

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

EDUKACJA ZDROWOTNA I METODYKA JEJ REALIZACJI W SZKOLE

1. Edukacja zdrowotna – podstawowe pojęcia	9
1.1. Definicja i podstawowe pojęcia	9
1.2. Cele edukacji zdrowotnej i oczekiwane efekty	10
1.3. Cechy współczesnej edukacji zdrowotnej	10
1.4. Edukacja zdrowotna ukierunkowana na rozwijanie umiejętności życiowych	12
2. Edukacja zdrowotna w podstawie programowej kształcenia ogólnego	14
2.1. Edukacja zdrowotna w szkole podstawowej	15
2.2. Edukacja zdrowotna w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych	16
Zasady realizacji edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego w III i IV etapie edukacyjnym	19
2.3. Warunki skuteczności edukacji zdrowotnej w szkole	20
2.4. Nowe zadania i rola nauczyciela wychowania fizycznego	21
3. Rozwój psychospołeczny w okresie dorastania i wynikające z niego potrzeby w zakresie edukacji zdrowotnej	24
3.1. Przekształcanie związku zależnościowego	24
3.2. Kształtowanie poczucia własnej tożsamości	26
3.3. Potrzeby rozwojowe dorastających a edukacja zdrowotna	27
4. Metodyka edukacji zdrowotnej	28
4.1. Diagnozowanie potrzeb uczniów	28
4.2. Zasady układania scenariusza zajęć	30
4.3. Tworzenie warunków do nauczania i uczenia się	33
4.3.1. Kryteria „dobrej lekcji”	33
4.3.2. Organizacja miejsca zajęć	35
4.3.3. Włączenie uczniów do odpowiedzialności za proces uczenia się	35
4.4. Metody aktywizujące	38
4.4.1. Wskazówki do pracy metodami aktywizującymi	38
4.4.2. Kryteria wyboru odpowiedniej metody	39
4.4.3. Zakłócenia w pracy metodami aktywizującymi	40
4.4.4. Metody aktywizujące przydatne w edukacji zdrowotnej	42
4.5. Projekt edukacyjny	50
4.5.1. Struktura projektu	50
4.5.2. Propozycje projektów dotyczących tematyki zdrowia	51
4.5.3. Planowanie i realizacja projektu	54
4.6. Ocenianie osiągnięć uczniów na zajęciach edukacji zdrowotnej	58
4.6.1. Wykorzystanie koncepcji oceniania kształtującego	59
4.6.2. Portfolio jako forma dokumentowania pracy ucznia w edukacji zdrowotnej i oceniania jej efektów	60
5. Zapobieganie i radzenie sobie z niewłaściwymi zachowaniami uczniów	62
5.1. Znaczenie porządku i dyscypliny w klasie	62

5.2. Niewłaściwe (problemowe) zachowania uczniów i ich przyczyny	62
5.3. Zapobieganie niewłaściwym zachowaniom uczniów	64
5.4. Interwencja w przypadku niewłaściwych zachowań uczniów	68

CZĘŚĆ DRUGA

PROPOZYCJE ZAJĘĆ W BLOKU EDUKACJA ZDROWOTNA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM W GIMNAZJUM

1. Zdrowie i czynniki je warunkujące	74
2. Poczucie własnej wartości	85
3. Umiejętności życiowe	91
3.1. Negatywne emocje i radzenie sobie z nimi	91
3.2. Stres i radzenie sobie z nim	98
3.3. Utrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi	109
3.4. Wsparcie społeczne i jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju	114
3.5. Zachowania asertywne	125
4. Zapobieganie zachowaniom ryzykownym młodzieży	131

CZĘŚĆ TRZECIA

PROPOZYCJE ZAJĘĆ W BLOKU EDUKACJA ZDROWOTNA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM W SZKOŁACH PONADGIMNAZJALNYCH

1. Zdrowie jako wartość i zasób. Odpowiedzialność za zdrowie	150
2. Dbłość o zdrowie	158
2.1. Dbłość o zdrowie w młodości i wczesnej dorosłości	158
2.2. Samokontrola zdrowia i badania profilaktyczne	166
2.3. Aktywny pacjent. Prawa pacjenta	174
3. Umiejętności życiowe	179
3.1. Pozytywne myślenie	179
3.2. Zwiększanie poczucia własnej wartości	182
3.3. Zwiększanie wiary w siebie	185
3.4. Podejmowanie decyzji	187
3.6. Radzenie sobie z krytyką	193
3.7. Skuteczne zarządzanie czasem	195
4. Zdrowie publiczne i promocja zdrowia	202
4.1. Stosunek do osób z chorobami psychicznymi i innych grup dyskryminowanych	202
4.2. Działania na rzecz zdrowia w szkole, w społeczności lokalnej, współpraca w tym zakresie ludzi, organizacji i instytucji	209
4.3. Związki między zdrowiem i środowiskiem	213

ANEKS

1. Ćwiczenia i zabawy do wykorzystania w czasie zajęć edukacji zdrowotnej	219
2. Techniki relaksacyjne	225
3. Przewodnik po projekcie edukacyjnym dla uczniów	229
4. Szkoła promująca zdrowie	237