

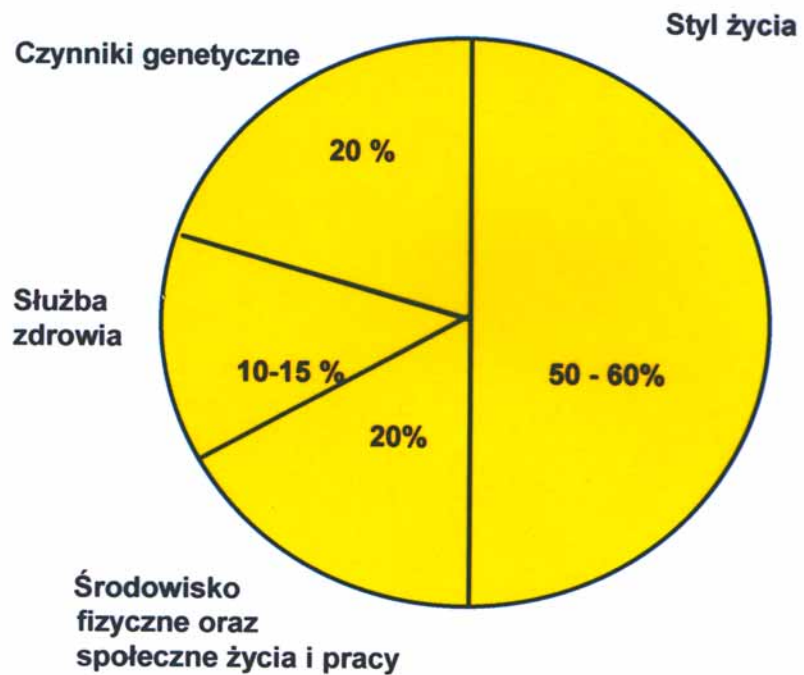
# Promocja zdrowia i edukacja prozdrowotna

---

autorzy: Barbara Dobias-Mola  
Tomasz Wojtasik

## Koło czynników zdrowia

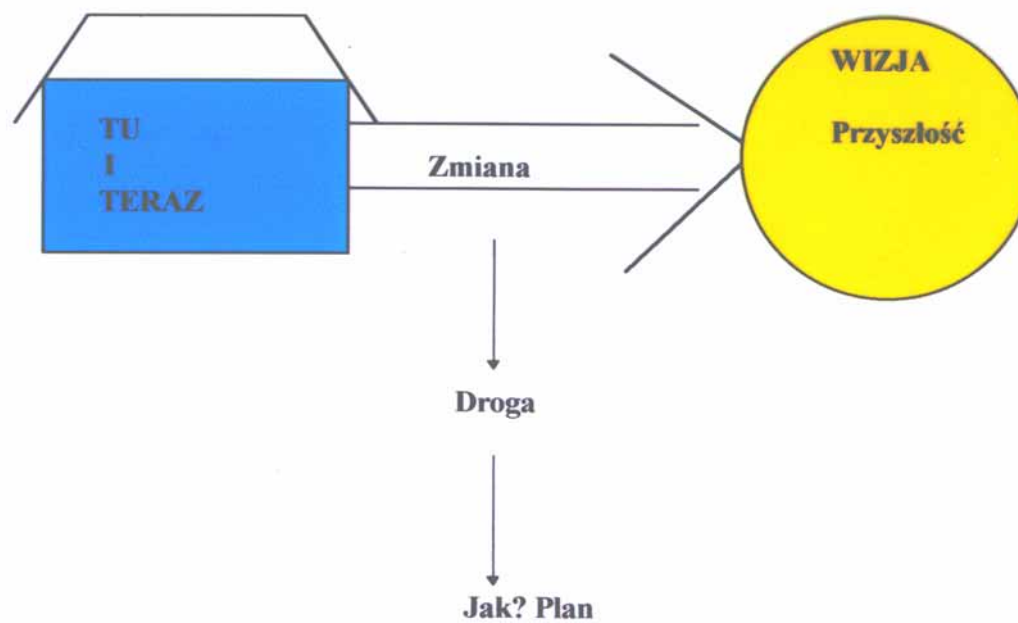
( Lalonde 1973 )



## Planowanie strategiczne



## Planowanie zmiany / rozwoju /



# Diagnoza wstępna

---

## Cele diagnozy wstępnej w edukacji prozdrowotnej

- Poznanie na „wejściu” wiedzy, umiejętności i zachowań uczniów / gdzie są nasi uczniowie?
- Określenie potrzeb zdrowotnych
- Ustalenie celów i treści programu

## Cele, które zamierzasz osiągnąć:

- zwiększyć świadomość i rozumienie pojęcia zdrowia
- dostarczyć wiedzę
- wpłynąć na zmianę postaw
- kształtować umiejętności związane ze zdrowiem np.: samoopieki ( zapobieganie chorobom, urazom, leczenie), komunikowanie się z innymi ludźmi, wspólnego działania na rzecz zdrowia, samokontroli
- pomóc w zmianie zachowań

---

## Podejścia do zdrowia

- patogenetyczne - nastawione na chorobę / zorientowane na czynniki zagrażające zdrowiu/ koncentracja na patogenach i chorobach Wg tej koncepcji ludzi można podzielić na : zdrowych i chorych (o zaburzonej homeostazie)
- salutogenetyczne – nastawione na zdrowie /koncentracja na zasobach zdrowia./

---

## **Promocja zdrowia - potęgowanie zdrowia**

**Jest to proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem i jego poprawę.**

**Promocja zdrowia - jest dyscypliną nauki sztuką wspomagania ludzi w dokonywaniu zmian w ich stylu życia, aby mogli zbliżyć się do optimum swojego zdrowia**

**Zmiana stylu życia może dokonywać się poprzez:**

- rozbudzanie świadomości
- zmianę zachowań zdrowotnych
- kształtowanie środowiska wspierającego

---

**We współczesnej koncepcji zdrowia podkreśla się, że ZDROWIE jest**

- **WARTOŚCIĄ** - dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i potrzebę osiągnięcia satysfakcji oraz zmieniać środowisko i radzić sobie z nim.
- **ZASOBEM** (bogactwem) - dla społeczeństwa, gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny; tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturalne, rozwijać się, osiągać odpowiedni poziom jakości życia.
- **ŚRODKIEM** • do codziennego życia (a nie jego celem), umożliwiającym lepszą jego jakość.



---

□ Dziękujemy za uwagę