

Wychowanie zdrowotne w rodzinie

Leżajsk

Marta Pietrycha (*studentka WZPiNoS KUL Stalowa Wola*)

Słowa kluczowe: WHO, edukacja zdrowotna, nawyki żywieniowe, tradycja, rodzice, wzór.

Rodzina jako podstawowe środowisko wychowawcze, jest współodpowiedzialna za zdrowie swoich członków. Według WHO „Zdrowie zaczyna się w domu”. To właśnie rodzina pełni, istotną rolę w kształtowaniu, jak również ochronie zdrowia¹.

Według W. Okonia wychowanie zdrowotne jest to „system działalności wychowawców i wychowanków, której celem jest opanowanie przez wychowanków wiedzy o organizmie ludzkim- jego stronie fizycznej, psychicznej i społecznej, ukształtowanie ich umiejętności, nawyków, przyzwyczajzeń i postaw warunkujących zachowanie i doskonalenie zdrowia oraz stosowanie wymagań higieny w życiu osobistym i społecznym”².

Wychowanie zdrowotne często występuje zamiennie z pojęciem edukacji zdrowotnej³. Należy jednak odróżnić te pojęcia. Wychowanie zdrowotne realizuje rodzina, która kształtuje zachowania zdrowotne i przekazuje „początkową” wiedzę na temat zdrowia. Natomiast edukacja zdrowotna ma już miejsce w przedszkolu i szkole, gdzie następuje uzupełnienie pozytywnych postaw bądź modyfikowanie negatywnych nawyków czy przyzwyczajzeń. W szkole Według J. Williamsa⁴ edukacja zdrowotna „jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją”⁵. Zaś zdaniem B. Woynarowskiej edukacja zdrowotna „jest całożyciowym procesem uczenia się ludzi jak żyć, aby zachować i doskonalić zdrowie własne i innych”⁶.

Wyróżniamy trzy główne cele edukacji zdrowotnej:

1. uzyskanie określonego zasobu wiedzy o zdrowiu, a także sposobu jego ochrony i wzmocnienia,
2. nabycie umiejętności jak i przekształcenie ich w nawyki, dzięki którym zapewnimy ochronę i wzmocnienie zdrowia własnego i innych,

¹A. Janke, J. Brągiel, S. Kawula, *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Toruń 2004 , s.160.

² Wychowanie zdrowotne, w: *Nowy Słownik Pedagogiczny*, W. Okoń (red.) Warszawa 2007, s. 472

³ Tamże.

⁴ B. Wolny, *Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla nauczycieli realizujących edukację prozdrowotną w szkole podstawowej, gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej*, Stalowa Wola 2010, s. 27-28.

⁵ Tamże.

⁶ B. Woynarowska (red), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych*, Warszawa 2012, s. 11.

3. ukształtowanie pozytywnych postaw wobec zdrowia, a także życia jako tej najwyższej wartości⁷.

Wychowanie zdrowotne w rodzinie polega na kształtowaniu pewnych postaw, a więc dyspozycji, które ukazują się w praktyce jako zachowania zdrowotne.

Zachowaniem nazywamy „kompleks działań i czynności mających na celu zaspokojenie potrzeb człowieka”⁸. Zaś mówiąc o zachowaniu zdrowotnym, zachowanie to rozpatrujemy z punktu widzenia jego znaczenia dla zdrowia danej jednostki⁹. Istnieje kilka kryteriów klasyfikacji zachowań zdrowotnych, a mianowicie:

- ✓ zachowanie korzystne i niekorzystne,
- ✓ poziom organizacji behawioralnej- nawyk lub czynność,
- ✓ poziom świadomości i cel zachowania,
- ✓ poziom zdrowia, w stosunku do którego się zachowania,
- ✓ zachowania związane ze zdrowiem wynikające z roli społecznej,
- ✓ treść zachowania, sfera życia i aktywności¹⁰.

W psychologii zdrowia dziecka przedszkolnego ważny jest podział zachowań na:

1. nawykowe, stabilne wzory zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych,
2. celowe czynności zdrowotne¹¹.

Wynikiem procesów socjalizacyjnych i kulturowych są nawyki. Ten typ zachowań zdrowotnych można kształcić od najwcześniejszych lat, ćwiczyć zarówno w wychowaniu przedszkolnym, jak i szkolnym. W nawykach żywieniowych istotną rolę pełni tradycja, a także zwyczaje i modele domu rodzinnego.

Zachowania celowe wiążą się zaś z poziomem świadomości, od której zależy kształtowanie zdrowotnych wzorów zachowań. Ten typ zachowań pojawia się w toku rozwoju. Przykładem sytuacji jest choroba w skutek której konieczna jest zmiana zachowań z antyzdrowotnych na prozdrowotne¹².

Do przeszkód w przekazywaniu dzieciom wartości związanych ze zdrowiem zaliczamy:

- ✓ brak własnego systemu norm moralnych,
- ✓ brak właściwej hierarchii celów u rodziców,
- ✓ brak konsekwencji we własnym postępowaniu,

⁷ E., J. Frączakowie, *Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych*, Toruń 1996, s. 20.

⁸ M. Jeżewska- Zychowicz, M. Pilska, *Psychologia żywienia, wybrane zagadnienia*, Warszawa 2008, s. 17.

⁹ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2008, s. 92.

¹⁰ Tamże, s. 98.

¹¹ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2008, s. 99.

¹² Tamże, s. 99- 100.

- ✓ zbyt intensywne zachęcanie do konsumpcyjnego stylu życia¹³.

Główną przeszkodą w przekazywaniu swoich przekonań przez rodziców jest brak konsekwencji we własnym postępowaniu. Polega to na sprzeczności „między tym czego wymaga się od dziecka a tym, czego wymaga się od siebie, sprzeczność między tym, co się mówi a tym, co się czyni w domu rodzinnym, wśród znajomych”¹⁴.

Według Z. Skórzyńskiej rodzice od najmłodszych lat powinni kształcić wolę i charakter dziecka¹⁵.

W kształtowaniu zachowań zdrowotnych istotną rolę pełni przykład. Dziecko uczy się różnych zachowań przez naśladownictwo czy modelowanie rodzica. Bardzo silne więzi uczuciowe powodują chęć: wzorowania się, postępowania i identyfikowania się z rodzicem. „Doświadczenia wyniesione z dzieciństwa i pierwsze wzory czerpane w rodzinie determinują późniejsze postawy człowieka”¹⁶.

Rodzice dostarczają dzieciom modele zachowań zdrowotnych. Są oni również odpowiedzialni zarówno za strukturę życia rodzinnego, jak i zasady. To właśnie oni wyznaczają dzieciom pory posiłków, czy czas położenia się spać¹⁷.

Najbardziej znaczący wpływ na sprawy odżywiania i zdrowia w rodzinie ma matka. Według badań, matki przejmują kontrolę nad zachowaniami zdrowotnymi członków rodziny. To one dbają o zdrowie zębów dzieci, zapisują na wizyty lekarskie¹⁸.

Należy sobie uświadomić fakt, iż rodzic, który sam potrafi zadbać o zdrowie, z dużym prawdopodobieństwem wychowa dziecko, które również będzie cechowało się zachowaniami prozdrowotnymi¹⁹.

Rodzina w ramach wychowania zdrowotnego ma za zadanie:

- ✓ stworzyć optymalne warunki, które zapewnią bezpieczeństwo i zaspokoją potrzeby zdrowotne dziecka,
- ✓ stworzyć właściwą atmosferę wychowawczą, która umożliwi pracę nad kształtowaniem nawyków zdrowotnych,
- ✓ organizować życie zgodne z zasadami higieny somatycznej i psychicznej dziecka²⁰.

¹³ A. Donata, Wpływ rodziny na kształtowanie się zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży, „Lider” nr 4, Gdańsk 2003, s. 23.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ Z. Skórzyńska, *Psychologia dla rodziców*, Warszawa 1990, s. 135.

¹⁶ A. Donata, Wpływ rodziny na kształtowanie się zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży, „Lider” nr 4, Gdańsk 2003, s. 23.

¹⁷ M. Zadworna- Cieślak, N. Ogińska- Bulik, *Zachowania zdrowotne młodzieży-uwarunkowania podmiotowe i rodzinne*, Warszawa 2011, s. 66.

¹⁸ M. Zadworna- Cieślak, N. Ogińska- Bulik, *Zachowania zdrowotne młodzieży-uwarunkowania podmiotowe i rodzinne*, Warszawa 2011, s. 67.

¹⁹ Tamże, s. 68.

Rodzina jest pierwszą instytucją, która wychowuje dziecko w kontekście edukacji zdrowotnej. To właśnie ona swoim przykładem, wzorem pokazuje czym jest zdrowie i jak o nie powinno się dbać. Wychowanie zdrowotne związane jest nie tylko z nauczaniem higieny ale również z kształtowaniem osobowości i postaw dziecka wobec zdrowia i kultury zdrowotnej. Rodzice mają za zadanie rozbudzić świadomość i aktywność dziecka w tym zakresie.

BIBLIOGRAFIA:

1. Brągiel J., Janke A., Kawula S., *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Wydawca Adam Marszałek, Toruń 2004.
2. Frątczakowie E. J., *Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych*, Oficyna Wydawnicza TURPRESS, Toruń 1996.
3. Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa 2008.
4. Pilska M., Jeżewska- Zychowicz M., *Psychologia żywienia*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2008.
5. Skórzyńska Z., *Psychologia dla rodziców*, WSiP, Warszawa 1990.
6. Wolny B., *Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla nauczycieli realizujących edukację prozdrowotną w szkole podstawowej, gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej*, Wydawnictwo Fundacja Campus, Stalowa Wola 2010.
7. Woynarowska B. (red), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych*, Wydawca ORE, Warszawa 2012.
8. Zadworna- Cieślak M., Ogińska- Bulik N., *Zachowania zdrowotne młodzieży- uwarunkowania podmiotowe i rodzinne*, Wydawca Difin, Warszawa 2011.
9. Wychowanie zdrowotne, w: *Nowy Słownik Pedagogiczny*, W. Okoń (red.), Wydawnictwo Żak, Warszawa 2007.

²⁰ Tamże, s. 73.