

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.
- Jestem przekonany o tym, 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 na jego znaczenie 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*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- *Alkohol, droga donikąd*, Wydawnictwo Naukowe 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

Nie bez powodu wielu ludzi mawia, że najważniejsze w życiu jest zdrowie. Jest to wartość, o którą należy szczególnie dbać i doceniać. Bardzo często jednak, ludzie dostrzegają wagę zdrowia dopiero w momencie gdy w wyniku choroby lub innych zdarzeń tracą je na jakiś czas lub bezpowrotnie. We współczesnym świecie coraz większą wagę przywiązuje się do dobrego zdrowia, edukując dzieci w szkołach, a także prowadząc kampanie dla dorosłych. Bez wątpienia, jak ważne jest zdrowie, możemy zapytać osób starszych, np. dziadków, którzy bardzo często z racji wieku i wieloletnich doświadczeń, zdążyli prawidłowo ocenić i docenić jego wartość. Każdy jest odpowiedzialny za własne zdrowie, ale także za zdrowie innych, w momencie gdy nasze czynności, czy zachowania mogą wpływać na stan innych osób. Nie powinniśmy jednak tylko unikać chorób, czy czynników pogorszających zdrowie, ale także starać się, aby było ono w coraz lepszym stanie.



2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

Książka *Pozłacana rybka* Barbary Kosmowskiej opowiada o życiu i przemysłach dorastającej Alicji. W jej życiu nie brakuje radości, lecz musi się ona także borykać z wieloma problemami. Przy każdym z wydarzeń poznajemy, co sądzi o nich bohaterka. Jednym z takich zdarzeń była śmierć jej znajomego, syna przyjaciela jej rodziców. Ta tragedia zrobiła na Alicji duże wrażenie. W podanym poniżej fragmencie możemy poznać jej refleksję nad tą kwestią.



B. Kosmowska, *Pozłaca-
na rybka*, Wydawnictwo
Literatura, Łódź 2018,
s. 51-52.

[...] Alicja do dziś pamięta wesołego Maćka, który ze swym ojcem często wpadał do rodziców na brydża. A potem przestał przychodzić i inżynier nieraz do późnej nocy szeptał z mamą i tatą w salonie. Ale nic nie wyszeptali, bo w kilka tygodni później był pogrzeb Maćka. Pierwszy, na jaki Alicja poszła z długą różą owiniętą czarną kokardką. Wciąż widziała tę różę. Pamiętała ją bardziej niż całe to bolesne doświadczenie rozstania z Maćkiem.

Uchodził za okaz zdrowia. Też miał być inżynierem, małym Mamoniem, jak śmiał się tata. I gdyby nie narkotyki, pewnie by nim został. Jeszcze dziś nosiłby Alicję na barana. Chociaż kto wie? – Alicja zamyśliła się smutno. – Dzisiaj mógłby już ze swych ramion pokazywać świat własnemu dziecku. Miałby pewnie sporo ponad dwadzieścia lat...

Przytoczony fragment dotyczy tego, jak ważne w życiu człowieka jest zdrowie – jest to wartość absolutna. Nie można poświęcać, tracić swojego zdrowia dla innych rzeczy. Można to robić jedynie w imię dóbr wyższych. Przykład Maćka dobitnie pokazuje, jak ważne jest, aby szanować dane nam zdrowie. Używki i inne czynniki ryzyka mogą spowodować, że szczęśliwe życie, którym się cieszymy i które planujemy, może obrócić się w tragedię. Brak dbania o tak ważną rzecz, jaką jest zdrowie, np. biorąc narkotyki, może w konsekwencji spowodować poważną chorobę, a w niektórych przypadkach może nawet doprowadzić do śmierci.

III. NAUCZANIE RELIGIJNE

3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE



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 drugich. Szkodzisz twojej rodzinie, twoim dzieciom. Osłabiasz społeczeństwo, które liczy na twoją trzeźwość, zwłaszcza przy pracy.



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. Znak, Kraków 2006, s. 503.

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!

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.

PG 71.

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, *Audiencia generalna*, 10.06.2015, [online:] http://w2.vatican.va/content/francesco/pl/audiences/2015/documents/papa-francesco_20150610_udienza-generale.html [dostęp: 15.02.2021].

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.

3.3. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Ciało człowieka uczestniczy w godności „obrazu Bożego”; jest ono ciałem ludzkim właśnie dlatego, że jest ożywiane 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 dosięgają 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. 1500-1505.





IV. LITERATURA

- Franciszek, *Audienca generalna*, 10.06.2015, [online:] http://w2.vatican.va/content/francesco/pl/audiences/2015/documents/papa-francesco_20150610_udienza-generale.html [dostęp: 15.02.2021].
- Gaweł A., *Pedagogzy wobec wartości zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2003.
- Jan Paweł II, *Adh. Pastores gregis*, w: tegoż, *Dzieła zebrane*, t. 2, *Adhortacje*, Wydawnictwo M, Kraków 2006, s. 921-1054.
- 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. 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.
- Kosmowska B., *Pozłacana rybka*, Wydawnictwo Literatura, Łódź 2018.
- Karasowska A., *Profilaktyka na co dzień. Alkohol w życiu nastolatków*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, Warszawa 2005.
- Moneta-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, Wydawnictwo 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

