



Jak Zintegrowana Platforma Edukacyjna może wspierać nauczycieli w edukacji zdrowotnej

HANNA HABERA

*Nigdy nie uczę moich uczniów.
Ja tylko staram się zapewnić im warunki,
w których mogą się uczyć.*
Albert Einstein

WSTĘP

Współczesna edukacja stawia przed nauczycielami wyzwania związane nie tylko z przekazywaniem wiedzy, ale także z rozwijaniem praktycznych umiejętności niezbędnych do świadomego i odpowiedzialnego funkcjonowania uczniów w społeczeństwie. Szczególnie istotny jest obszar kształcenia obejmujący edukację zdrowotną. Uświadamia uczniom konieczność dbania zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Kształtuje nawyki sprzyjające zdrowemu trybowi życia oraz wskazuje na ogromne znaczenie profilaktyki.

Dynamiczny rozwój technologii cyfrowych daje nam, nauczycielom, nowe możliwości przekazywania wiedzy i angażowania uczniów. Jednym z narzędzi wspierających ten proces jest Zintegrowana Platforma Edukacyjna (ZPE), która oferuje bogaty zestaw interaktywnych materiałów dostosowanych do potrzeb współczesnych szkół. Zgodnie z myślą Alberta Einsteina, platforma zapewnia uczniom „warunki, w których mogą się uczyć”. Dzięki cyfrowym zasobom (filmom edukacyjnym, quizom, symulacjom, scenariuszom lekcji itp.) oraz funkcjom umożliwiającym personalizację materiałów stanowi cenne wsparcie dla nauczycieli, którzy chcą prowadzić efektywne i nowoczesne zajęcia kształtujące u uczniów kompetencje związane ze zdrowiem. W dalszej części artykułu wskażę konkretne zasoby, jakie oferuje ZPE, oraz sposoby ich wykorzystania w edukacji zdrowotnej.

JAK ZINTEGROWANA PLATFORMA EDUKACYJNA MOŻE WSPIERAĆ NAUCZYCIELI W EDUKACJI ZDROWOTNEJ

1. EDUKACJA ZDROWOTNA W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ

Edukacja zdrowotna to kluczowy obszar kształcenia, który wpływa na rozwój świadomych, odpowiedzialnych i prozdrowotnych postaw uczniów. W podstawie programowej wielu przedmiotów (przyrody, biologii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa itp.) na wszystkich etapach edukacji odnajdujemy liczne treści dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego, profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia. Uczniowie poznają m.in. zagrożenia związane z:

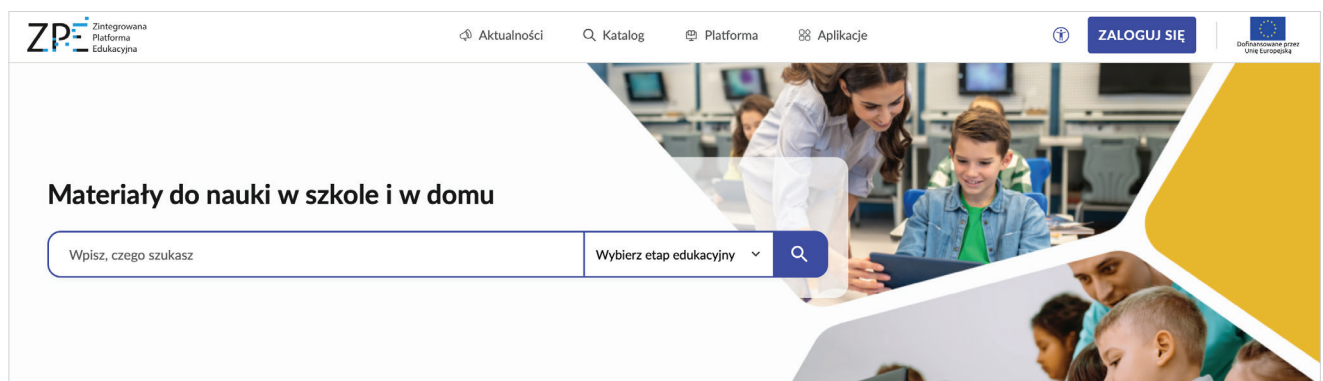
- zdrowym stylem życia – np. znaczenie aktywności fizycznej, zbilansowanej diety, odpowiedniej ilości snu;
- profilaktyką zdrowotną – np. unikanie nałogów, higiena osobista, szczepienia ochronne;
- zdrowiem psychicznym – np. radzenie sobie ze stresem, emocjami, znaczenie relacji społecznych;
- bezpieczeństwem – np. zasady pierwszej pomocy, reagowanie w sytuacjach zagrożenia.

Interdyscyplinarność edukacji zdrowotnej sprawia, że nauczyciele różnych przedmiotów mogą wspólnie realizować projekty i łączyć wiedzę

z różnych dziedzin. Przykładowo, temat zdrowego odżywiania można omówić zarówno na lekcji biologii (w kontekście procesów metabolicznych), wychowania fizycznego (rola diety w aktywności sportowej), jak i matematyki (analiza składu produktów spożywczych). Takie i podobne treści z powodzeniem mogą być efektywnie wprowadzane przy wykorzystaniu aktywnych metod nauczania, które angażują uczniów i zachęcają ich do podejmowania samodzielnych działań. Coraz większą rolę odgrywają tu nowoczesne technologie, umożliwiające ciekawe, interaktywne nauczanie i zdobywanie przez uczniów praktycznych umiejętności. Dzięki funkcjonalności Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (ZPE), nauczyciele mogą z powodzeniem realizować zagadnienia edukacji zdrowotnej.

2. ZINTEGROWANA PLATFORMA EDUKACYJNA (ZPE) – KLUCZOWE FUNKCJONALNOŚCI WSPIERAJĄCE EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ

Zintegrowana Platforma Edukacyjna (ZPE) to nowoczesne narzędzie cyfrowe stworzone z myślą o wspieraniu nauczycieli i uczniów w procesie dydaktycznym. Jest dostępne online pod adresem <https://zpe.gov.pl/>.



Rycina 1. Zintegrowana Platforma Edukacyjna
Źródło: <https://zpe.gov.pl/> (dostęp 4.03.2025)

HANNA HABERA

Nauczyciele i uczniowie mogą z niej korzystać z dowolnego miejsca i na różnych urządzeniach (komputer, tablet, smartfon). Platforma jest intuicyjna w obsłudze. Ułatwia to nauczycielom korzystanie z jej zasobów bez konieczności posiadania zaawansowanej wiedzy technicznej. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom dydaktycznym oferowanym przez ZPE nauczyciele mogą prowadzić angażujące zajęcia, które nie tylko przekazują wiedzę teoretyczną, ale także motywują uczniów do podejmowania realnych działań na rzecz zdrowia. Zintegrowana Platforma Edukacyjna może być wykorzystywana podczas lekcji lub też jako wsparcie w nauce indywidualnej w domowym zaciszu. Uczniowie mogą samodzielnie sięgać do zasobów w dowolnym miejscu i czasie, np. oglądać filmy

edukacyjne czy rozwiązywać testy. Mają dostęp do wartościowej bibliografii i mogą prowadzić notatki.

Oprócz materiałów dydaktycznych ZPE oferuje także wsparcie merytoryczne. Można tu znaleźć instrukcje, poradniki, filmy instruktażowe, dzięki którym nauczyciele i uczniowie otrzymują wskazówki dotyczące obsługi platformy.

Zasoby Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej a edukacja zdrowotna

Interaktywne zasoby Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej są zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego i obejmują szeroki wachlarz materiałów dydaktycznych, które mogą być wykorzystywane w edukacji zdrowotnej.

Interaktywne scenariusze lekcji pozwalają nauczycielom na atrakcyjne przedstawienie zagadnień związanych ze zdrowym stylem życia, profilaktyką chorób oraz higieną psychiczną. Jednym z przykładów jest interaktywny scenariusz lekcji geografii przeznaczony do realizacji w liceum ogólnokształcącym i technikum (ryc. 2).

Proponowany temat „Najbardziej rozpowszechnione choroby na świecie” jest niezwykle ciekawy i aktualny ze względu na dużą mobilność ludzi i bardzo szybkie rozprzestrzenianie się chorób.

Filmy edukacyjne i animacje to kolejny zasób platformy, z którego mogą korzystać zarówno nauczyciele, jak i uczniowie. Krótkie materiały wideo wizualizują różne zagadnienia, często trudne do zauważenia podczas obserwacji bezpośredniej, np. „Zanieczyszczenia powietrza i ich wpływ na zdrowie człowieka” (<https://zpe.gov.pl/a/za-zanieczyszczenia-powietrza/DzFfu3iKv>), „Mechanizmy działania układu odpornościowego” (<https://zpe.gov.pl/a/film/DDAPFKPIs>) czy „Projekt Kids: Dzieci i cukrzyca w szkole” (ryc. 3).



Najbardziej rozpowszechnione choroby na świecie

GEOGRAFIA
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE I
TECHNIKUM

☐ Wprowadzenie
☐ Przeczytaj
☐ Grafika interaktywna
☒ Sprawdź się
☐ Dla nauczyciela

borelioza malarja AIDS
 śpiączka afrykańska nowotwory
 gruźlica WHO
 gorączka krwotoczna żółta febra
 trąd onchocerkoz
 ślepoty rzeczna drakunkuloza
 robak gwinejski marasmus
 bilharzioza
 metody zwalczania chorób
 metody profilaktyki
 główne choroby na świecie
 główne choroby
 najbardziej rozpowszechnione choroby
 przyczyny zgonów cholera






Tekst, mapy i scenariusz lekcji:
Kamil Kaliński

Rycina 2. Wybrane elementy interaktywnego scenariusza lekcji geografii
Źródło: <https://zpe.gov.pl/b/najbardziej-rozpowszechnione-choroby-na-swiecie/PjW37JDAP> (dostęp 5.03.2025)

JAK ZINTEGROWANA PLATFORMA EDUKACYJNA MOŻE WSPIERAĆ NAUCZYCIELI W EDUKACJI ZDROWOTNEJ



Rycina 3.

Źródło: <https://zpe.gov.pl/a/projekt-kids-dzieci-i-cukrzyca-w-szkolach/D6E23LOFV> (dostęp 4.03.2025)

Symulacje i aplikacje z kolei pozwalają uczniom wcielić się w różne role, np. dietetyka planującego zdrowe posiłki, podejmującego codzienne wybory dotyczące diety, aktywności fizycznej oraz snu (np. <https://zpe.gov.pl/a/symulacja-interaktywna/D1F6JrWkj>). Są skuteczną metodą aktywizującą. Pomagają uczniom w rozwijaniu umiejętności podejmowania decyzji zdrowotnych poprzez analizę ich długoterminowych skutków.

Personalizacja materiałów dydaktycznych

Quizy i testy to narzędzia do sprawdzania wiedzy, które można wykorzystać jako element lekcji, nieobowiązkowej pracy domowej czy samodzielnej nauki. Umożliwiają natychmiastowe sprawdzenie wiedzy i zwiększają motywację do nauki. Warto dodać, że możliwy jest wybór stopnia trudności materiałów udostępnianych uczniom (ryc. 4).

Zintegrowana Platforma Edukacyjna umożliwia nauczycielom dostosowanie dostępnych materiałów dydaktycznych do indywidualnych potrzeb uczniów poprzez modyfikowanie gotowych lekcji i dodawanie własnych materiałów (funkcja Teczek i Kreatora).

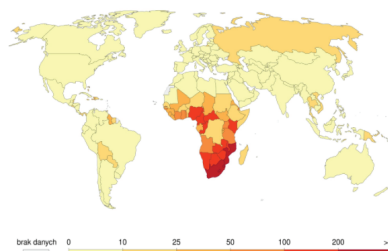
Sprawdź się

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1

Na poniższej mapie przedstawiono liczbę zgonów ludności z powodu określonej choroby w przeliczeniu na 100 tysięcy mieszkańców w 2017 r. O jaką chorobę chodzi?

- ☐ Malaria.
- ☐ AIDS.
- ☐ Choroby układu krążenia.
- ☐ Nowotwory.



Sprawdź

Pokaż odpowiedź

Źródło: <https://ourworldindata.org/causes-of-death>.

Rycina 4. Sprawdź się – Najbardziej rozpowszechnione choroby na świecie
Źródło: <https://zpe.gov.pl/a/sprawdz-sie/DH1ugDUIP> (dostęp 4.03.2025)

Możliwość tworzenia indywidualnych ścieżek nauki pozwala nauczycielom na skuteczne angażowanie uczniów i dostosowywanie treści do ich stylu uczenia się. Każdy może uczyć się w tempie dopasowanym do swoich możliwości, co zwiększa efektywność procesu dydaktycznego. Materiały dodatkowe mogą być udostępniane dla uczniów bardziej zaawansowanych, zaś materiały uzupełniające – dla tych, którzy potrzebują więcej czasu na przyswojenie wiedzy. Uczniowie mogą analizować rzeczywiste problemy, np. skuteczność różnych metod profilaktyki zdrowotnej (<https://zpe.gov.pl/b/choroby-zakazne-i-pasozytnicze/P15RAb1Y6>) czy konsekwencji zdrowotnych niewłaściwego odżywiania (<https://zpe.gov.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/DQwQaAMgl>). Wirtualne laboratoria ZPE umożliwiają uczenie się przez doświadczanie dzięki przeprowadzaniu eksperymentów online, testowaniu hipotez i wyciąganiu wniosków, np. „Jak chronić powietrze przed zanieczyszczeniami?” <https://zpe.gov.pl/a/wirtualne-laboratorium---i/Dt2SBqEsH>).



Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia

Odpowiednio zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływają nie tylko na nasze zdrowie fizyczne. Poprawiają również zdolność do koncentracji, zwiększają odporność na stres oraz polepszają nasze samopoczucie. Z ich pomocą można zapobiec, a nawet zahamować i cofnąć przebieg wielu niebezpiecznych chorób.



Warzywa i owoce stanowią podstawę zróżnicowanej diety
Źródło: Tom Brunberg, domena publiczna.

3. PRZYKŁADY MATERIAŁÓW Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ ZAMIESZCZONYCH NA ZINTEGROWANEJ PLATFORMIE EDUKACYJNEJ (ZPE)

Temat 1: Apetyt na zdrowe odżywianie – język polski, klasy IV-VIII

Uczniowie poznają upodobania kulinarne przodków oraz zapoznają się z piramidą żywienia dzieci i młodzieży. Redagują list, w którym zachęcają kolegę lub koleżankę do zdrowego odżywiania. Poszerzają swoje słownictwo o związki frazeologiczne związane z jedzeniem. Scenariusz lekcji jest dostępny na stronie <https://zpe.gov.pl/a/apetyt-na-zdrowe-odzywianie/DQVaFzPSz>.

Temat 2: Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia – biologia, klasy IV-VIII (ryc. 5)

Uczniowie omawiają zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży. Uzasadniają konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu z uwagi na wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczną. Analizują konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania: otyłości, nadwagi, anoreksji, bulimii. Obliczają wskaźnik BMI oraz interpretują wyniki.

Temat 3: Zdrow jak ryba – edukacja wczesnoszkolna

Materiał zawiera ilustracje oraz ćwiczenia interaktywne z możliwością sprawdzenia poprawności odpowiedzi. Jest dostępny na stronie <https://zpe.gov.pl/a/temat-43-zdrow-jak-ryba/DOWx8roor>

Rycina 5. Scenariusz lekcji „Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia”

Źródło: <https://zpe.gov.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/DQwQaAMgl>
(dostęp 4.03.2025)

JAK ZINTEGROWANA PLATFORMA EDUKACYJNA MOŻE WSPIERAĆ NAUCZYCIELI W EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Temat 4: Rola aktywności fizycznej w życiu człowieka – wychowanie fizyczne, liceum ogólnokształcące i technikum

Korzystając z zasobów ZPE, uczniowie uzasadniają znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi. Analizują konsekwencje braku aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce. Oceniają intensywność wysiłku fizycznego. Scenariusz lekcji jest dostępny na stronie <https://zpe.gov.pl/a/rola-aktywnosci-fizycznej-w-zyciu-czlowieka/D1Gqym0eu>.



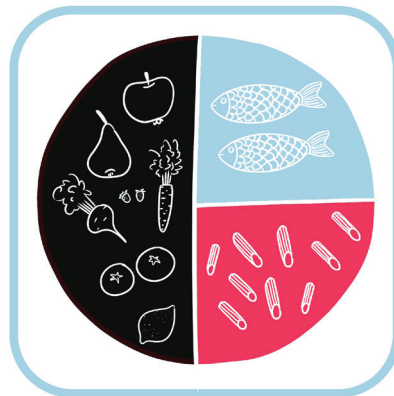
Rycina 6. Materiały edukacyjne „Odżywianie się i choroby układu pokarmowego”
Źródło: <https://zpe.gov.pl/a/prawidlowe-odzywianie/Dyejsl8r> (dostęp 4.03.2025)

Temat 6: Zdrowie psychiczne – wychowanie fizyczne, liceum ogólnokształcące i technikum

Materiał edukacyjny obejmuje m.in. tematy związane ze znaczeniem zdrowia psychicznego dla człowieka i społeczeństwa, wpływem różnych czynników na zdrowie psychiczne, sposobami radzenia sobie z emocjami i rozpoznawania zagrożeń. Jest dostępny na stronie <https://zpe.gov.pl/a/zdrowie-psychiczne/DolTuprxH>

Temat 5: Odżywianie się i choroby układu pokarmowego – szkoła branżowa I stopnia (ryc. 6)

Materiały edukacyjne i ćwiczeniowe zostały opracowane dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną. Zawierają ilustrowany tekst, łatwy do czytania i zrozumienia (ETR), obejmujący zagadnienia prawidłowego odżywiania, ośrodka głodu i sytości, otyłości, zaburzeń odżywiania i leczenia chorób układu pokarmowego.



Temat 7: Zdrowie na co dzień – przyroda, szkoła podstawowa (ryc. 7)

Uczniowie wyjaśniają, na czym polega zdrowy styl życia, wymieniają zasady bezpiecznego wypoczynku oraz mówią, w jaki sposób należy dbać o siebie i swoje otoczenie. Uzasadniają, dlaczego należy odpoczywać po pracy lub nauce i wskazują, jak najlepiej to robić.

Zdrowie na co dzień

Wspaniałe samopoczucie, siła i chęć do działania. Sen bez zakłóceń. Brak bólu i dolegliwości. Wszystkie te cechy świadczą o zdrowiu. Zapominamy o nim, gdy czujemy się dobrze. Kiedy zaczynają się pojawiać kłopoty ze zdrowiem, organizm potrzebuje pomocy. Czy można tego uniknąć? Jak na co dzień dbać o siebie i swoje otoczenie, by zachować zdrowie?



Zabawy ruchowe są jednym z kluczowych elementów zdrowego stylu życia. Sport to doskonały sposób na relaks po dniu spędzonym na nauce i pracy.
Źródło: Pixabay, domena publiczna.

Rycina 7. Scenariusz lekcji „Zdrowie na co dzień”

Źródło: <https://zpe.gov.pl/a/zdrowie-na-co-dzien/DsIQAf9e8> (dostęp 4.03.2025)

PODSUMOWANIE

W dzisiejszych czasach edukacja zdrowotna musi być elastyczna i otwarta na nowe technologie. Zintegrowana Platforma Edukacyjna stanowi doskonałe narzędzie nie tylko do zdobywania wiedzy, ale także do budowania postaw i nawyków sprzyjających zdrowemu stylowi życia. Dzięki interaktywnym lekcjom i projektom uczniowie dowiadują się między innymi, jak podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowia (np. odżywiania i aktywności fizycznej) oraz tego, jakie są skutki niewłaściwych wyborów (np. nadmiernego korzystania z technologii, nieodpowiedniej diety czy braku ruchu). ZPE umożliwia skuteczną edukację zdrowotną na każdym etapie nauki. Zapewnia uczniom warunki, w których mogą się uczyć. Interaktywne zasoby platformy zachęcają do samodzielnej pracy. Warto

korzystać z jej potencjału i stale dostosowywać metody nauczania do potrzeb uczniów. Dzięki temu edukacja zdrowotna stanie się bardziej angażująca, praktyczna i inspirująca zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli. ●

Hanna Habera – nauczycielka konsultantka w zakresie edukacji geograficznej w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Radomiu. Trenerka edukacji globalnej, a w jej ramach niestrudzona propagatorka Celów Zrównoważonego Rozwoju. Certyfikowany coach i team coach, a także ekspertka ds. awansu zawodowego MEN. Nieustannie rozwija kompetencje cyfrowe i poszukuje sposobów na efektywne wykorzystywanie TIK w edukacji przyrodniczej.