

Rola nauczyciela wychowania fizycznego w promowaniu zdrowia

„Twoje zdrowie – w twoich rękach. Ty, jednostko możesz zrobić więcej dla własnego zdrowia i dobrego samopoczucia niż jakikolwiek lekarz, jakikolwiek szpital, jakikolwiek lek lub niezwykła porada medyczna”.

Zdrowie człowieka zależy od wielu czynników, w dużej mierze od stylu życia. Ten zaś, podobnie jak zachowania zdrowotne kształtują się przede wszystkim w dzieciństwie młodości. Tak więc właśnie nauczanie wdrażanie realizacji prozdrowotnych stylów życia poczynając od najmłodszego pokolenia jest warunkiem poprawy stanu kondycji zdrowotnej ludności.

Obok rodziny wiodącą rolę w tym zakresie pełni szkoła. Wyposażenie wychowanka w wiedzę o zdrowiu, kształtowanie jego postaw wobec zdrowia, tworzenie odpowiednich nawyków, umiejętności i sprawności służących zdrowiu – oto główne zadania postawione przed szkołą w ramach ciągle u nas niedocenionego wychowania zdrowotnego.

Na zdrowy styl życia składają się zachowania pro zdrowotne, tj. aktywność ruchowa, prawidłowe odżywianie, higiena osobista i otoczenie itd. Przeciwstawić im można zachowania antyzdrowotne, jak poddawanie się nałogom (alkohol, nikotyna), nieregularny tryb życia. Ulegają one zmianom w ciągu całego życia człowieka, ale kształtują się głównie w dzieciństwie i młodości.

Nauczyciel wychowania fizycznego może stać się animatorem społecznych zachowań prozdrowotnych na terenie szkoły. Na zajęciach wychowania fizycznego powinno uświadamiać się uczniom, że aktywność ruchowa to nie tylko potrzeba biologiczna, ale również czynnik zapobiegający i leczący choroby cywilizacyjne.

A utrzymanie na odpowiednim poziomie sprawności fizycznej przez wiele lat daje szansę na zachowanie zdrowia do późnej starości. Minimum ćwiczeń (ruchu, pracy fizycznej) jest tak samo potrzebne w życiu jak witaminy.

Można wręcz założyć że to właśnie nauczyciel wychowania fizycznego winien być postrzegany jako inicjator lokalnych działań w zakresie organizacji tego procesu. Nauczyciel wychowania fizycznego w przyszłości powinien stać się członkiem szkolnego zespołu promocji zdrowia. Obecnie nauczyciel wychowania fizycznego nie jest postrzegany jako osoba od której można dowiedzieć się jak postępować aby zachować zdrowie. Magister wychowania fizycznego kojarzony jest głównie z rywalizacją sportową, imprezami sportowymi lub w najlepszym przypadku ze szkolnym wychowawcą fizycznym.

A przecież to właśnie nauczyciel wychowania fizycznego zajmując się szczególnie aktywnością fizyczną, wdrażaniem ruchu, dostrzega, że ruch jest jednym z elementów zdrowego stylu życia.

Ruch będący jednym z najdoskonalszych leków natury działa tylko wtedy efektywnie jeśli skojarzony z pozostałymi czynnikami zdrowego życia. To oczywista prawda z trudem znajduje swoje miejsce w umysłach i działaniach przedstawicieli tego zawodu.

Nauczyciel wychowania fizycznego swoim trybem życia nie różni się najczęściej od standardu zachowań w tym zakresie. Sens wszelkiej działalności pedagogicznej sprowadza się do osobistej postawy wobec postulowanych treści.

Podstawowym warunkiem skuteczności w zakresie kształtowania zachowań i nawyków wzmacniających potencjał zdrowia na terenie szkoły i w obrębie lokalnego środowiska jest osobisty przykład nauczyciela wychowania fizycznego, który wraz z rodziną powinien stanowić w tym zakresie wzorzec osobowy.

Nauczyciel swoją postawą, prezentowanym stylem myślenia musi zachęcać do naśladowania, prowokować do pytań, rozstrzygając kwestie szczegółowe wymagające wiedzy uwarunkowaniach zdrowia.

R. Jezierski twierdzi, że „nauczyciel wf nie tyle powinien dbać o rozwój fizyczny, sprawność i umiejętności ruchowe ucznia, lecz przede wszystkim uczyć: jak ma poznawać samego siebie, swoje możliwości fizyczne, jak ma dbać o swój rozwój i sprawność fizyczną, jak sobie organizować zdrową i godziwą rozrywkę”.

Nauczyciel wychowania fizycznego wykorzystując metody i środki powinien dążyć do zwiększania potencjału zdrowotnego ucznia, czyli podnoszenie zdrowia na wyższy poziom – co jest istotą wychowania zdrowotnego. Nie oczekujemy, że nauczyciel wf zajmie się podnoszeniem potencjału zdrowia w jego wszystkich aspektach. Działanie prozdrowotne nauczyciela wf powinno mieć na celu zwiększenie potencjału zdrowotnego organizmu ucznia przez:

- osobniczą diagnozę i stymulację zdrowia
- uchwycenie dysproporcji w zakresie rozwoju i sprawności
- wdrażanie nawyku ruchu

Typowym polem działalności opiekuńczej nauczyciela wf jest wychowanie fizyczne i zdrowotne obejmujące w szkole kompleks zagadnień higieniczno – zdrowotnych pedagogicznych.

„Przez wychowanie zdrowotne rozumiemy – za M. Dezelem – krąg spraw wychowawczych skupionych wokół zdrowia, zaś szkolne wychowanie fizyczne traktujemy jako wprowadzenie w świat kultury fizycznej. Pole przenikania się zakresów wychowania fizycznego i zdrowotnego jest rozległe i obejmuje to wszystko, co wiąże się ze świadomością ceny zdrowia, pozytywnym zainteresowaniem się własnym organizmem, rozumieniem zdrowotnych walorów ćwiczeń ruchowych, a także formowaniem trwałych przyzwyczajzeń rekreacyjnych, (...) wydaje się, że w ogóle wychowanie zdrowotne nie może istnieć bez wychowania fizycznego, bowiem same nawyki i postawy higieniczne nie zabezpieczą zdrowia, jeśli pominiemy ćwiczenia ruchowe z ich formatywnym działaniem na cechy morfologiczne i funkcjonalne”.

Podsumowując nauczyciel wychowania fizycznego powinien być dostrzegany jako osoba, która nie tylko usprawnia, koryguje wady budowy itd. Nie tylko wdraża „nawyki ruchu”, lecz także powinna stać się jednym z głównych animatorów zdrowego stylu życia społeczności szkolnej i środowiska lokalnego. Spełniając takie oczekiwania nauczyciel wychowania fizycznego staje się nauczycielem kultury fizycznej i zdrowotnej – „lekarzem zdrowego człowieka”, „nauczycielem zdrowia”, a więc specjalistą.

Opracowała: mgr Małgorzata Ciecińska
Nauczyciel wychowania fizycznego
w Publicznym Gimnazjum
im. Jana Pawła II w Żabnie

Bibliografia:

1. A. Gniazdowski (red.) : Zachowania zdrowotne. Łódź 1990, Instytut Medycyny Pracy.
2. R. Jezierski: Strategia działania nauczyciela wf w autonomi szkoły. „Wychowanie fizyczne i zdrowotne”. 1992, nr 3.
3. M. Demel: O wychowaniu zdrowotnym. Warszawa 1968, PZWS