

Dr Katarzyna Pankowska-Koc

Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym

Potrzeba napisania prezentowanego scenariusza, jak również innych¹, powstała w wyniku dyskusji o problemach nauczycieli wychowania fizycznego, dotyczących realizacji nowej podstawy programowej w zakresie treści z edukacji zdrowotnej. Wprowadzanie tych zagadnień na lekcjach wychowania fizycznego nie jest proste, wymaga wiedzy i umiejętności często wykraczających poza standardowe przygotowanie nauczyciela wychowania fizycznego. Jednocześnie obniżająca się sprawność ruchowa młodzieży i jej sedenteryjny tryb życia powodują konieczność ciągłego zwiększania liczby zajęć ruchowych.

Propozycja ta przedstawia w pełni innowacyjny pomysł na edukację zdrowotną podczas zajęć ruchowych. Zadania lekcji wychowania fizycznego konstruowane są wokół wymagań edukacji zdrowotnej. Intensywność proponowanych zajęć, ze względu na obszerny materiał teoretyczny, nie spełnia wymagań typowej lekcji wychowania fizycznego. Zdaję sobie z tego sprawę, jednak głównym zamysłem było umożliwienie przeprowadzenia lekcji edukacji zdrowotnej w formie zajęć ruchowych. Dlatego ograniczono się do triady: wiadomości, umiejętności, postawy.

Ogólnie potraktowane są punkty scenariusza dotyczące ćwiczeń przygotowujących do zajęć i podsumowania. Każdy nauczyciel wychowania fizycznego potrafi bez trudu odpowiednio przygotować organizm do wysiłku różnego rodzaju. Podsumowanie lekcji jest zaś konsekwen-

cją prowadzonych na zajęciach dyskusji i zajęć ruchowych.

Moduł: Wsparcie społeczne i jego rola w funkcjonowaniu społecznym

Podstawa programowa: Wychowanie fizyczne – III etap (gimnazjum)

7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.

Przypomnij sobie...

Pojęcie „wsparcie społeczne” oznacza przede wszystkim pomoc dostępną dla jednostki lub grupy w sytuacjach trudnych, stresowych lub przełomowych, których bez wsparcia innych nie można przezwyciężyć².

Określenie to kojarzyć się może z pomocą udzielaną drugiemu człowiekowi w sytuacji wymagającej takiej interwencji. Dotyczy samej relacji między ludźmi, jej jakości – włączając altruizm, współczucie, danie poczucia bezpieczeństwa, akceptację, umiejętność odczuwania empatii. Wojciszke³ definiuje wsparcie społeczne jako *interakcje, dzięki którym ludzie nawzajem sobie pomagają oraz tworzą sieć kontaktów i związków spostrzeganych jako źródło akceptacji, troski i ewentualnej pomocy w razie potrzeby*. Sęk i Cieślak⁴ również określają wsparcie

¹ Pankowska-Koc K., Szczepkowska K. *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Scenariusze lekcji dla gimnazjów*, Wydawnictwo Althea DESIGN, Warszawa 2011.

² Woynarowska B. *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2010.

³ Wojciszke B. *Człowiek wśród ludzi*, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2003.

⁴ Sęk H., Cieślak R. *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne* [w:] Sęk H., Cieślak R. [red.] *Wsparcie społeczne, stres, zdrowie*, PWN, Warszawa 2004.

społeczne jako rodzaj interakcji społecznej, która zostaje podjęta przez jednego lub obu uczestników w sytuacji problemowej, trudnej, stresowej lub krytycznej.

Wsparcie społeczne może mieć różne formy. Wsparcie werbalne zawiera pochwałę, aprobatę, akceptację, zezwolenie, zachętę, sympatię. Uśmiechy, potakiwanie głową, dotyk i ton głosu są wsparciem niewerbalnym. Nagradzanie może również przyjąć formę pomocy, prezentu, posiłku, rady albo informacji⁵. Podczas udzielania wsparcia społecznego przedmiotem wymiany są więc różne treści. W zależności od tego, jaki rodzaj treści jest podczas tej interakcji przekazywany, możemy mówić o wsparciu różnego rodzaju⁶.

Wsparcie emocjonalne polega na przekazywaniu w toku interakcji pozytywnych emocji uspokajających, pozwalających uwolnić się od własnych napięć i negatywnych uczuć. Ten rodzaj wsparcia występuje najpowszechniej i nawet jeżeli nie jest ono konieczne do rozwiązania trudności, jest oczekiwane.

Wsparcie informacyjne (niekiedy nazywa się je też poznawczym), to wymiana w toku interakcji informacji, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu sytuacji i problemu. Duże znaczenie ma tu przekazywanie informacji zwrotnych, świadczących o skuteczności podejmowanych działań.

Wsparcie instrumentalne to rodzaj instruktażu polegającego na przekazywaniu informacji o konkretnych sposobach bądź procedurach postępowania.

Wsparcie rzeczowe (materialne) to świadczona pomoc materialna, rzeczowa i finansowa, ale także bezpośrednie fizyczne działanie na rzecz osób potrzebujących: przekazywanie środków do życia, dożywianie, udostępnianie schronienia, mieszkania, zaopatrzenie w lekarstwa itp. Pomoc ta wiąże się z działalnością charytatywną i dobrze przebiega w społecznościach altruistycznych, dbających w szczególności o godność odbiorców. Ten typ wsparcia, podobnie jak wsparcie informacyjne, jest najbardziej oczekiwany i potrzebny w sytuacjach katastrof.

Funkcjonalny charakter wsparcia stał się podstawą podziału na wsparcie spostrzegane i wsparcie otrzymywane⁷.

Wsparcie spostrzegane wynika z wiedzy i przekonań człowieka o tym, gdzie i od kogo może uzyskać pomoc, na kogo może liczyć w trudnej stresowej sytuacji. Istotne jest tu przekonanie o dostępności sieci wsparcia. Opiera się na subiektywnej ocenie pewności sieci i źródła wsparcia, które zakłada, że pomoc od bliskich urzeczywistni się w chwili potrzeby⁸.

Wsparcie otrzymywane jest oceniane obiektywnie lub relacjonowane subiektywnie przez odbiorcę jako faktycznie otrzymywany rodzaj i „ilość” wsparcia. Przy pomiarze wsparcia otrzymywanego można też oceniać poziom adekwatności i trafności wsparcia.

Ludzie mają różnie nasilone potrzeby wsparcia, w związku z tym nie tylko poszukują, mobilizują, ale także unikają wsparcia społecznego. Dlatego udzielane wsparcie musi być dostosowane nie tylko do wymogów sytuacji, ale również do potrzeb i cech indywidualnych zainteresowanego.

Wsparcie pełni rolę korzystną dla zdrowia i dobrostanu, gdyż niezależnie od stresu daje człowiekowi poczucie przynależności, które działa ogólnie wzmacniająco. Osoby otoczone wsparciem są więc zdrowsze od tych, które wsparcia nie mają. Komfort doświadczany dzięki relacjom wsparcia sprawia, że człowiek ma znacznie silniejsze poczucie dobrostanu. Mazurkiewicz⁹ wymienia kilka składników ewentualnego wsparcia dla rozwoju człowieka w aspekcie wartości zdrowia:

- pomoc w zdobyciu wiedzy o zdrowiu,
- pomoc w tworzeniu nawyków, umiejętności i sprawności służących zdrowiu,
- pomoc w rozwoju pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia,
- pomoc w kształtowaniu postawy umożliwiającej efektywną albo skuteczną pracę nad zdrowiem.

Związek między wsparciem społecznym a zdrowiem może być różnorodny. Można wymienić między innymi¹⁰:

⁵ Moskovići S. *Psychologia społeczna w relacji ja – inni*, WSiP, Warszawa 1998.

⁶ Sęk H., Cieślak R. *Wsparcie społeczne...*, ibidem.

⁷ Ibidem.

⁸ Lipczyński A. *Psychologiczne interwencje w sytuacjach kryzysowych*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2007.

⁹ Mazurkiewicz E.A. *Pedagogika zdrowia a środowisko* [w:] Żukowska Z. [red.] *Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej*, Wydawnictwo PTNKF, Warszawa 1993.

¹⁰ Woynarowska B. *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2010.

- dostarczanie informacji pomagających unikać bardzo ryzykownych i stresujących sytuacji,
- dostarczanie pozytywnych wzorców (modeli),
- zwiększanie poczucia własnej wartości, tożsamości oraz kontroli nad otoczeniem (środowiskiem),
- oddziaływanie poprzez normy społeczne i kontrolę społeczną,
- pomoc materialna,
- wsparcie emocjonalne,
- poczucie dostępności wsparcia.

Realizacja zajęć

1. Zadania lekcji:
 - a. wiadomości – uczeń zna definicję i rodzaje wsparcia społecznego,
 - b. umiejętności – uczeń daje wsparcie w trudnych zadaniach ruchowych,
 - c. postawy – uczeń wyraża przekonanie o znaczeniu pomocy udzielanej drugiemu człowiekowi.
2. Liczba ćwiczących: do 26 osób.
3. Czas trwania: 1 godzina lekcyjna.
4. Miejsce zajęć: sala gimnastyczna lub inne pomieszczenie przystosowane do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego.
5. Materiały pomocnicze/przybory: kocyki (jeden na parę), pachołki.
6. Scenariusz:

Tok	Treść – zadania ucznia	Treść – zadania nauczyciela	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna	Uczniowie ustawieni w szeregu zapoznają się z zadaniami lekcji.	Nauczyciel przedstawia cele i zadania lekcji.	Zbiórka, przywitanie.
	Uczniowie, siedząc w półkolu w siadzie ugiętym, podają własną definicję i wymieniają rodzaje wsparcia społecznego.	Nauczyciel inicjuje dyskusję na temat wsparcia społecznego. Ewentualnie uzupełnia wypowiedzi uczniów oraz podaje definicję i klasyfikację wsparcia społecznego na podstawie literatury.	
	Uczniowie poruszając się wokół sali bądź stojąc w rozsypance wykonują ćwiczenia przygotowujące organizm do zajęć.	Nauczyciel wyznacza uczniom do przeprowadzenia rozgrzewki. Monitoruje wprowadzane ćwiczenia i na bieżąco je koryguje.	Rozgrzewka prowadzona przez uczniów.
Część główna	Uczniowie tworzą dwuszereg, w którym kolejne dwie osoby stojące za sobą w rzędzie tworzą parę. Uczniowie z pierwszego szeregu na sygnał nauczyciela startują i mają jak najszybciej przebiec wyznaczony odcinek. Po obiegnięciu ustawionego w pewnej odległości pachołka wracają do partnera z pary i klepią go w ramię, co jest sygnałem startu dla drugiej osoby. Liczy się końcowy wynik obu zawodników z pary.	Nauczyciel organizuje ćwiczenia i nadzoruje ich prawidłowy przebieg. Ustawia pachołki, wyznacza linie startu, mety i miejsce nawrotu (ustawienie pachołka). Po zakończonych ćwiczeniach nauczyciel inicjuje dyskusję na temat potrzeby bycia wspieranym. Przykładowe pytania: – Czy wsparcie jest potrzebne? – Jakie mamy korzyści, kiedy ktoś nas wspiera? – Czy czujemy przyjemność, gdy pomagamy innym? – Kiedy jest nam łatwiej wykonać zadanie, wtedy gdy jesteśmy sami, czy wtedy, gdy ktoś nam pomaga? Uzasadnij odpowiedź.	Zmiana ćwiczących w parach.
	„Wyścig na kocykach” – jeden uczeń z pary porusza się na kocyku w pozycji średniej Klappa, a drugi popycha go rękoma, pomagając mu. Uczniowie tworzą trójki. Jedna osoba biegnie, a dwie pozostałe, trzymając ją za ręce, pomagają jej pokonać wyznaczony odcinek jak najszybciej.	Nauczyciel podsumowuje dyskusję. Przykładowe podsumowanie <i>W sytuacjach trudnych dzięki wsparciu ze strony innych możemy pokonać przeciwności. Przyjemność daje nie tylko otrzymywanie pomocy, ale również pomaganie innym.</i>	

	Uczniowie ćwiczą w parach. Współcwiczący siedzą tyłem do siebie, złączeni plecami, na sygnał nauczyciela wstają, nie odrywając się od siebie.	Nauczyciel dba o to, żeby ćwiczenia wykonali wszyscy uczniowie. Po zakończonych ćwiczeniach nauczyciel podsumowuje zadania.	Ćwiczenie w parach, a następnie w trójkach. Żeby wykonać prawidłowo ćwiczenie pierwsze, uczniowie muszą jednocześnie i mocno napierać na plecy współcwiczącego.
	Uczniowie w parach stają do siebie twarzą i trzymając się za ręce, przechodzą (równocześnie) do siadu, a następnie razem wstają.	Przykładowe podsumowanie <i>Są w życiu sytuacje, w których nie poradzimy sobie bez wsparcia innych ludzi. Niektórych zadań nie wykonamy bez pomocy innych.</i>	
	Uczniowie połączeni w trójki wykonują ćwiczenie równoważne. Wszyscy współcwiczący stają na prawej nodze i chwytają się za ręce, tworząc koło, następnie mocno wychylają się do tyłu, prostując ręce. Prawe nogi współcwiczących znajdują się bardzo blisko siebie. Wolna noga służy do ewentualnej asekuracji. Zmiana nóg.		
	Dwie osoby stają naprzeciwko siebie i wspomagają osobę skaczącą, znajdującą się między nimi, trzymając ją za dłonie i łokcie. Celem jest, aby osoba skacząca wykonywała jak najwyższe skoki. Zmiana osób skaczących.		
	Zawodnicy w grupach wykonują w szeregu kłęk podparty, kłękając jak najbliżej siebie. Wybrani przez grupy uczniowie kładą się tyłem na plecach kolegów ze swojego zespołu. Uczniowie w kłęk powoli zdążają do wyznaczonej linii mety, dbając, aby nie zsunęła się osoba leżąca na ich plecach.	Nauczyciel prosi o wybranie jednej osoby z poszczególnych grup. Określa linię startu i mety dla każdej z grup. Zadanie uznaje się za zakończone w momencie, gdy wszystkie zespoły dotrą na linię mety z leżącą na ich plecach osobą.	Podział na trzy grupy. Obowiązkowa asekuracja osoby leżącej na plecach innych uczniów. W przypadku braku osób asekurujących, grupy wykonują ćwiczenie kolejno. Ewentualnie (jeżeli czas na to pozwoli) zmiana ćwiczących.
Część końcowa	Uczniowie, siedząc w siadzie skrzyżnym (skorygowana pozycja ciała), dyskutują na temat potrzeby wsparcia społecznego w życiu. Podają przykłady otrzymywanego i dawanego wsparcia.	Nauczyciel inicjuje dyskusję na temat wsparcia społecznego. Prosi uczniów o podanie przykładów otrzymywanego i dawanego wsparcia.	Realizacja do 8 minut.
	Uczniowie ustawieni w szeregu.	Nauczyciel podsumowuje realizację zadań lekcji.	Uporządkowanie sprzętu, zbiórka, pożegnanie.

Autorka jest nauczycielem konsultantem w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Warszawie