

III. PEDAGOG

3.1. TREŚĆ MATERIAŁU

Największy wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy jak aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne) czy zachowania seksualne.

Codzienna umiarkowana aktywność fizyczna jest konieczna dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Dla młodzieży jest ona czynnikiem stymulującym prawidłowy rozwój oraz kształtującym potrzebę ruchu i prawidłowe nawyki.

W dobie wszechobecnego postępu cywilizacji – dostępu do telewizora, komputera, telefonu – bardzo ważne jest kształtowanie zdrowych nawyków. Nadwaga i otyłość występująca wśród młodzieży powoduje szereg konsekwencji psychospołecznych i emocjonalnych, a propagowany we współczesnych mediach wzorzec ciała może zaburzać samoocenę ciała.

3.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

3.2.1. J. Kochanowski, *Na zdrowie, w: Fraszki, pieśni, treny*, wyd. Ibis, Poznań 2008, s. 34.

Wstęp

Podmiotem lirycznym fraszki jest człowiek doświadczony przez życie, dojrzały obserwator rzeczywistości, zdający sobie sprawę z ogromnej wartości zdrowia. Przyznaje, że człowiek dopiero w czasie zaburzenia funkcjonowania organizmu zyskuje samoświadomość i zaczyna postrzegać zdrowie jako najważniejsze. Uświadamia także, że zdrowie powinno się szanować, bo bez niego wszelkie inne dobra nie mają jakichkolwiek wartości.

Cytat

Na zdrowie

Ślachetne zdrowie,

Nikt się nie dowie,

Jako smakujesz,

Aż się zepsujesz.

Program wychowawczy > Klasa VII > Wartość VIII > Wartość zdrowia

Tam człowiek prawie

Widzi na jawie

I sam to powie,

Że nic nad zdrowie

Ani lepszego,

Ani droższego;

Bo dobre mienie,

Perły, kamienie,

Także wiek młody

I dar urody,

Mieśca wysokie,

Władze szerokie

Dobre są, ale -

Gdy zdrowie w cale;

Gdzie nie masz siły,

I świat niemiły.

Klinocie drogi,

Mój dom ubogi

Oddany tobie

Ulubuj sobie!

Podsumowanie

Poeta przeciwstawia zdrowiu takie wartości jak: bogactwo, władza, młody wiek, wysokie stanowiska społeczne, które nie mają znaczenia, jeśli człowiek jest chory. Cenę zdrowia poznaje się dopiero wtedy, gdy się je utraci.

Zdrowie stanowi podstawę do osiągnięcia celów życiowych, realizacji zamierzeń, pragnień i ambicji. Postrzegane jest również jako jeden z fundamentalnych zasobów społecznych i ekonomicznych, ponieważ tylko zdrowe społeczeństwo może rozwijać się, tworzyć i osiągać najwyższy poziom jakości życia.