

Nr ISSN 1427-8375

PROMOTOR

Z D R O W I A

STYL ŻYCIA

NR 2 (20)
2 0 0 0

Proces życia to ciągła wymiana, ciągle starcie ze środowiskiem,
z otoczeniem, wymiana, która często przybiera
postać walki niosącej za sobą urazy albo chorobę.
Im bardziej istota żywa jest aktywna, twórcza,
tym trudniej jej uniknąć niebezpieczeństw...
Całkowity i trwały brak chorób jest tylko marzeniem
opartym na wyobrażeniu Ogrodów Edenu
stworzonych dla człowieka w pełni szczęśliwego.

Rene Dubos, Miraże zdrowia

Kwartalnik adresowany jest do organizatorów promocji zdrowia
w Województwie Dolnośląskim i redagowany jest przez
Biuro Promocji Zdrowia Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych
we współpracy z Wydziałem Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia
i Podyplomowym Studium Promocji Zdrowia przy Akademii Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu.

Kolegium redakcyjne:

Lesław Kulmatycki, Renata Niemierowska, Władysław Sidorowicz
Współpraca: Jolanta Dolata, Robert Grudniewski, Danuta Siwik, Helena Trela
Opracowanie graficzne: MNL Studio, Druk: Drukarnia „Hector”

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów



Adres Redakcji:

“Promotor Zdrowia”, Biuro Promocji Zdrowia DRKCh,
50-525 Wrocław, ul Joannitów 6,
tel: (071) 37 47 275, 37 47 290 fax: 37 47 301

Najprościej

rzecz ujmując, zdrowy styl życia to zdrowy styl b y c i a . Każdy ma swój ideał dobrego, zdrowego stylu życia i choć te wizje różnią się między sobą (a jakże często od naszej codziennej "praktyki"), z pewnością zgodzić się można z tezą, iż zdrowego stylu życia nie gwarantują w y ł ą c z n i e regularna, codzienna gimnastyka, bieganie, gabinety odnowy biologicznej, zdrowe posiłki, rewelacyjne diety czy cotygodniowe partie tenisa. Zdrowy styl życia to także stosunek do samego siebie, tworzenie relacji z innymi, ich dynamika i głębia, bogactwo życia umysłu, rozwinięta inteligencja emocjonalna, umiejętność rozwiązywania problemów życiowych, życzliwe i otwarte nastawienie do świata, rozumienie naszej odpowiedzialności wobec środowiska naturalnego.

Co istotne, pogorszenie stanu zdrowia lub choroba wcale nie muszą oznaczać skutków "złego" stylu życia.

Często są po prostu sygnałem alarmującym: "Stop! Zatrzymaj się, zastanów i zmień to, co zmienić możesz i powinienes". I odwrotnie: świetna kondycja fizyczna nie oznacza jeszcze, że nasz styl b y c i a , komunikowania się ze sobą i z otoczeniem, nasz styl pracy i rozwiązywania "zadań obowiązkowych", sposób budowania relacji z innymi, czy spędzania wolnego czasu są naprawdę zdrowe...

Zdrowie możemy stracić z przyczyn nie zawsze całkowicie od nas zależnych, ale dobrego stylu b y c i a nikt nam nie może odebrać, zaś uczymy się go i tworzymy wraz z innymi przez całe życie.

Renata Niemierowska - redaktor

W numerze:

Od redakcji	strona 1
Promocja Zdrowia w Dolnośląskiej Regionalnej Kasie Chorych	strona 3
Podsumowanie "KONKURSU 2000" oraz prezentacja założeń "KONKURSU 2001"	
Zdrowie i kultura	strona 6
Hipokrates: trzy elementy uzdrawiania	
Filozofia zdrowia w kulturze greckiej	
Temat wiodący	strona 8
Styl życia	
Ty wybierasz styl czy styl wybiera Ciebie?	
Ludzie	strona 11
VIVA - Hamulce dla ciężarówki.	
Rozmowa z JULIET GELLATLEY.	
jedną z najbardziej aktywnych osób na rzecz obrony praw zwierząt, dyrektorem Vegetarians International Voice for Animals.	
Moje style	strona 13
Felieton Andrzeja Habera	
Scenariusze	strona 15
Jaki styl życia? (kwestionariusz)	
Czy twój styl życia jest właściwy?	strona 21
Propozycje prowadzenia zajęć warsztatowych dla osób dorosłych i dla młodzieży gimnazjalnej.	
Prezentacje	strona 24
"Nasz sposób na zdrowy styl życia"	
I „Szukamy talentów"	
Zespół Szkół Zawodowych Nr 5 we Wrocławiu	
W trosce o zdrowie mieszkańców	strona 28
Jaworskiego Grodu	
Ku Europie	strona 30
Manifest 2000	
O Kulturę Pokoju Przeciw Przemocy	
Gra w karty	strona 32
"Styl życia"	

Autorzy:

Juliet Gellatley
Barbara Grell-Berezowska
Andrzej Haber
Lesław Kulmatycki
Renata Niemierowska
Władysław Sidorowicz
Danuta Siwik
Olga Walewska

Mając

okazję przebywać w czasie wakacji w jednym z większych miast Kanady, z zadróścią przyglądałem się znakomitym rozwiązaniom zachęcającym mieszkańców miasta do aktywnego wypoczynku. Sieć ścieżek rowerowych, tras do nart biegowych czy znakomicie wyposażonych boisk, kortów i terenów rekreacyjnych budziła zachwyt, a i... podejrzenia. No dobrze, pytałem siebie, wszak utrzymanie tego nieźle kosztuje, a widać, że nie jest to biznes prywatny; odpowiedzialne za to są władze lokalne czy stanowe. Z rozmów jednak wynikało, że nie jest to taki luksus, a jedynie obowiązek wobec podatników, którzy m.in. na to płacą podatki. A poza tym, na długi czas taka inwestycja po prostu się opłaca. Opłaca się z różnych powodów. Z powodów politycznych, gdyż wyborcy widzą, że ich życzenia są spełniane. Z powodów społecznych, gdyż wiadomo, że jest to pożądana i konstruktywna forma spędzania przez mieszkańców wolnego czasu. I z powodów zdrowotnych, gdyż jest to inwestowanie w swoje zdrowie i dobre samopoczucie obywateli.

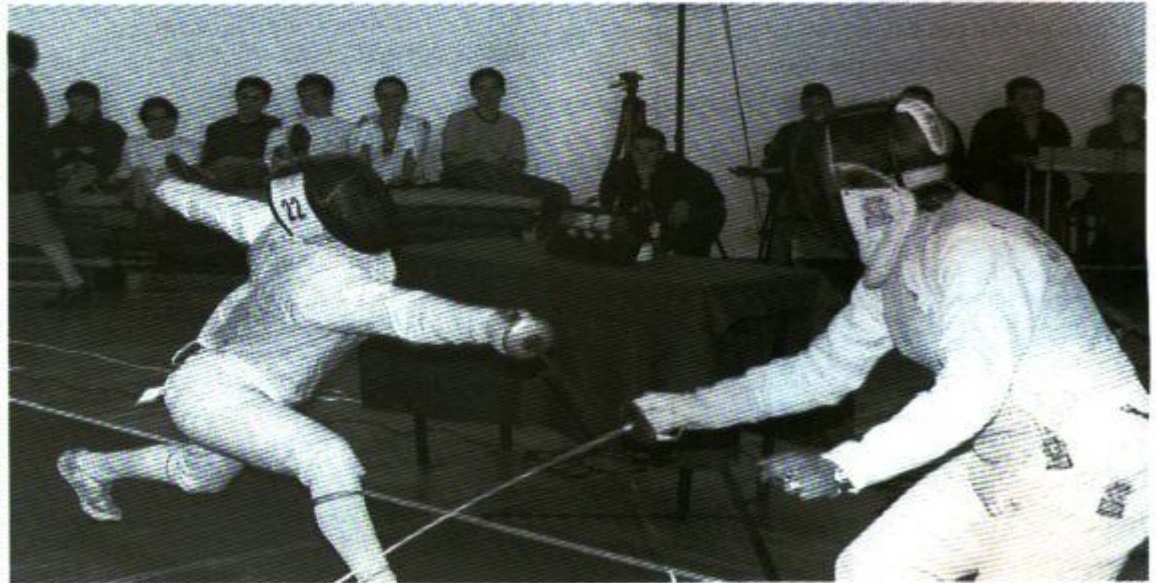
Ufam, że powstawać będą takie kanadyjskie oazy i u nas na Dolnym Śląsku. Władze samorządowe będą dostrzegać w większym stopniu również i ten wymiar życia mieszkańców. W niniejszym numerze poruszamy niektóre wymiary zdrowego stylu życia. Zachęcamy „liderów” i kordynatorów programowych do dzielenia się swoimi doświadczeniami na łamach pisma.

L. Kulmatycki

Spektakularność

coraz doskonalszych technologii medycznych jest doprawdy porywająca. A jednak...W opowiadaniu Sławomira Mrożka "Kotek", skutki wszelkich grzechów bohatera spadają na przygarniętego przez niego kotka, przypłacającego każdy wybryk swego pana kolejnym ubytkiem zdrowia. Przez krótki czas "kotkowego" buforowania, bohater ma się świetnie, kotek jednak zdycha, a nasz negatywny bohater znowu musi ponosić, już samodzielnie, skutki swoich uczynków. Jednym z mitów, z którymi trudno się rozstać, jest przekonanie o dużym wpływie procedur medycznych na zdrowie jednostki i społeczeństwa. Ciągłe z niedowierzaniem przyjmuje się informację, że styl życia waży w około 50%, a medycyna w 10%, na naszym zdrowiu. Medycyna nie może być mrożkowym "kotkiem" dla sposobu, w jaki żyjemy! Krąg kulturowy, klimat, obyczajowość, zasobność, poziom wykształcenia wyznaczają warunki, których rozpoznawanie stwarza możliwości bardziej świadomych wyborów. Globalizacja, której obawiamy się nieco, może przyczynić się do przyjmowania dobrych wzorców: jazdy rowerem z Holandii, biegania z Ameryki, diety śródziemnomorskiej z Włoch, etc. Gorzej, gdy upowszechniają się negatywne wzorce (stosunek do używek, etc.). Dla promujących zdrowie są to dodatkowe okoliczności, które musimy uwzględniać w realizowanych programach.

W. Sidorowicz



Fot. ZSZ nr 5, walczą Iwona Siemietycka i Małgorzata Siwek z kl. V OŚ

Promocja zdrowia w województwie dolnośląskim

Trudno wyobrazić sobie realizację długofalowych, interdyscyplinarnych programów promocji zdrowia w tak wielkim obszarze terytorialnym, jakim jest Dolny Śląsk, bez powołania koordynacyjnego zespołu osób profesjonalnie zajmujących się promocją zdrowia. Z perspektywy Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych (DRKCh) uważamy, że konieczne jest:

1. Powołanie grupy specjalistów w ramach **Dolnośląskiej Rady Promocji Zdrowia**, w celu opracowania wspólnego planu strategicznego promocji zdrowia dla Województwa Dolnośląskiego.
2. Powołania (z czasem) **Dolnośląskiego Centrum Promocji Zdrowia**, jako zespołu realizującego założenia planu strategicznego.

Wychodzimy z założenia, że niezbędna jest koordynacja i merytoryczna ocena szeregu przedsięwzięć na terenie całego Dolnego Śląska. Przy wielorakości instytucji realizujących programy promocji zdrowia z czasem pojawi się zjawisko dublowania i konkurowania programów. W wypadku promocji zdrowia jednym w największych niebezpieczeństwach jest tendencja do "rozcieńczania"

Rola kas chorych w realizacji zadań promocji zdrowia.

Celem powołania kas chorych jako instytucji ubezpieczenia zdrowotnego jest dostarczenie ubezpieczonym możliwie najpełniejszych i jakościowo najlepszych świadczeń zdrowotnych. Jeśli takie kryteria mają być spełnione, to usługi te objąć muszą również profilaktykę chorób i promocję zdrowia.

Oto kilka przesłanek, które determinowały przygotowanie do rozpoczęcia praktycznych programów profilaktyki chorób i promocji zdrowia w ramach funkcjonowania DRKCh:

1. **Odpowiedzialność za profilaktyczny zakres świadczeń w szczególności spoczywa na podstawowej opiece zdrowotnej.** Podstawowa opieka zdrowotna funkcjonuje w oparciu o instytucję lekarza rodzinnego, który współpracuje z zespołem pielęgniarek i położnych posiadających odpowiednie kwalifikacje podyplomowe. W przyjętym modelu opieki zdrowotnej zmianie ulega również rola pielęgniarek. Pozwala ona na szerokie włączenie w ich pracy procedur edukacyjno-profilaktycznych.

PROMOCJA ZDROWIA W DOLNOŚLĄSKIEJ REGIONALNEJ KASIE CHORYCH

celów i zadań. Z tego względu przekonani jesteśmy, że wdrażanie długofalowych, skutecznych programów promocji zdrowia dla Dolnego Śląska, w perspektywie najbliższych lat wymaga:

1. przeprowadzania rzetelnej diagnozy oraz określania najważniejszych problemów społecznych i zdrowotnych,
2. weryfikacji potencjalnych możliwości regionu dla realizacji zadań promocji zdrowia,
3. zaplanowania, oszacowania ważności, ustalania priorytetów w zakresie promocji zdrowia,
4. zmobilizowania lokalnych społeczności do aktywnego włączania się na rzecz zdrowia,
5. zbudowania bazy danych dotyczących programów promocji zdrowia,
6. stworzenia platformy współpracy i wymiany informacji dla promotorów zdrowia regionu,
7. wypracowania narzędzi do monitorowania i ewaluacji programów promocji zdrowia,
8. uruchomienia systemu kształcenia i doskonalenia zawodowego w zakresie promocji zdrowia,
9. nadzorowania prac w przygotowywaniu materiałów edukacyjnych i szkoleniowych,
10. skoordynowania prac na rzecz promocji zdrowia w obrębie województwa.

2. **W nowoczesnym systemie opieki zdrowotnej nieodzowna staje się rola profesjonalnych zespołów i biur promocji zdrowia** funkcjonujących na różnych poziomach i w różnych sektorach. W nowej strukturze zarządzania zdrowiem publicznym, na poziomie powiatu powstawać powinny biura i działy ds. promocji zdrowia, które powinny tworzyć własne programy we współpracy z DRKCh.

3. **Propozycja wspierania wysiłków na rzecz zdrowia powinna więc brać pod uwagę specyfikę miejsca (siedliska).** Do najważniejszych zaliczyć należy osiedle mieszkaniowe, zakład pracy, szkołę, miejsca wypoczynku itp.

4. **Koniecznym wyzwaniem staje się opracowanie spójnego systemu kształcenia pomaturalnego i podyplomowego z zakresu promocji zdrowia** oraz nadanie właściwej rangi specjalistom z zakresu edukacji i promocji zdrowia a profesji właściwego statusu zawodowego.

DRKCh
promocja
zdrowia



DRKCh promocja zdrowia



KONKURS 2000

Po raz pierwszy w roku 2000 Dolnośląska Regionalna Kasa Chorych przeprowadziła konkurs na realizację programów z zakresu profilaktyki chorób i promocji zdrowia.

- Zgłoszonych zostało 140 programów
- Przyjętych do realizacji zostało 93 programy
- Środki DRKCh na realizację programów wynoszą 1 400 622 zł.
- Dodatkowe 3 programy profilaktyki nowotworów oraz 4 programy profilaktyki chorób ukł. krążenia finansowane są ze środków MZiOŚ (w ramach konkursu ministerialnego)

Zainteresowanie świadczeniodawców Dolnego Śląska programami profilaktyki chorób i promocji zdrowia było bardzo duże i przekroczyło nasze oczekiwania. Duże zainteresowanie w naszym odczuciu wynika z trzech powodów:

- chęci uzupełnienia skąpych budżetów placówek służby zdrowia,
- pozytywnych doświadczeń miasta Wrocławia w zakresie promocji zdrowia (w ofercie konkursowej były to najliczniej i najlepiej merytorycznie napisane programy)
- szeroka kampania informacyjna i szkoleniowa wśród przedstawicieli samorządów terytorialnych.

W związku z bardzo małymi środkami na cele profilaktyki chorób i promocji zdrowia zrezygnowaliśmy z finansowania w całości kilku bardzo drogie programów na rzecz "wzmocnienia" kilkudziesięciu średnio drogie i tańszych programów. W drodze negocjacji ustalono wstępne warunki realizacji 90 programów współfinansowanych przez kasę. Celem przyjęcia takiej strategii

było:

- uszanowanie ogromnego wysiłku kilkuset pracowników służby zdrowia, którzy w większości po raz pierwszy podjęli próbę napisania programu promocji zdrowia,
- danie szansy praktycznego rozpoczęcia programów jak najliczniejszej grupie świadczeniodawców, szczególnie z mniej zasobnych i mniej doświadczonych ośrodków Dolnego Śląska.

Reasumując, promocja zdrowia musi być opierać się na konsekwentnych i perspektywicznych planach, a nie epizodycznych akcjach. Niezbędne jest przedstawienie długofalowych działań na rzecz interdyscyplinarnie rozumianej promocji zdrowia oraz strategicznego planu działania w naszym województwie.

Po wdrożeniu programów w roku 2000 przez DRKCh nasuwają się następujące wnioski:

- podniesienie statusu zawodowego promotora zdrowia (nie ma na liście zawodów) oraz budowanie struktur dla kompetentnych zespołów (kształcenie) promocji zdrowia,
- wypracowanie klarownych zasad korzystania ze środków Narodowego Programu Zdrowia,
- wypracowanie nowej formuły "świadczeniodawcy" w odniesieniu do programów profilaktyki chorób i promocji zdrowia (np. w obecnej formule nie mieszczą się stowarzyszenia i fundacje),
- powołanie Dolnośląskiej Rady Promocji Zdrowia w celu merytorycznego i organizacyjnego koordynowania działań na rzecz promocji zdrowia w skali całego województwa (np. w celu uniknięcia powielania i nakładania się programów).

Tab 1. Ilość i koszty programów zakontraktowanych przez DRKCh w roku 2000

Obszar zdrowotny	ilość program	kwota zakontraktowana
1. Profilaktyka chorób i promocja zdrowia wśród dzieci i młodzieży	21	391 390
2. Profilaktyka chorób nowotworowych we wczesnych fazach rozwoju	23	394 252
3. Profilaktyka chorób układu krążenia	14	209 180
4. Promocja zdrowia psychicznego i poczucia bezpieczeństwa	6	82 000
5. Pozytywne wzorce rodzinne i integracja wspólnot lokalnych	4	62 000
6. Profilaktyka uzależnień i AIDS oraz profilaktyka zakażenia wirusem HIV	16	197 800
7. Profilaktyka cukrzycy	6	47 000
8. Profilaktyka chorób reumatycznych	3	17 000
razem	93	1 400 622

KONKURS 2001

W roku 2001 zaplanowane jest przeprowadzenie konkursu w ramach ośmiu następujących obszarów zdrowotnych:

1. Profilaktyka chorób i promocja zdrowia wśród dzieci i młodzieży (włączając szczepienia)
2. Profilaktyka chorób nowotworowych we wczesnych fazach rozwoju
3. Profilaktyka chorób układu krążenia
4. Promocja zdrowia psychicznego i poczucia bezpieczeństwa
5. Pozytywne wzorce rodzinne i integracja wspólnot lokalnych

6. Profilaktyka uzależnień i AIDS oraz profilaktyka zakażenia wirusem HIV
7. Profilaktyka cukrzycy
8. Profilaktyka chorób reumatycznych

Przewidziany jest następujący harmonogram przeprowadzenia „konkursu 2001”:

- | | |
|-------------------|---|
| 27.11.2000 | - ogłoszenie konkursu |
| 08.12.2000 | - początek wydawania dyskietek (szczegółowe warunki konkursu oraz formularz ofertowy) |
| 10.01.2001 | - termin składania ofert |
| 12.01.2001 | - oficjalne otwarcie ofert |
| 07.02.2001 | - ogłoszenie wyników konkursu. |

Ustawowe zapisy dotyczące profilaktyki chorób i promocji zdrowia

Ustawa o Powszechnym Ubezpieczeniu Zdrowotnym (tekst ujednolicony z dn. 16.11.1998)

Art. 3 - Ubezpieczonym przysługują świadczenia określone w przepisach ustawy, służące zachowaniu, ratowaniu, przywracaniu i poprawie zdrowia, udzielane w przypadku choroby, urazu, ciąży, porodu i położu oraz w celu zapobiegania chorobom i promocji zdrowia.

Art. 4, ust 6 - Kasa Chorych, realizując swoje zadania, współdziała z innymi instytucjami działającymi na rzecz ochrony zdrowia, instytucjami ubezpieczeń społecznych, organami jednostek samorządu terytorialnego, administracji rządowej, samorządami zawodów medycznych i organizacjami świadczeniodawców, a także ze stowarzyszeniami i grupami samopomocowymi tworzonymi w celu udzielania pomocy osobom chorym lub promocji zdrowia.

Art. 31, ust. 1 - Osobom ubezpieczonym przysługują na zasadach określonych w ustawie świadczenia zdrowotne mające na celu:

- 1) zachowanie zdrowia oraz zapobieganie chorobom i urazom,
- 2) wczesne wykrywanie chorób,
- 3) leczenie,
- 4) zapobieganie niepełnosprawności i jej ograniczenie

Art. 31, ust. 2 - w celu realizacji uprawnień określonych w ust. 1, Kasa Chorych zapewnia ubezpieczonemu w szczególności: (wyliczenie 11 rodzajów świadczeń, w tym: pkt. 7 - opiekę profilaktyczną)

Art. 31 b. ust. 1 - Kasa Chorych realizuje uprawnienia ubezpieczonego do świadczeń na rzecz zachowania zdrowia zapobiegania chorobom i wczesnego wykrywania chorób poprzez:

- 1) propagowanie zachowań prozdrowotnych, za-

chęcanie do indywidualnej odpowiedzialności za własne zdrowie,

2) zapewnienie ubezpieczonym profilaktycznych badań lekarskich w celu wczesnego rozpoznania chorób układu krążenia, chorób nowotworowych oraz innych chorób,

3) prowadzenie profilaktyki stomatologicznej u dzieci do lat 18,

4) przeprowadzenie badań profilaktycznych u dzieci do lat 18 i kobiet w ciąży,

5) wykonywanie szczepień ochronnych.

Art. 31 b. ust. 2 - Kasa Chorych realizuje świadczenia, o których mowa w ust. 1, w ramach profilaktycznych programów zdrowotnych lub programów polityki zdrowotnej:

- 1) zlecanych przez Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej i finansowanych z budżetu państwa,
- 2) podejmowanych i finansowanych przez Kasy Chorych ze środków własnych,
- 3) finansowanych z innych źródeł.

Ustawa o samorządzie terytorialnym (z dn. 8.03.1990)

Art. 7. 1 - Zaspakajanie zbiorowych potrzeb wspólnoty należy do zadań własnych gminy. W szczególności zadania własne obejmują sprawy: (wymienionych jest 15 zadań, w tym ust.1, pkt. 5 - ochrony zdrowia)

Ustawa o samorządzie województwa (z dn. 5.06.1998)

Art. 4. 1 - Samorząd województwa wykonuje zadania o charakterze wojewódzkim określone ustawami w zakresie: (wymienionych jest 15 zadań, w tym ust.1, pkt. 2 - promocji i ochrony zdrowia)

Ustawa o samorządzie powiatowym (z dn. 5.06.1998)

Art. 4. 1 - Powiat wykonuje zadania publiczne o charakterze ponadgminnym w zakresie: (wymienionych jest 22 zadań, w tym ust.1, pkt. 2 - promocji zdrowia).

oprac. Biuro Promocji Zdrowia DRKCh

DRKCh
promocja
zdrowia



Imię
Asklepios
oznacza
"nieustannie
łagodny"

Hipokrates: trzy elementy uzdrowiania

Renata M. Niemierowska



Znaki zodiaku a fizjologia ciała,
1483, drzeworyt

zdrowie i kultura



Współczesny niemiecki filozof, Hermann Schmitz, badając obraz człowieka przełomu VIII i VII wieku p.n.e. w Grecji epoki homeryckiej, w oparciu o wnikliwą analizę języka Iliady i Odysei, doszedł do wniosku, iż opisom pewnych przeżyć psychicznych bohaterów towarzyszą określenia właściwe stanom lub odczuciom cielesnym, np.: "fren/frenes (przepona jako ośrodek myślenia), thymos (emocja pobudzająca do działania, usposobienie), menos (zapał, odwaga), noos (umysł, myślenie), stehos (pierś jako siedlisko myśli i uczuć) i nazwy serca - etor, ker, kradie" (za: T. Komorowski, "O słabym Ja człowieka homeryckiego. Na marginesie H.Schmitza...", Etyka, 1996, Nr 29, s. 95).

Oznacza to, iż mniej więcej w tym czasie w umysłach Greków krystalizowała się myśl o głębszej relacji między duszą a ciałem, choć psyche w Iliadzie oznacza przede wszystkim "technienie życia" poddane-go nieubłaganym prawom Mojry (Przeznaczenia), a pomyślność, zdrowie i szczęście człowieka zależy od potężnych bogów.

Jedna z wersji mitu o Asklepiosie powiada, że "Atena i Asklepios podzielili się krwią: on posługiwał się nią dla ratowania życia, ona natomiast niszczyła życie i wszczyniała wojny" (R.Graves, Mity Greckie, PIW,

Warszawa 1967, 50e, s. 167).

Ale wojownicza Atena była także uzdrowicielką i nosiła przydomek Hygieia (gr. *higieinos* - "zdrowy"; hygieia - "zdrowie"). Atena leczyła przede wszystkim jemiołą, zaś Asklepios "nauczył się sztuki leczenia od Apollina i Chejrone. Tak świętym został lekarzem i tak umiejętnie dobierał lekarstwa, że czczony jest jako twórca medycyny." Asklepios miał także dar wskrzeszania zmarłych. Imię Asklepios oznacza "nieustannie łagodny" i było prawdopodobnie tytułem nadawanym lekarzom-uzdrowicielom.

Na początku IV wieku p.n.e. świątynia Asklepio-sa (nazywanego "zbawcą świata"- *soter tes oikou-menes*) w Epidauros, na wyspie Kos, z której pochodził także Hipokrates, była centrum greckiej sztuki leczenia i uzdrawiania. Posiadała 500 filii

o charakterze kultowym i leczniczym. Świątynia ozdobiona była licznymi tabliczkami wotywnymi, zawierającymi opis choroby oraz nazwę zbawiennego leku, którym najczęściej były zioła.

Hipokrates (470 - 377 p.n.e.), który nie podzielał sądu swych współczesnych, iż choroba jest karą lub zemstą zsyłaną przez bogów, z pewnością zgodziłby się ze współczesnym poglądem, że człowiek, istota czująca i myśląca, choć po-



zbawiona większości cech innych żyjących na Ziemi istot (roślin i zwierząt), posiada jednak więć genetyczną z całym poprzedzającym go łańcuchem ewolucji.

Dla Hipokratesa życie ma naturę teleologiczną. Wszystko ma swój cel, każdy element natury jest fragmentem większej całości, większego cyklu Koła Życia, którego celem jest równowaga. W dziele zatytułowanym *Natura ludzka* wyraził pogląd, iż ciało posiada naturalną moc samouzdrawiania. Nie należy mu w tym przeszkadzać.

W koncepcji Hipokratesa zdrowie i choroba są stanami naturalnymi. Zdrowie to stan wewnętrznej równowagi, zaś choroba to naturalny proces, który przebiega według nie całkiem zrozumiałych praw, lecz według pewnego określonego wzoru. Rolą lekarza jest pomóc choremu

ciału w odzyskaniu równowagi. Proces chorobowy zmierza bowiem ku przesileniu, ku stanowi krytycznemu (*kairos*). Choroba nie musi być pojmowana wyłącznie jako szkodliwe zaburzenie naturalnego porządku, lecz może być ujęta jako dążenie organizmu do oczyszczenia się (*katharsis*), na przykład oczyszczenia żołądka lub pracy jelit.

Naturalny porządek systemu, którym jest ludzki organizm, opiera się według Hipokratesa na równowadze 4 elementów:

"Ludzkie ciało zawiera krew, flegmę oraz żółtą i czarną żółć. Stanowią one naturę ciała i za ich przyczyną człowiek albo choruje, albo cieszy się zdrowiem. Z najdoskonalszym zdrowiem mamy do czynienia wówczas, kiedy elementy te znajdują się w odpowiednich proporcjach, co do swej siły, masy i sposobu mieszania. Ból i choroba odczuwane są wtedy, gdy występuje nadmiar lub niedobór któregoś z elementów, lub też gdy jest on izolowany bez możliwości mieszania się z pozostałymi". (za: "Encyklopedia Medycyn Świata. Wschód i Zachód o zdrowiu ciała", Limbus, Byd-

goszcz 1999, s.52)

Cztery elementy mogą według Hipokratesa zostać zrównoważone albo przez wewnętrzne, naturalne siły organizmu, albo przez 3 elementy procesu, który Hipokrates nazywa uzdrawianiem. Tymi trzema elementami są: lekarz, pacjent oraz warunki zewnętrzne: "Nie wystarczy, aby lekarz wykonywał swój obowiązek. Musi on także współdziałać z pacjentem, jego rodziną i brać pod uwagę warunki zewnętrzne". (op.cit., s.52)

Ważna jest także chwila, w której lekarz podejmuje decyzje o włączeniu się w proces uzdrawiania: "Na odszukanie odpowiedniej chwili trzeba czasu, ale kiedy chwila ta nadejdzie, czasu jest niewiele". (tamże, s.52)



Hipokrates w rozmowie z Gelanem z Pergamonu

Owocny proces uzdrawiania zaczyna się więc wtedy, gdy lekarz przystąpi do swej pracy z a n i m organizm podejmie decyzję o "rezygnacji" z walki z chorobą.

Dla Hipokratesa leczenie i uzdrawianie było sztuką, którą pojmował zgodnie z najlepszymi tradycjami Asklepiadów, toteż podstawą koncepcji 3 elemen-

tów procesu uzdrawiania była następująca jego myśl: "Jeśli w jakikolwiek sposób sztuka medycyny wiąże się z miłością, to jest to miłość do całej ludzkości." (op.cit., s.51)

W *Epidemiach* zaś, Hipokrates powiada: "Co się tyczy chorób, mieć w zwyczaju dwie rzeczy - pomagać lub nie szkodzić".

Jeśli koncepcja 4 humorów brzmi dziś nieco archaicznie, to z pewnością pojęcie homeostazy oraz podkreślenie istotności takich czynników jak wewnętrzne siły organizmu, współpraca lekarza z pacjentem, jego rodziną oraz uwzględnienie warunków zewnętrznych w procesie leczenia i utrzymywania dobrego stanu zdrowia, nie tylko nie straciły swej aktualności, lecz pozostają wymogiem współczesnej sztuki leczenia.

"Do jakiegokolwiek wejść domu, wejść doń dla pożytku chorego..."

Rolą lekarza jest pomóc choremu ciału w odzyskaniu równowagi.



styl życia

Styl życia

Ty wybierasz styl
czy styl wybiera Ciebie?

Lesław Kulmatycki

Jednym z najbardziej spopularyzowanych terminów odnoszących się do istoty "promocji zdrowia" jest "styl życia". Wg ŚOZ, styl życia to taki sposób życia, który jest wypadkową indywidualnych preferencji i wzorów zachowań a warunkami życia zdeterminowanymi czynnikami psychologicznymi, społeczno-ekonomicznymi i kulturowymi. Inna definicja (za:Milno) mówi, że styl życia to wzory zachowań spośród alternatywnych możliwości, jakie dostępne są ludziom w zależności od ich sytuacji społeczno-ekonomicznej i łatwości, z jaką są w stanie przedłożyć określone zachowania nad inne.

Promocja zdrowia łączy się z "przerzuceniem" większej odpowiedzialności z państwa i systemu opieki zdrowotnej na barki każdego z obywateli. Widoczne jest to szczególnie w krajach rozwiniętych, gdzie jednostki coraz częściej dokonują świadomych wyborów jeśli chodzi o zachowania prozdrowotne. Samo pojęcie "styl życia" zostało spopularyzowane m.in. za przyczyną "pól LaLonda". To w roku 1974 zespół Marc'a LaLonda, (ówczesnego kanadyjskiego ministra zdrowia) stworzył teoretyczne podstawy kanadyjskiej polityki zdrowotnej zawartej w "A New Perspective on the Health of Canadian's" (Nowa perspektywa zdrowotna dla Kanadyjczyków). Był to również wyjściowy punkt dla europejskiej strategii Health for All ("Zdrowie dla wszystkich"). Wg. wspomnianych "pól", cztery główne grupy czynników mają wpływ na nasze zdrowie: czynniki wrodzone, środowisko życia, ekonomiczne warunki życia i zachowania osobnicze, czyli styl życia. Najważniejszy z tych czynników to styl życia, który wg wielu badań wpływa na nasze zdrowie w ponad 50 procentach.

Styl życia w perspektywie zdrowia całych populacji czy społeczności podlega wielu wpływom wielu czynników. Nie są one łatwe do precyzyjnego określenia. Przykładowo - rozwój systemów informatycznych, łatwość uzyskiwania potrzebnych informacji i szybka ich wymiana bez żadnych ograniczeń będzie i musi wpływać na nasz styl życia.

Nie jesteśmy jednak w stanie przewidzieć, w jak dużym stopniu. Takich czynników, które będą nasilać się w najbliższej dekadzie, wg wielu strategicznych dokumentów ŚOZ odnoszących się do rozwiązywania problemów zdrowotnych, będzie więcej. Niektóre z tych dokumentów, (jak np. "Health 21") wspominają o trendach, które będą dominować i które należy brać pod uwagę w kreowaniu określonej polityki zdrowotnej, a co za tym idzie uruchamianiu programów zdrowotnych z zakresu profilaktyki chorób i patologii oraz promocji zdrowia:

- wzrost roli grup nacisku reprezentujących interesy określonych grup,
- pojawienie się potrzeby ingerencji (humanizacji) w środowisku zamieszkania, pracy i nauki,
- wzrost świadomości zagrożeń rodziny, jej struktury i więzi oraz osamotnienia ludzi starszych,
- podjęcie problemów związanych z agresją, przemocą, rozwiązywaniem konfliktów, narkotykami,
- problem ekspansji postaw i zachowań konsumpcyjnych i prywatyzacyjnych,
- zmiany ilościowe i jakościowe w zakresie komunikowania się i uczenia.

Generalnie zakłada się, że to nie profesjonaliści, ale grupy nacisku kształtować będą w dużej mierze politykę zdrowotną, a w tym i trendy w promocji zdrowia.

Próba precyzyjnego określenia wszystkich czynników mających wpływ na styl życia, nie do końca jest możliwa. Uzależnione jest to od perspektywy widzenia człowieka, jego zachowań, podatności na zmiany. Pokusić się można o wskazanie, poza aspektem medycznym, trzech innych podstawowych kontekstów wyboru stylu życia.

Różnice
zdrowotne
wynikają
m.in. z za-
chowań zdro-
wotnych
i obranego
stylu życia.



Perspektywa ekonomiczna

Zastanawiając się nad rolą "stylu życia" w procesie promocji zdrowia warto nawiązać do wniosków wynikających z "Czarnego Raportu" (Black Report, 1980), opublikowanego w Anglii w roku 1980. Chodzi o różnice zdrowotne pomiędzy poszczególnymi ludźmi. Dwa z nich są szczególnie przydatne dla zwolenników środowiskowych determinant zdrowotnych w tym wyborze stylu życia.

1. Różnice zdrowotne wynikają m.in. z zachowań zdrowotnych i obranego stylu życia. Osoby o niskim statusie społecznym wybierają taki styl życia, który rzadziej ujmuje zdrowie jako wartość. Osoby te rzadziej widzą potrzebę "inwestowania w zdrowie", czyli czynienia "teraźniejszych" wysiłków na rzecz zdrowia w "przyszłości".
2. Warunki środowiskowo-bytowe wpływają na zdrowie. Grupy osób o niskim statusie społecznym pracują w środowisku niesprzyjającym zdrowiu, wzmagającym stres czy zanieczyszczonym. mają niższy standard bytowy oraz bardziej ograniczone możliwości w wyborze stylu życia.

Na podstawie wieloletnich badań (Whitehead, 1984, 1990, Alameda County Study, Berkman, Breslow 1983, Kaplan, 1985) można przytoczyć wiele konkretnych przykładów środowiskowego wpływu na zdrowie. Przykładowo, według badań w latach 1972-1984 liczba palących w Anglii regularnie rośnie wśród niewykształconych grup pracowników i sukcesywnie maleje wśród grup wykształconych. Również wg. tego samego źródła spożywanie alkoholu czy dieta uzależnione są od statusu społecznego; im niższy status, tym częstszy problem z alkoholem i mniej pożądana dla zdrowia dieta.



Perspektywa socjologiczna

Socjologowie zwracają uwagę na zależności pomiędzy preferowaniem określonego stylu życia a społecznymi warunkami życia jednostki czy całych grup. Praca, wykształcenie, miejsce i prestiż w hierarchii społecznej, zarobki, wzorce kulturowe i wartości, to niektóre z czynników, podkreślanych przez socjologów. Ilona Kickbusch w opublikowanym w roku 1986 artykule (Kickbusch, 1986) w periodyku Social Science and Medicine, przewidywała w latach 90-tych trzy zasadnicze scenariusze w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych. Ze skrótami cytuję je za artykułem Styl życia a zdrowie (Promocja Zdrowia, 1994):

W scenariuszu "tradycyjnym" zdrowie będzie nadal zajmować stosunkowo niską pozycję...Zamiast tworzenia zdrowego społeczeństwa i radości ze zdrowego życia osobistego, uznanych za najistotniejsze cele, podejście do zdrowia będzie miało charakter naprawczy, w jakimś stopniu zapobiegawczy, lecz nie pozytywnie promujący.

W scenariuszu "technologicznym" system ochrony zdrowia stanie się domeną zarezerwowaną dla przedstawicieli profesji medycznej i coraz więcej problemów traktować się będzie na gruncie medycznym. Prawdopodobnie zachowanie promujące zdrowie wywalczy sobie nieco miejsca, ale wzrastająca dominacja profesji medycznej w dziedzinie ochrony będzie oznaczała, że nadal ogromny nacisk będzie położony na środki naprawcze, z prewencją zepchniętą na drugi plan.

W scenariuszu "ekologicznym" ludzie podejmują osobistą odpowiedzialność za swoje własne zdrowie, będą realizować tę odpowiedzialność w duchu indywidualnej samopomocy i pomocy wzajemnej oraz będą aktywnie dążyć do tego, aby społeczeństwo stworzyło środowisko promujące zdrowie.

Według autorki dominacja jednego z trzech przedstawionych scenariuszy determinuje wybór strategii dla promocji zdrowia oraz, w konsekwencji, promowania określonych stylów życia. Na pytanie o rezultaty, tj. jaki scenariusz dominował w mijającej dekadzie, o jednoznaczną odpowiedź nie jest łatwo. Bez wątpienia możemy powiedzieć, że przeplatały się wszystkie scenariusze i, że na pewno "ekologiczny" nie był tym wiodącym. Inaczej należy rozpatrywać sytuację krajów, które powszechnie wdrożyły programy zdrowotne, a inaczej sprawa się ma w odniesieniu do krajów, które wciąż mocują się z początkowymi etapami popularyzowania samej idei promocji zdrowia. W na-

styl życia

Warunki środowiskowo-bytowe wpływają na zdrowie.

styl życia

Wkładem psychologów jest zwrócenie uwagi na to, że styl życia nie jest czymś stałym raz na zawsze ustalonym, ulega on zmianom wraz z rozwojem człowieka.

szym wypadku pytanie jest nadal aktualne w odniesieniu do najbliższej przyszłości.



Perspektywa psychologiczna

Wkładem psychologów jest zwrócenie uwagi na to, że styl życia nie jest czymś stałym raz na zawsze ustalonym, lecz że ulega on zmianom wraz z rozwojem człowieka. Każdy z nas ma zawsze, bez względu na fazę swego życia, "własną przestrzeń", nad którą ma całkowitą kontrolę. Przestrzeń ta jest zależna tylko od każdego z nas, naszego wyboru, decyzji, indywidualnych dróg. Jak pisał w swej pracy Zbigniew Pietrasinski, *praca nad stylem życia nie jest dla dzisiejszego człowieka zadaniem jednorazowym. Nie jest też zbędnym luksusem, lecz jednym z elementów pracy nad własnym rozwojem własnej osobowości i ważnym zadaniem twórczym. Albowiem nawet gdy uznamy przemożną rolę wzorców społecznych w konstruowaniu stylu życia, musimy przyznać, iż w ramach tych wzorów każdy człowiek współtworzy wraz z otoczeniem swą własną, niepowtarzalną w szczególach konstrukcję* ("Sam sięgaj do psychologii" s. 68). Wspomniana konstrukcja czy "własna przestrzeń", choć wprawdzie kształtuje się przez całe życie, to jednak okres dzieciństwa i młodości jest tym okresem najważniejszym. Jest też czas najbardziej plastyczny, kiedy istnieje duże prawdopodobieństwo nauczania pożądanego społecznego stylu życia. U osób dorosłych zmiana zachowań zdrowotnych wymaga znacznie więcej zabiegów i jest znacznie droższa od tych skierowanych do dzieci i młodzieży. Problem "własnej przestrzeni" znajduje swoje naukowe uzasadnienie w wielu pracach psychologicznych. Jedną z najbardziej znanych koncepcji mogących znaleźć swoje zastosowanie w promowaniu określonego stylu ży-

cia jest salutogenetyczna koncepcja Antonovsky'ego (w odróżnieniu od "patogenetycznej", to koncepcja ukierunkowana jest na zdrowie). Zwrócił on uwagę na jeden z najważniejszych czynników tkwiących w każdym z nas, tj. poczucie koherencji. Wg Antonovsky'ego jest to ogólne, trwałe i dynamiczne poczucie pewności, które pozwala każdemu z nas na rozszerzanie wspomnianej "przestrzeni własnego zdrowia".



Na zakończenie, nasuwa się pytanie o skuteczne sposoby.

Redaktor Zbigniew Cendrowski proponuje zestaw 10 zasad, określanych jako "Dekalog zdrowego stylu życia". Zasadnym jest w tym miejscu i w tym numerze przytoczenie popularyzowanych przez Pana Zbigniewa zasad:

1. zdobywanie wiedzy o samym sobie,
2. utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości,
3. nie nadużywanie leków,
4. utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej,
5. prawidłowe odżywianie się,
6. hartowanie się,
7. rozwijanie umiejętności walki ze stresem,
8. eliminowanie nalogów,
9. życzliwość dla innych,
10. zachowanie i demonstrowanie postawy radzenia sobie w życiu.

oprac. L. Kulmatycki

Juliet Gellatley

W dniach 19 -20 czerwca br. Przebywała we Wrocławiu Juliet Gellatley - autorka książek "Milcząca arka" i "VIVA! Wegetarianizm". Juliet Gellatley jest jedną z najbardziej skutecznych aktywistek na rzecz obrony praw zwierząt i popularyzacji wegetarianizmu. W 1994 r. założyła *Vegetarians International Voice for Animals* (VIVA), której jest dyrektorem. VIVA rozpoczęła swoją działalność akcją *Convent-a-Parent* (Przekonaj Rodziców), która miała pomóc młodym Brytyjczykom przekonać swych rodziców, by pozwolili im zostać wegetarianami. W swej bogatej i ciekawej działalności VIVA zajmuje się m.in. szkoleniem sieci wykwalifikowanych rzeczników szkolnych, którzy podejmują dyskusję o wegetarianizmie w brytyjskich szkołach. VIVA zorganizowała również akcję pod nazwą SCOFF (Szkolna Akcja Sprzeciwu wobec Hodowli Przemysłowej).

Juliet Gellatley ma znaczący udział w stworzeniu silnego pro-wegetariańskiego lobby w Wielkiej Brytanii (obecnie jest tam prawie 6 mln wegetarian).

Juliet Gellatley, z wykształcenia zoolog (dyplom na Uniwersytecie w Reading) została uznana Kobiętą Roku w dziedzinie edukacji w 1991 r (tytuł ten przyznał jej magazyn "The Cosmopolitan"). W 1999 r. wyróżniona została nagrodą *Award for Animal Welfare*, która jest częścią prestiżowej nagrody *Pride of Britain*.

VIVA



HAMULCE DLA CIĘŻARÓWKI.

ROZMOWA Z JULIET GELLATLEY

Red.: Czym dla Pani jest wegetarianizm? Czy jest to pewna postawa życiowa, styl życia i sposób widzenia rzeczywistości, filozofia, czy też rodzaj misji?

J.Gellatley: Tak, to filozofia życia i sposób widzenia rzeczywistości. Jest to taka filozofia życia, w której szanuje się je, szanuje się całokształt życia. Podstawą jest przede wszystkim współczucie i empatia. Uświadomienie sobie, że ludzka istota nie istnieje w jakimś oderwaniu od życia, lecz jest jego częścią. Że w procesie życia wszystko jest ze sobą powiązane. I że niszczenie wszelkich form życia na Ziemi oznacza także niszczenie naszego, ludzkiego świata. Nas samych.

VIVA jest organizacją, której celem jest przede wszystkim budzenie tej świadomości. Powinniśmy zrozumieć, że nie możemy kontynuować takiej postawy wobec życia, która stanowi zagrożenie dla życia Ziemi. Nie możemy traktować życia zwierząt w sposób instrumentalny. Jako gatunek jesteśmy potężni i ekspansywni. Powinniśmy używać naszej siły w ten sposób, by chronić życie - zamiast zabijać i niszczyć zwierzęta.

W naszym myśleniu wciąż przeważa taka postawa i taka filozofia, której podstawą jest eksploatacja i zysk ekonomiczny. Przypomina to rozpedzoną ciężarówkę bez hamulców, mknącą wprost do przepaści.

To, co usiłuje zrobić VIVA - to po prostu zainsta-



W naszym myśleniu wciąż przeważa taka postawa i taka filozofia, której podstawą jest eksploatacja i zysk ekonomiczny. Przypomina to rozpedzoną ciężarówkę bez hamulców, mknącą wprost do przepaści.





1/3 zasobów naturalnych Ziemi (las, wody, gleby, oceany) została zanieczyszczona w ciągu ostatnich 20 lat.

lowanie hamulców w ciężarówce.

Wegetarianizm jest rozwiązaniem dla wielu naszych problemów. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak ważna jest dieta - nie tylko dla ich własnego zdrowia, ale i dla zdrowia środowiska.

Red.: Jak rozumie Pani to "budzenie świadomości"? Czy jest to po prostu apelowanie do wspólnych nam wszystkim uczuć wyższych, czy też praca na rzecz głębszego zrozumienia naszych potrzeb?

J.Gellatley: I jedno i drugie. Z pewnością najważniejsza jest nasza indywidualna postawa wobec życia. Nie wierzę w to, że człowiek jest istotą okrutną. Ale całe nasze dzisiejsze życie społeczne opiera się na modelu postawy konsumpcyjnej. To dlatego, między innymi, istnienie i działanie takich organizacji jak VIVA postrzegane jest jako pewien rodzaj "zagrożenia". Zagrożenia dla konsumpcyjnego stylu życia. A my po prostu próbujemy pukać do ludzkich serc. Bo większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, co mogliby osiągnąć, zmieniając swą postawę konsumpcyjną.

Red.: Co wydaje się Pani najważniejsze w pracy VIVY? Szczególnie interesująca jest współpraca z dziećmi i młodzieżą szkolną.

J.Gellatley: Tak. Dzieci i młodzież są nadzieją naszej planety. I także nadzieją VIVY.

W naszej epoce, o czym może nie wszyscy wiedzą, produkcja zwierzęca, przemysł mięsny i produkcja pasz to prawdziwe potęgi ekonomiczne. Nasze dzieci stale podlegają presji jedzenia mięsa i wychowywane są przeważnie w oparciu o taki model konsumpcyjny, którego podstawą jest dieta mięsna. Nie mówiąc już o takich wątpliwych "zachętach", jak hamburgery, hot-dogi i inne tego rodzaju "dania". To przecież ogromny, świetnie prosperujący przemysł, przynoszący na całym świecie kolosalne dochody. VIVA stara się zwrócić uwagę dzieci i młodzieży, że to, co oferuje ten przemysł, jest nie tylko niezdrowe, ale zagraża życiu środowiska. I naturalnie, wiąże się z eksploatacją i okrucieństwem wobec zwierząt.

Staramy się więc uświadamiać młodym ludziom fakt, że środowisko i życie naszej planety jest naszym wspólnym dobrem. Nie sposób przedstawić wielu przerażających danych w tak krótkiej rozmowie, więc może ograniczę się do faktu, iż jedną z najważniejszych przyczyn zatrucia wód naszej planety jest produkcja zwierzęca.

Mówimy więc dzieciom i młodzieży: "Naprawdę od ciebie zależy to, jak będzie wyglądało życie na Ziemi. Bo zależy to przecież od każdego z nas". Jeszcze 15 lat temu w Wielkiej Brytanii mięso było centralnym "punktem programu" każdej, przeciętnej diety.

Dziś już tak nie jest. Wiele się zmieniło.

Red.: Czy VIVA opracowuje programy edukacyjne dla szkół?

J.Gellatley: Organizujemy wiele akcji o charakterze edukacyjnym. Zajmujemy się szkoleniem rzeczników szkolnych, którzy działają skutecznie w całej Wielkiej Brytanii na rzecz wegetarianizmu. W tej chwili jest już ich 120 - współpracują z młodzieżą szkół średnich. Opracowujemy także materiały edukacyjne dla nauczycieli zainteresowanych propagowaniem wegetarianizmu.

Red.: Co jest najciekawsze w pracy VIVY?

J.Gellatley: Chyba to, że VIVA odnosi sukcesy. Ze ludzie zaczynają rozumieć nie tylko to, jak ważna jest zdrowa dieta, ale także rozumieć, że 1/3 zasobów naturalnych Ziemi (las, wody, gleby, oceany) została zanieczyszczona w ciągu ostatnich 20 lat. I że musimy coś z tym zrobić. Że wegetarianizm to nie tylko dbałość o własne zdrowie.

Red.: Czy istnieje jakieś słowo-symbol, które zawierałoby i wyrażało w sposób najprostszy filozofię VIVY?

J.Gellatley: To jest to, o czym była mowa na początku rozmowy. Współczucie. Współodczuwanie, empatia, głębokie zrozumienie życia. Miłość. To w istocie nic nowego - takie przesłanie niosą w sobie wszystkie wielkie systemy religijne, etyczne, filozoficzne. Ale jakże ważne jest, by starać się tę postawę praktykować.

Red.: Czy zechciałaby Pani na zakończenie przekazać kilka słów czytelnikom PROMOTORA?

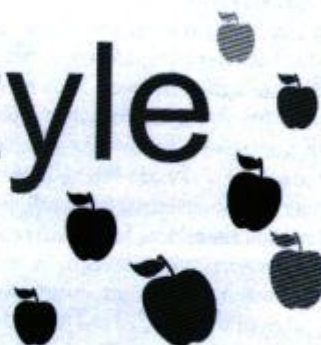
J.Gellatley: Naturalnie. Proszę Państwa, po prostu przestańmy jeść mięso!

(Rozmowa nieautoryzowana, przeprowadzona 20.06.2000r. we Wrocławiu. Z Juliet Gellatley rozmawiała Renata Niemierowska)

Andrzej Haber

moje

style



DEFINICJA

Kiedy robię coś bardzo rzadko np. kupuję gazety, to można powiedzieć, że elementem mojego stylu życia jest unikanie nadmiaru informacji. Jest to mój wybór. Kiedy robię systematycznie coś innego np. segreguję moje śmieci, to i ten wybór również staje się elementem mojego stylu życia. W moim rozumieniu, stylem życia jest zespół powtarzających się zachowań, które wybieram z palety wielu możliwości. Znaczący to, że styl życia nie tworzą zachowania w sensie ogólnym, do których jestem zmuszony przez moją naturę, np. muszę spać i jeść, a to, kiedy śpię lub co jem, czyli moje przyzwyczajenia.

SKUTKI

Moje wybory pociągają za sobą skutki, które mogą być pozytywne lub negatywne dla mnie, dla innych ludzi i dla środowiska naturalnego, tego w którym żyję, a nawet tamtego na drugim końcu świata. Kiedy coś, co ma pozytywne następstwa, robię bardzo rzadko np. tylko niekiedy kłaniam się moim sąsiadom, uzyskuję efekt negatywny: moi sąsiedzi nie lubią mnie i nie mogą liczyć na ich pomoc. Jeśli kupuję napoje w plastikowych butelkach, to moje śmieci przyczyniają się do degradacji środowiska na dziesiątki lub setki lat. Jeśli palę papierosy w miejscach publicznych lub w domu, to wystawiam na szwank nie tylko swoje, ale i cudze zdrowie. Kiedy dokonując systematycznych zakupów w supermarkecie, przyczyniam się do bankructwa sklepiku na mojej ulicy, to traci na tym wiele osób: sklepikarz, sąsiedzi, no i ja sam, bo już nie będę mógł nic szybko kupić. Tak więc powtarzanie tych samych wyborów, potęguje pozytywne lub negatywne ich skutki. Innymi słowy, styl mojego życia ma wpływ na jego jakość, a także na jakość życia innych ludzi oraz na stan bliższego lub dalszego otoczenia.

ŚWIADOMOŚĆ

Załóżmy, że jestem osobą czującą odpowiedzialność za swoje życie. Czy wybory jakich dokonuję są świadome, tzn. czy jestem świadom pozytywnych i negatywnych skutków mojego stylu życia? Świadomość ta jest niezwykle ważna, bowiem może mnie uchronić przed wyborami, które są szkodliwe nie tylko dla mnie osobi-

ście, nie tylko w skali społeczności lokalnej, ale nawet w skali globalnej. Przecież nie chcę być szkodnikiem. Aby mój styl życia stanowił zespół korzystnych zachowań, muszę mieć albo wrażliwość albo wiedzę, a najlepiej jedno i drugie. Jest jeszcze trzeci pożądaný element - zupełnie podstawowy, gdy posługuję się wyłącznie wiedzą. Jest nim poczucie odpowiedzialności za swoje życie. To ono motywuje do zastosowania wiedzy.

WRAŻLIWOŚĆ

Skąd mam wziąć wrażliwość? Urodziłem się z nią. Znajduje się ona w podstawowym ekwipunku jaki dostaje każdy człowiek na początku swojej drogi życiowej. Gdy ją mam, wiedza naukowa nie jest niezbędna, bo serce prowadzi mnie przez życie w sposób bezpieczny dla mnie i reszty świata. Jednak moja wrażliwość przemieniła wraz z dzieciństwem. W tamtym czasie była systematycznie tępiona przez rodzinę, szkołę, telewizję itp. wpływy otoczenia.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Miałem silną potrzebę przynależenia do grupy i źle znosiłem odrzucenie. Musiałem więc upodobić się do tł. Przyjąłem zwyczajne środowiska, w którym żyłem, lekceważąc pewne naturalne prawa, które miałem zapisane w sercu od dnia urodzin, a może jeszcze wcześniej. W pogoni za przeciętnością uczyniłem się kaleką emocjonalnym, który nie ma kontaktu z samym sobą i nie dostrzega swej dwulicowości. Twierdziłem np., że szanuję ludzi, a przechodziłem obojętnie obok żebraka. Mówiłem z wiarą, że kocham zwierzęta, a jednocześnie jadłem mięso. Myślałem, że umiem kochać. Próbowałem więc kochać, bo ktoś był dla mnie miły i ładny, jednak było to coś za coś. Uczucie mijało, gdy relacje stawały się mniej przyjemne. Choć było to sprzeczne z moją naturą, piłem alkohol, no bo wszyscy wokół to robili - tzw. "smakosze" nie lubią abstynentów. Pozwoliłem się schwytać nalogowi palenia tytoniu. Te i inne niszczące mnie wybory, które de facto tworzyły mój styl życia, trwały przez kilkanaście lat, aż do momentu, gdy osiągnąłem swoje dno. Mój styl życia doprowadził mnie do głębokiej depresji fizycznej i psychicznej. Stałem przed wyborem: albo pozostać na

W moim rozumieniu, stylem życia jest zespół powtarzających się zachowań, które wybieram z palety wielu możliwości.



Kiedy przyglądam się tym wszystkim przemianom, jakie od dłuższego czasu zachodzą w stylu mojego życia, rozpoznaję siebie z dzieciństwa - wraca tamta wrażliwość i czystość.

dnie albo odbić się od niego w kierunku normalności. Podkreślam - normalności, a nie przeciętności.

PRZEMIANY

Siła woli życia pomogła mi odbić się od dna. W wieku 33 lat zacząłem stopniowo, z determinacją odrzucać wszystkie ograniczające i niszczące mnie przyzwyczajenia. Mój styl życia zaczął się powoli zmieniać. Już wcześniej, jakby zapowiedzią przemian, było odrzucenie alkoholu. Przyszło łatwo, bo nigdy dużo nie piłem, jednak współbiedniacy poczuł się nieswojo. Główna przemiana zaczęła się jednak od rzucenia palenia. Kosztowała bardzo wiele energii. W czasie kilku miesięcy proces walki z nałogiem absorbował całą moją uwagę, tak jakbym wiedział, że jest to klucz do nowego życia. I tak rzeczywiście było. Kiedy poczułem, że wygrałem, nastąpił niespodzianie wspaniały efekt. Otrzymałem ogromny przypływ energii i wiary we własne siły. Zrozumiałem, że naprawdę sam mogę kształtować swoje życie. Poczułem, że jestem silny i mogę żyć własnym życiem w stylu, który jest zgodny z moją naturą. Wtedy to przestałem jeść mięso - najpierw czerwone, później białe, a na końcu ryby. Przez cały ten czas stan mojego zdrowia nieustannie się poprawiał. Rozpocząłem więc codzienne ćwiczenia fizyczne, dzięki którym ciało odzyskało siłę i elastyczność. Oddychałem pełną piersią. Z radością obserwowałem ten proces przemian i powrotu do życia. Gdzieś w jego środku poczułem potrzebę modlitwy. Następstwem było rychłe pogodzenie się z Panem Bogiem, co dodało mi nowych sił. Później zakochałem się z wzajemnością i przeżyłem swoje najszczęśliwsze lata. Doświadczenie miłości płynącej w obie strony, wzmocnione poczuciem opieki bożej, dało efekt otwarcia się na problemy świata. Pojawiła się gotowość świadczenia pracy społecznej dla dobra ludzi i dewastowanego środowiska naturalnego. Gdy patrzę wstecz, jasno widzę, że każdy nowy element mojego nowego stylu życia był przygotowaniem dla następnego, który miał się pojawić w przyszłości.

WIEDZA

Kiedy przechodziłem na wegetarianizm, nie miałem wiedzy o nim. Nie umiałem racjonalnie uzasadnić tego wyboru. Po prostu czułem, że jest to dla mnie dobre. Potwierdzenie tego przeczucia otrzymałem później. Z biegiem czasu moja wiedza wzrastała. Przede wszystkim zdobyłem wiedzę opartą na doświadczeniu. Zobaczyłem, że wegetarianizm dobrze służy mojemu zdrowiu. Poznałem wielu wegetarian zdrowych i pełnych radości życia. Poznałem wegetariańskie dzieci, będące okazami zdrowia. W końcu znalazłem potwierdzenie mojego doświadczenia w doniesieniach ze świata. Poglądom rozpowszechnianym przez lobby mięsne, zaprzeczały wyniki badań naukowych prowadzonych przez renomowane zespoły naukowców. Wegetarianie żyją zdrowiej i dłużej. To potwierdzenie słuszności mojego wyboru, dało mi satysfakcję. Całość tych moich doświadczeń utwierdziła mnie w przekonaniu, że warto słuchać własnego serca. Pamiętam również, że było mi przyjemnie, kiedy poznałem setki nazwisk wielkich ludzi,

którzy byli lub są wegetarianami - zobaczyłem, że znalazłem się w dobrym towarzystwie.

Nadszedł też czas, że aspekt zdrowotny przestał być dla mnie najważniejszy w moim wegetariańskim stylu życia, a stał się nim aspekt etyczny. Bowiem dotarła do mnie wiedza o spustoszeniu, jakie czyni w środowisku naturalnym przemysłowa hodowla zwierząt. Przemysł ten na skalę globalną przyczynia się do dramatycznego kurczenia się zasobów ziemi uprawnej, lasów, wody i atmosfery. Dowiedziałem się, w jak strasznych warunkach wiodą swoje smutne i krótkie życie zwierzęta hodowlane - czujące i często bardzo inteligentne istoty. Wreszcie wyszło na jaw, że głód panujący w wielu częściach świata spowodowany jest wysokim spożyciem mięsa w krajach bogatych. Uświadomiłem sobie, że nawet przez okazywanie obojętności nie chcę brać udziału w tym obłędzie - nie chcę być udziałowcem w tym systemie zadawania cierpienia i niszczenia życia na Ziemi: przemysłowa hodowla, rzeźnia, przemysłowe myślistwo, przemysłowe rybołówstwo, laboratoria, cyrk, ZOO. (Jak wyliczono, przeciętny człowiek jedzący mięso, zjada w ciągu swego życia 5 krów, 20 świń, 29 owiec, 800 szt. drobiu, pół tony ryb. Przemysłowe myślistwo niszczy resztki dzikiego życia - np. w Australii odstrzeliwuje się dla mięsa ponad 5 mln kangurów rocznie. Bardzo pouczające jest obejrzenie filmu z rzeźni!) Poczułem, że muszę coś zrobić. Nie mogę spokojnie przyglądać się temu bestialstwu - udawać, że nic się nie stało. To dało początek moim działaniom popularyzatorskim na rzecz wegetarianizmu. Okazało się, że podobnie do mnie czują i myślą miliony ludzi na całym świecie. Wegetarian szybko przybywa, tak że w wielu krajach rozwijają się na ich potrzeby usługi i przemysł. Powstaje i działa tysiące organizacji, których celem jest ochrona środowiska naturalnego, obrona praw zwierząt, popularyzacja wegetarianizmu. Czy ta część ludzkości zdąży uformować większość, zanim druga część "zje" naszą planetę? Ten wyścig trwa. Lansowany przez producentów i krótkowzrocznych polityków konsumpcyjny styl życia jest sprzeczny z naturą. Niebezpieczny dla życia we wszystkich jego przejawach. Niszczący środowisko naturalne i tysiące gatunków zwierząt i roślin. Przetwarzający zasoby Ziemi w góry śmieci. Nie uwzględniający interesów następnych pokoleń. Kto wygra?

REFLEKSJA

Kiedy przyglądam się tym wszystkim przemianom, jakie od dłuższego czasu zachodzą w stylu mojego życia, rozpoznaję siebie z dzieciństwa - wraca tamta wrażliwość i czystość. Jednocześnie zadaję sobie pytanie: czy przejęcie, gdzieś po drodze, obcego mej naturze stylu życia, było nieuniknione? Jeśli tak, przyjmuję tę naukę z pokorą. Jeśli nie, to szkoda, bo żyjąc nie swoim życiem, straciłem kilkanaście lat własnego.

Andrzej Chaber

tel/fax (071) 78 37 999

e-mail: popvege@eko.wroc.pl

Temat: Jaki styl życia?

(opracowanie: R.Niemierowska, L.Kulmatycki)

Grupa: osoby dorosłe, 90 min.

Cel dydaktyczny:

1. Poznanie różnych stylów życia
2. Próba charakterystyki własnego stylu życia

Uwaga: Prezentowany "kwestionariusz stylu życia" przygotowany został w innej strefie kulturowej, toteż niektóre sformułowania lub też sposób w jaki poruszane są niektóre tematy, może być dla czytelnika mało klarowny

Metody: zadaniowa indywidualnie oraz dyskusja.

Środki: "kwestionariusz stylu życia", folie do rzutnika pisma, flamastry

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczestników	Czas Uwagi
1.	Wprowadza w temat: Definiuje pojęcie "styl życia" i próbuje opowiedzieć o swoim stylu	Pytają i podają swoje definicje	6'
2.	Kwestionariusz Stylu Życia Wyjaśnia na czym polega zadanie, objaśnia kwestionariusz, grupy tematów objętych pytaniami oraz sposób wypełniania	Pytania	10'
3.	Praca z kwestionariuszem - Wprowadzenie		20'

Jako uzupełnienie standardowych testów, opracowanych w oparciu o ujęcia ściśle medyczne, pracownicy Berkeley Holistic Health Center (Holistyczne Centrum Zdrowia w Berkeley) posługują się Kwestionariuszem Stylu Życia, podobnym do przedstawionego poniżej, a zaadaptowanym do badania samooceny i pomiaru stylu życia. Kwestionariusz ten, może dać nam pewne wskazówki, pomóc zorientować się, które sfery naszego życia mogłyby ulec poprawie i jakie są nasze ogólne tendencje - w kierunku zdrowia czy w kierunku choroby.

Proszę zaznaczyć swoją odpowiedź w jednej z pięciu kolumn, kierując się następującym kluczem:

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 - WYJĄTKOWO LUB NIGDY | (mniej niż 3 razy w roku) |
| 2 - RZADKO | (od 1% do 5% czasu, raz w miesiącu lub mniej) |
| 3 - CZASAMI | (od 5% do 30% czasu, dwa do czterech razy miesięcznie) |
| 4 - CZĘSTO | (od 30% do 60% czasu, dwa lub trzy razy w tygodniu) |
| 5 - ZWYKLE LUB ZAWSZE | (60% do 99% czasu, codziennie lub co drugi dzień) |

Proszę zwrócić uwagę na sposób zaznaczania zgodnych z własnymi odczuciami odpowiedzi. Im mniej pozytywne zachowanie zdrowotne, tym więcej punktów będziesz wpisywał. Dlatego też szczególnie na początku pracy upewnij się, czy wypełniasz prawidłowo. Rozważmy dla przykładu zdanie: "Nie jem pełnowartościowej żywności". Jeśli dbasz o zdrowe pożywienie, powinieneś zaznaczyć odpowiedź w punkcie 1 czyli **WYJĄTKOWO**.

Uwaga: zaznaczaj odpowiedzi starając się brać pod uwagę ostatnie kilka miesięcy. Pamiętaj, że niniejszy kwestionariusz mierzy przede wszystkim częstotliwość.

Weź ołówek (abyś mógł wymazać błędną odpowiedź) a następnie pytanie po pytaniu zaznacz właściwą dla siebie odpowiedź, **zakreślając odpowiednią ilość punktów od 1 do 5**.

	1	2	3	4	5
51. Jadam obfite posiłki, gdy czuję się przygnębiony					
52. Ignoruję informacje na puszkach i opakowaniach z żywnością					
53. Jadam na godzinę przed udaniem się na spoczynek					
54. Nie rozmyślam o mojej diecie					
55. Wiem, że jadam niezdrową żywność					
56. Moje posiłki nie zawierają:					
a) świeżych owoców					
b) świeżych warzyw					
c) surowych jarzyn					
d) pokarmów wysoko-fibrynowych (orzechy, nasiona, owoce, jarzyny, otręby itp.)					
e) pełnych ziaren i płatków (proso, brązowy ryż itp.)					
f) składników wysoko-białkowych					
g) oleju wyciskanego na zimno					
h) produktów mlecznych					
i) ryb					
j) drobiu					
k) pokarmów surowych					
l) witamin					
m) minerałów					
n) składników uzupełniających (drożdże, wodorosty, przyprawy proteinowe)					
o) fasoli i warzyw strączkowych					
p) tłuszczów nienasyconych i olejów (zachowujących płynność w temperaturze pokojowej)					
57. Moje posiłki obejmują:					
a) czerwone mięso					
b) słodczy (miód, melasę, cukier)					

	1	2	3	4	5
c) sól (stołową, morską, sos sojowy itp.)					
d) produkty rafinowane (olej rafinowany, cukier rafinowany, biały ryż, białą mąkę)					
e) żywność gotową (odgrzewaną w domu)					
f) żywność smażoną					
g) tłuszcze nasycone i oleje (zastygające w temperaturze pokojowej)					
58. Płyny, które piję, obejmują:					
a) wodę z kranu					
b) herbatę nie ziołową					
c) kawę					
d) lekkie drinki					
e) alkohol					
59. Płyny, które piję, nie obejmują:					
a) wody źródlanej					
b) wody destylowanej					
c) soków jarzynowych					
d) soków owocowych					
e) mleka					
f) herbaty ziołowej					
60. Obawiam się utycia					
61. Nie przebywałem na diecie zdrowotnej ani nie odchudzałem się w ciągu ostatniego roku					
62. Objadam się					
63. Stosuję dietę, by schudnąć					
64. Obżeram się i piję					
65. Nie zauważyłem związku między nawykami jedzeniowymi a cechami mojego stolca lub moczu (konsystencja, kolor, zapach)					
66. Dokuczają mi gazy					

Razem

IV UCZUCIA I ZDROWIE PSYCHICZNE

	1	2	3	4	5
67. Moja praca nie daje mi ani satysfakcji, ani poczucia spełnienia					
68. Nie mam poczucia uczestniczenia ani bycia użytecznym					
69. Nie mam poczucia, że w twórczy sposób wyrażam sam siebie					
70. Jestem "pracoholikiem" (pracownik kompulsywny)					
71. Pracuję dłużej, niż 10 godzin dziennie					
72. Pracuję w wolne dni					
73. Nie tracę czasu na sprawy, które uważam za "zabawne"					
74. Czuję niepokój i martwię się					
75. Chcę mi się płakać					
76. Mam trudności z pozwalaniem sobie na płacz					
77. Mam trudności z podejmowaniem decyzji					
78. Rzadko doświadczam uczucia wewnętrznego spokoju					

	1	2	3	4	5
79. Czuję się emocjonalnie zagrożony					
80. Brak mi inicjatywy					
81. Patrząc na siebie bez entuzjazmu i krytycznie oceniam własne życie					
82. Odczuwam jakąś "fragmentaryczność" mojego życia					
83. Czuję się stale nieobecny/ czuję utratę pamięci					
84. Czuję się samotny					
85. Jestem osobą skrajnie introspektywną					
86. Mam uczucie jakbym tkwił wewnątrz jakiejś szarpaniny					
87. To, co mam w życiu nie jest zależne ode mnie					
88. Brak mi ufności					
89. Czuję się znudzony					
90. Czuję się brzydki					
91. Nienawidzę swojego ciała					
92. Nie jestem z siebie zadowolony					

	1	2	3	4	5
93. Wypieram uczucia (gniewu, strachu, radości lub pośpiechu i przymusu)					
94. Mam uczucie ciągłego pośpiechu, przymusu i braku czasu					
95. Czuję, że opuściły mnie uczucia					
96. Jestem tego świadomy, ale czuję bezradność i nie potrafię powstrzymać gwałtownych uczuć gniewu, wrogości, chęci przemocy					
97. Odczuwam depresję i melancholię, jestem smutny					
98. Mam trudności z wyrażaniem gniewu i trzymam w sobie urazy					
99. Łatwo się złościę					
100. Mam życiowy kryzys					
101. Wyrażam swoje uczucia w sposób destrukcyjny					
102. Mam problemy z "odpuszczaniem", z zapominaniem przeszłości					
103. Nie próbowałem zrealizować swych marzeń w celu mojego własnego rozwoju					
104. Łatwo się irytuję, drażnią mnie drobiazgi					
105. Jestem "bezlitosny" dla siebie, mam wobec siebie nierealistyczne, najwyższe wymagania					
106. Rozważam popełnienie samobójstwa					
107. Czuję, że prośba o pomoc ujawniłaby moją słabość					
108. Czuję się nieszczęśliwy					
109. Czuję, że te wszystkie "rozmowy duchowe" to nonsens					

	1	2	3	4	5
110. Mam mgliste wyobrażenie o sobie					
111. Nie mam poczucia humoru					
112. Czuję się krytykowany					
113. Czuję się zagrożony krytyką					
114. Trudno mi:					
a) płakać					
b) uśmiechać się					
c) śmiać się					
d) powiedzieć "nie" bez poczucia winy					
e) przyjmować komplementy lub wyrazy uznania					
115. Mam niewyraźny głos					
116. Czerpię energię z innych					
117. Czuję, że inni czerpią ze mnie energię					
118. Czuję nierównowagę w dawaniu i otrzymywaniu energii					
119. Jestem niecierpliwy					
120. Jestem strasznie gadatliwy					
121. Przeraża mnie śmierć					
122. Nie mam poczucia własnego kierunku					
123. Unikam odpowiedzialności tak, jak to tylko możliwe					
124. Nie mam jasności co do celu mojego życia					
125. Nie interesuje mnie uczenie się przez całe życie					
126. Zwracam się do pracowników służby zdrowia (lekarza, pielęgniarki, dietetyka, opiekuna) tylko wtedy, gdy jestem do tego zmuszony					

Razem

V WARTOŚCI SPOŁECZNE I RELACJE

	1	2	3	4	5
127. Nie cieszy mnie bycie w samotności					
128. Nie mam bliskich przyjaciół					
129. Nie odczuwam akceptacji ani wsparcia ze strony mojej rodziny i krewnych					
130. Nie mam uczucia przynależności do społeczności, ani poczucia, że mnie wspiera					
131. Nie czuję się dobrze w dużych grupach (np. partie, tłum na ulicy itp.)					
132. Nie sądzę, by dzieci były mi równe					
133. Relacje z dziećmi nie dają mi radości					
134. Dotykanie i bycie dotykany (nawet przez dzieci z mojej rodziny) wprawia mnie w zakłopotanie					
135. Nie czuję się dobrze, gdy jestem nagi u lekarza, opiekuna, terapeuty, pielęgniarki					

	1	2	3	4	5
136. Nie czuję się dobrze, gdy przebywam nago wśród innych, nagich osób					
137. Rozpoczynanie (inicjowanie) nowej przyjaźni jest trudne					
138. Wolę seks z przypadkowym partnerem /partnerką					
139. Utrzymywanie długotrwałych przyjaźni jest trudne					
140. Czuję, że nie potrafię dobrze wyrażać miłości					
141. Nie pracuję dobrze z innymi					
142. Przebywanie i uczestniczenie w grupach sprawia mi kłopot					
143. Nie potrafię wyjść poza tradycyjny model rodziny, by tworzyć i rozwijać relacje z innymi na wzór rodzinnych					

Razem

VI ZDROWIE W ŚRODOWISKU

	1	2	3	4	5
144. Czuję się zalegniony i samotny na ulicy lub w domu, w nocy					
145. Trudno jest zarobić na utrzymanie domu, jedzenie i ubranie					
146. Dokuczliwy hałas, skażenia środowiska i stały tłok mają negatywny wpływ na moje zdrowie					
147. Moja praca ma negatywny wpływ na moje zdrowie (szef, złe warunki pracy, alienacja itp.)					
148. Wyrzucam gazety, puszki, butelki i inne rzeczy, które mogłyby być odzyskiwane					

	1	2	3	4	5
149. Moje osobiste zdrowie nie ma nic wspólnego ze zdrowiem naszej planety					
150. Czuję się osobiście dyskryminowany z powodu mojej rasy, religii, korzeni etnicznych, wieku, płci, preferencji seksualnych					
151. Wolałbym żyć gdzieś indziej					
152. Nie zażywam wiele świeżego powietrza ani słońca					

Razem

VII ZDROWIE SEKSUALNE

	1	2	3	4	5
153. Przyjemności seksualne są dla mnie nieważne					
154. Żyję w celibacie z powodów, na które nie mam wpływu					
155. Czuję się źle, kiedy wyrażam swe pragnienia i potrzeby seksualne					
156. Seks to zahamowana i pełna lęku sfera mojego życia					
157. Moje życie seksualne pozostaje pod wielkim wpływem "zewnętrznych" nacisków i niepokoju					
158. Moja aktywność seksualna nie jest taka, jakiej naprawdę pragnę					
159. Nie odczuwam satysfakcji związanej z częstotliwością mojego seksu					
160. Czuję się nie poinformowany w dziedzinie seksu					
161. Mam poczucie winy, gdy uprawiam masturbację					
162. Wierzę, że podstawowym celem seksu jest orgazm					
163. Nie doświadczam orgazmu					
164. Nie potrafię cieszyć się seksem bez orgazmu					
165. Czuję się nie kochany i odrzucony, gdy ktoś odmawia mi seksu					

	1	2	3	4	5
166. Czuję się rozczarowana (rozczarowany) gdy mój partner i ja nie przeżywamy symultanicznego orgazmu					
167. Czuję się wykorzystana (wykorzystany) i urażona (urazony) po przeżyciu seksualnym					
168. Jestem zazdrosny (zazdrosna)					
169. Nie czuję emocjonalnego zadowolenia po seksie					
170. Nie jestem zadowolona (zadowolony) z jakości i częstotliwości gry wstępnej przed stosunkiem					
171. Następujące czynniki mają wpływ na moją ekspresję seksualną					
a) role i stereotypy					
b) fantazjowanie					
c) antykoncepcja					
d) religia					
e) przeżycie gwałtu, przymusu lub zniewolenia seksualnego					
f) zgwałcenie kogoś, zmuszanie do seksu lub zniewalanie przez seks					
172. Czuję się sfrustrowany po seksie					
173. Jestem świadomy utrzymywania się napięcia w tych rejonach ciała, które postrzegam jako związane z seksem					

Razem

SUMA WSZYSTKICH OBSZARÓW* :

* interpretacja wyników na następnej stronie

PRZEWODNIK INTERPRETACYJNY

Z wielu powodów, tego rodzaju kwestionariusz nie może służyć jako pełnowartościowa i rzetelna diagnoza. Może natomiast być rodzajem narzędzia pomocnego przy samoocenie i autoanalizie swojego stylu życia.

Oceniając swe odpowiedzi, przyjrzyj się każdej z wymienionych grup osobno, a potem dokonaj podsumowania.

Twoje odpowiedzi można zinterpretować następująco:

- A** = Twój styl życia, jak wskazują odpowiedzi z tej grupy, jest ogólnie dobry, lecz wciąż możliwe są zmiany na lepsze.
- B** = Twój styl życia, wskazany przez tę grupę odpowiedzi, nie jest jeszcze bardzo "problematyczny" i możliwe jest dokonanie wielu istotnych zmian, które naprawdę warto wprowadzić.
- C** = Twój styl życia, wskazany przez odpowiedzi z tej grupy, naraża two zdrowie na ryzyko choroby. Znaczna poprawa stylu życia i być może profesjonalna pomoc, uczynić mogą wiele dla twego zdrowia.

SFERA	A	B	C
I. RELAKSACJA	40 - 80	100 - 140	160 - 200
II. ĆWICZENIA	7 - 14	18 - 24	28 - 35
III. ODŻYWIANIE I POSILKI	53 - 106	132 - 186	212 - 265
IV. UCZUCIA I ZDROWIE PSYCHICZNE	64 - 128	160 - 224	256 - 320
V. WARTOŚCI SPOŁECZNE I RELACJE	17 - 34	43 - 59	68 - 85
VI. ZDROWIE W ŚRODOWISKU	9 - 18	22 - 31	36 - 45
VII. ZDROWIE SEKSUALNE	26 - 52	65 - 91	104 - 130
TOTALNIE	216 - 432	540 - 756	864 - 1080



Temat: Czy twój styl życia jest właściwy

(opracowanie: D. Siwik)

Grupa: dla ok. 28 uczniów klas gimnazjalnych, 2x45 min.

Cel dydaktyczny:

Zamierzone osiągnięcia (po zakończeniu zajęć)

- rozumie pojęcie zdrowia
- potrafi wymienić czynniki, od których zależy nasze zdrowie
- potrafi określić związek między stylem życia a zdrowiem
- potrafi ocenić swój obecny styl życia
- potrafi zaplanować działania mające pozytywny wpływ na swoje zdrowie

Cel wychowawczy:

- Uświadomienie związku między stylem życia człowieka a jego zdrowiem.

Metody: burza mózgów, praca w grupach, dyskusja-pogadanka, metoda wizualna, praca indywidualna

Środki: kolorowy papier ksero, flamastry, papier pakowy, foliogram "pola Lalonde", rzutnik pisma, ankieta "Twój styl życia", karta pracy ucznia - "Co mogę zrobić dla siebie i swojego ucznia"

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas	Uwagi
-----	------------------------	-------------------	------	-------

1.	Wita klasę i informuje o temacie zajęć		4'	
----	--	--	----	--

2.	Ćwiczenie: Co jest zdrowe? Pyta uczniów: z czym kojarzy się słowo "zdrowie". Nadaje rozmowie odpowiednie tempo, tak aby skojarzenia były spontaniczne i szybkie. Zapisuje na arkuszu papieru pakowego i powtarza je głośno.	Uczniowie podają skojarzenia, które prowadzący zapisuje na arkuszu papieru.	10'	
----	--	---	-----	--

przykładowy zapis



Po zakończeniu ćwiczenia podaje uczniom definicję zdrowia wg WHO (Światowej Organizacji Zdrowia)

ZDROWIE TO NIE TYLKO BRAK CHOROBY,
 LECZ STAN DOBREGO SAMOPOCZUCIA
 FIZYCZNEGO, PSYCHICZNEGO I SPOŁECZNEGO

3.	Ćwiczenie: Co wpływa na nasze zdrowie? Informuje uczniów, że zdrowie nie jest stanem statycznym, że we wszystkich okresach życia należy je chronić, doskonalić oraz przywracać, gdy pojawi się choroba. Wśród czynników, które wpływają na nasze zdrowie. Lalonde wyróżnia cztery grupy czynników: czynniki genetyczne, służba zdrowia, styl życia, środowisko.		20'	
----	---	--	-----	--

Lp.	c.d. Tok zajęć Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas Uwagi
	Dzieli uczniów na cztery grupy i prosi, aby w grupach przedyskutowali i ustalili jaką część koła należy przeznaczyć na określony czynnik.	Uczniowie dyskutują, argumentują i ustalają w jakim procencie zdrowie zależy od poszczególnych czynników. Przedstawiają stanowisko grupy w postaci plakatu-wykresu na papierze pakowym.	
4.	<p>Po zakończeniu ćwiczenia wyświetla foliogram "poła Lalonda" i przy omawianiu zwraca uwagę na to, że zdrowie w największym stopniu wpływa styl życia człowieka.</p> <p>Wyjaśnia, co oznacza termin "styl życia"</p> <div data-bbox="331 763 1326 920"> <p>STYL ŻYCIA ODNOSI SIĘ DO ZESPOŁU CODZIENNYCH ZACHOWAŃ CHARAKTERYSTYCZNYCH DLA DANEGO CZŁOWIEKA LUB ZBIOROWOŚCI. NA STYL ŻYCIA SKŁADAJĄ SIĘ ZACHOWANIA ZDROWOTNE, POSTAWY, OGÓLNA FOLOZOFIA ŻYCIA CZŁOWIEKA.</p> </div> <p>Czynniki stylu życia związane są ze sposobem w jakim ludzie decydują się przeżyć swoje życie: co jedzą i piją, czy palą, jak dbają o swoje ciało i na jakie ryzyko narażają swoim zachowaniem własne zdrowie.</p>	<p>pytania, komentarze</p>	15' zał. s. 23
5.	<p>Ankieta "Twój styl życia"</p> <p>Informuje uczniów, że zmiana stylu życia na bardziej racjonalny jest szansą na dłuższe życie i lepszą jego jakość. Rozdaje ankiety i prosi o wypełnienie.</p> <p>Wyjaśniają uczniom, że jeśli na większość pytań ktoś odpowiedział TAK, to oznacza, że jego styl życia jest niewłaściwy. Powinien zastanowić się, co w życiu chciałby zmienić, a następnie powinien wyznaczyć sobie realne cele, których osiągnięcie pomoże mu w przyszłości zachować dobre zdrowie i lepsze samopoczucie.</p>	<p>czytają instrukcję i wypełniają</p>	15' zał. s 23
6.	<p>Ćwiczenie: Co mogę zrobić, aby czuć się zdrowym?</p> <p>Rozdaje uczniom "karty pracy" (praca indywidualna)</p> <p>Ważne, aby uczniowie mogli podzielić się z innymi, tym co sądzą na temat własnych możliwości wpływania na własne zdrowie.</p>	<p>Uczniowie indywidualnie wypełniają "kartę pracy", określając co każdy z nich może zrobić dla siebie, aby osiągnąć lepsze samopoczucie.</p>	18'
7.	<p>Podsumowanie zajęć</p> <p>Podsumowuje pracę uczniów, prosi o ewentualne komentarze i dziękuje za aktywność. Kończy zajęcia wspólnym z uczniami stwierdzeniem, że:</p> <div data-bbox="363 1771 1358 1883"> <p>ZDROWIE W NAJWIĘKSZYM STOPNIU ZALEŻY OD NAS SAMYCH, CZYLI OD NASZEGO STYLU ŻYCIA.</p> </div>		6'

Instrukcja do wypełnienia ankiety

Jeśli pragniesz poznać jaki jest Twój obecny styl życia, to odpowiedz na poniższe pytania wstawiając X przy odpowiedzi TAK lub NIE. Pytania w ankiecie dotyczą sposobu żywienia, stopnia aktywności fizycznej oraz zachowania w sytuacjach stresowych.

Ankieta

1. Czy spożywasz dużo przetworów i wyrobów gotowych?
2. Czy często jadasz słodczy?
3. Czy często opuszczasz posiłki?
4. Czy zdarza ci się jeść późną nocą?
5. Czy zwykle jadasz białe pieczywo, zamiast pełnoziarnistego lub razowego?
6. Czy jadasz w pośpiechu?
7. Czy w tygodniu są takie dni, że nie jadasz surowych warzyw i owoców?
8. Czy lubisz się objadać?
9. Czy palisz papierosy?
10. Czy pijesz alkohol?
11. Czy zażywasz lekarstwa bez wiedzy lekarza?
12. Czy zdarza się, że używasz jakiś substancji odurzających?
13. Czy w wolnym czasie ćwiczysz mniej niż 3 razy w tygodniu?
14. Czy wchodzisz z trudem na 3 piętro?
15. Czy siedzisz więcej niż 3 godziny dziennie przy komputerze lub TV?
16. Czy masz wrażenie, że nigdy nie starcza ci czasu, aby zrobić wszystko, co potrzeba?
17. Czy często popadasz w konflikty?
18. Czy trudno jest ci się zrelaksować?
19. Czy jesteś często rozdrażniony i przemęczony?
20. Czy masz trudności z zasypianiem?

TAK

NIE

SUMA

Ankieta "Twój styl życia"



pola Lalonda

Co mogę zrobić dla siebie i swojego zdrowia w ciągu najbliższego tygodnia?

karta pracy ucznia

**Zespół Szkół Zawodowych Nr 5 we Wrocławiu
6.04.2000**

Głównym celem naszego programu jest eliminowanie nałogów i agresji poprzez aktywny styl życia

"Dzień dla Zdrowia" zorganizowany w dniu 6.04.2000r. przy okazji obchodów "Międzynarodowego Dnia Zdrowia" był pomyślany jako ewaluacja naszego szkolnego programu "Promocji Zdrowia".

Chcieliśmy sprawdzić efekty naszych działań i ewentualnie udoskonalić nasz program w następnym roku szkolnym. Dzięki temu, że zaproszenie na "Dzień dla Zdrowia" przyjęli goście z Wydziału Oświaty i Wydziału Zdrowia dokonana była ocena zewnętrzna (obiektywna) przez specjalistę (poniżej jej wynik) i wewnętrzna, w której udział brali organizatorzy programu i jej uczestnicy. Nastąpiła również samoewaluacja promotora zdrowia jak również rozwój osobisty współorganizatorów programu.

Długo zastanawialiśmy się jak wybrać model ewaluacji i wybraliśmy model ukierunkowanej na cel programu. Monitorowaliśmy

DZIEŃ DLA ZDROWIA

NASZ SPOSÓB NA ZDROWY STYL ŻYCIA BEZ NAŁOGÓW I AGRESJI

realizację programu i wiedzieliśmy, że uda się nam osiągnąć cel.

"Dzień dla Zdrowia" zorganizowaliśmy pod hasłem "Nasz sposób na zdrowy styl życia bez nałogów i agresji". **Głównym celem naszego programu jest eliminowanie nałogów i agresji poprzez aktywny styl życia**, uprawianie sportów walki, rozwijanie talentów i zainteresowań. Jednym z warunków reali-

zacji tego celu jest posiadanie odpowiedniej bazy. Przez kilka ostatnich lat podejmowaliśmy w tym kierunku wiele efektywnych działań. Na przełomie 1999/2000 udało nam się wykonać remont węzłów sanitarnych w całej szkole, a w szczególności w budynku przylegającym do sali gimnastycznej. Było to duże przedsięwzięcie zakończone sukcesem. W naszym programie zachęcamy uczniów do uprawiania sportu. Chcemy, aby nauczyli się poprzez aktywność fizyczną rozładowywać napięcia wewnętrzne i radzić sobie ze stresem. Żeby nauczyli się zasad walki "fair play", zdrowego współzawodnictwa, systematyczności i wytrwałości w dążeniu do celu i aby nauczyli się określać ten cel realnie wobec swoich możliwości. Sport, a w szczególności sporty walki mogą tego nauczyć. W naszej szkole mamy uczniów uprawiających wyczynowo szermierkę i judo, a do niedawna takwendo. Od kilku lat propagujemy uprawianie sportów walki jako sposobu na przeciwdziałanie agresji. (nie odnotowaliśmy w szko-

P R E
Z E N
T A C
J () E



Fot. ZSZ nr 5.....goście.....i ciepłe przywitanie



Fot. ZSZ nr 5.....chciał.....i.....miał

le w tym roku zachowań agresywnych). Na spotkanie z młodzieżą zaprosiliśmy mistrza nad mistrze w judo samego Rafała Kubackiego. Udział pana Rafała Kubackiego w naszej imprezie był bez wątpienia najlepszą formą promocji. Rafał Kubacki jest idolem młodzieży. To 18-krotny mistrz Polski, mistrz świata juniorów w 1986r., dwukrotny mistrz świata seniorów, trzykrotny olimpijczyk, a także absolwent i pracownik naukowy AWF. Jego obecność na imprezie zbiegła się z informacją o jego udziale w filmie "Qvo vadis" w roli Ursusa i to dodatkowo przyczyniło się do tego, że młodzież patrzyła na niego jak na kogoś godnego naśladowania. Pan Kubacki przedstawił uczniom i zilustrował ćwiczeniami z ich udziałem najważniejszą jego zasadą, zasadą judo: "Ustąp aby zwyciężyć". Pokazał, że osoba, która ma fizyczną i techniczną przewagę nad przeciwnikiem nie musi z niej korzystać, aby wygrać lub zażegnać konflikt. Rafał Kubacki zaprosił chętnych na matę i oprócz chwytów judo pokazywał, jak należy się bronić w wypadku napadu lub przemocy jak

wykorzystywać w życiu umiejętności zdobyte w czasie treningu. Następnie odbyła się prezentacja szermierzy-ucniów szkoły. By osiągnąć takie wyniki, jakie mają szkolni szermierze należy uczyć się eliminacji agresji i wyrabiając umiejętność samokontroli.

Walka z nałogami w naszej szkole, to uprawianie innych dziedzin sportu oraz rozwijanie zainteresowań kulturalno-artystycznych. Taniec przyczynia się do poprawy kondycji i na pewno wywołuje uczucie radości, śpiew ma wpływ na poprawę pracy serca i płuc, wprowadza w radosny nastrój, a radosny i szczęśliwy człowiek nie wpada w nałogi. Zdrowy styl życia to taniec, muzyka, śpiew i śmiech. Dlatego też na imprezie grupa dziewcząt odtąńczyła nowoczesny taniec a zespół wokalny "Wiwat" zaśpiewał balladę o szkole i piosenkę o zdrowiu. Koło teatralne "A to my" wystąpiło z "Hamletem" na wesoło. Osobną sprawą jest szkolny program antynikotynowy. Z tym programem i jego realizacją zapoznani zostali uczest-

nicy imprezy. W tej dziedzinie odnotowaliśmy olbrzymi sukces. Młodzież na pewno nie pali papierosów w toaletach i budynku szkolnym. Uważamy, że zrobiliśmy milowy krok w tej dziedzinie. Rada pedagogiczna przyjęła go sceptycznie, a jednak jest to sukces.

Propagowanie higienicznego trybu życia odbywa się poprzez troskę o czystość i estetykę wnętrz szkolnych. Uczestnicy imprezy mieli okazję podziwiać węzeł sanitarny obok sali gimnastycznej i urządzenia sanitarne w budynku szkolnym. Zdrowie to również zdrowe odżywianie. Uczestnicy imprezy mogli wziąć udział w degustacji zdrowych potraw, m.in. kielki fasoli mung, rzodkiewki czy lucerny. Popijano to wszystko zieloną herbatą lub wywarem z mięty. Na początku goście podchodzili do potraw ostrożnie, ale w miarę jedzenia słyhać było pochwały - potrawy znikwały ze stołu. Wrażenie smakowe uzupełniała muzyka i piękny wystrój sali. Dużą niespodzianką był udział w imprezie producenta zdrowej żywności, a szczególnie wyrobów piekarskich - chleba, bułek,

Jego obecność na imprezie zbiegła się z informacją o jego udziale w filmie "Qvo vadis" w roli Ursusa

P R E
Z E N
T A C
J () E



Fot. ZSZ nr 5.....chciał.....i.....miał

le w tym roku zachowań agresywnych). Na spotkanie z młodzieżą zaprosiliśmy mistrza nad mistrze w judo samego Rafała Kubackiego. Udział pana Rafała Kubackiego w naszej imprezie był bez wątpienia najlepszą formą promocji. Rafał Kubacki jest idolem młodzieży. To 18-krotny mistrz Polski, mistrz świata juniorów w 1986r., dwukrotny mistrz świata seniorów, trzykrotny olimpijczyk, a także absolwent i pracownik naukowy AWF. Jego obecność na imprezie zbiegła się z informacją o jego udziale w filmie "Qvo vadis" w roli Ursusa i to dodatkowo przyczyniło się do tego, że młodzież patrzyła na niego jak na kogoś godnego naśladowania. Pan Kubacki przedstawił uczniom i zilustrował ćwiczeniami z ich udziałem najważniejszą jego zasadą, zasadą judo: "Ustąp aby zwyciężyć". Pokazał, że osoba, która ma fizyczną i techniczną przewagę nad przeciwnikiem nie musi z niej korzystać, aby wygrać lub zażegnać konflikt. Rafał Kubacki zaprosił chętnych na matę i oprócz chwytów judo pokazywał, jak należy się bronić w wypadku napadu lub przemocy jak

wykorzystywać w życiu umiejętności zdobyte w czasie treningu. Następnie odbyła się prezentacja szermierzy-ucniów szkoły. By osiągnąć takie wyniki, jakie mają szkolni szermierze należy uczyć się eliminacji agresji i wyrabiając umiejętność samokontroli.

Walka z nałogami w naszej szkole, to uprawianie innych dziedzin sportu oraz rozwijanie zainteresowań kulturalno-artystycznych. Taniec przyczynia się do poprawy kondycji i na pewno wywołuje uczucie radości, śpiew ma wpływ na poprawę pracy serca i płuc, wprowadza w radosny nastrój, a radosny i szczęśliwy człowiek nie wpada w nałogi. Zdrowy styl życia to taniec, muzyka, śpiew i śmiech. Dlatego też na imprezie grupa dziewcząt odtąńczyła nowoczesny taniec a zespół wokalny "Wiwat" zaśpiewał balladę o szkole i piosenkę o zdrowiu. Koło teatralne "A to my" wystąpiło z "Hamletem" na wesoło. Osobną sprawą jest szkolny program antynikotynowy. Z tym programem i jego realizacją zapoznani zostali uczest-

nicy imprezy. W tej dziedzinie odnotowaliśmy olbrzymi sukces. Młodzież na pewno nie pali papierosów w toaletach i budynku szkolnym. Uważamy, że zrobiliśmy milowy krok w tej dziedzinie. Rada pedagogiczna przyjęła go sceptycznie, a jednak jest to sukces.

Propagowanie higienicznego trybu życia odbywa się poprzez troskę o czystość i estetykę wnętrz szkolnych. Uczestnicy imprezy mieli okazję podziwiać węzeł sanitarny obok sali gimnastycznej i urządzenia sanitarne w budynku szkolnym. Zdrowie to również zdrowe odżywianie. Uczestnicy imprezy mogli wziąć udział w degustacji zdrowych potraw, m.in. kielki fasoli mung, rzodkiewki czy lucerny. Popijano to wszystko zieloną herbatą lub wywarem z mięty. Na początku goście podchodzili do potraw ostrożnie, ale w miarę jedzenia słyhać było pochwały - potrawy znikwały ze stołu. Wrażenie smakowe uzupełniała muzyka i piękny wystrój sali. Dużą niespodzianką był udział w imprezie producenta zdrowej żywności, a szczególnie wyrobów piekarskich - chleba, bułek,

Jego obecność na imprezie zbiegła się z informacją o jego udziale w filmie "Qvo vadis" w roli Ursusa

P R E
Z E N
T A C
J () E

rogali, przygotowywanych bez polepszaczy wg starych technologii, na wodzie oczyszczanej we własnej oczyszczalni, na zakwasie a nie na drożdżach, z mąki dostarczanej z ekologicznych gospodarstw. Pieczywo było znakomite.

Na imprezie było zdrowo i wesoło. Długo o niej dyskutowano na przerwach, na lekcjach i w pokoju nauczycielskim. I to nas - organizatorów bardzo cieszy.

Literatura:

1. L.Kulmatycki "Ewaluacja w promocji Zdrowia (1), (Promotor Zdrowia w Szkole 9-10.1998, Nr 11)
2. P.Włodarczyk, "Poczucie koherencji, a zachowanie zdrowotne" /w:/, Lider "Promocja zdrowia. Kultura zdrowotna i fizyczna" Nr6(88) 1998.
3. K.Sikora "Wypoczynek dzieci i młodzieży w systemie edukacji" /w:/ Lider Nr 7-9 (19-90) 1998.
4. R.Schütterle "Zdrowa kuch-

nia przez cały rok" Warszawa 1997, Oficyna Wydawnicza "Alma-Press"

5. R.Haigh "Zdrowa żywoność - zdrowa kuchnia" Wrocław 1999r., BGW

opracowanie:

Olga Walewska - dyrektor szkoły, ongiś znakomita florecistka i reprezentantka Polski w tej dyscyplinie sportu.

Barbara Grell-Berezowska - koordynator programu

Szukamy talentów

Działania adaptacyjno-integracyjne klas I w Zespole Szkół Zawodowych Nr 5 we Wrocławiu.

Co roku pierwszego września do szkoły wkracza olbrzymia grupa uczniów z różnych szkół podstawowych miasta Wrocławia i okolicznych miejscowości. Jest to na ogół młodzież zaniedbana wychowawczo, agresywna bez sukcesów w nauce i w życiu.

Ta sytuacja wymusiła na Radzie Pedagogicznej wypracowanie skutecznych działań adaptacyjno-integracyjnych z uczniami klas pierwszych.

Są to :

Działania wychowawców:

1. Rozpoznanie środowiska ucznia (sytuacja rodzinna, stan zdrowia, zainteresowania, cele życiowe (współpracują tu: wychowawca i psycholog).

2. Przeprowadzenie wycieczki szkolnej.
3. Zorganizowanie szkolnej imprezy pozalekcyjnej z udziałem rodziców.
4. Udział klasy w prezentacjach klas I.
5. Uczenie techniki pracy umysłowej.
6. Organizowanie współpracy z rodzicami.
7. Zajęcia integracyjne wewnątrz klasy (psycholog + wychowawca)
8. Organizacja pracy Samorządu Klasowego.
9. Poznanie pracowników szkoły i samego obiektu.

Materiały dla wychowawcy klasy I:

1. Prezentacja szkoły - przedstawienie pracowników pedagogicznych, administracyjnych, kierownictwa, biblioteki, sekretariatu, szatni, bufetu itd., spotkanie z dyrektorem, z Samorządem Uczniowskim i opiekunem Samorządu Uczniowskiego.
2. Statut, regulaminy, zarządzenia władz oświatowych - wychowawcy rozwijają w uczniach umiejętności czytania, wykorzystywania i respektowania prawa oświatowego.
3. Kalendarz uroczystości szkolnych itd. (harmonogram).



Fot. ZSZ nr 5, zespół wokalny szkoły

P
R
E

Z
E
N

T
A
C

J
(
E

4. Przydział zadań dla klas przez Samorząd Uczniowski.
 5. Organizacja kształcenia ogólnego i programowego oraz wymagania (plan nauczania)
 6. Organizacje, konkursy, olimpiady, imprezy.
 7. Współpraca z rodzicami (karta informacyjna dla każdego rodzica).
- Terminarz spotkań z rodzicami, funkcjonowanie Rady Rodziców, kalendarz roku szkolnego, numery telefonów, dyżury (przygotowuje wychowawca)

Działania nauczycieli:

- zajęcia dydaktyczne we wrześniu bez stawiania ocen niedostatecznych
 - różnorodne metody aktywizujące uczniów, zmuszające do dłuższych wyczerpujących wypowiedzi (metoda metaplanu - wielokrotnej dyskusji)
 - działania nauczycieli winny skłaniać uczniów do analizy poziomu własnej wiedzy i umiejętności szukania sposobów ich pogłębiania i poszerzania.
- Aby przygotować wychowawców i nauczycieli do realizacji w/w zadań od lat realizujemy program "Demokratyzacja procesów dydaktyczno-wychowaw-

czych" w ramach którego przygotowuje się wychowawców do prowadzenia zajęć z młodzieżą w formie warsztatów nt. "Umiejętności słuchania, rozwiązywania konfliktów, pracy w grupie". Bardzo duże efekty adaptacyjno-integracyjne przynosi przygotowywanie się i udział uczniów klas pierwszych w imprezie ogólnoszkolnej, czyli prezentacje klas pierwszych pt "Szukamy talentów".

Cele tej imprezy to:

- 1) wzajemne poznanie się uczniów w zespole klasowym i przybliżenie do siebie uczniów i wychowawcy
- 2) przełamanie barier w kontaktach między uczniami i wychowawcą, przełamanie nieśmiałości, lęków, uprzedzeń
- 3) nabywanie umiejętności słuchania innych
- 4) pobudzenie uczniów do aktywności intelektualnej
- 5) stworzenie atmosfery do szczerości i otwartości, która sprzyja nawiązywaniu więzi przyjacielskich i eliminowaniu agresji
- 6) poznanie możliwości uczniów i ich uzdolnień artystycznych, by otoczyć uczniów utalentowa-

nych i zdolnych opieką i umożliwić im w szkole dalszy rozwój. Żaden talent nie może zmarnować się w szkole

7) wspólny cel i przeżywanie emocji podczas prezentacji mają przyczynić się do zintegrowania zespołu.

Przygotowania do imprezy rozpoczynają się już na początku września. Wychowawcy klas po zajęciach pracują z młodzieżą nad scenariuszem, rozdzielają role wszystkim chętnym (najwyżej jest punktowany udział wszystkich uczniów) opracowują scenografię, a uzdolnieni plastycznie uczniowie ją wykonują. W przygotowania te włączają się nauczyciele uczący w klasach, a szczególnie poloniści, nauczyciele wf, rysunku i innych przedmiotów. Angażują się także rodzice, którzy później uczestniczą w imprezie. Program prezentacji obejmuje wykonanie:

- piosenki lub piosenek przy akompaniamencie uczniów z klasy
- taniec
- pokazy sportowe (np. walki szermiercze, akrobatykę, aerobic)
- recytację własnych wierszy lub wybranych poetów
- prezentację plakatu
- inne formy reklamujące klasę oraz prezentera klasy.

Przygotowania kończą się ogólnoszkolną imprezą w dniu 21 marca (w pierwszym dniu wiosny).

W dniu imprezy Jury złożone z:

- przedstawicieli grona pedagogicznego (polonisty, muzyka, plastyka)
- opiekuna Samorządu Uczniowskiego
- oraz przedstawicieli młodzieży:
- przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego
- członków Samorządu Uczniowskiego



Fot. ZSZ nr 5, na scenie

P R E
Z E N
T A C
J E



Fot. ZSZ nr 5, to są nasze TALENTY

zasiada przy stole przed sceną i wnikliwie obserwuje prezentację. Za kulisami i w świetlicy poszczególne klasy z wychowawcami w napięciu oczekują na występy. Emocji jest wiele, bo klasy które zajmą trzy pierwsze miejsca zdobywają nagrody pie-



niężne z przeznaczeniem na opłacenie wycieczek wiosennych. W roku szkolnym 1999/2000 pierwsze miejsce zajęła klasa I Budownictwa Wodnego, prezentująca parodię Hamleta. Zwycięskie klasy swoje progra-

my prezentują na innych imprezach, organizowanych w ciągu roku szkolnego, a uczniowie utalentowani otaczani są specjalną opieką i zachęceni do działalności w kołach zainteresowań.

Literatura i źródła inspiracji:

- 1) "Psychologiczne gry i ćwiczenia grupowe"
- 2) "Metody aktywizujące - stosowanie pracy grupowej" Elżbieta Wójcik
- 3) "Jak żyć z ludźmi (umiejętności interpersonalne)"
- 4) "Polubić szkołę" M.Chomczyńska-Miliszkiewicz, D.Pankowska
- 5) oraz wieloletnie doświadczenia.

Wrocław, dn. 25.07.2000

W trosce o zdrowie mieszkańców Jaworskiego Grodu

Dane epidemiologiczne sytuują choroby układu sercowo-naczyniowego na pierwszej pozycji czarnej listy rankingowej umieralności i zachorowalności. Stąd uznajemy je te choroby za uwarunkowane czynnikami środowiskowymi cywilizacji naszych czasów. Jednym z istotnych czynników ryzyka, poddających się modyfikacji, są błędy żywieniowe tkwiące od pokoleń w tradycji kuchni polskiej. Zainspirowało to nas do zorganizowania w

dniu 30 maja b.r. w ramach „Tygodnia dla serca” poradnictwa żywieniowego pod hasłem „Dieta - zdrowie na przyszłość”. Słuchacze Wydziału Dietetyki I roku Medycznego Studium Zawodowego Zespołu Szkół Medycznych udzielali wskazówek dietetycznych w zakresie profilaktyki przeciw miażdżycowej w placówkach służby zdrowia, tj. POZ-ach przy ul Moniuszki i Piłsudskiego oraz w Szpitalu Powiatowym. Słuchacze dora-

dzali zainteresowanym jak korzystając ze zdobyczy nauki o żywieniu, zapobiegać tym groźnym chorobom. Jak wykazał amerykański kardiolog Dean Ornish, stosując jedynie dietę można cofnąć zmiany miażdżycowe tętnic wieńcowych.

opracowanie:
Zespół Szkół Medycznych
w Jaworze
Klub Promocji Zdrowia

"Dziękuję, nie ... to nie mój styl"

Przemoc, agresja, narkotyki, alkohol i papierosy to zjawiska coraz częściej pojawiające się w polskiej szkole. Bardzo często stajemy wobec nich bezradni lub stwierdzamy "ten problem mnie przerasta". Genezy tych zjawisk, czynników, które tworzą osobowość skłonną do zachowań patologicznych, należy szukać w psychice i jej kształtowanie u dziecka już od najmłodszych lat. Wychodząc tym problemom naprzeciw, w związku z obchodzonym 31 V "dniem bez papierosa", włączyliśmy się w szeroki ruch oświatowy promujący zdrowie.

Mając na uwadze, że zdrowy człowiek, zdrowe społeczeństwo to doskonale podstawy do osiągnięcia osobistego i zbiorowego sukcesu, zorganizowaliśmy happening ukierunkowany na profilaktykę uzależnień. Uczestnikami imprezy były dzieci i młodzież ze wszystkich szkół jaworskich, które wspólnie ze słuchaczami II roku terapii zajęciowej

Medycznego Studium Zawodowego uczestniczyły w sprawie sądowej pod hasłem "Dziękuję, nie ... to nie mój styl". Pozew został wniesiony przez Zespół Szkół Medycznych w Jaworze i Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Jaworze. Na ławie oskarżonych zasiadły wszystkie przyczyny uzależnień reprezentowane przez "brak poczucia własnej wartości", „ucieczkę od rzeczywistości”, „nudę”, „brak akceptacji” i „wyobcowanie”. W roli oskarżyciela wystąpił "zdrowy rozsądek". Jak problem ten jest aktualny i wymagający uwagi świadczy fakt, iż w ławie przysięgłych zasiadli Małgorzata Stawiska-Lichota, Magdalena Wołkowska-Jaremczak z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu (oddział w Legnicy), Iwona Suchodolska z Jaworskiego Ośrodka Kultury i Patrycja Nowak z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Jaworze.

Świadkowie, powołani ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych w formie "scenki teatralnej" podejmującej problem rozprawy, wykazując się wiedzą i emocjonalnym stosunkiem do omawianego problemu, mieli zaprezentować swoje stanowi-

ska. Za najbardziej wiarygodnych świadków w I grupie wiekowej (szkoły podstawowe i gimnazja) jury uznało Publiczny Zespół Szkół w Jaworze, natomiast w II kategorii (szkoły średnie) zwyciężył Zespół Szkół Zawodowych w Jaworze.

W czasie trwania rozprawy można było zasięgnąć porad z zakresu racjonalnego odżywiania, dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego krwi oraz aby nie opasć z sił w tak trudnej walce skosztować żywności dietetycznej. W przerwach odbyły się konkursy-krzyżówki dla zgromadzonej młodzieży pod wymownymi tytułami "Nikotyna to na twoje zdrowie kosa, a więc ... olej papierosa", "Piwa mi pić nie wolno, bo urosnę zbyt wolno".

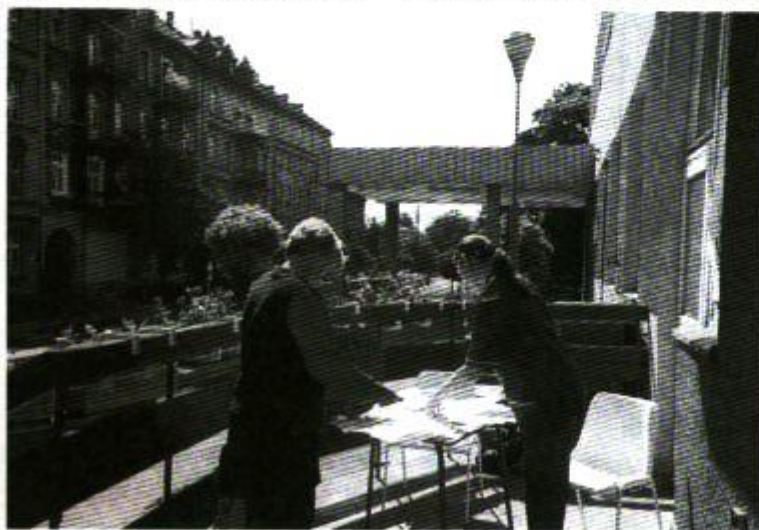
Dziękujemy wszystkim za udział, szczególnie zaproszonym gościom: Dyrektorowi Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej **dr Ryszardowi Tchorowskiemu**, Pełnomocnikowi Zarządu Miasta ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych **mgr Wandzie Kaczor-Wituszyńskiej**, Doradcy metodycznemu dolnośląskich szkół medycznych **mgr Wiesławie Ludwicyńskiej**.

Jeżeli kogoś utwierdziliśmy w przekonaniu, że słusznie postępuje nie paląc i nie pijąc lub komuś wskazaliśmy drogę do zerwania z nałogiem, to uważamy to za nasz wspólny sukces.

Organizatorzy:

Zespół Szkół Medycznych w Jaworze
Klub Promocji Zdrowia
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jaworze

Na ławie
oskarżonych
zasiadły
wszystkie
przyczyny
uzależnień



Fot. W Jaworze w czasie pracy przygotowawczej

P R E
Z E N
T A C
J () E



ku Europie

O Kulturę Pokoju Przeciw Przemocy

4 marca {rok?} w Paryżu powstał "Manifest 2000: O Kulturę Pokoju Przeciw Przemocy", opracowany przez grupę laureatów Pokojowej Nagrody Nobla przy współpracy UNESCO, w ramach przygotowań do Międzynarodowego Roku Kultury Pokoju w roku 2000.

Manifest przedstawiła i odczytała publicznie, w obecności Dyrektora Generalnego UNESCO Federico Mayera i innych osobistości, trójka laureatów Pokojowej Nagrody Nobla: Mairead Corrigan Maguire (Irlandia Północna), Rigoberta Menchu Tum (Gwatemala) oraz Adolfo Perez Esquivel (Argentyna). Przesłanie zawarte w Manifestie skierowane jest do wszystkich ludzi i stowarzyszeń społecznych, szczególnie zaś do tych, którzy pragną czynnie przyłączyć się do działania na rzecz pokoju.

Podpisując się pod Manifestem, wszyscy jego sygnatariusze deklarują się jako ludzie ceniący wartość pokoju na świecie, wagę tolerancji i solidarności, pragnący wcielać wszystkie te wartości w codziennym życiu, by swoim zachowaniem i postępowaniem przyczyniać się do budowania kultury pokoju na świecie.

UNESCO, które z ramienia ONZ jest koordynatorem przygotowań do Międzynarodowego Roku Kultury Pokoju, rozpoczęła akcję rozpowszechniania Manifestu 2000 na całym świecie. UNESCO kieruje także pełen powagi apel do wszystkich organizacji, instytucji i rządów, by przyjęły Manifest 2000 i stosowały się do jego przesłania.

OTO PEŁNY TEKST MANIFESTU 2000:

Rok 2000 musi stać się początkiem dla nas wszystkich. Wspólnie możemy przekształcić kulturę wojny i przemocy w kulturę pokoju

i kulturę przeciwną przemocy. Wymaga to zaangażowania nas wszystkich. Nasze działania ofiarują młodzieży i przyszłym pokoleniom wartości, które będą inspirować ludzi do tworzenia świata ludzkiej godności i harmonii, świata sprawiedliwości, solidarności, wolności i dobrobytu.

Kultura pokoju jest podstawą stałego wzrostu i rozwoju, podstawą w działaniach na rzecz ochrony środowiska oraz osobistego spełniania się każdej istoty ludzkiej.

Rozumiejac moją współodpowiedzialność za przyszłość ludzkości, szczególnie zaś za przyszłość współcześnie żyjących dzieci, a także przyszłych pokoleń, ślubuję - w moim codziennym życiu, w życiu mojej rodziny, w pracy, w społeczności, w kraju i w regionie, w którym mieszkam:

Respektować życie i godność każdej osoby bez uprzedzeń i dyskryminacji;

Praktykować aktywną postawę pokojową, wyrzekając się przemocy we wszelkich jej formach fizycznych, seksualnych, psychologicznych, ekonomicznych i społecznych, w szczególności wobec istot najbardziej wobec niej bezbronnych i narażonych na jej działanie, tzn. dzieci i młodzieży;

Dzielić się moim czasem i zasobami materialnymi w duchu wspaniałomyślności i hojności, by położyć kres zasadzie wykluczania, niesprawiedliwości oraz wszelkim formom ucisku politycznego i ekonomicznego;

Bronić wolności wypowiedzi i różnorodności kulturowej, przedkładając zawsze dialog i słuchanie nad fanatyzm, zniesławianie lub odrzucanie innych;

Promować postawę odpowiedzialnego konsumenta i przedsiębiorcy, respektującego wszystkie formy życia, przyczyniając się do wspierania równowagi ekologicznej na naszej planecie;

Przyczyniać się do rozwoju społeczności, w której mieszkam, z pełnym poszanowaniem udziału kobiet w jej życiu i z szacunkiem dla pryncypiów demokracji, by wspólnie tworzyć nowe formy soliarności.

(wytłuszczenia druku pochodzą od redakcji)

MANIFEST
2000

Wszystkich Czytelników PROMOTORA, którzy chcieliby podpisać Manifest 2000, Redakcja zaprasza do wypełnienia formularza według wzoru i wysłania pod wskazany adres. Uważamy, że warto wesprzeć ideę UNESCO, która mieści się w szeroko rozumianej koncepcji promocji zdrowia.

Jeśli masz dostęp do Internetu, możesz podpisać Manifest 2000, żeglując pod następujący adres: www.unesco.org/manifesto 2000



ku Europie

**INTERNATIONAL YEAR FOR THE CULTURE OF PEACE
UNESCO**

7, place de Fontenoy - F - 75352 Paris 07 SP - FRANCE
Fax: +33 1 45 68 56 38

IMIĘ

NAZWISKO

.....
Data urodzenia:

.....
Płeć: K M

.....
Miejsce zamieszkania:

.....
Kraj:

.....
Data:

.....
Podpis

Nazwiska wszystkich sygnatariuszy pojawią się na stronie internetowej, poświęconej Manifestowi 2000.

**INTERNATIONAL YEAR FOR THE CULTURE OF PEACE
UNESCO**

7, place de Fontenoy - F - 75352 PARIS 07 SP - FRANCE
Fax: +33 1 45 68 56 38

FIRST NAME

SURNAME NAME

.....
Date of birth

.....
Sex: M - F

.....
Town of residence

.....
Country

.....
Date

.....
Signature

**M
A
N
I
F
E
S
T
2000**

1. Prozdrowotny styl życia zależny jest przede wszystkim od grubości portfela.

PROMOTOR

styl życia

2. Co to jest ten styl życia? Praktycznie wszystko co robię jest przejawem stylu życia, o co konkretnie chodzi?

PROMOTOR

styl życia

3. Zawsze kieruję się własną intuicją i nie potrzebuję podpowiadaczy co do sposobu życia.

PROMOTOR

styl życia

4. Styl życia przeciętnego Polaka jest od dziesięcioleci taki sam: alkohol, tłuste jedzenie, papierosy, nerwówka i ciągły brak czasu.

PROMOTOR

styl życia

5. Smak życia polega właśnie na odrobinie szaleństwa i hazardzie.

PROMOTOR

styl życia

6. Jak wejdziemy do Unii Europejskiej to będziemy zmuszeni do zmiany stylu życia

PROMOTOR

styl życia

7. Tak, to prawda, każdy z nas odpowiada za swoje samopoczucie, a styl życia może być w tym bardzo pomocny.

PROMOTOR

styl życia

8. Stylu życia trzeba się uczyć, tak jak geografii czy historii.

PROMOTOR

styl życia

9. Jak się jest ukształtowanym człowiekiem to nie ma mowy o zmianie stylu życia.

PROMOTOR

styl życia

10. Ukierunkowany na zdrowie styl życia jest bardzo nudny i monotony.

PROMOTOR

styl życia

11. Życie należy do mnie i do mnie należy wybór w jakim stylu przez nie przejdę. A mogę chcieć przejść przez życie intensywnie i szybko.

PROMOTOR

styl życia

12. Narzucanie określonego stylu życia pachnie totalitaryzmem

PROMOTOR

styl życia

13. Każdy z nas musi na własnej skórze doświadczyć różnych stylów życia, po to aby dopasować ten właściwy dla siebie.

PROMOTOR

styl życia

14. To jaki styl życia przejmie młody człowiek zależy od jego rodziców i wychowawców.

PROMOTOR

styl życia

15. Nie ma mowy o zdrowym stylu życia bez powszechnego dostępu do basenów, boisk, siłowni czy sal gimnastycznych.

PROMOTOR

styl życia

16. Z tym stylem życia to lekka przesada, znacznie ważniejszy dla zdrowia jest łatwy dostęp do powszechnych badań profilaktycznych.

PROMOTOR

styl życia

Gra w karty

PROMOTOR

styl życia

W każdym z numerów dwumiesięcznika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w szkole. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy tę metodę pracy w związku z podsumowaniem warsztatów prowadzonych przez ekspertów z Danii w roku 1996. Sprawdziła się w wielu szkołach i dlatego promujemy ją na naszych łamach. Jest to tylko propozycja, możecie tę grę zmieniać i uzupełniać. Zamieszczone obok karty sugerujemy kopiować na nieco grubszym kolorowym papierze (każdy temat - inny kolor), aby z czasem posiadać własny zbiór kart.

Cel „Gry w karty”

Celem jest nawiązanie dialogu pomiędzy rodzicami a uczniami (12-18 lat) - gra stanowi pretekst do rozmów na wybrane tematy. Przeprowadzać ją można na specjalnie do tego celu zorganizowanych spotkaniach uczniów i rodziców lub przy okazji wywiadówek w szkole.

Założenia ogólne gry

W grze bierze udział ok. 30 osób, rodziców i dzieci.

Czas trwania: ok. 45 min lub do wyczerpania kart

Założenia szczegółowe gry

1. Osoby biorące udział w grze należy podzielić na 8-osobowe grupy, wg następujących zasad:
 - w każdej grupie znajdować się powinno tyle samo dzieci, co dorosłych, np. 4 i 4;
 - w jednej grupie dzieci nie mogą siedzieć razem ze swoimi rodzicami, tzn. należy tak podzielić uczestników, by osoby z tej samej rodziny były przydzielone do innych grup;
 - następnie należy posadzić uczestników na przemian: rodzic, uczeń, rodzic, uczeń.
2. Każda grupa otrzymuje zestaw do gry w karty.
3. Karty należy położyć na środku, ułożone jedna na drugiej.
4. Jedna osoba bierze kartę do gry i odczytuje na głos zapisane na niej stwierdzenie; jej zadaniem jest wyrazić swój osobisty stosunek do danej sprawy czy opinii. Następnie podaje kartę osobie siedzącej po prawej stronie, która również wyraża swoją opinię, po czym przekazuje kartę kolejnej osobie.
5. Jeżeli opinie się zgadzają, kartę odkłada się, jeżeli nie, to rozmowa toczy się do momentu ustalenia i zaakceptowania stanowisk.
6. Następnie inna niż poprzednio osoba rozpoczyna kolejną wypowiedź dotyczącą kolejnej karty.
7. Po przeczytaniu ostatniej karty lub upływie czasu, gra się kończy.

Pamiętaj, że „Gra w karty” opiera się na dwóch ważnych zasadach:

1. Każdy ma prawo głosu i jego opinia jest tak samo ważna jak innych.
2. Prowadzący dba o to, aby nikt nie przejmował prowadzenia i nie narzucał swojego zdania innym uczestnikom.

Życzymy mądrej gry!

Redakcja