

Rola szkoły w kształtowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego

KATARZYNA PANKOWSKA-JURCZYK



Czy wyobrażasz sobie miejsce, w którym nauka nie polega tylko na przyswajaniu wiedzy z podręczników, ale staje się fundamentem twojego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego? Czy szkoła jest, a może powinna być takim miejscem?

W dzisiejszym świecie, który zmienia się szybciej niż kiedykolwiek, szkoła nie może ograniczać się jedynie do transmisyjnego przekazywania wiedzy. Powinna być miejscem, które uczy, jak dbać o zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne oraz społeczne. Wyobraź sobie szkołę, która nie tylko prowadzi lekcje matematyki czy języka polskiego, lecz również pokazuje, jak radzić sobie ze stresem, rozwijać empatię, skutecznie komunikować się z innymi, budować zdrowe nawyki żywieniowe, a ponadto dbać o swoje ciało poprzez ruch i aktywność fizyczną.

W tym artykule przyjrzymy się, jak szkoła może – a nawet powinna – stać się prawdziwym centrum zdrowia. Zbadamy, w jaki sposób aktywność fizyczna, wsparcie psychologiczne, budowanie relacji społecznych, edukacja dotycząca zdrowego odżywiania oraz promowanie dobrostanu psychicznego mogą uczynić placówki edukacyjne fundamentem zdro-

wego i zrównoważonego życia młodych ludzi. Kluczową rolę odgrywa tu edukacja zdrowotna, która nie powinna być jedynie przedmiotem w szkolnym planie, lecz elementem szerszej zmiany myślenia, podejścia i konsekwentnej realizacji zasad zdrowego stylu życia.

Szkoła powinna w każdym aspekcie swojej działalności promować zdrowie jako wartość. Zdrowe młode pokolenie to w przyszłości zdrowe społeczeństwo, a zdrowe społeczeństwo to ogromny kapitał dla całego państwa. Inwestycja w profilaktykę przynosi korzyści nie tylko jednostkom, ale również całej gospodarce i systemowi ochrony zdrowia.

Co więcej, szkoła ma wyjątkową możliwość docierania nie tylko do wychowanków, którzy dopiero kształtują swoje nawyki, ale także do dorosłych – nauczycieli, innych pracowników szkoły i rodziców. To właśnie oni, poprzez swoje codzienne wybory i zachowania prozdrowotne, mogą stać się najlepszym wzorem dla młodego pokolenia. Dlatego tak ważne jest, aby zdrowy styl życia był promowany na wszystkich etapach edukacji i we wszystkich aspektach szkolnego życia.



KATARZYNA PANKOWSKA-JURCZYK

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości. Jego brak niesie za sobą problemy fizyczne, psychiczne i społeczne – od ograniczeń ciała, przez wewnętrzne zmagania, po konflikty międzyludzkie. Jak pisał lekarz Maciej Demel¹, zdrowie to nie tylko brak choroby, ale złożony stan, który obejmuje trzy wymiary: fizyczny, psychiczny i społeczny. Amerykański socjolog Talcott Parsons² z kolei podkreślał, że zdrowie to także umiejętność efektywnego pełnienia ról społecznych, podczas gdy polscy badacze, Zygfryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik³, widzą je jako zasób, który pozwala na wszechstronny rozwój i radzenie sobie z wymaganiami otoczenia. Holistyczne podejście zakłada, że wszystkie te elementy są ze sobą ściśle powiązane, tworząc spójną całość, na której opiera się nasze dobre samopoczucie.

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości, do której wszyscy dążymy i którą staramy się zachować. Nie jest jednak tylko darem natury, ale również efektem świadomej troski i codziennych wyborów, zarówno na poziomie jednostki, jak i całego społeczeństwa. Możemy je utracić, ale też zachować, odzyskać, a nawet doskonalić⁴. Wynika z tego, że zdrowie nie jest czymś stałym – to dynamiczny i twórczy proces, który wymaga zaangażowania. Według Zbigniewa Dziubińskiego⁵, socjologa sportu, jego utrzymanie zależy od naszych codziennych decyzji i stylu życia.

Dzisiaj jednak (i mocno to należy podkreślić) zdrowie stało się jeszcze bardziej pożądaną wartością – zmieniający się świat sprawia, że dbanie o nie jest nie tylko wyborem, ale wręcz koniecznością. Żyjemy w czasach, w których tempo życia nieustannie rośnie. Ciągły pośpiech, nadmiar

obowiązków, presja i ogromna ilość bodźców płynących z mediów oraz technologii sprawiają, że coraz trudniej znaleźć czas na odpoczynek, aktywność fizyczną czy zdrowe odżywianie. Wzrost liczby chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca, depresja czy zaburzenia lękowe pokazuje, jak bardzo styl życia wpływa na nasze zdrowie. Rozwój technologii i cyfryzacja sprawiają, że mniej się ruszamy, a nasze relacje społeczne coraz częściej przenoszą się do świata wirtualnego. W efekcie pojawiają się nowe wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym i społecznym – samotność, uzależnienie od mediów społecznościowych czy trudności w budowaniu realnych więzi.

To wszystko sprawia, że dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy świadomego podejścia do zdrowia. Musimy nie tylko uczyć się, jak o nie dbać, ale także traktować je priorytetowo – zarówno indywidualnie, jak i na poziomie społecznym. Właśnie dlatego tak ważna staje się rola szkoły jako miejsca, które kształtuje zdrowe nawyki i uczy, jak dbać o siebie w dynamicznie zmieniającym się świecie.

Przyjrzyjmy się więc, jak szkoła może stać się miejscem, w którym holistyczna edukacja dla zdrowia przekształca życie młodych ludzi, przygotowując ich do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Przypomnijmy, że każdy aspekt zdrowia – fizyczny, psychiczny i społeczny – jest równie istotny, ponieważ razem tworzą spójną całość. Nie można cieszyć się pełnym dobrostanem psychicznym bez troski o ciało, z drugiej strony dobre relacje społeczne wpływają na nasze samopoczucie emocjonalne. Warto zacząć jednak od zdrowia fizycznego, które stanowi fundament naszej codziennej energii i sprawności. To ono pozwala nam aktywnie uczestniczyć w życiu, a jednocześnie wpływa na kondycję psychiczną i jakość relacji międzyludzkich.

¹ M. Demel, *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 2/1989.

² https://www.sbc.org.pl/Content/73406/zdrowie_w_aspekcie_pedagogiki_spolecznej.pdf

³ Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, *Zdrowie najważniejszym zasobem człowieka* [w:] Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik [red.] *Zasoby osobiste społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2003.

⁴ E.A. Mazurkiewicz, *Pedagogika zdrowia a środowisko* [w:] Z. Żukowska [red.] *Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej*, Wydawnictwo PTNKF, Warszawa 1993.

⁵ Z. Dziubiński, *Zdrowie – wartość dana czy kreowana*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 2/1989.

ROLA SZKOŁY W KSZTAŁTOWANIU ZDROWIA FIZYCZNEGO, PSYCHICZNEGO I SPOŁECZNEGO



Źródło: <https://pl.freepik.com>

Zdrowie fizyczne odnosi się do ciała i jest związane z odpowiednim poziomem sprawności i wydolności fizycznej. Już Arystoteles twierdził, że zdrowie cielesne jest rezultatem poświęcenia się gimnastyce, człowiek zapada na zdrowiu, gdy zaniedbuje ćwiczenia⁶.

Chcąc utrzymać zdrowie fizyczne, powinniśmy zadbać o:

- **Regularny wysiłek fizyczny**, który poprawia kondycję i samopoczucie. Pamiętać należy o dużej dawce ruchu na świeżym powietrzu – mogą to być m.in. spacer, bieganie czy jazda na rowerze, które dotleniają organizm i wspomagają regenerację. Ruch pozwala także rozładować napięcie gromadzące się w wyniku przebudźcowania, co jest niezwykle ważne dla zachowania równowagi psychicznej. Nadmiar bodźców może prowadzić do stresu, rozdrażnienia i problemów z koncentracją, dlatego

aktywność fizyczna stanowi naturalny sposób na redukcję napięcia i poprawę ogólnego dobrostanu.

- **Właściwe odżywianie**, dostarczające wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
- **Picie odpowiedniej ilości wody**, niezbędnej do prawidłowych reakcji biochemicznych w organizmie, regulującej funkcje komórek i wspomagającej ich regenerację.
- **Unikanie nałogów**. To nie tylko rezygnacja z papierosów, alkoholu czy innych używek, ale przede wszystkim świadome dbanie o swoje zdrowie i samopoczucie. W dzisiejszym świecie nałogiem może stać się także nadmierne korzystanie z telefonu, uzależnienie od mediów społecznościowych czy nieprawidłowe podejście do jedzenia.

⁶ J. Drabik, *Aktywność fizyczna a zdrowie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 1/1994.

KATARZYNA PANKOWSKA-JURCZYK

- **Codzienna higiena osobista**, zapobiegająca wielu problemom zdrowotnym.
- **Hartowanie organizmu**, czyli stopniowe przyzwyczajanie ciała do różnych warunków pogodowych, na przykład poprzez spacerowanie na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody, chłodne prysznice czy spanie w dobrze przewietrzonym pokoju. Dzięki temu organizm wzmacnia swoją odporność i lepiej radzi sobie ze zmianami temperatur.
- **Odpowiednia ilość snu**. W dzisiejszym, przebudżanym świecie pełnym ekranów, hałasu i ciągłej presji sen to nie luksus, ale konieczność. To czas, w którym organizm ma szansę na pełną regenerację – zarówno fizyczną, jak i psychiczną. Wysypiając się, dajemy sobie możliwość odpoczynku od natłoku bodźców, wzmacniamy odporność, poprawiamy koncentrację i nastrój. To właśnie sen pomaga nam lepiej radzić sobie ze stresem, efektywniej się uczyć i mieć więcej energii do działania. Regularny, dobrej jakości odpoczynek to jeden z najlepszych prezentów, jakie możemy dać swojemu ciału i umysłowi.
- **Regularne badania kontrolne**, pozwalające na wczesne wykrywanie ewentualnych problemów zdrowotnych.

Jak szkoła może wspierać uczniów w dbaniu o ten aspekt zdrowia?

ZDROWIE FIZYCZNE – SZKOŁA JAKO PRZESTRZEŃ DLA RUCHU I ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Szkoła, jako instytucja kształtująca codzienne nawyki młodych ludzi, ma ogromne możliwości, by promować aktywny styl życia. Jednak czy tradycyjna lekcja wychowania fizycznego wystarczy? Dziś wiemy, że sama obecność zajęć wychowania fizycznego w planie lekcji nie gwarantuje wystarczającej ilości ruchu. Wiele dzieci i nastolatków unika aktywności fizycznej, a zwolnień z wychowania fizycznego jest zdecydowanie za dużo. Może to

wynikać z braku motywacji, niskiej pewności siebie, złych doświadczeń z lekcjami wychowania fizycznego lub obawy przed oceną ze strony rówieśników. Przyczyną może też być siedzący tryb życia i uzależnienie od ekranów – telefonu czy komputera. Niektóre osoby mają też kompleksy dotyczące swojego wyglądu lub trudności zdrowotne, które zniechęcają do ruchu. Niestety, coraz częściej zwolnienia z wychowania fizycznego są wystawiane zbyt łatwo, co dodatkowo pogłębia problem braku aktywności. Należy dobitnie zaznaczyć, że dużo zależy też od postawy nauczyciela – jego podejście, otwartość i umiejętność motywowania mogą sprawić, że uczniowie poczuć się bezpiecznie, zrozumiani i bardziej chętni do uczestnictwa w zajęciach. Nauczyciel, który dostosowuje formy aktywności do możliwości uczniów i tworzy dobrą atmosferę, może mieć realny wpływ na zmianę ich nastawienia do ruchu.

Szkoły powinny podejmować bardziej kompleksowe działania, by wspierać zdrowie uczniów na różnych płaszczyznach. Przede wszystkim warto zadbać o różnorodność form ruchu, bo nie każdy uczeń lubi bieganie czy gry zespołowe. Może jednak odnaleźć się w jodze, tańcu, fitnessie czy turystyce pieszej. Im więcej różnych opcji, tym większa szansa, że młodzież znajdzie coś, co ją zaangażuje i zmotywuje do aktywności.

Warto też wspierać aktywność fizyczną uczniów poza szkołą, ucząc ich, jak aktywnie spędzać czas wolny – nie tylko indywidualnie, ale także z rodziną. Dobrze, by szkoła pokazywała, że ruch to coś, co można robić w każdej chwili i w różnych formach, niezależnie od wieku.

Kolejnym krokiem jest zatem stworzenie przestrzeni do aktywności fizycznej po lekcjach, na przykład poprzez organizację zajęć na basenie, sali gimnastycznej, boisku szkolnym czy siłowni plenerowej. Dzięki temu uczniowie zyskują możliwość rozwijania zdrowych nawyków i odkrywania form ruchu, które sprawiają im przyjemność. Szkoły mogą organizować także przerwy na świeżym powietrzu, umożliwiać korzystanie z siłowni

ROLA SZKOŁY W KSZTAŁTOWANIU ZDROWIA FIZYCZNEGO, PSYCHICZNEGO I SPOŁECZNEGO

plenerowych, boisk, stołów do tenisa stołowego, piłkarzyków, a także ścianek wspinaczkowych. Dzięki temu uczniowie mają więcej okazji do ruchu w przyjaznym, swobodnym środowisku, co sprzyja zarówno zdrowiu fizycznemu, jak i dobremu samopoczuciu. Tego typu inicjatywy sprawiają, że uczniowie czują, że aktywność fizyczna to coś naturalnego, co jest częścią ich codziennego życia.

Ważne jest też, by edukacja zdrowotna stała się integralną częścią wychowania fizycznego. Uczniowie powinni nie tylko ćwiczyć, ale także rozumieć, dlaczego ruch jest tak ważny dla zdrowia i samopoczucia. Jak wspomniano wcześniej, ruch to także świetne narzędzie do rozładowania napięcia i stresu, co pozwala lepiej radzić sobie z trudnościami, a także poprawia koncentrację.

Nie można zapominać o zdrowym odżywianiu, które jest kluczowe dla kondycji fizycznej. Szkoły powinny oferować zdrowe jedzenie w stołówkach i sklepikach, zastępując przetworzone przekąski

pełnowartościowymi produktami. Dodatkowo warto organizować warsztaty kulinarne czy spotkania z dietetykami, by uczniowie nauczyli się świadomych wyborów żywieniowych.

Wreszcie, warto angażować rodziców oraz nauczycieli w promowanie zdrowych nawyków. Warsztaty dla rodziców i szkolenia dla nauczycieli to doskonała okazja, by cała społeczność szkolna pracowała razem na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia młodych ludzi. Tylko wspólnymi siłami uda się stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu fizycznemu uczniów i kształtować ich dobre nawyki i postawy na przyszłość.

To tylko kilka przykładów, jak szkoła może wspierać zdrowie fizyczne uczniów. Jednak fizyczny aspekt ciała to nie wszystko – równie ważne jest zdrowie psychiczne, na które wpływa m.in. poziom stresu, poczucie bezpieczeństwa i umiejętność radzenia sobie z emocjami.



Źródło: <https://pl.freepik.com>

KATARZYNA PANKOWSKA-JURCZYK

Zdrowie psychiczne jest równie istotne jak fizyczne – wpływa na motywację do nauki, relacje z rówieśnikami oraz zdolność radzenia sobie ze stresem. Jak wiemy, współczesne dzieci i młodzież żyją w świecie pełnym wyzwań: presja wyników, szybkie tempo życia, nadmiar bodźców cyfrowych i media społecznościowe to tylko niektóre z czynników, które mogą negatywnie wpływać na dobrostan.

Zdrowie psychiczne to równowaga między emocjami, myślami i relacjami z innymi. Wpływa na nie wiele czynników, takich jak wiara w siebie i swoje możliwości, pozytywne nastawienie do życia, zdolność do budowania bliskich relacji opartych na miłości, przyjaźni i szczerości. Ważne jest także umiejętne radzenie sobie ze stresem, frustracją i własnymi pragnieniami, co pozwala zachować emocjonalną równowagę. Zdrowa psychika to także gotowość do przebaczenia – zarówno sobie, jak i innym – oraz unikanie niepotrzebnego obwiniania. Ogromne znaczenie mają samokontrola, rozwój osobisty, poczucie spełnienia i kreatywność, które dają nam motywację do działania. Kluczowe jest również umiejętne rozwiązywanie konfliktów, dbanie o pozytywne myślenie oraz świadomość, że to my mamy wpływ na swoje życie⁷.

Koncentrując się na zdrowiu psychicznym młodego człowieka, warto dodać do wcześniej wspomnianych czynników kilka dodatkowych elementów, które mają kluczowe znaczenie w tym kontekście:

- **Poczucie własnej wartości.** Dla młodego człowieka, który dopiero kształtuje swoją tożsamość, poczucie własnej wartości jest podstawą zdrowia psychicznego. Rozwój zainteresowań i angażowanie się w dziedziny, w których uczeń czuje się mocny, znacząco wpływają na wyższą samoocenę i poczucie własnej wartości. Im bardziej młody człowiek rozwija swoje pasje i talenty, tym lepiej potrafi stawiać czoła życiowym wyzwaniom i z większą pewnością siebie radzi sobie w trudnych sytuacjach.

- **Umiejętność radzenia sobie ze stresem.** Zarządzanie stresem to kluczowa umiejętność, która pomaga młodym ludziom zachować równowagę psychiczną. Wiedza, jak rozpoznać stres, jak go rozładować i jak unikać wypalenia emocjonalnego, sprawia, że łatwiej jest funkcjonować w trudnych, a nawet kryzysowych sytuacjach. Młodzi ludzie mogą rozładowywać napięcie na wiele sposobów – poprzez regularną aktywność fizyczną, taką jak bieganie, taniec czy jazda na rowerze, a także dzięki technikom oddechowym i medytacji. Pomocna może być też rozmowa z zaufaną osobą, prowadzenie dziennika uczuć lub rozwijanie hobby, które pozwala się wyciszyć. Inne skuteczne metody to słuchanie ulubionej muzyki, rysowanie, pisanie czy spacerowanie na świeżym powietrzu. Równie ważne jest zadbanie o odpowiednią ilość snu i odpoczynku, unikanie sytuacji wywołujących nadmierny stres czy ograniczenie czasu spędzanego w mediach społecznościowych. Nawet chwila śmiechu, kontakt ze zwierzęciem domowym lub dobre zorganizowanie planu dnia może znacząco poprawić samopoczucie i pomóc poradzić sobie z codziennymi wyzwaniami.
- **Wsparcie emocjonalne.** Bliskość i zrozumienie ze strony rodziny, przyjaciół oraz środowiska szkolnego są nieocenione w utrzymaniu dobrego stanu psychicznego. Młody człowiek, który czuje się akceptowany, ma większą pewność, że poradzi sobie z trudnościami. Warto, by miał możliwość dzielenia się swoimi emocjami w bezpiecznym otoczeniu, które wspiera go w trudnych momentach – może to być dom, w którym panuje zaufanie i praktykowana jest otwarta rozmowa, szkoła z empatycznymi nauczycielami i pedagogiem czy psychologiem, grupa rówieśnicza, w której nie ma presji ani oceniania czy nawet przestrzeń online, gdzie można anonimowo porozmawiać np. z psychologiem lub doradcą.

⁷ K. Pankowska-Koc (Jurczyk), K. Szczepkowska, *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Scenariusze lekcji dla gimnazjów*, Wyd. Althea DESIGN, Warszawa 2011.

ROLA SZKOŁY W KSZTAŁTOWANIU ZDROWIA FIZYCZNEGO, PSYCHICZNEGO I SPOŁECZNEGO

- **Zdrowa komunikacja.** Rozmowa o uczuciach i umiejętność wyrażania emocji w sposób otwarty, konstruktywny, a także słuchanie innych – to kompetencje, które pomagają utrzymać równowagę psychiczną. Ważne jest, by młody człowiek wiedział, jak mówić o tym, co czuje, unikając tłumienia emocji. To pomaga w lepszym radzeniu sobie z trudnymi i kryzysowymi sytuacjami życiowymi.
- **Poczucie kontroli nad własnym życiem.** Kiedy młody człowiek ma poczucie, że ma wpływ na swoje decyzje, wówczas lepiej radzi sobie z wyzwaniami, a jego pewność siebie rośnie. Daje to poczucie sprawczości, co ma duże znaczenie dla jego zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu. Niestety, czasami młodzi ludzie podejmują decyzje, które są dla nich niszczące – np. rezygnują z własnych potrzeb, by dopasować się do innych, wchodzą w toksyczne relacje, sięgają po używki albo unikają pomocy, mimo że jej potrzebują. Takie wybory mogą prowadzić do poczucia bezsilności, utraty zaufania do siebie i pogorszenia zdrowia psychicznego.
- **Zdolność do akceptacji i radzenia sobie z porażkami.** W życiu każdego człowieka pojawiają się niepowodzenia. Kluczowe jest, by potrafił on zaakceptować porażki, wyciągać z nich wnioski i nie pozwalać, by wpływały one na jego poczucie własnej wartości. Porażki nie definiują nas jako osób – są po prostu częścią procesu uczenia się i rozwoju. To nie koniec świata – każda porażka to lekcja. Warto potraktować ją jako szansę na refleksję, poprawę i rozwój. Zamiast się poddawać, lepiej zadać sobie pytanie: Czego mnie to nauczyło? Co mogę zrobić inaczej następnym razem? Taka postawa buduje odporność psychiczną i uczy wytrwałości.
- **Samotność a wycofanie społeczne.** Ważne jest, by znaleźć balans między czasem spędzonym w samotności a poszukiwaniem wsparcia u innych. Samotność, jeśli jest dobrze zarządzana, może być czasem na refleksję i odpoczynek, ale zbyt długa izolacja może prowadzić do

problemów emocjonalnych, takich jak obniżenie nastroju, poczucie pustki, lęk społeczny, spadek motywacji, a w dłuższej perspektywie nawet depresja. Z kolei nadmierna potrzeba towarzystwa może przyczyniać się do uzależnienia od innych, co również nie wpływa dobrze na zdrowie psychiczne.

Te elementy odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowia psychicznego młodych ludzi, a szkoła może mieć na nie znaczący wpływ. Poprzez różnorodne formy wsparcia emocjonalnego – takie jak zajęcia z psychologiem szkolnym, warsztaty dotyczące emocji i komunikacji, lekcje wychowawcze poświęcone zdrowiu psychicznemu, mediacje rówieśnicze czy grupy wsparcia – uczniowie mogą lepiej zrozumieć siebie i otaczający ich świat.

W jaki sposób szkoła może pomagać uczniom w dbaniu o zdrowie psychiczne, jak uczyć ich m.in. radzenia sobie ze stresem oraz wyzwaniami życia codziennego?

ZDROWIE PSYCHICZNE – SZKOŁA JAKO PRZESTRZEŃ WSPARCIA I ROZWOJU EMOCJONALNEGO

Tradycyjne podejście do edukacji często koncentruje się na zdobywaniu wiedzy, pomijając fakt, że uczniowie na co dzień mierzą się ze stresem, lękiem czy trudnościami emocjonalnymi. Dlatego szkoła powinna aktywnie wspierać zdrowie psychiczne młodych ludzi, wprowadzając rozwiązania, które realnie pomogą im radzić sobie z wyzwaniami.

Przede wszystkim kluczowe jest codzienne wsparcie psychologiczne. Choć obecność psychologa i pedagoga w szkole powinna być standardem, w praktyce ich liczba jest często niewystarczająca. W takiej sytuacji ogromną rolę odgrywają wszyscy nauczyciele, a szczególnie ci, którzy spędzają z uczniami najwięcej czasu. Czasem to nauczyciel języka polskiego czy matematyki częściej widzi ucznia niż sam wychowawca, dlatego tak ważne jest, by każdy pedagog potrafił dostrzec niepokojące sygnały,



KATARZYNA PANKOWSKA-JURCZYK

stworzyć przestrzeń do rozmowy i zaoferować wsparcie. Do takich sygnałów mogą należeć: nagłe pogorszenie wyników w nauce, wycofanie z kontaktów rówieśniczych, zmiany nastroju, nadmierna drażliwość lub apatia, częste nieobecności, zmiana wyglądu (np. zaniedbanie higieny), spadek energii, a także niepokojące treści w wypowiedziach ustnych lub pisemnych (np. wyrażanie braku sensu życia lub poczucia beznadziei). Zwracanie uwagi na te symptomy może pomóc w szybkim udzieleniu pomocy i zapobieganiu poważniejszemu problemom emocjonalnym.

Równie istotne jest uczenie młodych ludzi, jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Szkoła powinna przygotowywać nie tylko do egzaminów, ale także do życia, pokazując uczniom, jak dbać o swoje samopoczucie. Proste techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe czy krótkie przerwy na regenerację mogą znacząco pomóc w oparowaniu stresu i rozładowaniu napięcia. Treningi uważności (*mindfulness*), chwila oddechu przed sprawdzianem czy ćwiczenia rozluźniające (np. świadome rozluźnianie kolejnych partii mięśni) na początku lekcji mogą stać się codzienną praktyką. Nawet lekcje wychowania fizycznego czy zajęcia artystyczne można wzbogacić o aktywności, które pomagają rozładować napięcie, jak joga, muzyka czy malowanie. Dobrym rozwiązaniem są także przerwy śródlekcyjne – krótki moment na ruch (np. przeciąganie się, krążenie ramion, skakanie w miejscu czy taniec rozluźniający do ulubionej muzyki) – pozwala uczniom złapać równowagę i odświeżyć umysł przed dalszą nauką.

Zdrowie psychiczne to także relacje – poczucie akceptacji i przynależności jest kluczowe dla dobrego samopoczucia. Szkoła powinna dbać o dobrą atmosferę, przeciwdziałać przemocy i promować kulturę wzajemnego szacunku. Może to realizować poprzez regularne zajęcia wychowawcze poświęcone komunikacji bez przemocy, rozwiązywaniu konfliktów i rozwijaniu empatii, a także przez wdrażanie programów profilaktycznych, takich jak np. „Szkoła bez przemocy”. Cennym wsparciem są także debaty, warsztaty i dni tematyczne poświęcone tolerancji, różnorodności i otwartości.

Równie ważna dla zdrowia psychicznego jest odpowiednia organizacja nauki – nadmiar obowiązków szkolnych często prowadzi do chronicznego stresu, dlatego warto szukać rozwiązań, które pozwolą uczniom efektywnie się uczyć bez poczucia przytłoczenia, np. przez bardziej elastyczny system oceniania czy ograniczenie liczby sprawdzianów w tygodniu.

Nie można też zapominać o dorosłych – nauczyciele i rodzice mają ogromny wpływ na zdrowie psychiczne młodzieży. Nauczyciele nierzadko doświadczają wypalenia zawodowego, a rodzice nie zawsze wiedzą, jak wspierać swoje dzieci w trudnych momentach. Dlatego szkoły powinny organizować warsztaty, grupy wsparcia i konsultacje, które pomogą dorosłym lepiej rozumieć emocje młodzieży oraz zadbać o własny dobrostan.

Dbanie o zdrowie psychiczne uczniów to nie dodatek do edukacji – to jej nieodłączna część. Szkoła powinna być miejscem, które nie tylko wymaga, ale także uczy, wspiera i pomaga młodym ludziom budować odporność psychiczną na całe życie.

Ale to nie koniec – równie ważnym aspektem zdrowia jest sfera społeczna.

Najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie społeczne to: umiejętność dostosowania się do środowiska, w którym żyjemy, socjalizacja (uspołecznienie) polegająca na usamodzielnieniu się, stopniowym uniezależnieniu od rodziców i przystosowaniu do życia w grupie społecznej; zdobywanie kompetencji do realizowania potrzeb i celów (zarówno osobistych, jak i grupy); radzenie sobie z konfliktami w grupie; branie udziału w życiu społecznym jakiejś grupy, np. koleżeńskie, sportowej, artystycznej, kulturalnej, wolontariackiej, samopomocy społecznej lub związanej z naszymi innymi zainteresowaniami, pasjami lub potrzebami; pełnienie ról społecznych; umiejętność współpracy i współdziałania.

ROLA SZKOŁY W KSZTAŁTOWANIU ZDROWIA FIZYCZNEGO, PSYCHICZNEGO I SPOŁECZNEGO



Źródło: <https://pl.freepik.com>

Jak szkoła może pomóc młodym ludziom budować relacje, które staną się fundamentem ich przyszłego życia?

ZDROWIE SPOŁECZNE – SZKOŁA JAKO MIEJSCE BUDOWANIA DOBRYCH RELACJI

Zdrowie społeczne, obok fizycznego i psychicznego, jest kluczowym elementem dobrostanu człowieka. To umiejętność budowania relacji, współpracy, komunikacji i odnajdywania się w różnych grupach społecznych. W czasach gdy kontakty międzyludzkie coraz częściej przenoszą się do świata wirtualnego, a samotność staje się realnym problemem młodych ludzi, szkoła powinna być miejscem, które uczy, jak tworzyć trwałe i wartościowe więzi.

Jednak samo przebywanie w grupie nie wystarczy. Szkoły powinny aktywnie wspierać rozwój umiejętności społecznych poprzez różne działania. Kluczowe jest kształtowanie kompetencji

społecznych, co można osiągnąć poprzez zajęcia rozwijające umiejętności komunikacyjne, naukę rozwiązywania konfliktów oraz pracę zespołową. Warto, aby elementy tej edukacji były obecne nie tylko na godzinach wychowawczych, np. „Jak rozmawiać, żeby się porozumieć?” (zajęcia poświęcone skutecznej komunikacji, aktywnemu słuchaniu i wyrażaniu emocji w sposób konstruktywny), „Razem lepiej – jak współpracować w grupie?” (warsztatowe spotkanie uczące pracy zespołowej, dzielenia się zadaniami i budowania zaufania w grupie), ale także w ramach różnych przedmiotów. Takie działania mogą prowadzić psychologowie i pedagodzy szkolni, a także organizacje pozarządowe (fundacje i stowarzyszenia), które specjalizują się w tego typu edukacji.

Kolejnym istotnym aspektem są działania integracyjne i wolontariat – wspólne projekty, akcje charytatywne czy zaangażowanie w lokalne inicjatywy budują poczucie wspólnoty i odpowiedzialności za innych. Uczniowie, którzy angażują

KATARZYNA PANKOWSKA-JURCZYK

się w pomoc innym, często sami zyskują większą samoświadomość i satysfakcję z działania. Nie można także ignorować problemu wykluczenia i samotności – coraz więcej dzieci i nastolatków doświadcza izolacji społecznej. Szkoła może temu przeciwdziałać, tworząc programy rówieśniczego wsparcia oraz przestrzenie do swobodnych rozmów i nawiązywania relacji. Dodatkowo organizowanie zajęć pozalekcyjnych, np. teatralnych czy plastycznych, pozwala uczniom rozwijać swoje zainteresowania, odkrywać mocne strony oraz dzielić się osiągnięciami w grupie. Takie aktywności sprzyjają ekspresji twórczej i integracji społecznej, co pozytywnie wpływa na psychospołeczny rozwój dziecka.

Bezpieczna i wspierająca atmosfera w szkole to podstawa zdrowia społecznego uczniów. Poczucie akceptacji i przynależności sprawia, że młodzi ludzie lepiej funkcjonują i rozwijają swoje talenty. Warto, aby szkoła była miejscem, w którym każdy czuje się zauważony i doceniony, niezależnie od swoich predyspozycji czy sytuacji rodzinnej. Ważna jest również współpraca z rodzicami i nauczycielami, ponieważ to oni w dużej mierze kształtują relacje społeczne uczniów. Organizowanie warsztatów i spotkań dla dorosłych może pomóc we wspólnym wypracowywaniu sposobów wspierania dzieci i młodzieży w rozwijaniu umiejętności społecznych.

Budowanie zdrowych relacji to fundament, który będzie procentował w dorosłym życiu uczniów. Szkoła jako miejsce, gdzie młodzi ludzie spędzają większość swojego czasu, powinna być przestrzenią, która uczy, jak być częścią społeczeństwa – świadomą, empatyczną i otwartą na innych.

PODSUMOWANIE

Zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne są ze sobą nierozdzielnie powiązane. Szkoła, która zadba o wszystkie te aspekty, może stać się prawdziwym centrum zdrowia – miejscem, w którym uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę, ale także uczą się dbać o siebie i innych. W dobie dynamicznych zmian i rosnących wyzwań warto, aby szkoła na bieżąco analizowała obecną sytuację i reagowała na zmieniające się potrzeby młodych ludzi. Ciągła analiza oraz znajomość aspektów zmieniającego się świata sprawiają, że proponowane działania są aktualne i adekwatne do potrzeb. Wprowadzenie regularnej ewaluacji programów zdrowotnych pozwala na monitorowanie ich skuteczności i wprowadzanie niezbędnych modyfikacji. Tylko aktywna, zaangażowana i elastyczna szkoła, poszerzająca swoją wiedzę i dostosowująca działania do aktualnych potrzeb, może stać się fundamentem zdrowego społeczeństwa. A czy nie na tym właśnie nam wszystkim zależy? Jeśli uda się to osiągnąć, korzyści odczujemy wszyscy. Zdrowa szkoła to inwestycja, która przyniesie wymierne korzyści całej społeczności. ●

dr Katarzyna Pankowska-Jurczyk – doktor nauk o kulturze fizycznej, psycholog, interwent kryzysowy, arteterapeuta, certyfikowany tutor, wykładowca, szkoleniowiec, trenerka w obszarze psychoedukacji, instruktor pływania, gimnastyki i piłki siatkowej, nauczyciel dyplomowany. Prezes Fundacji Wsparcie i Rozwój. Terapeuta pracujący indywidualnie i grupowo w nurcie TSR. Ekspert Rady Europy w ramach „Programme Pestalozzi”. Współautorka książki „Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym” oraz autorka licznych publikacji dotyczących sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych i kryzysowych.