

**Rozwój współpracy  
i koordynacji w zakresie  
uczenia się przez całe życie**

**Fundusze Europejskie**

**Projekt realizowany przez  
Fundację Rozwoju Systemu Edukacji  
w I osi priorytetowej: „Umiejętności”,  
Działanie 1.08 „Rozwój systemu  
edukacji i uczenia się dorosłych”**



**[www.frse.org.pl/fers-III](http://www.frse.org.pl/fers-III)**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**frse**  
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# Tytuł/Temat/Teza:



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# Tytuł/Temat/Teza:

Taki jest zazwyczaj PIERWSZY slajd.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# Tytuł/Temat/Teza:

Taki jest zazwyczaj PIERWSZY slajd.

A dlaczego nie OSTATNI?



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



## PRZYCHODZI CZŁOWIEK DO LEKARZA...



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



PRZYCHODZI CZŁOWIEK DO LEKARZA...

I co słyszy?



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



PRZYCHODZI CZŁOWIEK DO LEKARZA...

Co Pani/Panu dolega?



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



PRZYCHODZI CZŁOWIEK DO LEKARZA...

Co Pani/Panu dolega?

Czy coś Panią/Pana boli?



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



## PRZYCHODZI CZŁOWIEK DO LEKARZA...

Co Pani/Panu dolega?  
Czy coś Panią/Pana boli?  
Czy przyjmuje Pan(i) leki?





## PRZYCHODZI CZŁOWIEK DO LEKARZA...

Zgodnie z XIX - wieczną medycyną kliniczną

# ZDROWIE = BRAK CHOROBY

traktowano po prostu jako stan, w którym:  
nie ma objawów,  
nie ma wykrytej choroby,  
organizm działa „normalnie”.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



## PRZYCHODZI CZŁOWIEK DO LEKARZA...

Zgodnie z XIX - wieczną medycyną kliniczną

## ZDROWIE = BRAK CHOROBY

Stan, w którym:

- nie ma dolegliwości (najczęściej bólowych),
- nie ma objawów (np. gorączka, wysypka),
- nie ma wykrytej choroby.

Organizm działa **normalnie**, a człowiek **nie cierpi**.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



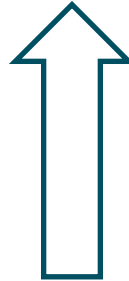
Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

**ZDROWIE = BRAK CHOROBY**



**Negatywna definicja zdrowia**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



**World Health  
Organization**

**1946 (80 lat temu)**

**19 czerwca - 22 lipca**

**Międzynarodowa Konferencja  
Zdrowia w Nowym Jorku**

**61 państw członkowskich ONZ  
podpisuje konstytucję WHO  
(Światowej Organizacji Zdrowia).**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



**World Health  
Organization**

**1948**

**7 kwietnia**

Oficjalna data powstania WHO.

Wejście w życie konstytucji WHO  
i nowej definicji zdrowia.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**f r s e**

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



World Health  
Organization

Wg WHO

ZDROWIE =



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



World Health  
Organization

Wg WHO

ZDROWIE =

= dobrostan fizyczny



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



World Health  
Organization

Wg WHO

ZDROWIE =

= dobrostan fizyczny

+ dobrostan psychiczny



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



World Health  
Organization

Wg WHO

ZDROWIE =

= dobrostan fizyczny  
+ dobrostan psychiczny  
+ dobrostan społeczny.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



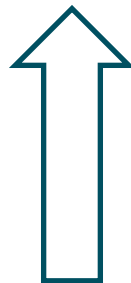
Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

ZDROWIE = PEŁNY DOBROSTAN



Pozytywna definicja zdrowia



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

## Pozytywna definicja zdrowia

Jesteś zdrowa/-wy nawet, jeśli:

- masz zdiagnozowaną chorobę,
- zdarzają ci się gorsze dni,
- nie wszystko w Twoim życiu jest idealne

Zdrowie to **sprawność życia**, a nie perfekcja.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# Tytuł/Temat/Teza:



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# Tytuł/Temat/Teza:

# LOWE

LOKALNE OŚRODKI  
WIEDZY I EDUKACJI

mogą być

# Ośrodkami Sprawności Życiowej



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# Tytuł/Temat/Teza:

# LOWE

LOKALNE OŚRODKI  
WIEDZY I EDUKACJI

~~mogą być~~  
są Ośrodkami Sprawności Życiowej



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# Dobrostan fizyczny człowieka

## 1. STAN ORGANIZMU



**UMIĘTNOŚĆ KONTROLOWANIA CHOROŃ**  
(np. cukrzyca-tytuł 2 pod kontrolą)

**PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE NARZĄDÓW I UKŁADÓW**

**WYSOKA ŚWIADOMOŚĆ, JAK UTRZYMAĆ WYSOKĄ JAKOŚĆ ŻYCIA MIMO CHOROBY**

## 2. SPRAWNOŚĆ I ENERGIA



**MA MOTYWACJĘ DO CODZIENNYCH AKTYWNOŚCI**

**UMIE RADZIĆ SOBIE Z DOLEGLIWOŚCIAMI I ZMĘCZENIEM**

**WITA CODZIENNIE Z ENERGIĄ**

## 3. STYL ŻYCIA



**DBA O ZBILANSOWANĄ DIETĘ**  
(to ma wpływ na dobrostan psychiczny i fizyczny)

**REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**UNIKANIE SZKODLIWYCH SUBSTANCJI I RYZYKOWNYCH DLA ZDROWIA ZACHOWAŃ**

## 4. RELACJE SPOŁECZNE



**BUDOWANIE TRWAŁYCH I WSPIERAJĄCYCH RELACJI Z BLISKIMI**

**DBANIE O ZDROWIE I DOBROSTAN RODZINY**

**WSPIERANIE INNYCH W TRUDNYCH SYTUACJACH I CHOROBY**

ZDROWIE TO FUNDAMENT DOBREGO ŻYCIA

# Dobrostan psychiczny człowieka

## 1. EMOCJE I PSYCHIKA



POTRAFI  
ROZPOZNAWAĆ  
I REGULOWAĆ EMOCJE

RADZI SOBIE  
ZE STRESEM,  
TRUDNOŚCIAMI,  
PORAŻKĄ I TREMĄ

## 2. FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE



MA OSPANOWANE  
UMIEJĘTNOŚCI  
PODSTAWOWE

UMIE SIĘ  
KONCENTROWAĆ

POTRAFI SIĘ UCZYĆ  
I ADAPTOWAĆ  
DO ZMIAN

## 3. POCZUCIE SIEBIE



MA STABILNE  
POCZUCIE  
WŁASNEJ WARTOŚCI

AKCEPTUJE SIEBIE  
(Z MOCNYMI  
I SŁABYMI STRONAMI)

WIDZI SENS  
I CEL W ŻYCIU

## 4. RELACJA Z RZECZYWISTOŚCIĄ



ADEKWATNIE  
POSTRZEGA  
ŚWIAT

ZACHOWUJE KONTAKT  
Z RZECZYWISTOŚCIĄ

MYŚLI SAMODZIELNIE  
I PODEJMUJE  
DECYZJE

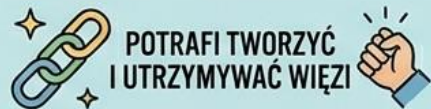
DOBROSTAN PSYCHICZNY TO FUNDAMENT SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA

# Dobrostan społeczny człowieka

## 1. RELACJE



MA SATYSFAKCUJĄCE  
RELACJE Z INNYMI  
LUDŹMI



POTRAFI TWORZYĆ  
I UTRZYMYWAĆ WIĘZI



DOŚWIADCZA  
WSPARCIA  
SPOŁECZNEGO

## 2. FUNKCJONOWANIE W SPOŁECZEŃSTWIE



PEŁNI ROLE SPOŁECZNE  
W SPOSÓB  
SATYSFAKCUJĄCY



POTRAFI  
WSPÓŁPRACOWAĆ  
I KOMUNIKOWAĆ  
SIĘ Z INNYMI

## 3. POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI



CZUJE SIĘ CZĘŚCIĄ  
WSPÓLNOTY



CZUJE SIĘ CZĘŚCIĄ  
WSPÓLNOTY



NIE DOŚWIADCZA  
CHRONICZNEJ IZOLACJI  
LUB WYKLUCZENIA



## 4. POCZUCIE SPRAWCZOŚCI



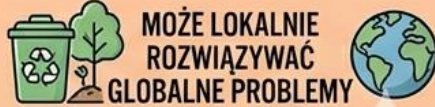
CZUJE ŻE MA WPŁYW  
NA RZECZY WAŻNE  
DLA SIEBIE I INNYCH



JEGO GŁOS  
(CHOĆ POJEDYNCZY)  
JEST WAŻNY



MOŻE LOKALNIE  
ROZWIĄZYWAĆ  
GLOBALNE PROBLEMY



DOBROSTAN SPOŁECZNY TO FUNDAMENT SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA

# LOWE jako Ośrodek Sprawności Życiowej

## Dobrostan fizyczny

LOWE może wspierać go poprzez:

- zajęcia ruchowe (np. aktywność fizyczna)
- edukację zdrowotną (dieta, sen, styl życia)
- promowanie zdrowych nawyków.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# LOWE jako Ośrodek Sprawności Życiowej

## Dobrostan psychiczny

### LOWE może wspierać go poprzez:

- warsztaty radzenia sobie ze stresem
- zajęcia rozwoju osobistego
- budowanie poczucia własnej wartości
- edukację psychologiczną.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# LOWE jako Ośrodek Sprawności Życiowej

Dobrostan społeczny (najmocniejsza ze stron LOWE)

LOWE może wspierać go poprzez:

- integrację mieszkańców,
- budowanie relacji i więzi,
- przeciwdziałanie izolacji,
- rozwijanie kompetencji społecznych w zakresie przedsiębiorczości, inicjatywności (np. **service learning**).



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# A Wy ja zatytułowalibyście 1. slajd tej prezentacji?



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

# Dziękuję za uwagę!

Katarzyna Spychalska



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji