję, nie biorę*, wyd. Rubikon, Kraków 2006;
- *Lekcje przestrogi – filmowy pakiet edukacyjny*, reż. D. Regucki, wyd. Projekt-Kom, Sosnowiec 2006.

2.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Troska o własne zdrowie jest pierwszą lekcją dbałości o zdrowie także drugiego człowieka i wrażliwości na problemy związane z jego pielęgnacją. Młody człowiek, który nie niszczy daru zdrowia, staje się odpowiedzialny za siebie i innych, przez co osiąga dojrzałość osobową. Dzięki niej jest w stanie aktywnie podjąć obowiązki w życiu zawodowym, społecznym i rodzinnym.

2.10. ZAGROŻENIA

Promocji zdrowia nie sprzyja chaos medialny, który z jednej strony pokazuje ludzi zdrowych, pięknych i wysportowanych, z drugiej lansuje reklamy nobilitujące terapie i środki odchudzające, tytoń czy alkohol. Brak edukacji w korzystaniu z mediów może prowadzić do niekontrolowanego i nieodpowiedzialnego posługiwania się środkami masowego przekazu, uzależnienia od gier komputerowych, Internetu, pornografii. Wreszcie propaganda środków wczesnoporonnych, klinik aborcyjnych, wprowadza nieład moralny i utrudnia prawidłowe odczytanie wartości zdrowia.