

Bożena Boryczka

Zdrowie w sieci

Jak wynika z badań serwisów o zdrowiu przeprowadzonych w lutym 2011 roku przez firmę Polskie Badania Internetu, ponad 8 milionów Polaków poszukiwało w sieci informacji na temat zdrowego stylu życia, odżywiania się, chorób i sposobów ich leczenia. Internetowe serwisy o zdrowiu są bardzo popularne i korzysta z nich co drugi internauta, 88% użytkowników sieci najpierw zagląda właśnie do nich, gdy chce się dowiedzieć więcej na temat zdrowia, chorób czy sposobów leczenia. Kiedy zauważą u siebie niepokojące problemy zdrowotne, aż połowa z nich kieruje się najpierw do Internetu, aby znaleźć informacje na temat przyczyn swego złego samopoczucia, a jedynie co trzeci internauta od razu zgłasza się do lekarza.

Wiele serwisów internetowych na temat zdrowia stanowi zbiór wiedzy na temat zdrowego stylu życia, często uzupełniony informacjami o chorobach, badaniach i profilaktyce. Znajdują się w nich także działy dotyczące nie tylko zdrowia fizycznego, ale także psychicznego czy społecznego. Jako najpopularniejsze internauci wskazali następujące serwisy: zdrowie.onet.pl, medonet.pl, fitness.wp.pl/zdrowie, biomedical.pl, zdrowie.gazeta.pl, poradnikzdrowie.pl, przychodnia.pl i inne¹.

Do tego warto dołączyć inne serwisy, np. Narkotyki.pl (www.narkotyki.pl), gdzie zamieszczone są informacje nie tylko o narkotykach i narkomanii, ale także o innych uzależnieniach. W bazie wiedzy dostępne są obszernie materiały związane między innymi z takimi zagadnieniami, jak: dieta, otyłość i zaburzenia odżywiania; skutki, leczenie i profilaktyka uzależnień, w tym uzależnień

nietypowych (np. uzależnienie od telewizji, od telefonu komórkowego); alkohol, narkotyki, nikotyna itp. W serwisie pomocowo-edukacyjnym Poradnia.narkomania.org.pl (www.narkomania.org.pl) oprócz informatora o narkotykach, objawach i skutkach ich zażywania, znajdziemy między innymi słowniczek slangu narkotykowego oraz możliwość uzyskania porady specjalisty *online*. Myślę, że nauczycielom może być także przydatny serwis Psychologia.net.pl (www.psychologia.net.pl), gdzie oprócz interesujących artykułów znajdziemy testy *online*, np. kwestionariusz zaburzeń odżywiania, test depresji, kwestionariusz przekonań bulimicznych itp., które można wykorzystać na zajęciach z uczniami.

Do promocji zdrowia i zdrowego stylu życia wykorzystywane są także blogi, np. „Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia” (damianjarczewski.blogspot.com), „Zdrowy styl życia” (zdrowystylzycia.com), „Na zdrowie” (nazdrowie-tess.blogspot.com), „Wybieram zdrowie” (wybieram-zdrowie.blogspot.com) czy też „Zdrowy sukces” (zdrowy-sukces.blogspot.com). Szczegółnej uwadze polecam blog „Wybieram zdrowie”, którego zasoby tekstowe wzbogacone są między innymi o archiwalne audycje z cyklu „Odnowa zdrowia z Plusem”, emitowane w Radiu PLUS Gniezno, czy też nagrania wykładów wygłaszanych w ramach działalności Stowarzyszenia Promocji Zdrowego Stylu Życia w Poznaniu.

Oczywiście wymienione powyżej miejsca w sieci to zaledwie część dość bogatych zasobów, z których można czerpać różne informacje. W niniejszym artykule skupię się jednak na przykła-

¹ *Raport o zdrowiu* (<http://www.pbi.org.pl/index.php/ida/42/>).

dowych zasobach Internetu, które w mojej opinii będą przydatne dla nauczycieli do poszerzenia wiedzy własnej na temat edukacji zdrowotnej, a także podczas zajęć z uczniami.

Znany zapewne większości nauczycieli portal **Scholaris** (www.scholaris.pl) zawiera wiele przydatnych materiałów dotyczących edukacji zdrowotnej, mających postać kart pracy, scenariuszy, ćwiczeń interaktywnych, ponadto zamieszczone tu są prezentacje, symulacje, e-lekcje, zdjęcia i ilustracje, tablice, schematy itp. Scenariusze zajęć przeznaczone są dla różnych poziomów edukacyjnych, np. „Lalki i misie idą do lekarza” – dla dzieci 3, 4, 5-letnich. W czasie zajęć dzieci poznają i nazywają zawody związane z leczeniem, dostrzegają związek między chorobą a leczeniem; „Relaksacja na lekcjach wychowania fizycznego” – scenariusz zajęć, podczas których uczniowie mogą nauczyć się relaksować, co z pewnością może zaprocentować dobrym zdrowiem psychicznym i fizycznym w dorosłym życiu, i inne.

Interesującym zasobem są ćwiczenia interaktywne, które można uruchomić bezpośrednio z Internetu lub pobrać w postaci spakowanej na dysk komputera i odtworzyć później w trybie *offline*. Dostępne są między innymi ćwiczenia tematycznie związane z paleniem papierosów. Naszym uczniom możemy np. zaproponować „Palenie a zdrowie”, prezentującą mechanizm niszczenia nabłonka migawkowego przez dym z papierosów, ilustrującą zawartość szkodliwych substancji w dymie, a także sprawdzającą wiedzę ucznia na temat palenia papierosów za pomocą krótkiego quizu. Uczniów klas IV-VI możemy zapoznać z zasobem „Inne problemy zdrowotne”, przedstawiającym za pomocą animacji problemy zdrowotne spowodowane paleniem oraz zawierającym ćwiczenie sprawdzające wiedzę ucznia na temat szkodliwych skutków palenia, czy też ekran „Nikotyna”, prezentujący w animacji właściwości nikotyny jako uzależniającej substancji chemicznej i sprawdzający wiedzę ucznia na ten temat za pomocą ćwiczenia.

Rys. 1. Symulacja przedstawiająca etykiety, które mogą pojawić się na paczkach papierosów, ostrzegające przed chorobami spowodowanymi paleniem



Rys. 2. Ekran ćwiczenia interaktywnego „Dieta zrównoważona”



Dostępne są także interaktywne materiały wzbogacające wiedzę ucznia na temat składników odżywczych i ich roli w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu, np. zasób „Dieta zrównoważona” przybliży znaczenie zrównoważonej diety dla zachowania zdrowia i sprawdza w ćwiczeniu wiedzę ucznia na temat zawartości składników odżywczych w różnych rodzajach pokarmu; ćwiczenie „Węglowodany” omawia węglowodany jako paliwo dla procesów zachodzących w organizmie i zależność między aktywnością fizyczną a zapotrzebowaniem na ten składnik odżywczy. Sprawdza on także wiedzę ucznia na temat pokarmów będących dobrym źródłem węglowodanów.

Inne ćwiczenia omawiają np. węglowodany jako paliwo dla procesów zachodzących w organizmie i zależność między aktywnością fizyczną a zapotrzebowaniem na ten składnik odżywczy, czy też białka jako źródło aminokwasów niezbędnych do budowy i naprawy organizmu, prezentują pokarmy będące dobrym źródłem błonnika. Ćwiczenia tego typu nie tylko dostarczają wiedzy uczniom, ale dają także możliwość sprawdzenia jej za pomocą krótkich testów, często wzbogacone są animacjami.

Bardzo bogaty zasób różnorodnych materiałów zgromadzono na stronie **Ośrodka Rozwoju Edukacji** (www.ore.edu.pl) w dziale „Promocja Zdrowia w Szkole”. W menu „Materiały do pobrania” możemy znaleźć między innymi: materiały dotyczące organizacji i realizacji edukacji zdrowotnej w szkole ponadgimnazjalnej, gimnazjum i szkole podstawowej – prace zbiorowe pod redakcją Barbary Woynarowskiej, „Jestem aktywny i jem zdrowo – żyję kolorowo” – poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci w wieku wczesnoszkolnym, scenariusze zajęć z kształtowania umiejętności psychospołecznych uczniów w praktyce szkolnej.

Szczególną uwagę warto zwrócić na dwie publikacje. Pierwsza z nich to pakiet edukacyjny „Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży”, zgodny z koncepcją i metodami pracy szkoły promującej zdrowie, przygotowany na podstawie przetłumaczonego i zaadaptowanego programu *Growing Through Adolescence*. Oryginalna wersja pakietu została opracowana w ramach współpracy *NHS Health Scotland* z Europejskimi biurami Światowej Organizacji Zdrowia w Kopenhadze i Wenecji. Zawiera materiały dotyczące zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, które przeznaczone są między innymi dla nauczycieli, zwłaszcza wychowania fizycznego, wychowawców i pedagogów. Materiał

obszerny, zawiera 265 stron. Druga publikacja to „Narzędzie dla szkół HEPS. Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej”, przeznaczona dla szkół, które podejmą się tworzenia polityki dotyczącej zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Przewodnik składa się z czterech części, w których przedstawiono koncepcję Szkoły Promującej Zdrowie oraz podstawowe wartości i filary sieci „Szkoły dla Zdrowia w Europie”, jak również szczegółowy opis kolejnych faz tworzenia polityki prozdrowotnej w warunkach szkolnych. Dodatkowo przytoczono w nim przykłady dobrej praktyki w tworzeniu takiej polityki np. w Danii czy Portugalii, które mogą być inspiracją dla polskich szkół.

W marcu 2012 roku Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole Ośrodka Rozwoju Edukacji zaprosił nauczycieli do współtworzenia **Banku Dobrych Praktyk**. Jest to miejsce, w którym mogą zamieszczać materiały opisujące doświadczenia szkół, promować sprawdzone rozwiązania oraz upowszechniać strategie dotyczące zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach.

Bardzo ciekawe i przydatne materiały znaleźć można na stronie kampanii społecznej miasta stołecznego Warszawy „**Wiem, co jem**”, dostępnej pod adresem wiemcojem.um.warszawa.pl. W pierwszym dziale tematycznym „Edukacja” zamieszczona została publikacja pt. „Wiem, co jem, zasady prawidłowego żywienia dla dzieci”, adresowana do uczniów I etapu edukacyjnego w wieku 6-9 lat, popularyzująca zasady prawidłowego żywienia wśród dzieci i ułatwiająca ich wdrożenie przez nauczycieli.

Książeczka ukazała się drukiem, ale ze strony można ją pobrać w wersji PDF i samodzielnie wydrukować. Dostarczy uczniom nie tylko wiedzy na temat zdrowego stylu życia, ale także zabawy i radości, zawiera bowiem bardzo dużo zadań do wykonania, między innymi: labirynty, krzyżówki, wykreślanki, rebusy, wycinanki, a także końcowy quiz sprawdzający wiedzę.

W drugim dziale „Organizacja żywienia” znajdziemy listę produktów spożywczych polecanych do sklepiku szkolnego oraz tych, które warto wycofać z asortymentu. Ponadto na stronie jest udostępniona publikacja „Propozycje posiłków dla dzieci w przedszkolach i szkołach”, która może być inspiracją i pomocą w planowaniu racjonalnych posiłków dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Znajdziemy także kompendium „Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży

Rys. 3. Fragment książeczki „Wiem, co jem, zasady prawidłowego żywienia dla dzieci”

Rys. 4. Strona tytułowa bajki *Przygoda w laboratorium* (PDF) oraz fragment filmu w serwisie YouTube

Rys. 5. Materiał edukacyjny dla dzieci w wieku 6-12 lat



oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia” oraz „Obiady szkolne” – obie pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza. Są to opracowania wydane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie w 2008 roku i mogą dostarczyć obszernej wiedzy przydatnej w realizacji zajęć z edukacji zdrowotnej.

Podczas zajęć z edukacji zdrowotnej z dziećmi młodszymi będzie przydatna bajka „**Przygoda w laboratorium**”, którą można pobrać w formacie PDF i wydrukować ze strony serwisu o badaniach laboratoryjnych dla dzieci diag.pl z działu „Materiały dla dzieci”. Jest ona przygotowana dla rodziców, ale z powodzeniem mogą z niej skorzystać także nauczyciele. Wersję filmową tej bajki znajdziemy w serwisie YouTube.

Świetnym pomysłem na promocję zdrowia, a jednocześnie miejscem wartościowych materiałów jest program „**6-10-14 dla Zdrowia**” oraz jego serwis, dostępny pod adresem www.dlazdrowia.uck.gda.pl. W dziale dla dzieci zamieszczono tam materiał edukacyjny „Moja droga do zdrowia”, przygotowany w formie multimedialnego plakatu, który można zaproponować uczniom.

W dziale dla rodziców zamieszczono materiały edukacyjne z dietetyki (np. „Jadłospis wzorcowy oparty na zasadach zdrowego odżywiania” lub „Żywienie młodego sportowca”) i psychologii (np. „Techniki motywacyjne dla dzieci i rodziców”). Ponadto w serwisie dostępne jest wartościowe opracowanie „Jak pomóc otyłemu nastolatki? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością. Poradnik dla pielęgniarek szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach” – praca zbiorowa pod redakcją Anny Oblacińskiej i Izabeli Tabak wydana przez Instytut Matki i Dziecka w 2006 roku – czy też piramida zdrowia z informacjami dla rodziców i nauczycieli lub bogaty zestaw propozycji zajęć promujących zdrowy styl życia.

Ważnym materiałem wspomagającym może być **Wirtualny Podręcznik Pierwszej Pomocy**

(w wersji PDF), przygotowany przez D&S Rescue System, dostępny w Internecie pod adresem www.e-ratownictwo.com.pl/wirtualny-kurs-pierwszej-pomocy.php. Podręcznik krok po kroku prezentuje podstawy udzielania pierwszej pomocy, czyli zabezpieczania poszkodowanego do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego.

Ciekawym miejscem jest też witryna **Dni Edukacji Zdrowotnej** Wyższej Szkoły Edukacji Zdrowotnej i Nauk Społecznych w Łodzi (dez2011.wsez.pl), gdzie w dziale „Kursy i poradniki” dostępny jest kurs wideo „Pierwsza pomoc”, składający się z kilku filmów przygotowanych przez Grupę Ratownictwa PCK w Zgorzelcu.

Na stronie **Kodeks Walki z Rakiem** (www.kodekswalkizrakiem.pl) oprócz materiałów edukacyjnych i informacyjnych, broszur, ulotek itp. w dziale „Galeria” zamieszczono dwa krótkie klipy multimedialne, które można wykorzystać w czasie zajęć. Ponadto można wykorzystać komiks dla dzieci „Kodeks zdrowego życia” oraz komiks dla młodzieży i dorosłych pod takim samym tytułem, plakat „Profilaktyka antytytoniowa”, ciekawe rysunki Andrzeja Mleczi i Rafała Bąkowicza, a nawet teledysk Nocnej Zmiany Bluesa „Papieros na śniadanie”.

Nauczyciele mogą znaleźć w Internecie także wiele ciekawych scenariuszy zajęć, spotkań, apeli, projektów o tematyce prozdrowotnej. Nie sposób wymieniać wszystkie, ale wystarczy wpisać w popularne Google np. hasło „edukacja prozdrowotna” lub podobne i otrzymamy dostęp do wielu materiałów tego typu. Zaprezentowane w artykule zasoby Internetu mogą być wsparciem w prozdrowotnych działaniach nauczycieli, ale zachęcam nauczycieli do samodzielnych poszukiwań innych wartościowych materiałów edukacyjnych i ich efektywnego wykorzystania w pracy z uczniami.

Autorka jest pracownikiem Ośrodka Edukacji Informatycznej i Zastosowań Komputerów w Warszawie