

8.

Wartość zdrowia

I. PROSPEKT WARTOŚCI



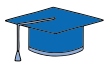
1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój fizyczny



1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Umiejętne korzystanie z własnych predyspozycji fizycznych



1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Wychowanie do odpowiedzialności za siebie i innych



1.4. 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).

1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, 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.

1.6. 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.



1.7. 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.



1.8. 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.



1.9. 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.

1.10. 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.



II. PEDAGOG



2.1. 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 jego samoocenę.



2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

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 sobie, że zdrowie powinno się szanować, bo bez niego wszelkie inne dobra nie mają żadnych wartości.

Ślachtetne zdrowie,
 Nikt się nie dowie,
 Jako smakujesz,
 Aż się zepsujesz.
 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!

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

Kochanowski 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.

III. NAUCZANIE RELIGIJNE

3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE



Jan Paweł II, *Apel Jasnogórski*, Częstochowa, 12.06.1987, w: tegoż, *Pielgrzymki do Ojczyzny*: 1979, 1983, 1987, 1991, 1995, 1997, 1999, 2002. *Przemówienia, homilie*, wyd. Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2006, s. 503.

Mówię więc do każdego i do każdej: nie niszcz siebie! Nie wolno ci niszczyć siebie, bo nie żyjesz tylko dla siebie. Kiedy więc degradujesz siebie przez nałóg, to równocześnie niszczysz drugih. Szkodzisz twojej rodzinie, twoim dzieciom. Osłabiasz społeczeństwo, które liczy na twoją trzeźwość, zwłaszcza przy pracy. Modlimy się co dzień: „Nie wódź nas na pokuszenie”. Nie wolno kusić! Nie wolno igrać ze złem! Nie wolno „sprzedawać” człowieka za zysk doraźny i niegodziwy, zdobywany na ludzkich słabościach i wadach! Nie wolno wykorzystywać i pogłębiać ludzkiej słabości! Nie wolno dopuszczać do degradacji człowieka, rodziny, społeczeństwa, gdy się za nie wzięło odpowiedzialność wobec historii!

Jan Paweł II, *adh. Pastores gregis*, 71, w: tegoż, *Adhortacje*, t. 2, wyd. Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2007, s. 864.

Troska o człowieka nakazuje biskupowi naśladować Jezusa, prawdziwego „dobrego Samarytanina”, pełnego współczucia i miłosierdzia, który opiekuje się człowiekiem, nikogo nie dyskryminując. Ochrona zdrowia jest jednym z najważniejszych aktualnych wyzwań. Niestety, istnieje jeszcze wiele rodzajów chorób w różnych częściach świata. Chociaż wiedza ludzka rozwija się w sposób nadzwyczajny, przynosząc nowe rozwiązania bądź środki pomagające im zaradzić, pojawiają się wciąż nowe sytuacje, w których zdrowie fizyczne i psychiczne jest zagrożone.

W Ewangeliach wiele stronic opowiada o spotkaniach Jezusa z chorymi i Jego wysiłkach, by ich uzdrowić. Występuje On publicznie jako Ten, kto walczy z chorobą i kto przyszedł, by uzdrowić człowieka z wszelkich chorób: chorób ducha i chorób ciała. Bardzo wzruszająca jest ewangeliczna scena, o której tylko wspomina Ewangelia św. Marka. Mówi ona: „Z nastaniem wieczora, gdy słońce zaszło, przynosili do Niego wszystkich chorych i opętanych” (Mk 1,32). Kiedy myślę o wielkich współczesnych miastach, zadaję sobie pytanie, gdzie są drzwi, przed które można zanosić

chorych, z nadzieją, że zostaną uzdrowieni! Jezus nigdy nie odmawiał ich uzdrawiania. Nigdy nie przeszedł obok, nigdy nie odwrócił twarzy w drugą stronę. I kiedy jakiś ojciec lub matka, albo po prostu zaprzyjaźnione osoby przynosili do Niego chorego, by go dotknął i uzdrowił, nie zważał na moment; uzdrawianie było ważniejsze niż Prawo, również tak święte, jak odpoczynek w szabat (por. Mk 3,1-6). Uczeń w Prawie robił wyrzuty Jezusowi, ponieważ uzdrawiał w szabat, czynił dobro w szabat. Lecz miłość Jezusa polegała na uzdrawianiu, czynieniu dobra: i to jest zawsze priorytetem!

Franciszek, Audiencja generalna, Watykan, 10.06.2015, [online:] http://w2.vatican.va/content/francesco/pl/audiences/2015/documents/papa-francesco_20150610_udienza-generale.html [dostęp: 21.10.2015].



3.2. PISMO ŚWIĘTE

Po opuszczeniu synagogi przyszedł do domu Szymona. A wysoka gorączka trawiła teściową Szymona. I prosili Go za nią. On stanąwszy nad nią rozkazał gorączce, i opuściła ją. Zaraz też wstała i usługiwała im. O zachodzie słońca wszyscy, którzy mieli cierpiących na rozmaite choroby, przynosili ich do Niego. On zaś na każdego z nich kładł ręce i uzdrawiał ich. Także złe duchy wychodziły z wielu, wołając: „ty jesteś Syn Boży!” Lecz On je gromił i nie pozwalał im mówić, ponieważ wiedziały, że On jest Mesjaszem (Łk 4,38-41).



Por. Wj 15,26; Iz 33,24;
Ps 6,3; Iz 38; Mk 2,17;
Mk 6,12-13; Mk 16,17-18.



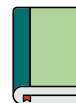
3.3. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Ciało człowieka uczestniczy w godności „obrazu Bożego”; jest ono ciałem ludzkim właśnie dlatego, że jestżywiane przez duszę duchową, i cała osoba ludzka jest przeznaczona, by stać się w Ciele Chrystusa świątynią Ducha. Człowiek, stanowiący jedność ciała i duszy, skupia w sobie dzięki swej cielesnej naturze elementy świata materialnego, tak że przez niego dosiegają one swego szczytu i wznoszą głos w dobrowolnym chwaleniu Stwórcy. Nie wolno więc człowiekowi gardzić życiem ciała, lecz przeciwnie, powinien on uważać ciało swoje, jako przez Boga stworzone i mające być wskrzeszone w dniu ostatecznym, za dobre i godne szacunku (KKK 364).

Por. KKK 1500-1505.



IV. LITERATURA PRZEDMIOTU



- Franciszek, Audienca generalna, Watykan, 10.06.2015, [online:] http://w2.vatican.va/content/francesco/pl/audiences/2015/documents/papa-francesco_20150610_udienza-generale.html [dostęp: 21.10.2015].
- Gaweł A., *Pedagodzy wobec wartości zdrowia*, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2003.
- Jan Paweł II, adh. *Pastores gregis*, w: tegoż, *Adhortacje*, t. 2, wyd. Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2007, s. 730-871.
- Jan Paweł II, Apel Jasnogórski, Częstochowa, 12.06.1987, w: tegoż, *Pielgrzymki do Ojczyzny: 1979, 1983, 1987, 1991, 1995, 1997, 1999, 2002. Przemówienia, homilie*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2006, s. 499-504.
- Knez R., *Poznaję – wybieram. Programy integracyjno-profilaktyczne dla uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych*, wyd. Rubikon, Kraków 2003.
- Kongregacja Nauki Wiary, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- Krasowska A., *Profilaktyka na co dzień. Alkohol w życiu nastolatków*, wyd. Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2006.
- Malewska M., *Narkotyki w szkole i w domu. Zagrożenie*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 2004.
- Ostrowska K., *Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości*, wyd. Centrum metodyczne pomocy psychologiczno-pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1998.
- Ostrowska K., *Zdrowie, wychowanie, osobowość*, wyd. Centrum metodyczne pomocy psychologiczno-pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1998.
- Paź B., *Szkoła, która ochrania*, wyd. Rubikon, Kraków 2002.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*. Biblia Tysiąclecia, wyd. Pallottinum, Poznań 2012.
- Wychowanie na rozdrożu*, red. F. Adamski, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.

Zajączkowski K., *Nikotyna. Alkohol. Narkotyki. Profilaktyka uzależnień. Krótki poradnik psychologiczny*, wyd. Rubikon, Kraków 2001.
Zdrowie dzieci i młodzieży w aspekcie fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym, red. A. Jopkiewicz, J. Schejbal, wyd. Kieleckie Towarzystwo Naukowe, Kielce 1998.



FILM EDUKACYJNY

Wartość zdrowia

https://youtu.be/JfSXImKab_s