

# HEINAL OSWIATOWY

NR 11/237  
2024

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

[www.mcdn.edu.pl](http://www.mcdn.edu.pl)

Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609



**Zdrowy styl życia**

**Promocja zdrowego  
stylu życia w szkole**

Od redakcji ..... 3

## Zagadnienia oświatowo-edukacyjne

### Małgorzata Kaliszewska

Szkoła wsparciem dla kształtowania zdrowych stylów życia uczniów? ..... 3

### Natalia M. Ruman

Edukacja zdrowotna jako istotny element systemu szkolnego ..... 8

### Mateusz Grajek

Psychologia na talerzu: jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe uczniów? ..... 13

## Z perspektywy doradcy

### Jadwiga Daniek-Salawa

Jak zarazić przedszkolaka ekologią? ..... 20

### Antonina Świeży

„Gdzie kwitną kwiaty, kwitnie też nadzieja...”  
o roli projektów edukacyjnych w rozwoju uczniów ..... 23

### Agnieszka Gietner

Muzyka a zdrowy styl życia – porady dla nauczyciela i ucznia ..... 25

## Z naszych doświadczeń – przykłady dobrej praktyki

### Barbara Nawrocka

Sposoby na redukcję stresu w pracy nauczyciela:  
Jak odzyskać równowagę i spokój ..... 28

### Monika Chłopecka, Wiesława Krysa

Regeneracja potrzebna od zaraz ..... 31

### Piotr Pacholarz

Wędrówka po zdrowie ..... 33

Miesięcznik „Hejnał Oświatowy” można otrzymać w siedzibach Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli: MCDN Ośrodek w Krakowie, ul. Garbarska 1; MCDN Ośrodek w Nowym Sączu, ul. Jagiellońska 61; MCDN Ośrodek w Oświęcimiu, ul. M. Kolbego 8; MCDN Ośrodek w Tarnowie, ul. Nowy Świat 30.

**Okładka:** Turystyka rowerowa, fot. UMWM

#### Wydawca:

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

#### Rada Wydawnicza:

dr Łukasz Cieślak (przewodniczący, dyrektor MCDN), dr Małgorzata Jaśko (wicedyrektor MCDN ds. pedagogicznych), Anna Samborska-Milewska (wicedyrektor MCDN ds. administracyjno-projektowych), dr Małgorzata Dutka-Mucha, Barbara Ledwoń, Ewa Sojat, Wojciech Papaj

#### Rada Redakcyjna:

prof. dr hab. Stanisław Palka (przewodniczący) – UJ, dr hab. Krystyna Ablewicz prof. UJ, dr hab. Władysław Błasiak prof. UKEN, SWPW, Lech Gawryłow – OKE w Krakowie, dr Krzysztof Gerc – UJ, dr hab. Jolanta Karbowniczek prof. UIK, dr Iwona Ocetkiewicz – UKEN, dr hab. Teresa Olearczyk prof. UAFM, prof. dr hab. Marian Śnieżyński

#### Redaguje zespół w składzie:

Daria Grodzka (redaktor naczelna), dr hab. Małgorzata Kaliszewska prof. UJŁ, Joanna Peter, Marzena Sula-Matuszkiewicz (PBW w Krakowie), Sylwester Kopeć (sekretarz redakcji) oraz zespół nauczycieli konsultantów MCDN: Jadwiga Chaim, dr Ilona Dudzik-Garstka, Mariola Kozak, Wojciech Papaj

#### Redaktor naczelna:

Daria Grodzka  
tel.: (12) 61 71 111; fax: (12) 623 77 41  
d.grodzka@mcdn.edu.pl

#### Adres redakcji:

Redakcja „Hejnał Oświatowy”  
ul. Lubelska 23 (MCDN)  
30-003 Kraków  
tel.: 12 61 71 111; fax: 12 623 77 41  
<http://hejnaloswiatowy.mcdn.edu.pl/>

#### Opracowanie materiałów i korekta:

Zofia Wyżlińska

#### Warunki przyjmowania materiałów:

Materiały do publikacji należy przesyłać na adres redaktor naczelnej: d.grodzka@mcdn.edu.pl

Tekst: o objętości do 10 tys. znaków ze spacjami, format Word for Windows, czcionka Calibri; rozmiar czcionki 11; odstęp wiersza pojedynczy; wymagany tytuł i krótkie wprowadzenie – lead; krótka informacja o autorze; przypisy i bibliografia zamieszczone pod tekstem.

Redakcja zastrzega sobie prawo do adiacji i dokonywania zmian formalnych w artykułach. Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów oraz zastrzega sobie odmowę publikacji materiału bez podania przyczyny.

Przedruk materiałów publikowanych w „Hejnale Oświatowym” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem na źródło.

Czasopismo ukazuje się w wersji papierowej (wersja pierwotna) oraz online.

Nakład 1000 egzemplarzy

**Skład i druk:** Digital Art Studio Gała Przemysław

ISSN 1233-7609

Drodzy  
Czytelnicy



Listopadowy temat numeru dotyczy zdrowego stylu życia i promowania go w szkole. Autorka jednego z artykułów podkreśla, że edukacja zdrowotna polega na przekazywaniu wiedzy o zdrowiu, stąd wydaje się oczywiste, że szkoła jest właściwym miejscem do kształtowania postaw i nawyków sprzyjających zdrowiu. Właśnie w szkole od najmłodszych lat uczniowie i ich rodzice powinni uczyć się aktywnej postawy w zdobywaniu wiedzy o zdrowiu. Konsekwencją tych działań ma być świadome przejęcie kontroli nad swoim zdrowiem przez rozumny wybór prozdrowotnych zachowań. Ważnymi kreatorami zmian są nauczyciele, którzy najlepiej wiedzą, w jaki sposób poprowadzić proces nauczania i uczenia się, aby osiągnąć najlepsze wyniki.

Kolejne teksty podejmują nie mniej istotne zagadnienia. Polecam lekturę artykułu, w którym autor zwraca uwagę na problem niewłaściwych nawyków żywieniowych i braku aktywności fizycznej, co jest szczególnie istotne w przypadku dzieci i młodzieży, ponieważ prowadzi do wielu chorób przewlekłych. Edukacja żywieniowa w szkołach, angażowanie dzieci w przygotowywanie posiłków oraz tworzenie zdrowego środowiska domowego są kluczowe dla kształtowania prawidłowych nawyków.

Większość artykułów wpisuje się w kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025, co zaznaczono, podkreślając, który kierunek został omówiony.

W imieniu całej redakcji życzę przyjemnej lektury.

Daria Grodzka  
redaktor naczelna  
miesięcznika  
„Hejnal Oświatowy”

## Szkoła wsparciem dla kształtowania zdrowych stylów życia uczniów?

dr hab. Małgorzata  
Kaliszewska, prof. UJŁ

**Celem artykułu jest rozważenie możliwości, jakimi dysponują/ mogą dysponować szkoły, by doskonalić prozdrowotne style życia uczniów.**

Tytuł tekstu ma być prowokujący. Jeśli się dobrze zastanowić, to znaczenie placówek oświatowych w szerzeniu prozdrowotnych zachowań uczniów może być bowiem nie do przecenienia. Codzienna, wielogodzinna, wieloletnia rutyna, na którą składają się także zainteresowania, procedury i zachowania prozdrowotne lub antyzdrowotne, może wykształcić takie nawyki i postawy, których wykorzystywanie po zakończeniu nauki będzie podstawą budowania całonocnego stylu życia, sprzyjającego zdrowiu lub nie. Zanim jednak zagłębimy się w tę kwestię, znaną zresztą z podręczników i dorobku szkół promujących zdrowie, warto odpowiedzieć na kilka pytań i wskazać rysujące się wątpliwości i przeszkody w tym procesie.

Po pierwsze: czym jest zjawisko nazywane stylem życia? W podręczniku Barbary Woynarowskiej<sup>1</sup> znajdujemy model ekosystemu człowieka, zwany „mandalą zdrowia” i tam styl życia (łączy zachowania człowieka, rodzinę i środowisko psycho-społeczno-ekonomiczne) jest jednym z czterech głównych komponentów tego modelu. A więc jest ważny. Kilka stron dalej na ilustracji „pól zdrowia” Lalonde’a styl życia zajmuje ponad 50% powierzchni diagramu kołowego, a w kolejnym schemacie nazwanym „tęcza czynników (polityki) zdrowia” zaznaczony jest najbliższy człowiek i jego cech.

Wszystko to oznacza, że styl życia jako kategoria pedagogiczna (a także socjologiczna, me-

dyczna<sup>2</sup>, psychologiczna) wymaga uwagi i troski pedagogicznej, a także włączenia go do planu działań szkoły. Czym jest? O ile istnieje zgoda co do tego, że jest to wytwór kultury i ma wyraźny komponent społeczny, to nie ma jej, co do sposobu jego zdefiniowania<sup>3</sup>. Głównie chodzi o to, czy style życia jako wzory zachowań codziennych, swoistych dla danej zbiorowości, mają charakter trwałe, ukształtowany przez dziedzictwo kulturowe, odróżniające jedną zbiorowość od innych, czy też mogą być zmienne, zależne od stylów życia zbiorowości, mód, okoliczności, które są stale interpretowane i testowane w sytuacjach społecznych i podlegają zmianom. Dlatego używana jest tu liczba mnoga<sup>4</sup>, także w tytule artykułu. Kolejne pytanie to: czy styl życia odnosi się do jednostki, czy do grupy społecznej? W socjologii i pedagogice mowa jest też o wzorcach stylu życia i ich powielaniu, a w psychologii o postawie życiowej, nastawieniu psychicznym<sup>5</sup>.

Kontekstem do rozważania podjętego zagadnienia są potrzeby i problemy uczniów oraz nowe, pojawiające się style życia, mające wpływ na zainteresowania i wybory dzieci i młodzieży. Kwestii kondycji, potrzeb i wsparcia uczniów poświęcono cały numer 8/2024 „Hejnału Oświatowego”. Z treści artykułów wynika, że młodzież ma dzisiaj wiele problemów związanych zarówno z dorastaniem, jak i relacjami społecznymi, trybem życia online, emocjami, potrzebuje więc mądrego wsparcia od dorosłych. Znane są też badania, wskazujące na tendencje zmian w zachowaniach zdrowotnych dzieci i młodzieży. Wprawdzie dane pochodzą z publikacji sprzed 14 lat, ale wskazują one na pewne prawidłowości zapewne nadal aktualne. Na przykład w grupie jedenastolatków istnieją m.in.: korzystniejszy niż w starszych grupach poziom aktywności fizycznej, lepsze zwyczaje żywieniowe i sporadyczne sięganie po substancje psychoaktywne, wyższa samoocena, ale częstszy niż w starszych grupach udział w bójkach, wzrost stosowania diet odchudzających, nawet bez nieprawidłowej masy ciała, spędzanie coraz większej ilości czasu na grach komputerowych<sup>6</sup>.

A w tle tych dynamicznych problemów pojawiają się w mediach kuszące propozycje o charakterze mód konsumpcyjnych, które generują nowe potrzeby materialne i pogoń za ich zaspokajaniem, destabilizację „świata życia” budzącą

niepokój i niepewność, zmianę stosunku do nauki i wiedzy<sup>7</sup>. Nasuwają się pytania: czy człowiek faktycznie chce żyć w tej konsumpcyjnej rzeczywistości, czy też został do tego niejako zmuszony? I czy podejmowane wybory są wyrazem jego pragnień? Formują się też kontrdyskursy próbujące ustalić właściwy dystans do rzeczywistości<sup>8</sup>. Za taki kontrdyskurs można uznać np. minimalizm, który „nie jest zbiorem gotowych reguł, ale małym ziarenkiem, które kiełkuje tylko w sprzyjających warunkach”<sup>9</sup>. Oznacza to modę na rezygnację z zachowań konsumpcyjnych i uporanie się z nadmiarem rzeczy i propozycji.

Wracając do kwestii teoretycznych z obszaru pedagogiki zdrowia, zwróćmy uwagę na przydatny model salutogenezy A. Antonovsky’ego, opracowany w latach 70. XX w., opisujący i wyjaśniający uwarunkowania zdrowia i mechanizmy jego osiągania<sup>10</sup>. Antonovsky zdefiniował tu nowe pojęcia, które będą nam potrzebne do dalszych rozważań: uogólnione zasoby odpornościowe i poczucie koherencji.

Uogólnione zasoby odpornościowe, najkrócej mówiąc, są „buforami dla czynników ryzyka”. Są to takie właściwości jednostki lub grupy, które umożliwiają radzenie sobie z wymaganiami życia, a więc czynniki biologiczne, środowiskowe, społeczno-kulturowe, warunki materialne, pozycja zawodowa<sup>11</sup>. A umiejętność wykorzystywania tych zasobów nazwano poczuciem koherencji. Składają się na nie takie komponenty, jak: „1. Zrozumiałość. Odbieranie przez człowieka napływających informacji (bodźców) jako uporządkowanych, ustrukturalizowanych, jasnych i spójnych, dzięki czemu ma on poczucie, że można je przyjąć, ocenić, zrozumieć i przewidzieć (składnik poznawczy). 2. Zaradność. Stopień, w jakim dostępne zasoby są postrzegane jako wystarczające (...) (składnik poznawczo-instrumentalny). 3. Sensowność. Sto-

#### **Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025**

**Kierunek 1:** Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.



Fot. pexels.com

pień, w jakim człowiek czuje, że życie ma sens, że przynajmniej część wymagań i problemów, które niesie życie, warta jest wysiłku, poświęcenia i zaangażowania. (...) Sensowność jest najważniejszym składnikiem poczucia koherencji (składnik motywacyjno-emocjonalny)<sup>12</sup>.

Zastanówmy się teraz, na ile ta koncepcja może pomóc szkole i nauczycielom w kształtowaniu stylów życia uczniów sprzyjających ich zdrowiu?

1. Składnik poznawczy realizuje się w szkole przez przekaz informacji na tematy związane ze zdrowiem. Metodyka pedagogiki zdrowia wskazuje na konieczność odchodzenia od przekazu werbalnego, suchych wykładów i biernych metod na rzecz aktywności własnej wychowanków, projektów, dyskusji i swobodnych wyborów co do zdrowia. Jednakże niedawna pandemia pokazała, że są w życiu takie sytuacje, gdzie tylko bezdyskusyjne podporządkowanie się decyzjom, czyli społeczna dyscyplina, może ratować zdrowie. Równocześnie pojawiły się dyskursy wręcz przeciwne, oparte na indywidualistycznym podejściu do zaistniałego ryzyka. W takim wypadku zadaniem szkoły jest przekazywanie wyczerpujących informacji o dwojakim charakterze<sup>13</sup>, a ostateczną decyzję należy pozostawić rodzinom uczniów. Dwoisty, ale naukowo umocowany charakter mogą mieć, jak się zdaje, wszystkie przekazywane treści, by wyborom dokonywanym przez uczniów

towarzyszyła świadomość ryzyka i odpowiedzialności za siebie i innych. Tym samym charakterystyka tego komponentu wydaje się jednoznaczna i nieuwzględniająca relatywności treści zdrowotnych w odbiorze społecznym oraz ich politycznych uwikłań.

2. W tej sytuacji komponent poznawczo-instrumentalny staje się ważny, gdyż pozwala na krytyczny ogląd informacji i poszukiwanie kolejnych źródeł pozwalających na oparcie decyzji na przesłankach w danym momencie najśluszniejszych zdaniem ucznia/ studenta; umożliwia też oferowanie pomocy lub prośenie o nią, przyjmowanie postawy aktywnej, zaradnej. Zadaniem szkoły byłoby włączenie młodych ludzi w akcje, projekty, zadania wymagające uruchamiania przez nich istniejących zasobów w szkole, środowisku i w nich samych, inicjatywy własnej, ponoszenia odpowiedzialności za efekty pracy.
3. Jednak drugi komponent nie zaistnieje, jeśli uczniowie nie będą mieli poczucia sensowności działania. Jeśli nie zobaczą korzyści zdrowotnych, swojego zadowolenia, satysfakcji, radości z wykonania zadania, podniesienia jakości własnego życia. Sens życia pozwala podejmować wyzwania, radzić sobie z problemami. Życie szkolne może dostarczyć sporo okazji do podejmowania takich wyzwań, począwszy od działania na terenie klasy, po konkursy i akcje szkolne, między-

szkolne i regionalne, byle potrzebne, sensowne, wartościowe.

Poczucie koherencji, jak wskazują badania, ma pozytywny wpływ na zdrowie i radzenie sobie ze stresem<sup>14</sup>.

W świetle zebranych informacji można też proponować do dyskusji **kilka strategii pomocnych w kształtowaniu prozdrowotnych stylów życia uczniów**:

1. Strategia poznawania i wykorzystywania zasobów środowiska szkolnego i społecznego (infrastruktura turystyczna, sportowa, artystyczna jako źródło inspiracji i budzenia zainteresowań uczniowskich sprzyjających zdrowiu, wykorzystywanie zasobów bibliotecznych<sup>15</sup> i internetowych). Zdarza się, że szkoła posiada basen, salę gimnastyczną, prysznice, ale te zasoby są słabo wykorzystywane, uczniowie zwalniają się z lekcji wychowania fizycznego. Problemem jest też, jak się zdaje, dystrybucja czasu. Krótkie przerwy nie sprzyjają odpoczynkowi, prysznicom czy spokojnemu posiłkowi, natomiast społeczność szkolna zazwyczaj przeciwna jest ich wydłużaniu, gdyż przedłuża to generalnie czas pobytu dziecka w szkole. Znaczenie ma też atmosfera na lekcjach wychowania fizycznego. Wyśmiewanie, poniżanie przez innych, negatywne postrzeganie własnego ciała i sprawności zniechęcają uczniów do aktywności fizycznej. Ważna jest współpraca z opiekunami i przygotowanie projektu działań w oparciu na dostrzeżonych w szkole zjawiskach, ustalenie wskaźników i monitorowanie zmian oraz osiągania pożądanych rezultatów<sup>16</sup>. Są to tematy znane i niestety cały czas aktualne.
2. Włączenie się do sieci szkół promujących zdrowie, by korzystać z ich doświadczeń i zdobywać własne. Wykorzystywanie gotowych narzędzi i wskazówek pozwala oszczędzić czas i nie popełniać błędów<sup>17</sup>. Jest też miejsce na nowe pomysły.
3. Strategia dawania przykładu przez nauczycieli z pasją, zainteresowaniami i umiejętnościami sprzyjającymi zdrowiu i jego polepszaniu. Wymaga to jednak zaufania do nauczycieli, doceniania ich pasji i stwarzania okazji, by mogli zaprezentować swoje pasje i umiejętności uczniom.

4. Dyskutowanie propozycji wynikających z kultury masowej i reklam<sup>18</sup> jako strategia krytycznego oglądu propozycji konsumpcyjnego stylu życia i przeciwstawianie im innych propozycji, atrakcyjnych dla danej grupy wiekowej, nieobarczonych niebezpieczeństwem sięgania po substancje psychoaktywne i podejmowania innych ryzykowanych zachowań.

5. Strategia wspierania przejawów zdrowego stylu życia uczniów i aktywnego spędzania przez nich wolnego czasu: chwalenie zainteresowań, rozbudzanie ich, umożliwianie ich prezentacji w klasie (np. uczeń dzieli się z kolegami strategiami doskonalenia pływania, pokazuje slajdy z wypraw w góry, nową grę zespołową, dzieli się pomysłami na aktywne spędzanie dużej przerwy czy na program klasowego pikniku<sup>19</sup>). Sprawa o tyle ważna, że spędzanie wolnego czasu uważa się za wyróżnik stylu życia, a dzisiaj łączy się też z czasem pracy. I coraz częściej pracownik sam decyduje, jaki jest podział czasu między pracą a czasem wolnym<sup>20</sup>.

6. Przyjęcie programu kształtowania zasad zdrowego stylu życia właściwego dla możliwości danej placówki przez dobrą organizację dnia w szkole, eliminowanie trudności i ograniczeń, budzenie zaufania i potrzeby aktywnego włączania się w życie szkolne i pozaszkolne.

Strategie brzmią znajomo, na pewno część tych pomysłów bywa realizowana w szkołach, ale chodzi tu o celowe, świadome i kontrolowane dzięki ewaluacji działanie na rzecz wzmacniania, poprawy lub zmiany stylu życia uczniów, profilaktykę zachowań ryzykownych.

## Na zakończenie

Szkoła może stanowić wsparcie dla doskonalenia sprzyjających zdrowiu stylów życia młodych ludzi z założeniem uwzględniania całościowego obrazu zdrowia. Jednak nie ma i nie może być jednej recepty, czy też jednego, niezmiennego, narzuconego z góry programu dotyczącego tej kwestii, gdyż uczniowie mogą reprezentować rozmaite style życia i różne, zmieniające się potrzeby w tym zakresie. Na pewno powinna to być sieć działań wynikających z wrażliwości opiekunów, obserwa-

cji bądź diagnozy potrzeb; działań elastycznych, empatycznych, zmieniających się w czasie i skoordynowanych na poziomie szkolnym, stosownie do ich spodziewanych wyników.

## Szkola może stanowić wsparcie dla doskonalenia sprzyjających zdrowiu stylów życia młodych ludzi

Każda placówka może ustalić własną strategię postępowania uwzględniającą komponenty Antonovsky'ego (poczucie koherencji można zbadać) lub też wyznaczyć inne metody sprawdzenia osiągania założonych celów. Na pewno opinie uczniów i ich rodziców mogą spełnić rolę wskaźnika, na ile udało się przekonać uczniów do prozdrowotnych stylów życia, ograniczyć ich zachowania ryzykowne. Wiele też mogą się nauczyć sami nauczyciele, nie zawsze dbający o własny komfort i zachowania zdrowotne w szkole. W każdym razie podjęcie trudu poznania stylów życia uczniów i nauczycieli oraz próby naprawy tego, co nie jest właściwe dla zdrowia, jest zadaniem aktualnym także dlatego, że, jak napisała jedna z cytowanych autorek: „Często stajemy się zakładnikami własnego stylu życia, a wtedy zarówno w pracy, jak i poza nią przestajemy być wolni”<sup>21</sup>.

**Słowa kluczowe:** style życia, model ekosystemu zdrowia, poczucie koherencji, czas wolny.

### Przypisy:

- <sup>1</sup> B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna, podręcznik akademicki*, Warszawa 2007, s. 29, 45–46.
- <sup>2</sup> Bardzo wyczerpująco do tematu od strony czynników ryzyka, zagrożeń i korzyści odnosi się książka D. Śliża, A. Mamcarza, *Medycyna stylu życia*, Warszawa 2018.
- <sup>3</sup> B. Woynarowska, dz. cyt., s. 50 (na tej stronie znajdziemy też przykładowe definicje stylu życia wg różnych autorów).
- <sup>4</sup> Por. tamże, s. 52.
- <sup>5</sup> M. Truszkowska-Wojtkowiak, *Fenomen czasu wolnego*, Gdańsk 2012, s. 134.
- <sup>6</sup> B. Woynarowska, J. Mazur (oprac.), *Wyniki badań HBSC 2010. Tendencje zmian zachowań zdrowotnych i wybranych wskaźników zdrowia młodzieży szkolnej w latach 1990–2010*, Warszawa 2012, s. 216–217.
- <sup>7</sup> M. Miczka-Pajestka, *Hybrydyzacja ponowoczesnych stylów życia. Problem konsumpcyjnego „bycia w świecie”*, [w:] W. Muszyński (red.), „Nowy wspaniały świat? Moda, konsumpcja i rozrywka jako nowe style życia”, Toruń 2009, s. 81.

<sup>8</sup> Tamże, s. 88.

<sup>9</sup> K. Kędzierska, *Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce*, Kraków 2016, s. 19.

<sup>10</sup> B. Woynarowska, dz. cyt., s. 32.

<sup>11</sup> Tamże, s. 34.

<sup>12</sup> Tamże, s. 34–35.

<sup>13</sup> Nawiązuję tu do paradygmatu dwoistości Lecha Witkowskiego, wykorzystanego np. w jego książce: *Versus. O dwoistości strukturalnej faz rozwoju w ekologicznym cyklu życia psychodynamicznego modelu Erika H. Eriksona*, Kraków 2015.

<sup>14</sup> Tamże, s. 35.

<sup>15</sup> Na temat stylu życia pisali Florian Znaniecki, Józef Chałasiński, Stanisław Ossowski, Antonina Ostrowska, Andrzej Siciński, Elżbieta Tarkowska i in. Przywołuję te nazwiska dla tych, którzy chcieliby pogłębić swoją wiedzę o tym znaczącym zjawisku.

<sup>16</sup> Można skorzystać z ankiety (lub potraktować ją jako inspirację) zawartej w książce T. Wilk, *Edukacja, wartości i style życia reprezentowane przez współczesną młodzież w Polsce w odmiennych regionach gospodarczych*, Kraków 2003, s. 161–162.

<sup>17</sup> B. Woynarowska, M. Sokołowska (red.), *Szkola promująca zdrowie. Doświadczenia 10 lat*, Warszawa 2000. Tam znajdziemy przydatną do diagnozowania potrzeb ankietę „Mój styl życia a samopoczucie” (s. 141–142).

<sup>18</sup> Z. Melosik, *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*, [w:] B. Śliwerski, Z. Kwieciński (red.), *Pedagogika, podręcznik akademicki*, t. 2, Warszawa 2007, s. 89–91. Jedną z trzech wskazanych tam postaw wobec kultury popularnej jest: „negocjacja z młodzieżą kształtu rzeczywistości, w której wspólnie żyjemy, a w szczególności kształtowanie w młodzieży nawyku świadomego podejmowania wyborów odnośnie do kształtu własnego ja” (s. 90).

<sup>19</sup> Por. „Hejnał Oświatowy” nr 11/2020 na temat zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

<sup>20</sup> M. Truszkowska-Wojtkowiak, dz. cyt., s. 134.

<sup>21</sup> Tamże, s. 137.

\*\*\*



**Dr hab. Małgorzata Kaliszewska** – prof. Uczelni Jańskiego w Łomży; członek Zespołu Redakcyjnego „Hejnału Oświatowego”.



Stawy kaskadowe w Pogorzycach, fot. UMWM

## Edukacja zdrowotna jako istotny element systemu szkolnego

---

dr Natalia M. Ruman

---

**Edukacja jest nieodłącznym, komplementarnym elementem promocji zdrowia. Jej zadaniem jest budzenie świadomości oraz kształtowanie postaw wobec zdrowia poszczególnych jednostek.**

Edukacja zdrowotna stanowi fundament dla szkolnego programu profilaktyki i powinna być realizowana w szkołach przez nauczycieli różnych przedmiotów, aby jak najwcześniej zaszczepić dzieciom umiejętność dbania o zdrowie swoje i innych. Nauczyciele mają stać się przewodnikami w sprawach zdrowia zarówno dla młodych ludzi, jak i ich rodziców. Wiąże się to z ciągłym dokształcaniem, monitorowaniem problemów zdrowotnych oraz śledzeniem postępów, jakie dokonują się w promocji zdrowia, profilaktyce i medycynie<sup>1</sup>.

Edukacja zdrowotna sprzyja przygotowaniu młodych ludzi do życia w gwałtownie zmieniającym się świecie, w którym istnieje wiele zagrożeń

dla zdrowia i życia. Edukacja dla zdrowia dotyczy jednostek i obejmuje przekazywanie, nabywanie lub korektę: świadomości i rozumienia zdrowia, wiedzy o zdrowiu, czynnikach zwiększających jego potencjał i zagrażających zdrowiu, postaw wobec zdrowia swojego i innych, umiejętności niezbędnych dla kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i radzenia sobie z nowymi sytuacjami oraz podejmowanie właściwych decyzji i wyborów.

W edukacji zdrowotnej wyróżnia się trzy modele: pierwszy zorientowany na chorobę, czyli związany z zapobieganiem określonym jednostkom chorobowym; drugi zorientowany na czyn-

niki ryzyka, czyli eliminowanie ich w celu zapobiegania równocześnie kilku chorobom; trzeci to orientacja prozdrowotna koncentrująca się na ludziach i środowiskach społecznych – jest to model najważniejszy z punktu widzenia promocji zdrowia<sup>2</sup>.

Problematyka zdrowia i profilaktyki w edukacji jest realizowana jako element edukacji zdrowotnej oraz promocji zdrowia. Obejmuje działania na rzecz kształtowania prozdrowotnych zachowań jednostek, jak i całych społeczności oraz umacniania zdrowia.

**Tradycyjne podejście do edukacji zdrowotnej** skoncentrowane jest głównie na aspekcie zdrowia fizycznego i higienie osobistej. Dawniej forma realizacji miała charakter często: akcyjny (np.: raz w roku Dzień Zdrowego Żywienia); incydentalny (jako potrzeba chwili w odniesieniu do zaistniałej sytuacji); marginalny („szkoda czasu, lepiej iść poćwiczyć”); „przy okazji” (realizacja okazjonalnie przy innych celach lekcji, np.: mierzenie tętna po biegu).

Główną cechą współczesnej edukacji zdrowotnej jest holistyczne (całościowe) podejście do zdrowia. Główne założenia modelu holistycznego to: każdy człowiek jest całością („mniejszą całością”), ale także częścią społeczeństwa i szeroko rozumianej przyrody („większej całości”); istnieją skomplikowane powiązania między człowiekiem a środowiskiem, a na zdrowie człowieka wpływa wiele czynników. W nowoczesnym podejściu możemy wyróżnić sześć aspektów zdrowia: fizyczne, psychiczne, emocjonalne, społeczne, duchowe i seksualne.

#### **Nowoczesna edukacja zdrowotna:**

- uwzględnia wszystkie wymiary zdrowia i czynniki je warunkujące;
- wykorzystuje różne okoliczności: formalne i nieformalne programy oraz sytuacje pedagogiczne;
- korzysta z różnych możliwości i służb w szkole, i poza nią;
- bierze pod uwagę zainteresowania i potrzeby młodych ludzi w zakresie edukacji zdrowotnej;
- dąży do spójności informacji pochodzących z różnych źródeł;
- tworzy wzorce ze strony osób dorosłych – rodziców, pracowników szkoły i innych osób znaczących dla dzieci i młodzieży;

- tworzy warunki do praktykowania zachowań prozdrowotnych w domu, przedszkolu i szkole;
- aktywnie uczestniczy w planowaniu i realizacji działań prozdrowotnych.

Uczniowie są zachęceni do samodzielności w uczeniu się, wzbogacania doświadczeń, odnoszenia zdobywanej wiedzy i umiejętności do własnej sytuacji i potrzeb oraz wykorzystywania ich w życiu<sup>3</sup>. Wynikiem tej zmiany paradygmatu zdrowia jest ukształtowanie się nowych modeli relacji między nauczycielem a uczniem. Model uczestniczący opiera się na wymianie informacji między nauczycielem a uczniem, który jest aktywny w poszukiwaniu porady. Zna swoje warunki życia, chce poprawić swój stan zdrowia, chce wymienić poglądy z ekspertem i ustalić, czy myśli i robi dobrze. Informacje biegną tutaj w dwóch kierunkach, a obie strony łączy zaufanie. Uczeń jest w tym modelu traktowany „poważnie” – to znaczy jako osoba zdolna do oceny i wykorzystania rady, którą przyjął<sup>4</sup>.

Z kolei tzw. model promujący „zakłada wzajemne świadczenie między dwiema stronami procesu edukacyjnego. Tutaj nie ma klasycznego nauczyciela i ucznia. Są ludzie, którzy mają inne kompetencje i poglądy, ale w równym stopniu są zainteresowani zmianą, którą ma przynieść rozpoczęta edukacja. Ich kontakt polega na tym, aby ustalić różnice występujące między osobą edukującą i osobą edukowaną i aby ta ostatnia na drodze samorefleksji i samoorganizacji, (...) wspierana przez edukatora, zmieniła swoje doświadczenia. W tym modelu niezwykle istotną rolę przybiera klimat relacji pomiędzy obiema stronami procesu edukacyjnego. Szansa na osiągnięcie trwałego sukcesu, czyli wyposażenia osoby edukowanej w umiejętności zdrowego życia, jest w tym modelu największa”<sup>5</sup>.

By osiągnąć wszystkie cele, należy stosować metody aktywizujące, które mają za zadanie zaangażować wszystkich uczniów do pracy, a nie tylko tych, którzy zawsze są aktywni. Prawidłowe zastosowanie tych metod ma także na celu stworzenie możliwości odnalezienia swojego miejsca w klasie tym młodym ludziom, którzy na co dzień nie są osobami otwartymi.

Oto **przykłady ćwiczeń i wskazówek**, w jaki sposób kształtować umiejętności ucznia w edukacji zdrowotnej:

### Metody aktywizujące:

1. Dyskusja, debata „za i przeciw”, metaplan, debata panelowa, „sześć kapeluszy”.
2. Wchodzenie w rolę: odgrywanie scenek, symulacja, drama.
3. Analizowanie i rozwiązywanie problemów: burza mózgów, drzewo decyzyjne, analiza przypadku (uczenie się w małych zespołach: gdyż zajęcia grupowe stwarzają klimat zaufania i bezpieczeństwa, pobudzają aktywność uczestników).
4. Wizualizacja: technika ta daje możliwość wypowiadania się również dzieciom nieśmiałym, zahamowanym – mapy myśli, mapy skojarzeń, rysowanie ilustracji i komiksów, sporządzanie plakatów, układanie rebusów.

### Cykl uczenia się przez doświadczenie:

1. Prowadzenie dziennika regulacji emocjonalnej. Uczniowie zapisują szczegółowe informacje o swoim dniu i emocjach, jakich doświadczyli w różnych sytuacjach – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych; bardziej i mniej intensywnych.
2. Zabawa „Co czuje ta osoba”. Nauczyciel wiesz na tablicy zdjęcie i prosi uczniów o podawanie słów na określenie, co ich zdaniem czuje osoba na zdjęciu. Uczniowie odgrywają scenkę opartą na opowieści.
3. Akcje: angażowanie np. w wolontariat. Zrozumienie faktu, że zdrowie społeczeństwa zależy od wkładu jego członków w pomoc mniej uprzywilejowanym.
4. Nauka skutecznego odmawiania: sposoby radzenia sobie z rozczerwaniem i frustracją; uczenie się negocjacji, kompromisu, asertywności; rozmowa o różnych sposobach unikania niebezpieczeństw, np. poprzez: zignorowanie sytuacji, oddalenie się, prośbę o pomoc dorosłego.

Działania edukacji zdrowotnej na terenie szkoły należy podejmować, uwzględniając indywidualne, bieżące potrzeby, czyli powinny wynikać z przeprowadzonej diagnozy. W realizacji programu mogą być wykorzystywane różnorodne metody, przede wszystkim metody aktywizujące, by umożliwić uczniom aktywne doświadczenie i przeżywanie tego, co jest tematem zajęć. Wprowadzać można różne techniki, dostosowując je do wieku uczniów, zainteresowania tematem,

umiejętności radzenia sobie z przedstawionymi problemami i poziomu ich aktywności<sup>6</sup>.

Poniżej wymieniono najważniejsze **metody i techniki**, spośród których prowadzący może wybrać takie, które najlepiej odpowiadają danemu tematowi:

- krąg uczuć (klasowe powitanie i pożegnanie);
- rysunek – forma swobodnej ekspresji umożliwiająca uczniom uzewnętrznianie swoich przeżyć, doświadczeń, emocji czy wiedzy o otaczającym świecie;
- drama – odgrywanie scenek na wybrane tematy tak, by dać możliwość przeżycia sytuacji mogących się wydarzyć w życiu;
- dyskusja klasowa, rozmowa – wymiana poglądów, dzielenie się doświadczeniami, wspólna praca nad problemem;
- „burza mózgów”, której celem jest stworzenie listy pomysłów na rozwiązanie określonego problemu;
- krótkie opowiadania – stosowanie tej metody jest szczególnie przydatne przy tematach trudnych, budzących zawstydzenie, polega ona na opowiadaniu o sytuacjach życiowych prawdziwych lub wymyślonych, aby na przykładzie przeżyć bohaterów omówić daną sytuację;
- gry i zabawy jako urozmaicenie prowadzonych zajęć;
- praca w małych grupach (3–5-osobowych) – efektywna zwłaszcza wtedy, gdy temat dotyczy ważnych problemów emocjonalnych i wyjątkowych sytuacji, gdyż uczniom łatwiej wypowiedzieć się wobec mniejszej liczby rozmówców;
- uzupełnianie zdań – ułatwia samodzielną wypowiedź, gdyż uczeń ma za zadanie dokończyć zdanie zaczęte przez nauczyciela, uzewnętrzniając swoją reakcję, uczucia;
- pogadanka;
- gazetka szkolna.

Szczególnie ważne jest, aby nauczyciel prowadzący zajęcia z edukacji zdrowotnej stale wzbogacał swoją wiedzę i doskonalił własne umiejętności metodyczne, wychowawcze oraz psychospołeczne. Jest to niezbędne, aby mieć poczucie kompetencji do podejmowania tematów edukacji zdrowotnej, tzn. posiadać wiedzę, znajomość metod i „swobodę psychologiczną” w poszczególnych obszarach tematycznych. Dobra atmosfera sprzyjająca budowaniu zaufania, motywacji i aktywno-

ści jest podstawowym warunkiem skuteczności każdego uczenia się. W edukacji zdrowotnej jest to szczególnie ważne, gdyż w czasie zajęć mogą ujawniać się kwestie dotyczące osobistych i intymnych spraw uczniów, a także tematy drażliwe i kontrowersyjne.

Nauczyciel prowadzący lekcje edukacji zdrowotnej bezwzględnie powinien odwoływać się do dotychczasowych doświadczeń uczniów w tej tematyce. Bezsprzecznie stanowi to kluczowy czynnik, który wpływa na zwiększenie zainteresowania lekcją, ponieważ uczniowie rozmawiają i dyskutują o tym, co ich rzeczywiście dotyczy. Aktywny nauczyciel to nie taki, który posiada wszystkie wymagane kompetencje, lecz taki, który jest osobą – człowiekiem. Szczególnie należy zwrócić uwagę na to, aby pedagog posiadał takie kompetencje, jak innowacyjność, która przejawia się w zdobywaniu doświadczenia i wiedzy pedagogicznej oraz otwartość na nowe koncepcje, aby lepiej zrozumieć ideał wychowania<sup>7</sup>.

Do najważniejszych sygnałów, których dorośli (wychowawcy, nauczyciele) nie powinni bagatelizować należą:

- Zmiany w zachowaniu ucznia (zachowania, których nie było wcześniej): wyraźny spadek zainteresowania zajęciami (lekcjami), które przedtem były dla niego atrakcyjne; niepowodzenia w nauce (słabsze oceny, brak prac domowych, zapominanie o pomocach dydaktycznych itp.); unikanie kontaktu, wyraźna niechęć do rozmowy, kłamstwa; niecierpliwość, rozdrażnienie; zmiany aktywności na lekcjach (pobudzenie lub ospałość); nadmierny apetyt lub jego brak; „drobne” kradzieże, handlowanie (skupianie się na zdobywaniu pieniędzy); wagary, izolowanie się od kontaktów z wcześniejszymi, pozytywnymi kolegami lub przebywanie w gronie rówieśników zachowujących się ryzykownie; posiadanie „akcesoriów”, nieznanych leków, chemikaliów, proszków itp.
- Zmiany w wyglądzie zewnętrznym: zaniedbany wygląd lub istotna zmiana w stylu ubierania się; zapach i/lub ślady chemikaliów na ubraniu, papierosów, alkoholu; zaczerwienione oczy, rozszerzone lub zwężone źrenice, przewlekły katar (gdy wykluczona jest infekcja).

Bardzo ważna jest również wiedza o potrzebach rozwojowych uczniów, aby dostosować po-

dejmowane działania do charakterystyki okresu rozwojowego. W tym celu warto aktualizować nabyte podczas studiów pedagogicznych, psychologicznych informacje z psychologii rozwojowej, społecznej, wychowawczej. Do ostatecznego, pełnego przygotowania się do roli profilaktyka brakuje często wiedzy o profilaktyce – o koncepcjach, strategiach badań zapotrzebowania na profilaktykę, konstruowaniu i ocenianiu skuteczności programów profilaktycznych.

Nauczyciele mogą również odegrać ważną rolę w procesie zdrowienia jednostki, aktywizując ją i zachęcając do odnalezienia alternatywnego hobby, podpowiadając możliwości spędzania czasu wolnego, zachęcając do wykorzystania większej ilości czasu dla samego siebie. Rozsądny i pełen zapału nauczyciel powinien być baczny obserwatorem i przestrzegać uczniów przed niebezpieczeństwami w sieci oraz dostrzec ich kłopoty. Im lepszy kontakt z wychowankami, tym większa szansa, że przyjdą do nas w razie trudności lub zaufają nam, gdy pierwsi je dostrzeżemy<sup>8</sup>.

## Na zakończenie

Zaprezentowana tematyka ma za zadanie zachęcić czytelników zajmujących się tą tematyką do szerszej eksploracji omawianego zjawiska, co zapewne zwiększy szanse na opracowanie skuteczniejszych programów profilaktycznych i terapeutycznych dla dzieci i młodzieży zagrożonych lub już borykających się z problemem uzależnienia. Umożliwi to podjęcie na czas odpowiedniego leczenia, a przede wszystkim stworzy możliwość uchronienia dzieci i młodzieży przed rozwojem różnego rodzaju uzależnień.

Obecnie dominuje kultura ponowoczesności, która pod mile brzmiącym hasłem „wyzwolenia” człowieka od wszelkich norm moralnych, społecz-

### Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025

**Kierunek 1:** Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.

nych i religijnych prowadzi w rzeczywistości do nowych form niewolnictwa, uzależnień i cierpień. Coraz częściej proponowane są pomysły na osiągnięcie szczęścia, więc młodzi uciekają do doraźnych, zastępczych środków, które nie znoszą lęku, rozpacz, wszelkich form uzależnień, które nie usuwają ich przyczyn, a jedynie łagodzą objawy. Błędne jest przekonanie, że dążenie do szczęścia jest najlepszym sposobem na jego osiągnięcie. Tymczasem w rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie, gdyż szczęście nie jest osiągalne wprost. Jest ono konsekwencją życia opartego na miłości i prawdzie, wolności i odpowiedzialności, szlachetności i dojrzałości<sup>9</sup>.

Rola współczesnego nauczyciela nie może więc oscylować tylko i wyłącznie wokół przekazywania przedmiotowej wiedzy. Nauczyciele nie są w stanie uchronić młodych ludzi od wszelkiego zła tego świata, ale w obliczu zmian społecznych oraz cywilizacyjnych powinni dostosować potrzeby edukacyjne, co wiąże się z pełnieniem roli profilaktyka – edukującego młodych ludzi nie tylko w zakresie swojego przedmiotu, ale także wspierającego ich proces wzrastania w aktualnej rzeczywistości. Starającego się towarzyszyć i wspierać nie tylko na drodze przedmiotowej edukacji, ale także na drodze stawania się samodzielnym, zdrowo funkcjonującym, człowiekiem i częścią społeczeństwa oraz, w miarę możliwości, stawać się przewodnikiem-opiekunem próbującym ochraniać przed zgubnymi aspektami rzeczywistości – za pomocą wiedzy<sup>10</sup>. W dużej mierze działania edukacji zdrowotnej skupiają się na tworzeniu wspierającego, przyjaznego klimatu szkoły, który pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i poczucie wartości, motywację do osiągnięć uczniów i pracy nauczycieli.

Wychowanie i edukacja zdrowotna są to procesy współistniejące i uzupełniające się nawzajem. Edukacja ta jest chronieniem człowieka w rozwoju przed zagrożeniami i reagowaniem na nie. Głównym jej celem jest ochrona wychowanka przed zakłóceniami rozwoju, czyli przed podejmowaniem zachowań hamujących lub niszczących ten rozwój, innymi słowy wspieranie procesu wychowania. Szkolne działania powinny mieć charakter profilaktyki kreatywnej, czyli wzmacniającej czynniki chroniące, takie jak: zainteresowanie nauką szkolną, promocja zdrowego trybu życia, silna więź emocjonalna z rodziną, umiejętność rozwią-

zywania problemów oraz właściwy stosunek do norm, wartości i autorytetów.

Należy ostrzegać młodych przed brakiem roztropności, przed uleganiem modzie i źle rozumianej nowoczesności. Brak konkretnego fundamentu w życiu, usunięcie wszelkich barier i ograniczeń, rezygnacja z wymagania od siebie powodują, że zarodek egoizmu szybko rośnie i zagłusza to, co w nas dobre i szlachetne, co ludzkie.

**Słowa kluczowe:** edukacja zdrowotna, system szkolny.

### Przypisy:

- <sup>1</sup> Z. Palak., B. Papuda-Dolińska, *Samoaktualizacja jako istotny wymiar kompetencji zawodowych pedagoga specjalnego*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” nr 2/2014, s. 11–14.
- <sup>2</sup> M. Berczyński, *Wychowanie fizyczne w szkole. Poradnik dla nauczyciela*, Warszawa 2012, s. 16.
- <sup>3</sup> Z. Pietraszek, *Jak realizować w szkole edukację zdrowotną?*, Kielce 2018, s. 4–5.
- <sup>4</sup> M. Charzyńska-Gula, M. Jaworska, R. Bogusz, K. Kocka, R. Domżał-Drzewicka, A. Wasił, *Realizacja edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum w świetle opinii wybranej grupy uczniów*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” nr 4/2013, s. 432.
- <sup>5</sup> Tamże, s. 433–434.
- <sup>6</sup> H. Nakajima, *Wprowadzenie w szkole wszechstronnego programu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia*, „Lider” nr 5/1993, s. 3.
- <sup>7</sup> N. Kazandzakis, *Kształcenie akademickie nauczycieli*, „Nowa Szkoła” nr 1/2013, s. 8–9.
- <sup>8</sup> A. Andrzejewska, *Rola nauczyciela w ochronie dzieci i młodzieży przed zagrożeniami w cyberprzestrzeni*, „Rozprawy Społeczne” nr 7/2013, s. 15–18.
- <sup>9</sup> A. Murawska, *Praca nad nadzieją człowieka zadaniem edukacji w XXI wieku*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” nr 3/2002, s. 123–128.
- <sup>10</sup> W. Kozłowski, *Intuicja i inteligencja emocjonalna w doświadczeniach nauczycieli*, „Edukacja” nr 4/2002, s. 41.

\*\*\*



**Dr Natalia M. Ruman** – doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji w Cieszynie, mgr lic. kan. Teologii Wydział Teologiczny Uniwersytet Śląski w Katowicach; szkoleniowiec, wychowawca i nauczyciel-katecheta; pedagog społeczny w Powiatowym Zespole Szkół nr 2 im. K. Miarki w Pszczynie.

# Psychologia na talerzu: jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe uczniów?

dr n. med. i n. o zdr. Mateusz Grajek

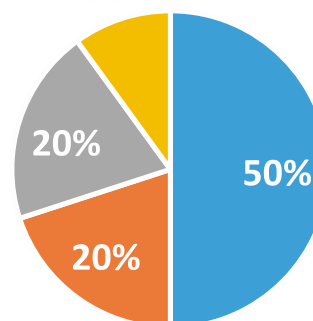
**Współczesne społeczeństwo zmagają się z wieloma wyzwaniami zdrowotnymi, które w dużej mierze wynikają z niewłaściwych nawyków żywieniowych oraz braku aktywności fizycznej. Szczególnie istotne jest to w przypadku dzieci i młodzieży, dla których prawidłowe odżywianie i styl życia stanowią fundament zdrowego rozwoju.**

Od wczesnego dzieciństwa nawyki żywieniowe są kształtowane przez różnorodne czynniki biologiczne, psychologiczne, socjologiczne i środowiskowe. Styl życia, w tym nawyki żywieniowe i poziom aktywności fizycznej, jest jednym z kluczowych elementów wpływających na zdrowie jednostki. Jak wskazują doświadczenia, styl życia odpowiada za około 50% naszego zdrowia. Zrozumienie mechanizmów kształtujących nawyki żywieniowe jest niezbędne, aby skutecznie promować zdrowe wybory wśród dzieci i młodzieży. Teorie psychologiczne, takie jak teoria uczenia się społecznego, warunkowanie klasyczne czy samo-regulacja, oferują cenne wskazówki dotyczące tego, jak dzieci uczą się nawyków żywieniowych i jak można je modyfikować.

## Styl życia a zdrowie

Styl życia obejmuje m.in. nawyki żywieniowe i poziom aktywności fizycznej. Jest on jednym z kluczowych elementów wpływających na zdrowie jednostki. Styl życia to wynik codziennych decyzji podejmowanych przez jednostkę, które bezpośrednio wpływają na jej zdrowie. Na te decyzje wpływa wiele czynników, w tym edukacja, dostępność żywności, środowisko rodzinne i kulturowe, a także poziom wiedzy na temat zdrowego odżywiania. W kontekście zdrowia i dobrostanu człowieka teoria pól Lalonde przedstawia cztery główne determinanty zdrowia: biologiczne czynniki dziedziczne, środowisko fizyczne, styl życia oraz organizację opieki medycznej. Według tej teorii, czynniki te mają różny wpływ na zdrowie: styl życia odpowiada za około 50% naszego zdro-

wia, czynniki środowiskowe za 20%, biologiczne za 20%, a organizacja opieki zdrowotnej za 10%.



■ Styl życia ■ Dziedziczenie ■ Środowisko ■ Opieka medyczna

Ryc. 1. Pola zdrowia wg Lalonde'a. Oprac. wł.

Kluczową rolę w naszym stylu życia pełnią zachowania zdrowotne, które podzielić można na prozdrowotne i antyzdrowotne. Zachowania prozdrowotne to te, które przyczyniają się do poprawy zdrowia i dobrostanu jednostki. Należą do nich: regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, unikanie używek, odpowiednia ilość snu oraz zarządzanie stresem. Z kolei zachowania antyzdrowotne to te, które negatywnie wpływają na zdrowie, takie jak: palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, spożywanie nadmiernych ilości tłustych i przetworzonych pokarmów oraz nieregularne godziny snu. Styl życia i czynniki behawioralne odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Edukacja, dostępność odpowiednich zasobów oraz środowisko wspierające zdrowe decyzje mogą znacząco wpłynąć na poprawę zdrowia jednostek i społeczności.

## Jesteś tym, co jesz!

W życiu człowieka pożywienie pełni niezwykle istotną rolę. Jest ono nie tylko źródłem energii niezbędnej do codziennego funkcjonowania, ale również dostarcza składników odżywczych, które wspierają rozwój fizyczny i umysłowy, pomagają w budowie i regeneracji tkanek oraz wspomagają funkcjonowanie układu immunologicznego. Bez odpowiedniego pożywienia nasz organizm nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować, co prowadzi do szeregu problemów zdrowotnych. Składniki odżywcze, takie jak białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały, są niezbędne

dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Zdrowa dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, białko roślinne oraz zdrowe tłuszcze, dostarcza niezbędnych składników odżywczych, wspiera układ immunologiczny, pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz zmniejsza ryzyko wielu chorób. Na przykład, dieta bogata w błonnik może obniżać poziom cholesterolu, a spożywanie odpowiednich ilości witamin i minerałów może wspierać funkcje organizmu i zapobiegać niedoborom.

Mówiąc o sposobie odżywiania, nie można pominąć aktywności fizycznej, która jest jego komplementarną częścią. Regularna aktywność fi-

| #   | Jednostka chorobowa        | Objawy, charakterystyka                                                                                                      | Dane epidemiologiczne (występowanie)                                            |
|-----|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Otyłość                    | Stan charakteryzujący się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej.                                                      | Występuje u ponad 650 milionów dorosłych na całym świecie.                      |
| 2.  | Cukrzyca typu 2            | Choroba metaboliczna, w której organizm nie wykorzystuje prawidłowo insuliny, prowadząca do wysokiego poziomu cukru we krwi. | Ponad 422 miliony ludzi na świecie choruje na cukrzycę.                         |
| 3.  | Choroba wieńcowa           | Choroba serca spowodowana zwężeniem tętnic wieńcowych, prowadząca do niedokrwienia mięśnia sercowego.                        | Okolo 9 milionów zgonów rocznie na całym świecie.                               |
| 4.  | Nadciśnienie tętnicze      | Przewlekłe podwyższenie ciśnienia krwi, zwiększające ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.                                     | Dotyka około 1,13 miliarda ludzi na świecie.                                    |
| 5.  | Osteoporoza                | Choroba charakteryzująca się zmniejszoną gęstością mineralną kości i zwiększonym ryzykiem złamań.                            | Okolo 200 milionów ludzi na całym świecie.                                      |
| 6.  | Choroby wątroby            | W tym niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD), związana z otyłością i zaburzeniami metabolicznymi.              | Występuje u około 25% populacji światowej.                                      |
| 7.  | Nowotwory dietozależne     | Nowotwory, których ryzyko wzrasta przy niezdrowej diecie, m.in. rak jelita grubego, rak piersi, rak prostaty.                | Rak jelita grubego jest trzecim najczęściej występującym nowotworem na świecie. |
| 8.  | Choroby układu pokarmowego | W tym zespół jelita drażliwego (IBS) i choroba Crohna, które mogą być związane z dietą i stylem życia.                       | IBS dotyka około 11% populacji światowej.                                       |
| 9.  | Hiperlipidemia             | Stan charakteryzujący się podwyższonym poziomem lipidów we krwi, zwiększający ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.            | Wysoki poziom cholesterolu dotyka około 39% dorosłych na całym świecie.         |
| 10. | Przewlekłe choroby nerek   | Choroby nerek, które mogą być związane z dietą, m.in. spożywanie nadmiernych ilości soli i białka.                           | Dotyka około 10% populacji światowej (Lancet, 2020).                            |

Tab. 1. Jednostki chorobowe będące wynikiem nieprawidłowego sposobu odżywiania i niskiego poziomu aktywności fizycznej. Oprac. wł.

zyczna pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, poprawia funkcjonowanie układu krążenia, wzmacnia mięśnie i kości oraz poprawia samopoczucie psychiczne. Jest również ważnym elementem zapobiegania wielu chorobom przewlekłym, takim jak cukrzyca typu 2, choroby serca oraz niektóre rodzaje nowotworów.

Nieprawidłowe odżywianie, tj. takie, które przecza wskazanym zasadom racjonalnego żywienia, a także niedostateczna ilość aktywności fizycznej prowadzą do rozwoju szeregu chorób przewlekłych nazywanych czasem dietozależnymi, gdyż to właśnie z tą sferą najczęściej są kojarzone. W tabeli 1 (s. 14) przedstawiono najczęstsze jednostki chorobowe zaliczane do tej grupy.

### **Skąd biorą się nawyki żywieniowe?**

Nawyki żywieniowe kształtują się od wczesnego dzieciństwa i są wynikiem wielu czynników, w tym biologicznych, psychologicznych, socjologicznych i środowiskowych. Biologiczne predyspozycje mogą wpływać na preferencje smakowe i metabolizm. Istnieją dowody na to, że preferencje żywieniowe mogą być częściowo dziedziczne. Psychologiczne czynniki, takie jak emocje, stres oraz doświadczenia z dzieciństwa, również odgrywają kluczową rolę. Dzieci, które doświadczają pozytywnych emocji podczas spożywania pewnych pokarmów, są bardziej skłonne do ich konsumpcji w przyszłości.

Teorie psychologiczne oferują głębsze zrozumienie mechanizmów kształtujących nawyki żywieniowe. Jedną z nich jest teoria uczenia się społecznego, która zakłada, że dzieci uczą się nawyków żywieniowych poprzez obserwację i naśladowanie swoich rodziców, rówieśników i innych osób w ich otoczeniu. Jeśli rodzice regularnie spożywają zdrowe posiłki, dzieci są bardziej skłonne do naśladowania tych wzorców. Teoria warunkowania klasycznego sugeruje, że smaki jedzenia mogą być kojarzone z pozytywnymi lub negatywnymi doświadczeniami, co wpływa na preferencje żywieniowe. Na przykład, jeśli dziecko otrzymuje ulubione jedzenie jako nagrodę, może to prowadzić do większej chęci jego spożywania.

Kolejna teoria, samoregulacji, zwraca uwagę na zdolność jednostki do kontrolowania swoich nawyków żywieniowych. Rozwijanie zdolności samokontroli i planowania posiłków jest kluczo-

we w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Dzieci i młodzież, które są uczone samodyscypliny i zdolności do planowania, są bardziej skłonne do podejmowania zdrowych wyborów żywieniowych. Samoregulacja jest procesem, który wymaga praktyki i wsparcia, a jej rozwijanie jest kluczowe dla długoterminowego zdrowia.

Warto również zauważyć, że emocje mają istotny wpływ na nawyki żywieniowe. Jedzenie może pełnić funkcję regulacji emocji, co jest szczególnie widoczne w przypadku dzieci i młodzieży. Na przykład, jedzenie może być używane jako mechanizm radzenia sobie ze stresem, smutkiem czy nudą (tzw. comfort foods). Badania pokazują, że emocjonalne jedzenie jest związane z większym ryzykiem nadwagi i otyłości, dlatego ważne jest, aby dzieci i młodzież uczyły się zdrowych strategii radzenia sobie z emocjami, zamiast sięgać po jedzenie.

Teorie socjologiczne również odgrywają istotną rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych. Teoria kapitału kulturowego wskazuje, że wartości i praktyki kulturowe mają wpływ na nawyki żywieniowe poprzez przekazywanie wzorców zachowań z pokolenia na pokolenie. Na przykład, w niektórych kulturach spożywanie dużych ilości warzyw jest normą, co wpływa na preferencje żywieniowe dzieci. Teoria strukturalna sugeruje, że elementy struktury społeczeństwa (np. status ekonomiczny, poziom wykształcenia) wpływają na nawyki żywieniowe. Dzieci z rodzin o niższym statusie ekonomicznym mogą mieć trudniejszy dostęp do zdrowej żywności, co wpływa na ich nawyki żywieniowe.

### **Co w plecaku piszczy, czyli najczęstsze błędy żywieniowe dzieci i młodzieży**

Błędy żywieniowe są powszechne wśród dzieci i młodzieży i mogą mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Nadmierne spożycie cukrów, częste sięganie po słodkie i napoje słodzone prowadzi do otyłości, próchnicy i innych problemów zdrowotnych. Badania Światowej Organizacji Zdrowia wykazują, że aż 25% dzieci w wieku szkolnym spożywa więcej niż zalecana ilość cukru, co prowadzi do wzrostu wskaźników otyłości w tej grupie wiekowej. Nadmierna konsumpcja cukrów prostych jest ściśle powiązana z ryzykiem wystąpienia insulinooporności, co może prowadzić do

rozwoju cukrzycy typu 2. Dodatkowo niska konsumpcja warzyw i owoców skutkuje niedoborami witamin i minerałów, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Raport opublikowany przez Instytut Żywności i Żywienia wskazuje, że tylko 30% dzieci spożywa zalecaną ilość warzyw i owoców dziennie. Brak odpowiedniej ilości witamin A, C, E oraz minerałów, takich jak żelazo i wapń, może prowadzić do osłabienia układu odpornościowego, anemii oraz problemów z kośćmi.

## W życiu człowieka pożywienie pełni niezwykle istotną rolę

Nieregularne posiłki, pomijanie śniadania lub spożywanie posiłków o nieregularnych porach może prowadzić do problemów metabolicznych i zmniejszenia wydajności w ciągu dnia. Pomijanie śniadania jest szczególnie niekorzystne, ponieważ prowadzi do obniżenia poziomu energii i koncentracji, co może negatywnie wpływać na wyniki w nauce. Badania przeprowadzone przez University of Pennsylvania School of Nursing wykazały, że dzieci, które regularnie jedzą śniadanie, osiągają lepsze wyniki w testach poznawczych w porównaniu do tych, które pomijają ten posiłek. Zbyt duża ilość fast foodów w diecie jest kolejnym poważnym problemem. Fast foody są często bogate w tłuszcze trans i nasycone oraz sól, co negatywnie wpływa na zdrowie serca i może prowadzić do otyłości. Według danych z National Institute of Health regularne spożywanie fast foodów przez dzieci zwiększa ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych o 40% oraz zwiększa wskaźniki otyłości.

**Konsekwencje błędów żywieniowych** są dalekosiężne i obejmują zarówno aspekty fizyczne, jak i psychiczne. Otyłość, będąca rezultatem nadmiernego spożycia kalorii, cukrów i tłuszczów, prowadzi do licznych problemów zdrowotnych, takich jak:

- **Cukrzyca typu 2:** Wynikająca z insulinooporności, często związana z otyłością.
- **Choroby sercowo-naczyniowe:** Zwiększone ryzyko miażdżycy, nadciśnienia oraz zawału serca.
- **Próchnica:** Nadmierne spożycie cukrów prowadzi do zwiększonej częstotliwości występowania próchnicy zębów.
- **Problemy trawienne:** Dieta uboga w błonnik

może prowadzić do zaparć i innych problemów trawiennych.

- **Niedobory żywieniowe:** Niewystarczające spożycie warzyw i owoców może prowadzić do niedoborów witamin i minerałów, co osłabia układ odpornościowy i może powodować różnorodne schorzenia.

- **Otyłość i nowotwory:** Nadmierna podaż pożywienia prowadzi do nadwagi i w konsekwencji do otyłości, a ta jest bezpośrednią przyczyną wielu zaburzeń metabolicznych. Otyłość jest uznawana za czynnik ryzyka w rozwoju wielu typów nowotworów. Badania wskazują, że osoby otyłe są bardziej narażone na ryzyko zachorowania na nowotwory piersi, jelita grubego, trzustki, endometrium i nerki. Mechanizmy, które mogą prowadzić do nowotworów, obejmują przewlekłe stany zapalne, zmiany hormonalne i insulinooporność.

- **Depresja i lęki:** Niewłaściwa dieta, bogata w przetworzone produkty i uboga w składniki odżywcze, może być związana z występowaniem depresji i zaburzeń lękowych. Badania wykazują, że dzieci z otyłością są bardziej narażone na problemy emocjonalne i psychiczne.

- **Zaburzenia koncentracji i uwagi:** Niewłaściwa dieta, szczególnie uboga w niezbędne kwasy tłuszczowe, witaminy i minerały, może prowadzić do problemów z koncentracją i uwagą, co negatywnie wpływa na wyniki w nauce i codzienne funkcjonowanie.

- **Zaburzenia odżywiania:** Niewłaściwe nawyki żywieniowe mogą prowadzić do rozwoju zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja czy bulimia, które mają poważne konsekwencje zdrowotne.

## Metody i techniki poprawy nawyków żywieniowych

Poprawa nawyków żywieniowych wymaga świadomych działań i edukacji zarówno dzieci, jak i rodziców. Edukacja rodziców i dzieci jest kluczowa. Poprzez warsztaty, książki i programy telewizyjne można zwiększać świadomość zdrowego żywienia. Rodzice odgrywają kluczową rolę jako wzorce do naśladowania. Promowanie zdrowych alternatyw żywieniowych, zastępowanie niezdrowych przekąsek zdrowymi, np. owocami, warzywami czy orzechami, może mieć znaczący wpływ na nawyki żywieniowe dzieci. Angażowanie dzieci

w przygotowywanie posiłków również może pomóc. Dzieci, które uczestniczą w gotowaniu, są bardziej zainteresowane zdrowym odżywianiem i chętniej próbują nowych potraw. Stworzenie zdrowego środowiska domowego poprzez ograniczenie dostępu do niezdrowych produktów i promowanie zdrowych nawyków w domu jest kolejnym istotnym krokiem.

Edukacja żywieniowa w szkołach odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków. Dzieci spędzają w szkole dużą część dnia, dlatego szkoły mają unikalną okazję do promowania zdrowych nawyków. Poprzez zajęcia dydaktyczne i praktyczne dzieci uczą się podstawowych zasad zdrowego odżywiania, takich jak piramida żywieniowa i zalecane porcje. Uczą się także umiejętności planowania posiłków oraz czytania etykiet żywnościowych, co pozwala na świadome wybory żywieniowe. Znaczenie aktywności fizycznej jest również podkreślane, co pomaga w połączeniu zdrowego odżywiania z aktywnym trybem życia.

Pracownicy oświaty mają kluczową rolę w promowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Nauczyciele mogą być wzorem do naśladowania, pokazując dobre praktyki żywieniowe w szkole. Organizowanie warsztatów i programów edukacyjnych we współpracy z dietetykami i specjalistami ds. zdrowia może zwiększyć świadomość i wiedzę na temat zdrowego żywienia. Wprowadzanie zdrowych opcji w stołówkach szkolnych zapewnia dzieciom dostęp do zdrowych posiłków, co jest kluczowe dla kształtowania prawidłowych nawyków. Promowanie aktywności fizycznej poprzez zachęcanie do uczestnictwa w zajęciach sportowych i rekreacyjnych również wspiera zdrowy tryb życia.

Edukacja żywieniowa powinna być integralną częścią programu nauczania w szkołach. Poprzez naukę o zdrowym odżywianiu dzieci mogą zdo-

bywać wiedzę na temat składników odżywczych, ich funkcji i znaczenia dla zdrowia. Szkoły mogą również organizować praktyczne zajęcia kulinarne, które uczą dzieci, jak przygotowywać zdrowe posiłki. Edukacja żywieniowa może również obejmować naukę o wpływie diety na środowisko, co może pomóc w kształtowaniu świadomych konsumentów.

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży jest procesem wymagającym zaangażowania zarówno rodziny, szkoły, jak i społeczności. Poprzez edukację, wsparcie i świadome działania możemy wspierać zdrowy rozwój młodych ludzi i zapobiegać problemom zdrowotnym w przyszłości. Ostatecznym celem jest stworzenie środowiska, w którym zdrowe wybory są najłatwiejszymi wyborami, co pozwoli dzieciom rozwijać się zdrowo i szczęśliwie.

Rodzina odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych dzieci. Dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie zachowań rodziców i rodzeństwa. Regularne spożywanie posiłków w rodzinnym gronie może mieć pozytywny wpływ na nawyki żywieniowe dziecka, promując zdrowe wybory i regularność posiłków. Ważne jest, aby rodzice byli świadomi swoich nawyków żywieniowych i starali się być dobrymi wzorcami dla swoich dzieci. Istotne jest tutaj, aby opiekunowie uczniów byli częścią działań edukacyjnych prowadzonych w szkole.

## Inspiracje dotyczące zajęć edukacyjnych!

### **Nauczanie początkowe (klasy 1–3)**

#### • *Kolorowy talerz zdrowia*

Opis: Dzieci rysują na dużym papierze talerz i dzielą go na różne sekcje (np. owoce, warzywa, białka, zboża). Następnie przyklejają wycięte z gazet obrazki jedzenia do odpowiednich sekcji.

Cel: Uświadomienie dzieciom, jak powinien wyglądać zrównoważony posiłek i jakie grupy pokarmowe powinny się w nim znaleźć.

#### • *Zdrowe przekąski – warsztaty kulinarne*

Opis: Dzieci wspólnie z nauczycielem przygotowują proste zdrowe przekąski, takie jak warzywne szaszłyki, owocowe sałatki czy jogurtowe dipy.

Cel: Nauka przygotowywania zdrowych przekąsek i zrozumienie, że zdrowe jedzenie może być smaczne i proste do przygotowania.

### **Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025**

**Kierunek 1:** Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.

### **Szkoła podstawowa (klasy 4–6)**

#### **• Podróż po piramidzie żywieniowej**

Opis: Interaktywne zajęcia, podczas których dzieci uczą się o piramidzie żywieniowej, oglądając krótkie filmy edukacyjne i biorąc udział w quizach dotyczących różnych grup żywieniowych.

Cel: Zrozumienie podstawowych zasad zdrowego odżywiania i roli różnych grup pokarmowych w codziennej diecie.

#### **• Zdrowy detektyw – analiza etykiet**

Opis: Dzieci przynoszą opakowania po różnych produktach spożywczych i uczą się czytać etykiety, zwracając uwagę na składniki, wartości odżywcze i zawartość cukru, soli oraz tłuszczu.

Cel: Nauka krytycznego myślenia i umiejętność oceny, jakie produkty spożywcze są zdrowe, a których należy unikać.

### **Szkoła podstawowa i średnia (klasy 7–8 i liceum)**

#### **• Projekt: Zdrowe menu dla całej klasy**

Opis: Uczniowie w grupach projektują tygodniowe menu dla całej klasy, uwzględniając zasady zdrowego odżywiania, różnorodność produktów i potrzeby żywieniowe.

Cel: Praktyczne zastosowanie wiedzy o zdrowym odżywianiu, planowanie zrównoważonej diety oraz współpraca i komunikacja w grupie.

#### **• Szkoła średnia (liceum)**

*Deбата: Czy zdrowe jedzenie może być smaczne i dostępne dla każdego?*

Opis: Uczniowie biorą udział w debacie, przygotowując argumenty na temat dostępności zdrowego jedzenia i jego smaku. W trakcie przygotowań uczą się o różnych aspektach zdrowego żywienia, kosztach i dostępności produktów.

Cel: Rozwijanie umiejętności argumentacji, prezentacji i krytycznego myślenia na temat zdrowego odżywiania oraz jego realnych wyzwań w codziennym życiu.

### **Na zakończenie**

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży jest złożonym procesem, który wymaga współpracy wielu stron: rodziny, szkoły i szerokiej społeczności. Wspieranie zdrowego stylu życia poprzez edukację, promowanie zdrowych alternatyw żywieniowych i stworzenie odpowiedniego środowiska jest kluczowe dla zdrowia

młodych ludzi. Długoterminowe korzyści wynikające z prawidłowych nawyków żywieniowych obejmują nie tylko lepsze zdrowie fizyczne, ale również lepsze samopoczucie i jakość życia. Poprzez zrozumienie i zastosowanie teorii psychologicznych i socjologicznych możemy skuteczniej wspierać dzieci i młodzież w rozwijaniu zdrowych nawyków żywieniowych, które będą miały pozytywny wpływ na ich życie teraz i w przyszłości.

**Słowa kluczowe:** nawyki żywieniowe, uczniowie, edukacja żywieniowa.

### **Bibliografia:**

- Bielski J.: *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Kraków: Impuls, 2005.
- Birch L.L., Fisher J.O.: *Development of eating behaviors among children and adolescents*. "Pediatrics" nr 101 (Supplement 2)/1998, s. 539–549.
- Birch L.L., Ventura A.K.: *Preventing childhood obesity: what works?*. "International Journal of Obesity" nr 33 (S1)/2009, s. 74–81.
- Brug J., Kremers S.P., van Lenthe F.J., Ball K., Crawford D.: *Environmental determinants of healthy eating: in need of theory and evidence*. "Proceedings of the Nutrition Society" nr 67 (3)/2008, s. 307–316.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): *Guidelines for school health programs to promote life-long healthy eating*. "Morbidity and Mortality Weekly Report" vol. 45 (RR-9)/1996, s. 1–41.
- Contento I.R.: *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. "Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition" nr 17 (S1)/2008, s. 176–179.
- Davison K.K., Jurkowski J.M., Lawson H.A.: *Reframing family-centred obesity prevention using the Family Ecological Model*. "Public Health Nutrition" nr 16 (10)/2013, s. 1861–1869.
- Gacek M., Fiedor M.: *Niektóre zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 14–18 lat w czasie wzmożonego wysiłku fizycznego*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 3/2006, s. 17–19.
- Girczys-Połedniok K.: *Menu nie tylko dla pierwszaka*. „Charaktery” nr 9/2014, s. 38–41.
- Goetz M.: *Porozmawiajmy o... jedzeniu: owoce zamiast chipsów*. „Głos Nauczycielski” nr 22/2014, s. 12.
- Gubbels J.S., Kremers S.P., Stafleu A., Dagnelie P.C., De Vries N K., Thijs C.: *Clustering of dietary intake and sedentary behavior in 2-year-old children*. "Journal of Pediatrics" nr 159 (1)/2011, s. 101–104.
- Health Eating Research: *Evidence-Based Recommendations and Best Practices for Promoting Healthy Eating Behaviors in Children 2 to 8 Years*. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2021.

- Hoelscher D.M., Kirk S., Ritchie L., Cunningham-Sabo L.: *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: interventions for the prevention and treatment of pediatric overweight and obesity*. "Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics" nr 113 (10)/2013, s. 1375–1394.
- Jarosz M.: *Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży*. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, 2016.
- Karski J.B.: *Praktyka i teoria promocji zdrowia*. Warszawa: CeDeWu, 2008.
- Kłosińska A.: *Niejadki i łakomczuchy*. „Bliżej Przedszkola” nr 2/2009, s. 40–41.
- Kowalczyk M.: *Młodzież o odżywianiu się i atrakcyjności fizycznej*. „Nowa Szkoła” nr 2/2008, s. 47–54.
- Kowalczyk M.: *Odżywianie się i wizerunek własnego ciała – postrzeganie przez młodzież gimnazjalną*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 12/2007, s. 20–25.
- Krauss H.: *Fizjologia żywienia*. Stryków: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2019.
- Kubacka O.A.: *Prawidłowe żywienie przedszkolaka*, [w:] A. Jegier (red.): *Moje dziecko w przedszkolu*. Gdańsk: Harmonia, 2009, s. 62–74.
- Kunachowicz H., Nadolna, I., Przygoda B., Sińska B.: *Zasady żywienia. Planowanie i ocena*. Warszawa: WSiP, 2021.
- Lam C.L.K. i in.: *How Does the Family Influence Adolescent Eating Habits in Terms of Knowledge, Attitudes and Practices? A Global Systematic Review of Qualitative Studies*. "Nutrients" vol. 13 (11)/2021.
- Laudańska-Krzemińska I., Ciekot M., Bronikowski M.: *Edukacja żywieniowa na lekcji wychowania fizycznego*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 3/2011, s. 23–30.
- McCurdy K., Gorma K.S., Kisler T., Metallinos-Katsaras E.: *Associations between family food behaviors, maternal depression, and child weight status in low-income elementary school children*. "Public Health Nutrition" vol. 13 (3)/2010, s. 338–347.
- Ochnio E.: *Odżywianie się: znajomość zasad zdrowego odżywiania się a nawyki żywieniowe dzieci sześciolletnich*. „Lider” nr 11/2005, s. 7–8.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z.: *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin, 2008.
- Pańczyk W., Warchoń K.: *Nowe bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2011.
- Patrick H., Nicklas T.A.: *A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality*. "Journal of the American College of Nutrition" vol. 24 (2)/2005, s. 83–92.
- Pietrusiewicz B.: *Jak kształtować pozytywne nawyki żywieniowe?*. „Wychowanie w Przedszkolu” nr 8/2010, s. 54–57.
- Sahoo K., Sahoo B., Choudhury A.K., Sofi N.Y., Kumar R., Bhadoria A.S.: *Childhood obesity: causes and consequences*. "Journal of Family Medicine and Primary Care" vol. 4 (2)/2015, s. 187–192.
- Savage J.S., Fisher J.O., Birch L.L.: *Parental influence on eating behavior: conception to adolescence*. "Journal of Law, Medicine & Ethics" nr 35 (1)/2007, s. 22–34.
- Somow U.: *Jak nauczyć dzieci dobrze jeść?*. „Sygnał” nr 11/2017, s. 19–21.
- Stang J., Loth K.A.: *Parenting style and child feeding practices: potential mitigating factors in the etiology of childhood obesity*. "Journal of the American Dietetic Association" vol. 111 (9)/2021, s. 1301–1305.
- Story M., Kaphingst K.M., Robinson-O'Brien R., Glanz K.: *Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches*. "Annual Review of Public Health" vol. 29/2008, s. 253–272.
- Taveras E.M., Gillman M.W., Kleinman K., Rich-Edwards J.W., Rifas-Shiman S.L.: *Reducing racial/ethnic disparities in childhood obesity: the role of early life risk factors*. "JAMA Pediatrics" vol. 167 (8)/2013, s. 731–738.
- Traczyk M.: *Jemy na piątkę!*. „Życie Szkoły” nr 5/2015, s. 39–41.
- Ventura A.K., Birch, L.L.: *Does parenting affect children's eating and weight status?*. "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" vol. 5 (1)/2008, s. 15.
- Vidgen H.A., Gallegos D.: *Defining food literacy and its components*. "Appetite" vol. 76/2014, s. 50–59.
- Wang Y., Lim H.: *The global childhood obesity epidemic and the association between socio-economic status and childhood obesity*. "International Review of Psychiatry" vol. 24 (3)/2012, s. 176–188.
- Wiecheć K., Sochacka P., Śniegula P.: *Kształtowanie nawyków żywieniowych u dziecka*. „Remedium” nr 7/8/2013, s. 21–23.

\*\*\*



#### **Dr nauk med. i nauk o zdrowiu Mateusz Grajek**

– magister psychologii, biotechnolog i specjalista zdrowia publicznego. Jest akredytowanym coachem i mentorem, a także dyplomowanym psychodietetykiem i psychotraumatologiem. Ukończył szkolenie specjalizacyjne z zakresu psychoterapii w Bircham University w Madrycie. Od 2007 r. związany jest ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym w Katowicach, najpierw jako student i doktorant, a obecnie jako adiunkt badawczo-dydaktyczny w Zakładzie Zdrowia Publicznego Wydziału Zdrowia Publicznego w Bytomiu.

# Jak zarazić przedszkolaka ekologią?

Jadwiga Daniek-Salawa

**Nawyki ekologiczne, zdrowy styl życia oraz piękno otaczającego nas świata to jedno z głównych zagadnień, które realizowane są z dziećmi w przedszkolach.**

Edukacja ekologiczna zajmuje dziś wyjątkowo ważne miejsce w całokształcie oddziaływań wychowawczo-dydaktycznych przedszkola. Aldous Huxley, zapytany o nauczanie ekologiczne dzieci, powiedział: „Sprawcie, aby od samego początku było jasne, że całe życie jest zależnością. Pokażcie im, że zależności są w lasach, na polach, w stawach, strumieniach, w wiosce i w kraju wokół nas”. W przedszkolu jest wiele okazji do kształtowania u dzieci wrażliwości ekologicznej. Obejmuje ona zaznajomienie dzieci ze światem roślin i zwierząt, z przyrodą nieożywioną, a także uczenie ich dostrzegania i przeżywania piękna oraz potrzeby obcowania z nim.



Fot. J. Daniek-Salawa

Niedoścignionym geniuszem piękna w sensie jego tworzenia jest przyroda. Dlatego przy różnych okazjach zwraca się uwagę dzieci na bogactwo barw łąk i pól, różne odcienie zieleni, majestat gór, bezkres morza, tajemniczość lasu czy piękno liści pokrytych rosą. Wiele wzruszeń i niezapomnianych przeżyć dostarczają dzieciom ogrody pełne kolorowych kwiatów, wiewiórki przeskakujące z gałęzi na gałąź, małe żuczki czy mrówki wędrujące po trawie na łące. Uwrażliwienie dzieci na piękno i konieczność ochrony przyrody sprawia, że właściwie reagują one na nieodpowiednie zachowanie innych osób w stosunku do naturalnego środowiska.

Najistotniejsze źródło współczesnego kryzysu ekologicznego leży bowiem w samym człowieku, dlatego najcenniejszymi wartościami, jakie w nim należy rozwijać i kształcić, są postawy poznawcze, emocjonalne i działania, a więc pozytywne wobec środowiska. Ważne jest, aby te postawy kształtować już od najmłodszych lat. Wyznacza to również styl życia, a nie tylko ustosunkowanie się do kolejnych elementów składowych środowiska. To jest inne myślenie, odczuwanie, wartościowanie, inna etyka i wreszcie styl życia. Musimy nauczyć nasze dzieci myśleć o wszystkim dokoła z należnym szacunkiem. Wpajamy im, że nawet bezmyślne zerwanie kwiatka jest czymś złym. Ukazujemy im piękno przyrody tkwiące w wielkiej różnorodności barw, kształtów, przystosowań, sposobów poruszania.

Uczmy je, że myśleć ekologicznie to znaczy być skłonny do współczucia, do odczuwania tak jak inni. Stawiamy dzieci jak najczęściej po drugiej stronie, w roli drzew, krzewów czy zwierząt. Niech uczą się myśleć tak jak one, wyrażać ich myśli, pragnienia i obawy. Stopniowo dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że człowiek niszczy przyrodę, chociaż jest ona niezbędna do życia. Zaczyna też rozumieć, że niektóre gatunki roślin

i zwierząt są rzadkością i dlatego należy je chronić, a także czuje się odpowiedzialne za środowisko. Stąd też cele edukacji ekologicznej w przedszkolu są jednym z najważniejszych motywów aktywności dzieci w zakresie ochrony i kształtowania naturalnego środowiska człowieka. Regulują zachowanie dzieci, ułatwiają precyzyjne określanie własnych postanowień, pomagają w odkrywaniu nowych możliwości w zakresie ochrony i kształtowania naturalnego środowiska człowieka.

Edukację ekologiczną najlepiej zacząć kształtować właśnie w przedszkolu, ponieważ dziecko w tym okresie charakteryzuje się bardzo dużą aktywnością poznawczą, wrażliwością emocjonalną, posiada dużą zdolność przyswajania nowych umiejętności, jest także podatne na wpływ otoczenia i nauczyciela. Dzieci są doskonałymi obserwatorami i bardzo często powielają zachowanie dorosłych. Dlatego tak ważny jest osobisty przykład nauczyciela, jego zaangażowanie, pomysłowość w kształtowaniu postaw i pojęć z zakresu poznawania przyrody.

Nauczyciel realizujący zagadnienia ekologiczne to człowiek o wysokiej kulturze osobistej, pozytywnym nastawieniu do środowiska, aktywnie uczestniczący w pracach na rzecz jego ochrony, własną postawą potwierdzający słuszność swego działania. Normalnie rozwijające się dziecko charakteryzuje głód wiedzy, co objawia się serią niekończących się pytań. Należy więc rozbudzać i zaspokajać ciekawość dzieci – a zarazem kształtować poczucie odpowiedzialności za stan przyrody. Dzieci już od najmłodszych lat muszą być świadome, że niszcząc kartki – zubożają lasy, że śmieci należy segregować, że myjąc zęby należy zakręcać kran, oszczędzając w ten sposób wodę, a mrówce należy pozwolić spokojnie odejść, nie robiąc jej krzywdy. Edukacja ekologiczno-przyrodnicza prowadzona systematycznie i kom-

pleksowo powinna w przyszłości zaprocentować i przynieść pożądane efekty. Zdobyta wiedza pozwoli zachować piękno i równowagę w tym fascynującym, tajemniczym świecie – „naszym wspólnym domu”.

**Przykłady dobrych praktyk**, czyli co najlepiej sprawdza się podczas realizacji tematyki ekologicznej:

### **Wycieczki, spacer, gry terenowe**

Zajęcia w terenie to doskonały moment do poznawania przyrody polisensorycznie, czyli wielozmysłowo, przede wszystkim to obserwowanie, słuchanie, wąchanie, a nawet smakowanie, np. owoców czy warzyw sezonowych oczywiście z zachowaniem wszystkich zasad bezpieczeństwa i higieny. Gdy jesteśmy przy sezonowych warzywach i owocach nie sposób nie wspomnieć o przygotowaniu z dziećmi soku np. owocowo-warzywnego.

### **Uprawianie roślin**

Samodzielne sianie, plewienie, obserwacje wzrostu, rozwoju rośliny przyniosą dzieciom wiele korzyści. Z jednej strony dostarczą wiedzy na temat tego, skąd się biorą kwiaty/ zioła/ owoce/ warzywa. Z drugiej – nauczą odpowiedzialności za przyrodę, a także za swoje zdrowie (uprawa ogródka jest też pretekstem do zajęć o zdrowym odżywianiu, bo możecie wyhodowane rośliny czy zioła wykorzystać do samodzielnego przygotowania z dziećmi np. zdrowych kanapek).

### **Warsztaty plastyczne**

Zajęcia plastyczne dobrze wykorzystać jako dodatek do innych aktywności, które wychowują w poszanowaniu natury – np. na zakończenie tygodniowej tematyki czy innych zajęć.

**Warsztaty z przedmiotami z recyklingu** – zorganizuj warsztaty, na których materiałami będą przedmioty z recyklingu. Przykładowe tematy: *Instrumenty muzyczne*, *Podwodny świat* (z folii bąbelkowej, nakrętek plastikowych), *Doniczki na kwiaty* (z plastikowych pojemników po serkach lub jogurcie, sznurków, taśm), *Zwierzęta* (wykonane z rolek po papierze toaletowym i kolorowych tekturek lub nakrętek), *Wazon lub lampion* (pomalowane i ozdobione słoiki szklane).

### **Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025**

**Kierunek 1:** Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.

## **Można również pokazać dzieciom związek przyrody ze sztuką**

- land art. (sztuka ziemi – działalność artystyczna, której obszarem działania jest przestrzeń ziemi, obszar środowiska naturalnego);
- kolaż (gdzie również można wykorzystać przedmioty z recyklingu).

## **Niezwykłe spotkania**

Warto od czasu do czasu organizować zajęcia, na których pojawią się niezwykli goście. O kim mowa?

- **zawody związane z przyrodą** – jeśli masz taką możliwość, zaproś na zajęcia np.: leśnika, ekologa, biologa, weterynarza, zoologa, botanika, pszczelarza itd.;
- **zwierzęta w przedszkolu** – czyli zajęcia, które spodobać się każdemu maluchowi! Zorientuj się, czy ktoś w okolicy prowadzi zajęcia np. z dogoterapii lub też mógłby przynieść zwierzęta do pokazania dzieciom (nie tylko koty czy chomiki, ale też gady, płazy i pajęczaki).

## **Eksperymenty i doświadczenia**

Eksperymenty wytłumaczają dzieciom w prosty sposób niektóre zjawiska fizyczne i chemiczne. Dzięki nim poznają cechy oraz właściwości niektórych elementów, a także odpowiedniego obchodzenia się z nimi, m.in.: zabawy z powietrzem; tajemnice wody; poznawanie świata barw; zabawy z cieniem; zabawy z bursztynem itp.

## **Tematyczne dni i święta**

Kreatywny nauczyciel w każdym miesiącu może realizować przeróżną tematykę proekologiczną, wokół której można kształtować i utrwalać postawy ekologiczne przedszkolaków.

## **Teatrzyki i przedstawienia o tematyce ekologiczno-przyrodniczej**

### **Zajęcia: „Wiemy, jak można oszczędzać wodę”**

1. Zabawa dydaktyczna: „Komu potrzebna jest woda?”. Nauczycielka pokazuje dzieciom przypięte na tablicy lub rozłożone na dywanie obrazki z różnymi zwierzętami, roślinami, ludźmi, przedmiotami. Dzieci wybierając obrazek, uzasadniają, czy dana postać na nim potrzebuje wody z wytłumaczeniem do czego. Obrazki, na których są przedmioty, którym woda jest potrzebna tylko do ewentualnego

utrzymania czystości (kubek, okno itp.) dzieci odkładają do przygotowanego koszyczka.

2. Segregowanie pozostałych obrazków na trzy grupy (świat roślin, świat zwierząt, świat ludzi) oznakowanych symbolami graficznymi.

3. „Kram pomysłów” – co by było, gdyby na świecie zabrakło wody? Woda byłaby skażona, niezdatna do picia ani dla ludzi, ani zwierząt, ani roślin? (wypowiedzi dzieci). Na koniec dyskusji nauczycielka pokazuje ilustracje przedstawiające mieszkańców ziemi bez wody (człowiek bez wody może żyć kilka dni, ryba wyjęta z wody czasami tylko kilkanaście minut itp.).

4. Zabawa ruchowa z wykorzystaniem emblematów: „Znajdź swój domek”. Dzieci otrzymują losowo kartoniki przedstawiające człowieka, zwierzę lub roślinę. Biegają swobodnie po sali w rytm muzyki CD. Gdy muzyka milknie, odszukują w sali odpowiedni symbol graficzny i tam się gromadzą.

5. Zabawa dydaktyczna: „Woda w domu”. Dzieci, rozwiązując zagadki słuchowe, rozpoznają, do czego potrzebna jest woda w domu (pranie, mycie zębów, splukiwanie wody w toalecie, gwizd czajnika itp.). Do czego jeszcze wykorzystujemy wodę w domu?

6. Praca indywidualna graficzna. Na kartce umieszczone są małe obrazki przedstawiające sytuacje, w których oszczędzana jest woda i odwrotnie. Zadaniem dzieci jest pokolorować obrazki przedstawiające sytuacje sprzyjające oszczędzaniu wody, zaś te, które przedstawiają sytuacje odwrotne przekreślić.

**Słowa kluczowe:** edukacja ekologiczna, dzieci w wieku przedszkolnym.

### **Bibliografia:**

- Parlak M.: *Edukacja przyrodniczo-ekologiczna dzieci w wieku przedszkolnym*. Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, 2019.
- Praca zbiorowa: *W zgodzie z naturą. Dbam o przyrodę*. Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa, 2021.

\*\*\*



**Jadwiga Daniek-Salawa** – nauczycielka przedszkola z 30-letnim stażem pedagogicznym, nauczyciel akademicki; nauczyciel doradca metodyczny z zakresu wychowania przedszkolnego MCDN Ośrodek w Krakowie; pracuje w Przedszkolu Samorządowym nr 3 w Dobczytach.

# „Gdzie kwitną kwiaty, kwitnie też nadzieja...” – o roli projektów edukacyjnych w rozwoju uczniów

Antonina Świeży

**Projekty edukacyjne, choć mogą okazać się logistycznym wyzwaniem, są wysiłkiem, który warto podjąć. W ramach dzielenia się dobrą praktyką chciałam zachęcić do organizowania tego typu przedsięwzięć dla uczniów w Waszych szkołach.**

Aktywizowanie społeczności uczniowskiej niesie za sobą wiele korzyści. Pozwala na zaangażowanie i stymulowanie wszystkich uczniów, również tych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Wspólna praca nad konkretnym przedsięwzięciem i wynikający z niej podział zadań wpływa na rozwój kompetencji społecznych oraz umiejętności organizacyjnych. Dodatkowo wspólna wizja i przyświecający całemu projektowi cel sprzyjają budowaniu więzi i integracji zarówno uczniów między sobą, jak również uczniów z nauczycielami. Jeśli dodatkowo cel projektu ma charakter charytatywny, młodzi ludzie mają szansę rozwijać w sobie także tak ważne cechy, jak empatia czy współodczuwanie. Na projekty edukacyjne warto popatrzeć również jako na element zdrowego stylu życia – bo zdrowy styl życia to nie tylko prawidłowe odżywianie się, uprawianie sportu czy odpowiednia ilość snu. To także zadbanie o zdrowie psychiczne i balans emocjonalny.

## Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025

**Kierunek 3:** Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego. Rozwijanie u uczniów i wychowanków empatii i wrażliwości na potrzeby innych. Podnoszenie jakości edukacji włączającej i umiejętności pracy z zespołem zróżnicowanym.

W naszej szkole nieprzerwanie od siedmiu lat z sukcesami organizujemy tego typu projekty – można powiedzieć, że stały się one już naszą tradycją. Co roku każdemu przedsięwzięciu towarzyszy inny motyw przewodni. Dziś chciałam przedstawić naszą ostatnią realizację – wiosenny kiermasz na rzecz krakowskiego Hospicjum św. Łazarza, który odbył się pod hasłem „Gdzie kwitną kwiaty, kwitnie też nadzieja...”. Być może okaże się on ciekawą inspiracją i zachętą do podjęcia podobnych inicjatyw i projektów w innych szkołach, dlatego też dzielę się przykładowym scenariuszem zajęć.

## O kiermaszu wiosennym słów kilka

Projekt organizowany w naszej szkole był charytatywną inicjatywą na rzecz krakowskiego Hospicjum św. Łazarza. W ramach tego przedsięwzięcia, wspólnie z uczniami i rodzicami, zorganizowaliśmy koncert, a następnie wiosenny kiermasz. Podczas kiermaszu można było kupić w szczególności kwiaty (motyw przewodni tej edycji projektu) – pelargonie, goździki, koleusy i wiele innych oraz sadzonki (pomidorów, papryki, sałaty itp.). Ale to nie wszystko. Pojawiły się także obrazy, komplet szachów oraz świece wykonane przez wychowanków internatu podczas warsztatów o pszczołach. Nie zabrakło także słodkości. Dodatkowo, z inicjatywy nauczycieli inżynierów-mechaników, została przeprowadzana przedwakacyjna diagnostyka samochodów, obejmująca komputerowe badanie silnika, badanie ustawienia świateł, badanie ciśnienia w oponach (TPMS). Dzięki wsparciu i zaangażowaniu nie tylko uczniów i nauczycieli, ale także rodziców, kiermasz przebiegł w niesamowitym

cie cieplej, wręcz rodzinnej atmosferze, a pozytywne środki zostały przekazane Hospicjum.

### Scenariusz zajęć

**Temat:** „Gdzie kwitną kwiaty, kwitnie też nadzieja...”. Projekt edukacyjny: koncert charytatywny i kiermasz na rzecz krakowskiego Hospicjum św. Łazarza.

**Czas trwania:** 360 min.

**Adresat:** uczniowie, wychowawcy internatu, nauczyciele WDŻ II i III etapu edukacyjnego oraz wszyscy zainteresowani nauczyciele.

**Skrócony opis zajęć:** zajęcia otwarte dla wychowawców internatu, nauczycieli WDŻ i innych zainteresowanych nauczycieli. Projekt edukacyjny: koncert charytatywny i kiermasz na rzecz krakowskiego Hospicjum św. Łazarza.

**Cele:** po zajęciach uczniowie wiedzą, że warto pomagać człowiekowi w chorobie i cierpieniu; jak satysfakcjonujące i budujące zdrowe relacje jest zaangażowanie się w ideę wolontariatu; że nie są sami na świecie i dobrze jest wychodzić z egoizmu i egocentryzmu, służąc drugiemu człowiekowi swoimi talentami.

**Metody:** wykład (na temat Hospicjum), forma oddziaływań niewerbalnych i werbalnych poprzez swobodną ekspresję plastyczną i muzyczno-artystyczną, piosenka, taniec, gra na różnych instrumentach, skecze aktorskie w wykonaniu uczniów i nauczycieli.

**Formy pracy:** tworzenie plakatów, zaproszeń na koncert, wykonanie scenografii i przygotowanie nagłośnienia, oświetlenia sceny, przygotowanie występów młodzieży, próby uczniów i nauczycieli, pomoc rodziców w przygotowaniu arte przedmiotów do licytacji, przeprowadzenie licytacji, przygotowanie konferansjerów, zorganizowanie kącika kwiatów, kącika kawowego i rozprowadzanie upieczonych ciast. Prowadzenie koncertu i zorganizowanie kiermaszu.

**Materiały pomocnicze:** publikacja: M. Terlikowska, M. Rak, *Mężczyźni mojego życia*, Kraków 2022; 4 bloki techniczne kolorowe, wycięte kolorowe kwiaty (w liczbie 100) zawieszane na tablicy na scenie, klej Magic, nożyczki, szpilki, tektura do wycięcia i ozdobienia bibułą, serca wycięte z tektury powieszane na scenie, kwiaty wykonane różnymi technikami i umiejscowione na instalacjach z gałęzi, napis z tektury: „Gdzie kwitną kwiaty, kwitnie też nadzieja...”. Pozyskane arte przedmioty wykonane np. przez ośrodki wychowawcze na zajęciach terapeutycznych i od innych osób.

### Przebieg zajęć:

- Zaproponuj tytuł i myśl przewodnią twojego przedsięwzięcia.
- Ogłoś poprzez elektroniczny dziennik, że w związku z organizowaniem koncertu charytatywnego poszukujesz szkolnych talentów do wystąpienia na scenie. Zaproś do współpracy uczniów, nauczycieli, rodziców, dziadków. Poproś o zgłaszanie się do Ciebie: artystów, utalentowanych również plastycznie uczniów. Poproś rodziców, nauczycieli, uczniów o przygotowanie ciast, które będą rozprowadzane na tak szlachetny cel.
- Zorganizuj spotkanie organizacyjne z zainteresowanymi i zaangażowanymi uczniami.
- Ustal termin przedsięwzięcia.
- Poproś uczniów uzdolnionych plastycznie o przygotowanie zaproszenia na koncert.
- Gotowe zaproszenie powiększ i zrób z niego kilka plakatów informujących o zdarzeniu.
- Poproś uczniów o pomoc w dystrybucji zaproszeń.
- Zadbaj o arte przedmioty do licytacji na rzecz Hospicjum.
- Ustal grafik prób przed koncertem.
- Poproś uczniów chętnych do konferansjerki.
- Zaproś gości spoza szkoły.
- Przeprowadź kilka prób na szkolnej scenie, a przed koncertem – próbę generalną.
- Rozpocznij koncert od powitania gości i krótkiego wystąpienia na temat Hospicjum.
- W czasie trwania koncertu czuwać nad jego przebiegiem.
- Zadbaj o widzów – gości przybyłych na koncert.
- Zadbaj o dokumentowanie zdarzenia przez chętnych uczniów.
- Przeprowadź krótką ewaluację.
- Po koncercie zorganizuj galerię zdjęć i umieść na stronie szkoły tekst i zdjęcia z koncertu.
- Ogłoś kwotę środków pieniężnych pozyskanych na Hospicjum, podziękuj wszystkim zaangażowanym i przekaz zebrane datki Hospicjum.

**Słowa kluczowe:** projekt edukacyjny, hospicjum.

\*\*\*



**Antonina Świeży** – nauczyciel z 36-letnim stażem. Doradca metodyczny ds. WDŻ dla szkół ponadpodstawowych MCDN Ośrodek w Krakowie. Nauczyciel WDŻ i języka rosyjskiego w Zespole Szkół nr 1 im. św. Rafała Kalinowskiego w Krakowie.

# Muzyka a zdrowy styl życia – porady dla nauczyciela i ucznia

Agnieszka Gietner

## Co to znaczy zdrowy styl życia w kontekście działania muzyki? Czy muzyka może szkodzić? Czy muzyka zawsze sprzyja zdrowiu?

W ciągu naszego życia jesteśmy zasypywani z różnych stron informacjami o zdrowym stylu życia. Ten wątek przewija się, począwszy od reklam prezentujących różnego rodzaju medykamenty poprawiające samopoczucie, po bardziej lub mniej rozwiniętą edukację o zdrowiu. Lekarze zachęcają nas, byśmy zdrowo się odżywiali, pilnowali terminów badań profilaktycznych, uprawiali sport. W wysoko rozwiniętych organizacjach biznesowych coraz częściej zwraca się uwagę na obszar *work-life balance*. W artykule zachęcam do przeglądnięcia się nawykom – lub ich braku – związanym z wykorzystaniem muzyki do prowadzenia zdrowego stylu życia.

Już starożytni Grecy bardzo dobrze wiedzieli, że muzyka wpływa na człowieka. Może zmienić pozytywnie jego samopoczucie lub pobudzić do działania. Może mobilizować do walki lub sprzyjać zabawie. Co dziś możemy zrobić dla siebie w aspekcie wpływu muzyki na zdrowy styl życia? Zachęcam do wypróbowania proponowanych poniżej konkretnych ćwiczeń nie tylko w procesie edukacyjnym, ale również przez każdego zajmującego się tym procesem w myśl zasady – nauczyciel też człowiek.

### Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025

**Kierunek 1:** Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.

## Czy wiesz, że możesz lepiej oddychać?

Idąc tropem piosenki *Śpiewać każdy może*, uprawiamy to pole mniej lub bardziej otwarcie. W czasie spotkań rodzinnych, śpiewając np. kolędy czy piosenki biesiadne lub tylko dla siebie „pod prysznicem”. Ćwiczymy wtedy doskonale nasz oddech, mając – lub nie – świadomość oddechu przeponowego bardzo dla naszego organizmu potrzebnego.

*Doświadczenie 1:* Wybierz dowolną ulubioną piosenkę. Jak długo możesz śpiewać na jednym oddechu? Taki pogłębiony oddech powoduje dotlenienie naszego organizmu.

## Czy wiesz, że możesz łagodzić odczuwanie stresu?

Stres towarzyszy człowiekowi w każdej chwili od urodzenia, podczas edukacji, w życiu rodzinnym i zawodowym. Odpowiedni dobór muzyki łagodzi objawy odczuwania stresu, może również wpływać na zmianę nastawienia przed stresującym wydarzeniem. Nawet przed ciężkim dniem, jadąc do pracy, słysząc obok muzykę dobiegającą z szoferki kierowcy autobusu lub zbyt głośno ustawionych słuchawek współpasażera (sam słuchający może takim sposobem słuchania sobie szkodzić) zaczynamy na muzykę reagować. Na początku to poruszanie palcami dłoni, potem stóp lub głowy w rytm muzyki. Ktoś powie, że to tylko odwracanie uwagi. Dlaczego nie, jeśli tym sposobem poczuujemy ulgę?

*Doświadczenie 2:* Stwórz własną listę utworów, które bardzo dobrze wpływają na twoje samopoczucie. Niech znajdą się na niej tytuły, które przypominają ci same pozytywne doznania.

## **Czy wiesz, że możesz kontrolować gospodarkę hormonalną twojego ciała?**

Słuchając muzyki, zmniejszasz poziom kortyzolu, a zwiększasz dopaminy. Niedobór tej drugiej podnosi ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, np. choroby Parkinsona.

*Doświadczenie 3:* Poszerz swoją wiedzę dotyczącą wpływu muzyki na samopoczucie. Sięgaj po muzykę klasyczną, dobraną przez specjalistów muzykoterapeutów.

## **Czy wiesz, że możesz zadbać o rozwój procesów poznawczych?**

Podczas słuchania muzyki – chcesz czy nie chcesz – następuje automatyczna analiza materiału dźwiękowego. Zostaną pobudzone ośrodki w korze mózgowej oraz w korze przedczołowej. Wgłębiając się w analizę, pobudzamy uwagę poznawczą, dokonując przechwycenia treści intelektualnych, a następnie przenosimy je do pamięci, rozwijając mózg. W ten sposób możemy wpływać na poprawę pamięci, koncentrację i kreatywność. Grając na instrumencie muzycznym, tych procesów następuje jeszcze więcej. Przetworzenie języka muzycznego w postaci zapisu nutowego na konkretny dźwięk z jego długością trwania (wartościami rytmicznymi) to wysiłek intelektualny, który jest zbyt mało doceniany. Dlatego nie martwcie się, gdy wasze dziecko, ucząc się gry na flecie, wydaje trudne do zniesienia dźwięki. Załóżcie stopery i pomyślcie, jak rozwija i ćwiczy swój mózg.

*Doświadczenie 4:* Wybierz utwór orkiestrowy, którego nigdy nie słyszałeś. Słuchając go, rozpoznaj, na jakich instrumentach jest wykonywany. Czy jest jakiś instrument przewodzący, czy jakieś fragmenty muzyki się powtarzają? Możesz zweryfikować swoją analizę, oglądając ten utwór na platformie YT.

*Doświadczenie 5:* Następnym razem, gdy twoje dziecko będzie grało na instrumencie, spróbuj zagrać razem z nim. Doświadcz wspólnego grania i przekonaj się, jakie to może być trudne. Nie musisz kupować instrumentu, możesz wykorzystać dowolną platformę internetową, np. <https://www.musicca.com/pl/piano>. No tak, ale który klawisz trzeba nacisnąć, żeby zagrać „z nut” prawidłową melodię?

## **Czy wiesz, że możesz zadbać o zdrowie fizyczne?**

Muzyka towarzyszy w różnego rodzaju aktywnościach fizycznych. Dobrze dobrana muzyka do ćwiczeń na siłowni, podczas biegania czy podczas zajęć relaksacyjnych lub jogi zwiększa zaangażowanie w te ćwiczenia. Z głośników siatkarskich hal podczas meczów słysząc przeboje, które angażują zarówno sportowców, jak i kibiców do większego wysiłku. Wyobraźmy sobie sytuację: będąc na zajęciach tanecznych zumbi, usłyszymy w głośnikach muzykę relaksacyjną. W najlepszym wypadku stwierdzimy, że coś jest nie tak i ktoś pomylił playlistę.

Muzyka może również zmniejszyć dolegliwości bólowe. Z takim wykorzystaniem muzyki spotykamy się w gabinetach stomatologicznych, w poczekalniach przychodni lekarskich, podczas sesji muzykoterapeutycznych w sytuacjach długoterminowej rekonwalescencji. Sami lekarze również słuchają ulubionej muzyki podczas długotrwałych operacji, wprowadzając się w pozytywny stan umysłu i ciała. Znamy zbawienny wpływ muzyki relaksacyjnej również w sytuacjach trudności z zasypianiem. Muzyka relaksacyjna cechuje się odpowiednimi parametrami: to utwory spokojne o niezbyt skomplikowanej fakturze, łagodnej linii melodycznej, przejrzystych treściach, niewyróżniających się rytmach i niezbyt silnej dynamice. Tempo utworów nie powinno być szybsze niż 56–66 uderzeń na minutę (Adagio).

*Doświadczenie 6:* Usiądź wygodnie i daj sobie 10 minut na „zanurzenie się” w muzykę. Wyszukaj utwór instrumentalny okresu baroku, np. Bacha lub Vivaldiego (niekoniecznie *Cztery pory roku*). Nie wykonuj żadnej czynności. Bądź tylko z tą i w tej muzyce. Po zakończeniu doświadczenia przekonasz się do tej formy odpoczynku – co też jest sposobem na zadbanie o stan i rozwój fizyczny. Może się mianowicie okazać, że twoje mięśnie przestały się spinać, a w związku z tym twoje ciało się rozluźniło. Zaproponuj taką formę odpoczynku w swojej rodzinie.

## **Czy wiesz, że możesz zadbać o swoje zdrowie społeczne?**

Wspólne słuchanie muzyki, uczestnictwo w koncertach sprzyja budowaniu prawidłowych więzi

społecznych. Uczestnicząc z grupą znajomych w wydarzeniach muzycznych określonego gatunku, stajemy się częścią tej wspólnoty. Dzielimy się swoimi doznaniem, a w rezultacie dbamy o relacje międzyludzkie. Amatorskie zespoły muzyczne osobom aktywnie uczestniczącym w próbach, a następnie prezentującym się podczas występów dają satysfakcję tworzenia wspólnoty, realizacji kreatywnych pomysłów muzycznych. Duma środowiska, z którego taki zespół się wywodzi, również wzmacnia poczucie więzi społecznych.

**Doświadczenie 7:** Podczas kolejnego spotkania w gronie rodziny lub przyjaciół stwórzcie zespół instrumentalny z dowolnych rzeczy, które mogą zastąpić profesjonalne instrumenty, np.: łyżki metalowe i drewniane, garnki, puszki z ryżem lub grochem. Wykorzystajcie różnorodne pomysły, ćwicząc w ten sposób również kreatywność. Wybierzcie wspólnie piosenkę, którą wykonacie, śpiewając i tworząc improwizowany akompaniament.

## Czy wiesz, że muzyka może ratować życie?

Podczas kongresu Euroanaesthesia w Kopenhadze w 2018 r. prezentowano wyniki badania wykorzystania piosenki *La Macarena* oraz metronomu podczas resuscytacji. Tempo piosenki pomogło utrzymać rytm ucisków od 74% do 91% uczestników badania. Grupa kontrolna (bez pomocy piosenki i metronomu) uzyskała wynik poprawnego tempa ucisków jedynie w 24%. Innymi przykładami piosenek są: Bee Gees – *Stayin' Alive*, Bon Jovi – *It's My Life*, ABBA – *Dancing Queen*.

**Doświadczenie 8:** Wybierz konkretną muzykę do treningu zdrowego marszu w metrum spokojnego kroku wyznaczającego zdrowy puls – andante, np.: W.A. Mozart – *Piano Concerto No. 21 – Andante*, *Eine Kleine Nachtmusik*, J.S. Bach – 4 suites orkiestrowe, G.F. Haendel – *Muzyka na wodzie – Muzyka sztucznych ognia*, A. Vivaldi – koncerty skrzypcowe.

## Czy wiesz, że czasami muzyka może szkodzić?

Nieodpowiednio dobrana muzyka może szkodzić naszemu zdrowiu. Zbyt głośno słuchana muzyka – szczególnie poprzez słuchawki – może zaszkodzić słuchowi, doprowadzając do jego utraty. Norma przyjęta przez Unię Europejską to 85 de-

cybeli jako górna granica szkodliwości natężenia hałasu. W niektórych modelach słuchawek limit głośności to nawet... 120 decybeli (startujący od rzutowiec – 130 dB). Długotrwałe słuchanie tak głośnej muzyki poprzez słuchawki może powodować zaburzenia koncentracji uwagi, psychosomatyczne, tj.: skoki ciśnienia krwi, zaburzenia układu hormonalnego, trawienno oraz zmiany w zachowaniu, np. agresja i pobudzenie.

**Doświadczenie 9:** Przygotuj zadania z matematyki z zakresu podstawowej algebry. Podczas ich rozwiązywania włączaj głośną i bardzo szybką muzykę na zmianę z muzyką stonowaną w tempie spokojnego marszu, niezbyt głośną. Czy tak samo łatwo rozwiązywałeś/ rozwiązywałaś te zadania, gdy towarzyszyła ci różna muzyka?

Słuchanie muzyki o ciężkim brzmieniu, z mrocznym przesłaniem, może zrujnować samopoczucie, zmienić nastawienie do rzeczywistości, wprowadzić w nastrój przygnębienia oraz negatywnej oceny świata. Umożliwienie świadomego oraz krytycznego wyboru konkretnego stylu muzycznego staje się jednym z podstawowych zadań nauczycieli w procesie edukacji muzycznej. Przedstawiamy różnorodną muzykę, rozmawiamy o odczuciach, wrażeniach. Niech młodzi ludzie wybierają z tak bogatego świata muzyki. Nie jest mianowicie zdrowe spożywanie stale tego samego dania bez smakowania innych możliwości.

Każdy z przykładów ćwiczeń pokazuje, jak muzyka może być zintegrowana z różnymi formami aktywności, wspierając tym samym zdrowy styl życia fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i społecznego. Powstała niezliczona liczba aforyzmów dotyczących muzyki. Warto przytoczyć kilka z nich, dając możliwość jeszcze głębszej zadumy nad tematem zdrowotnego działania muzyki: „Muzyka zmywa z duszy pył codziennego życia” – Berthold Auerbach; „Muzyka może uleczyć rany, których medycyna nie może dotknąć” – Debasish Mrdha; „Ten, kto śpiewa, odstrasza swoje choroby” – Miguel de Cervantes. Niech moc muzyki będzie z nami!

**Słowa kluczowe:** muzyka, zdrowie.

\*\*\*

**Agnieszka Gietner** – coach, szkoleniowiec, muzykoterapeuta, nauczyciel doradca metodyczny ds. muzyki MCDN Ośrodek w Krakowie, nauczyciel Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 12 w Krakowie.



Fot. pexels.com

## Sposoby na redukcję stresu w pracy nauczyciela: Jak odzyskać równowagę i spokój

---

Barbara Nawrocka

---

**W dzisiejszym świecie kluczowe jest, aby nauczyciel posiadał umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz osiągał wewnętrzną harmonię, co pozytywnie wpłynie na jego pracę.**

Stres w pracy nauczyciela jest powszechnym zjawiskiem, wynikającym z intensywnego tempa pracy, odpowiedzialności za rozwój uczniów oraz konieczności radzenia sobie z różnorodnymi wyzwaniami. Codzienne obowiązki związane z nauczaniem, układaniem planu pracy, monitorowaniem postępów uczniów, pilnowaniem dyscypliny w klasie, realizowaniem polityki integracji mającej zapewniać równe szanse uczniom o zróżnicowanych potrzebach, czy wreszcie formalne wymogi narzucane przez MEN sprawiają, że stres towarzyszy nauczycielowi w szkole każdego dnia.

Bill Rogers, światowej sławy ekspert w dziedzinie stresu nauczycieli, uważa, że „dla wielu z nich stres to uciążliwy, choć naturalny, fizyczny i psychologiczny element ich codziennej, męczącej pracy”<sup>1</sup>. Objawy i odczucia stresu często przeszkadzają w wykonywaniu obowiązków, rozpraszają uwagę nauczyciela, kiedy chce on jak najlepiej wykonać swoją pracę. Wreszcie długotrwałe i ciągłe narażenie na stres sprawia, że jego organizm jest osłabiony, a co za tym idzie, wzrasta po-

czucie bezradności wobec wyzwań i wymogów, którym powinien stawiać czoła.

Przewlekły stres związany z pracą w szkole może mieć negatywne skutki dla relacji poza pracą oraz codziennych obowiązków. Gdy stres przybiera formę chroniczną i wpływa na życie w pracy, jak i w domu, prowadzi do wyniszczającego zmęczenia, znudzenia, irytacji, a nawet fizycznego bólu. Dlatego, gdy zaczyna się nasilać, ważne jest, aby szukać wsparcia wśród najbliższych, czy też wśród zaufanych kolegów z pracy oraz członków kierownictwa placówki. Rozmowy z nimi mogą pomóc w identyfikacji przyczyn stresu oraz kontekstów, w jakich on występuje. Dzięki tym dyskusjom można lepiej zrozumieć źródła problemów i znaleźć sposoby na ich rozwiązanie, co pozwala odzyskać poczucie kontroli nad sytuacją.

Podążając za wskazówkami dla nauczycieli, jakie proponuje Rogers, w sytuacjach radzenia sobie ze stresem warto zastanowić się nad kwestiami: rozpoznania jego charakteru i wpływu czynników w miejscu pracy, oceny zidentyfiko-

wanych czynników stresu ze względu na częstotliwość ich występowania i ich intensywność, opracowania planu działania i strategii oraz weryfikacji tych planów. Takie działania stanowią bardzo ważny element uzupełniający formy pomocy stosowane w szkole. Jednak oprócz wzajemnego wsparcia ze strony współpracowników czy odpowiedniej organizacji pracy warto skorzystać z profesjonalnej pomocy jak terapia czy coaching, które mogą znacząco wpłynąć na poprawę samopoczucia i efektywności pracy nauczyciela.

Bardzo skutecznym sposobem na redukcję stresu są również **techniki relaksacyjne z elementami muzykoterapii**. Muzyka w tle, stosowana podczas ćwiczeń relaksacyjnych, może przynieść ulgę w napięciach, poprawić kondycję psychiczną i przywrócić wewnętrzną harmonię. Tego rodzaju ćwiczenia działają kojąco na umysł i ciało, sprzyjając odprężeniu i lepszemu samopoczuciu. Wielu nauczycieli uznaje własne zdrowie fizyczne i psychiczne za kluczowe dla swojej pracy, dlatego stosują oni ćwiczenia relaksacyjne z wykorzystaniem muzykoterapii, które przynoszą liczne korzyści. Dzięki tym technikom nauczyciele osiągają głęboki relaks, redukują stres i poprawiają ogólne samopoczucie. Muzyka pomaga im odprężyć się, zwiększa ich koncentrację i przywraca wewnętrzną harmonię. Tego rodzaju praktyki są niezwykle ważne w codziennej pracy nauczyciela, ponieważ wpływają na ich zdolność do efektywnego nauczania i radzenia sobie z wyzwaniami zawodowymi. Udział w zajęciach z wykorzystaniem technik relaksacji jest częstym motywem w procesie redukcji stresu.

Jako uczestniczka kursu „Muzyka dla tolerancji”, który odbył się w dniach 15–21 kwietnia 2024 r. w Maladze, w ramach projektu Mobilna Akademia Umysłu Programu Erasmus+, poznałam szereg ćwiczeń relaksacyjnych zwiększają-

cych poziom motywacji i pewności siebie oraz obniżających poziom stresu. Ćwiczenia te mogą być skutecznie stosowane nie tylko wśród nauczycieli, ale również w pracy z uczniami. Poniżej zamieszczam przykłady ćwiczeń relaksacyjnych, które wykorzystano podczas zajęć otwartych przeprowadzonych dla nauczycieli w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 1 w Tarnowie pod hasłem „Opowiem Ci o moim Erasmusie”.

## Przykłady ćwiczeń relaksacyjnych

Pierwsze ćwiczenie relaksacyjne skoncentrowane jest na akceptacji samego siebie:

**Wprowadzenie:** Uczestnicy siadają w wygodnej pozycji na podłodze z zamkniętymi oczami. Na początku sesji prowadzący informuje, że celem ćwiczenia jest rozwijanie akceptacji siebie oraz innych poprzez relaksację i świadome doświadczanie muzyki.

**Wybór muzyki:** Prowadzący włącza delikatną, uspokajającą muzykę, która sprzyja głębokiemu odprężeniu. Muzyka powinna mieć łagodne, kojące dźwięki, takie jak delikatne instrumenty smyczkowe, dźwięki natury czy subtelna elektronika (przykładowy podkład muzyczny: *Våge å Elske* – Ane Brun<sup>2</sup>, *My body* – Beautiful Chorus<sup>3</sup>).

**Oddychanie i relaksacja:** Uczestnicy rozpoczynają od kilku minut głębokiego oddychania, koncentrując się na wdechu i wydechu. Celem jest wyciszenie umysłu i przygotowanie ciała do dalszej części ćwiczenia.

**Faza akceptacji siebie:** Prowadzący instruuje uczestników, aby skupili się na jednej części ciała, np. na dłoniach lub stopach. Każdy uczestnik ma za zadanie delikatnie poruszać wybraną częścią ciała w rytm muzyki, starając się być świadomym każdej drobnej zmiany w odczuwaniu i ruchu. W trakcie tego procesu uczestnicy są zachęceni do akceptacji i szanowania własnego ciała takim, jakie jest.

**Podsumowanie:** Na koniec ćwiczenia prowadzący prosi uczestników, aby powoli wrócili do normalnego tempa oddechu i otworzyli oczy. Uczestnicy mają chwilę na refleksję nad doświadczeniem oraz uczuciem akceptacji siebie, jakie udało im się osiągnąć.

**Zakończenie:** Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, podkreślając znaczenie akceptacji siebie i zaprasza do dzielenia się odczuciami lub reflek-

### Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025

**Kierunek 1:** Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.

sjami na ten temat, jeśli uczestnicy czują się na to gotowi.

Kolejne ćwiczenie relaksacyjne ma na celu pomóc uczestnikom w identyfikacji stereotypów oraz refleksji nad tym, jak mogą one wpływać na ich postrzeganie i relacje z innymi. Umożliwia to nauczycielom lepsze zrozumienie swoich reakcji oraz redukcję stresu poprzez większą świadomość i przepracowanie stereotypów, które mogą wpływać na ich codzienną pracę.

**Podział na grupy:** Uczestnicy dzielą się na grupy. Liczba grup odpowiada liczbie tematów, które chcemy omówić. W tym przypadku są to trzy grupy: Nauczyciel, Rodzic, Uczeń (przykładowy podkład muzyczny: *Hymn to the soul* – Laor<sup>4</sup>).

**Materiały:** Każda grupa otrzymuje pisaki i kartkę, na której wcześniej zapisano: Nauczyciel, Rodzic, Uczeń.

**Pierwsza runda – skojarzenia:** Każda grupa pracuje nad jednym tematem (Nauczyciel, Rodzic, Uczeń). Uczestnicy zapisują swoje skojarzenia, pomysły i stereotypy dotyczące przypisanego tematu. Mogą uwzględnić swoje własne odczucia, doświadczenia oraz ogólne przekonania.

**Zmiana tematów:** Po kilku minutach grupy przekazują swoją kartkę do innej grupy. Nowa grupa dopisuje swoje skojarzenia, rozwijając już istniejące zapisy i dodając nowe pomysły. Proces ten powtarza się, aż każda grupa przejdzie przez wszystkie tematy.

**Omówienie wyników:** Po zakończeniu rundy każda grupa wraca do swojej pierwotnej kartki. Uczestnicy analizują, jakie skojarzenia dodali inni, jakie były różnice i podobieństwa w postrzeganiu stereotypów.

**Refleksja w kręgu:** Uczestnicy siadają w kręgu i dzielą się swoimi refleksjami na temat odkrytych stereotypów. Dyskusja może skupić się na tym, jak stereotypy mogą wpływać na postrzeganie ról w szkole oraz jakie emocje i stres mogą być związane z tymi stereotypami. Uczestnicy rozmawiają o tym, jak stereotypy mogą wpływać na ich codzienne interakcje i jakie zmiany w podejściu mogą pomóc w redukcji stresu.

Następne ćwiczenie „Rysowanie dłoni” ma na celu podsumowanie zajęć w atmosferze wzajemnej życzliwości i wsparcia. Uczestnicy rysują na kartce swoją dłoń, a następnie krążące kartki są wypełniane przez innych pozytywnymi i wdzięcznymi słowami na temat właściciela rysunku. Ćwiczenie

to pomaga w zminimalizowaniu poziomu stresu poprzez wzmocnienie więzi między uczestnikami, promowanie poczucia akceptacji i uznania, oraz tworzenie pozytywnej atmosfery na zakończenie zajęć. Jest to także forma ewaluacji pozwalająca na wyrażenie emocji i refleksji związanych z innymi uczestnikami. Ćwiczeniu towarzyszy odpowiednio dobrana, spokojna muzyka, która pomaga w stworzeniu relaksującej atmosfery, sprzyjającej wyciszeniu i refleksji. Muzyka ta ma na celu zredukowanie napięcia oraz ułatwienie uczestnikom skupienia się na pozytywnych myślach i emocjach, co dodatkowo wspiera proces minimalizowania poziomu stresu (przykładowy podkład muzyczny: *The perfect life* – Moby, Wayne Coyne<sup>5</sup>).

Podsumowując, nauczyciele odgrywają kluczową rolę w systemie edukacji, jednak ich praca wiąże się z dużym stresem, który może mieć negatywny wpływ na ich zdrowie fizyczne i psychiczne. Aby skutecznie radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi, powinni korzystać z różnych technik radzenia sobie ze stresem, takich jak ćwiczenia relaksacyjne czy muzykoterapia. Dbanie o własne samopoczucie i wewnętrzną harmonię nie tylko poprawia ich jakość życia, ale także wpływa na efektywność nauczania i relacje z uczniami. W związku z tym, poszukiwanie wsparcia oraz praktykowanie technik relaksacyjnych stają się nieodłącznymi elementami pracy każdego nauczyciela.

**Słowa kluczowe:** stres, techniki relaksacyjne, muzykoterapia.

#### Przypisy:

- 1 B. Rogers, *Jak radzić sobie ze stresem*, Warszawa, 2014, s. 2.
- 2 A. Brun, *Våge å Elske*, <https://www.youtube.com/watch?v=WSDXAJtZblk> (dostęp: 8.09.2024).
- 3 Beautiful Chorus, *My body*, <https://www.youtube.com/watch?v=C6au1Sfo7s4> (dostęp: 8.09.2024).
- 4 Laor, *Hymn to the soul*, <https://www.youtube.com/watch?v=0a8BpUZ4v3Q> (dostęp: 8.09.2024).
- 5 Moby, Wayne Coyne, *The perfect life*, <https://www.youtube.com/watch?v=t3ZDqe5j4q8> (dostęp: 8.09.2024).

\*\*\*



**Barbara Nawrocka** – polonistka, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciel bibliotekarz w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 1 w Tarnowie.

# Regeneracja potrzebna od zaraz

Monika Chłopecka, Wiesława Krysa

**Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie sposobów regeneracji zdrowia psychicznego nauczycieli.**

Obecnie istnieje ogromna potrzeba zajęcia się kondycją osób wykonujących nasz zawód. Z tego powodu artykuł został poświęcony ochronie zdrowia w kontekście podnoszenia odporności psychicznej i fizycznej nauczycieli. Wykorzystano w nim elementy edukacyjne ze szkolenia 4C: Komunikacja, współpraca, kreatywność, krytyczne myślenie, które odbyło się w sierpniu 2024 r. na Teneryfie, w ramach projektu „MOBILNA AKADEMIA UMYŚŁU – RUNDA III”. Akcja KA101 Mobilność Kadry Edukacji Szkolnej Programu ERASMUS+ realizowanego w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 1 w Tarnowie. Tekst zawiera konkretne przykłady regenerowania zdrowia psychicznego w łatwy i niewymagający żadnych nakładów materialnych sposób.

Zmiany strukturalne, jakie dokonują się we współczesnym społeczeństwie, w szczególności sposób dotykają nauczycieli. Składa się na to wiele czynników, wśród których dominują elementy socjoekonomiczne niszczące autorytet naszej grupy zawodowej. Skutki takiego procesu zostały już udokumentowane w badaniach profesor Stanisławy Tucholskiej i Heleny Sęk<sup>1</sup>. Badając współzmienną między stresem zawodowym a wypaleniem, wykazano, że zaledwie 25–30% nauczycieli to zdrowi psychicznie ludzie. Cechuje ich poczucie satysfakcji i zamiłowanie do pracy z uczniami. Natomiast pozostałe 70% to osoby bardzo dobrze wykształcone, ale traktujące swoją pracę jak rzemieślnicy. Niestety, w tej grupie prawie 30% to osoby kompletnie wyczerpane psychicznie.

Nic więc dziwnego, że nazwano nas prekariuszami. Brytyjski ekonomista Guy Standing w wydanej w 2011 r. książce *The Precariat: The New Dangerous Class* określił trzy aspekty charakteryzujące prekariat, wśród których pierwszy ma wyjątkowe znaczenie w kontekście zdrowia psychicznego nauczycieli. Są to szczególne stosunki produkcji, czyli: niestabilność zatrudnienia, brak tożsamości zawodowej, konieczność wykonywania pracy poniżej poziomu

wykształcenia, konieczność pracy także poza godzinami pracy zawodowej<sup>2</sup>.

Coś powinno się zatem zmienić. Możemy podejmować działania regenerujące nasz system psychofizyczny. Takiego właśnie nowego podejścia do zdrowia nauczyciela doświadczyliśmy podczas szkolenia na Teneryfie w ramach ERASMUS+ 4C: Komunikacja, współpraca, kreatywność, krytyczne myślenie. Wszystkie te obszary należą do podstawowych współczesnych kompetencji w edukacji. Jak jednak z pasją i zaangażowaniem je realizować, gdy brakuje sił psychicznych i fizycznych?

W czerwcu br., za pomocą ankiety autorskiej, zapytałyśmy o zdrowie psychiczne i fizyczne 75 nauczycieli. Dla autorefleksji proszę poniższe pytania uzupełnić wg własnych odczuć psychofizycznych. Na pytania:

*Jak często odczuwa Pani / Pan zmęczenie fizyczne związane z pracą zawodową* – aż 21 osób odpowiedziało, że bardzo często, 28 – często, 21 – czasami, 4 – rzadko i tylko 1 osoba stwierdziła, że nigdy go nie odczuwa.

*Jak często podejmuje Pani / Pan aktywność / ćwiczenia fizyczne w celu poprawy swojego stanu psychicznego w związku ze zmęczeniem po pracy* – tylko 7 osób wskazało, że bardzo często, 20 – często, 31 – czasami i aż 17 osób – rzadko.

*Na ile, Pani / Pana zdaniem relaksacja, ćwiczenia oddechowe, elementy jogi mogą mieć wpływ na poprawę zdrowia psychicznego nauczyciela* – 39 osób uważa, że znaczący, 27 – umiarkowany, a 9 – że nie ma żadnego wpływu.

*Na ile, Pani / Pana zdaniem aktywność / ćwiczenia fizyczne mają wpływ na poprawę Pani / Pana stanu psychicznego* – 53 osoby wskazały na znaczący, 20 – umiarkowany, a 2 osoby uważają, że nie mają one żadnego wpływu.

Powyższe wyniki znajdują także potwierdzenie w raporcie „Dobrostan zawodowy nauczycieli” (Akademia Librus, 2023). Zanim system oświaty zapewni nam należyte wsparcie, sami musimy zadbać o siebie.

Oto nasze **propozycje regeneracji** od zaraz:

## Proste ćwiczenia fizyczne

- W spokojnym miejscu i wygodnej pozycji zamknij oczy, wykonaj kilka głębszych, spokojnych oddechów (wdech nosem, wydech ustami). Zaczynaj podróż po swoim ciele: napinaj mocno poszczególne mięśnie, a następnie rozluźniaj je, zaczynając od głowy, twarzy (czoło, żuchwa), rozluźnij ramiona, dłonie, klatkę piersiową, brzuch, nogi, stopy. Świadomie uwalniaj z nich napięcie.
- Leżąc na plecach, zrób trzy świadome wdechy i wydechy. Przenieś swoją uwagę na lewą rękę i wyciągając całe ramię przełóż rękę za głowę. Przytrzymaj rękę jak najdalej, rozciągaj mięśnie. Połóż rękę z powrotem wzdłuż tułowia. To samo zrób z prawą ręką. Rozłóż teraz ramiona prostopadłe do tułowia. Zegnij lewą nogę w kolanie i odchylając tułów przełóż zgiętą nogę nad prawym biodrem i połóż ją na podłodze. Odczuj napięcie mięśni, przytrzymaj. Oddychaj. Połóż nogę z powrotem w pierwotnej pozycji. Podobnie zrób z prawą. Powtórz te ćwiczenia 3–5 razy.

## Zmiana otoczenia, kontakt z przyrodą

Patrzenie na zieleń, dotykane drzew, wsłuchiwanie się w śpiew ptaków ma niepodważalną, często niedocenianą moc terapeutyczną.

- Wyjdziesz poza miasto i poczuć otaczającą Cię przestrzeń. Jeśli jest to w danej chwili niemożliwe, po prostu wyjdź na 30-minutowy spacer!
- Podczas pobytu na świeżym powietrzu znajdź spokojne miejsce, zatrzymaj się, zamknij oczy, wsłuchaj się w otaczające Cię dźwięki. Policz je. Zdziwi Cię to, ile ich będzie!
- Zadbaj o swoje otoczenie. Niech znajdą się w nim rośliny, a na ścianie plakat lub zdjęcie przedstawiające przyrodę. Świadomie wykreowane otoczenie ułatwi przeniesienie się w wyobraźni do miejsc, które naprawdę lubisz. Podążaj tam myślami jak najczęściej.

## Ćwiczenia oddechowe

Świadomy oddech to potężne źródło zdrowia, narzędzie w walce ze stresem i możliwość nawiązania kontaktu z samym sobą.

- Kwadrat. Siedząc lub leżąc w spokojnym miejscu, zamknij oczy i wyobraź sobie kwadrat. Rozpocznij od wdechu nosem, licząc do czterech. Wraz z oddechem podążaj w wyobraźni wzdłuż lewej krawędzi kwadratu. Następnie zatrzymaj oddech, licząc do czterech (wzdłuż górnej krawędzi kwadratu), wydychaj powietrze przez usta, licząc do czterech (wzdłuż

prawy krawędzi kwadratu). Zatrzymaj oddech po wydechu, również licząc do czterech (wzdłuż dolnej krawędzi kwadratu). Kontynuuj cykl oddechowy przez kilka minut, starając się zachować spokojny, stały rytm.

- 4–7–8. Rozpocznij od wdechu nosem, licząc w myślach do czterech, następnie zatrzymaj oddech, licząc do siedmiu, a na koniec wydychaj przez usta, licząc do ośmiu.

Powtórz ćwiczenie cztery pełne cykle. Z czasem zwiększaj liczbę cykli.

## Przyjemne aktywności

Stwórz własną listę przyjemności! Co to może dla Ciebie być? Przerwa w obowiązkach? Aromatyczna kąpiel? Przytulanie kota? Zapisz to! Zapisywanie pomaga uporządkować myśli i sprzyja mobilizacji do działania! Rozpieszczaj się! Zrób coś, co bardzo lubisz, po prostu!

## Praktykowanie wdzięczności

Zapisz na kartce 5 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny. Twórz taką listę przez 21 dni, a zauważysz, że spowoduje ona w Tobie trwałe zmiany w sposobie postrzegania rzeczywistości!

Podsumowując, warto pamiętać, że ogromne znaczenie ma uświadomienie sobie konieczności pracy własnej nad poprawą swojego zdrowia psychicznego. Dlatego poświęcenie codziennie choćby 30 minut na troskę o siebie powinno stać się naszym nawykiem tak samo jak mycie zębów.

**Słowa kluczowe:** regeneracja, zdrowie.

### Przypisy:

<sup>1</sup> „Zagrażają sobie i własnemu otoczeniu”. Mocne słowa o polskich nauczycielach, edukacja.dziennik.pl/aktualnosci/artykuly/9546311,zagrazaja-sobie-i-wlasnemu-otoczeniu-mocne-slowa-o-polskich-nauczyc.html (dostęp:18.07.2024)

<sup>2</sup> G. Standing, *Prekariat: Nowa niebezpieczna klasa*, Warszawa 2014, s. 10.

\*\*\*

**Monika Chłopecka** – dyplomowana nauczycielka wychowania fizycznego w IV LO w Tarnowie. Absolwentka Szkoły Coachingu. Certyfikowany Mediator Szkolny.

**Wiesława Krysa** – coach, trener, nauczyciel dyplomowany w Szkole Podstawowej nr 17 w Tarnowie. Autorka wielu publikacji w prasie pedagogicznej, w tym akademickiej.

# Wędrówka po zdrowie

Piotr Pacholarz

**Jako nauczyciel geografii, chciałbym się podzielić swoimi doświadczeniami w zakresie propagowania elementów zdrowego stylu życia w szkole.**

Pośród różnorodnych oficjalnych celów i zadań edukacji zawsze znajdują się działania prozdrowotne. Stosowne zapisy umieszczone są zarówno w Ustawie o systemie oświaty, w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i w wynikających z nich statutach szkół. Szlachetne założenia często jednak rozmiągają się z praktyką... Rozkład zajęć i przerw, godziny rozpoczęcia i zakończenia lekcji, ciągły pośpiech, uwarunkowania lokalowe i kadrowe oraz specyfika poszczególnych zajęć sprawiają, że w szkolnej rzeczywistości trudno niekiedy w pełni wypracować „zdrowy styl życia”. Niemniej warto spróbować „coś ugrać”, wszak chodzi o coś dużo ważniejszego niż realizacja nawet najbardziej szczytnych punktów podstawy programowej!

Poniżej chciałbym się podzielić swoimi doświadczeniami w zakresie propagowania elementów „zdrowego stylu życia”. Specyfika tego przedmiotu niejako predestynuje go do spełniania również takiej roli. Niemniej „podglądam” również sposoby stosowane przez nauczycieli innych przedmiotów...

## Skrzecząca rzeczywistość

Pomijając lekcje, które odbywają się zaraz po zajęciach WF (kiedy zziębnięci uczniowie dochodzą do siebie, siedząc przy stolikach), częstym zjawiskiem jest marazm ruchowy. Piąta, szósta godzina lekcyjna z rzędu sprawia, że nawet najbardziej interesująco prowadzone zajęcia mogą niektórych prowadzić do stanu katatonii szkolnej. Przewracanie kart atlasu lub podręcznika, oglądanie wyświetlanych zdjęć lub filmów już może nie wystarczyć. Niektórzy uczniowie „ratują się” wówczas wyjściem do toalety... Jeżeli nauczyciel wyczuje taką sytuację, może zarządzić trwające kilka minut ćwiczenia ruchowe. Każdy z uczniów wstaje i wykonuje proste ćwiczenia, możliwe do realizacji w sali lekcyjnej.

Rodzaj ćwiczeń pokazuje nauczyciel, potem wyznaczeni przez niego uczniowie. Można włączyć rytmiczną muzykę. Odważniejsza forma takiego „rozruszania” to krótki bieg truchtem po szkolnym korytarzu (wówczas można przewietrzyć salę lekcyjną). Gwarantuję, że potem chłonność umysłów uczniów wyraźnie wzrośnie!

W trosce o higienę w chłodniejszej części roku warto zawsze zwracać uwagę na to, czy uczniowie zmienili obuwie i zostawili ciepłe okrycia w szatni. W przeciwnym razie w ogrzanej sali, w której przebywa 20–30 osób, „bukiet zapachowy” może być mało higieniczny... Należy również pamiętać o wietrzeniu sali lekcyjnej, chociaż tutaj zachodzi permanentny konflikt między opcją: „jest mi za zimno” a „jest mi zbyt duszno”!

## Wycieczki klasowe

Niektórzy uczniowie pragną wyjechać na wycieczkę, inni wolą nie ryzykować. Wszak grozić wówczas może spocenie się, ubrudzenie butów, przemoczenie ubrania, brak sklepu, w chwili kiedy poczuje się głód lub pragnienie (bo nie chciało się dźwigać plecaka). Poza tym trzeba iść, co bardzo męczy; kiedy zaś na trasie trafi się ławka, to może na niej nie wystarczyć miejsca dla wszystkich... To również może być pewien kłopot dla nas, nauczycieli, którzy też niekiedy z utęsknieniem czekamy na dzwonek kończący lekcję. Ale na wycieczce czas liczy się inaczej!

Tak już zupełnie poważnie – zajęcia w terenie lub ich dłuższa forma, czyli wycieczki klasowe, to doskonalsza forma pracy z dziećmi i młodzieżą. W przypadku nauczania przyrody i geografii – wprost niezbędna! Konieczność wyjścia poza rutynowe działania, czyli niekonwencjonalność sprawia, że wyjścia i wyjazdy najczęściej oddziałują korzystnie (zbawiennie?) na zdrowie uczniów

i... nas samych. Regeneracji poddane zostaje zarówno ciało, jak i umysł. W różnorodnych opracowaniach przeczytać można m.in., że „jeśli poza swoją zwykłą aktywnością, codziennie przejdziemy w umiarkowanym tempie 2000 kroków, czyli ok. 20 minut marszu, zmniejsza się ryzyko wystąpienia zawału czy udaru”.

Dla uczniów z nadwagą lub postępująca atrofią mięśniową (wszak organy niewykorzystywane powoli zanikają...) może to być rodzaj wyczynu rozumianego jako niezbędna terapia ruchowa. W innym opracowaniu przeczytać można, że wędrówka (spacer): „poprawia nasz nastrój, zmniejsza poziom stresu, przyspiesza proces myślenia, a ponadto sprzyja kontroli poziomu cukru, redukuje poziom cholesterolu i rozszerza pojemność płuc”. Owszem, niektórzy początkowo (albo i do końca) będą nam mieli za złe, że trzeba było się wysilić. Dla większości jednak będzie to cenne urozmaicenie pobytu w szkole.

Wycieczki klasowe to okazja do kształtowania różnorodnych nawyków higienicznych i lepszej organizacji (to przydać się może uczniom podczas ich prywatnych wyjazdów). Można im wyjaśnić, jak powinien być zapakowany plecak (ułożenie rzeczy, celowość ich doboru oraz waga). Zdarzało się, że przed rozpoczęciem wspólnej wędrówki ważyłem każdy z plecaków (uczniowie wiedzieli, jaka jest maksymalna dopuszczalna waga – zgodna z oficjalnymi normami dla danego wieku). Niektórzy musieli potem podjąć decyzję, co trzeba jednak zostawić... Obecnie często wagę i wymiary walizki trzeba dostosować do regulaminu przewoźnika.

Podczas wspólnych wędrówek, niejako „w praniu” wychodzi, kto poważnie podszedł do zaleceń nauczyciela i ubrał się odpowiednio do pogody. Ci, którzy zlekceważyli zasady racjonalnego wyposażenia, muszą się liczyć z konsekwencjami – być może potem zmokli, było im zbyt ciepło lub zbyt zimno; brak nakrycia głowy chroniącego od udaru słonecznego (i opieranie się, aby włożyć coś w zastępstwie) doprowadził do zasłabnięcia opornych; zbyt szybko wypity słodzony napój (a miała być sama woda) implikuje rosnące pragnienie wobec braku sklepu; nadmuchane opakowanie chipsów, które zajęło  $\frac{1}{3}$  objętości plecaka, zostało szybko zjedzone, ale tak naprawdę nie zaspokoilo głodu. Całe szczęście, że wiele osób uczy się na swoich lub na cudzych błędach. Miałem kiedyś ucznia, który podczas grudniowej wędrówki uparł się, że nie włoży pod spodnie kale-

sonów. W efekcie mocno przemarzł i odczuwał duży dyskomfort. Umówiłem się z nim potem, że kiedy podczas następnych wyjazdów będę namawiał uczniów do ciepłego ubrania się, on będzie potwierdzał, że naprawdę warto to zrobić. I to działało!

W przypadku zespołów klasowych należy uwzględnić różne indywidualne możliwości psychofizyczne uczniów. Nie każdy rodzaj wycieczki jest możliwy do realizacji. Z drugiej strony, można spróbować zorganizować zajęcia zaliczane do turystyki kwalifikowanej – np. wycieczkę rowerową lub spływ kajakami. W ten sposób „uruchamiane” zostają inne mięśnie, a przede wszystkim zwiększa się atrakcyjność innej niż zazwyczaj formy aktywności fizycznej. Dla wszystkich natomiast nadają się różnorodne gry i zabawy zespołowe. Sprawniejsi otrzymują bardziej dynamiczne zadania, mniej sprawni zadania dostosowane do ich możliwości. W zabawie roboczo noszącej nazwę; „Bitwa na żmijowym polu” jedni skradają się lub biegają celem zdobycia chorągwi zespołu przeciwników, inni otrzymują bardziej statyczne zadanie polegające na pilnowaniu więzienia. Zabawa wywołuje takie emocje, że niekiedy ci „wolniejsi” zapominają o swoich potencjalnie mniejszych możliwościach i również potrafią wykazać się wysokim poziomem dynamiki!

I jeszcze jedna „mała rada”. Jeżeli przemierzamy się z uczniami autokarem, warto zabrać ze sobą trochę sprzętu sportowego. Ringo lub kilka rakietek do badmintonu zajmą niewiele miejsca, natomiast podczas postojów są doskonałą okazją do prostych ćwiczeń ruchowych, które ułatwią zniesienie pewnej uciążliwości związanej z długą i monotonną podróżą.

## **Rajdy oraz inne wędrówki niekonwencjonalne**

Chętni uczniowie, w swoim wolnym czasie, decydują się niekiedy na udział w rajdach lub wydarzeniach krajoznawczych. To wyjątkowo wartościowe i kształtujące formy działań prozdrowotnych. Wspólna wędrówka po terenie urozmaiconym wymusza bardzo różnorodne formy aktywności – pokonywanie większych niż zazwyczaj odległości, pokonywanie wzniesień i nierówności, przeskakowanie przez potoki, przechodzenie pod lub ponad zwalonymi drzewami itd. Zdarza się też okazja do czołgania się w korytarzach jaskiń. A już wędrówka po gołoborzach to prawdziwy parkour!

Wspólne wędrowanie jest również okazją do rozbudzenia w młodych ludziach umiejętności zachwywania się światem. To nie tylko piękne krajobrazy, harmonijnie komponujące się z przyrodą dzieła rąk ludzkich, oryginalne formacje skalne, ukwiecone łąki czy przebarwiające się jesienią lasy. To okazja, aby wspólnie posmakować leśnych malin, poziomek lub umorusać się borówkami. To także radość, że deszcz w końcu przestał padać lub akceptacja, że chyba będzie lało przez wiele najbliższych godzin. To również (i to jest wyjątkowo istotne) okazja do kształtowania relacji międzyludzkich. Postępująca alienacja informatyczna słabnie podczas wspólnych wędrówek. To okazja, aby porozmawiać, zatroszczyć się o drugą osobę. Można kogoś czymś poczęstować, liczyć na to, że poprawi nam pelerynę lub pomoże, gdy się skaleczymy o wystającą gałąź. To prawdziwa terapia dla psychiki. Kształtowane są m.in. wytrwałość, zaradność, solidarność i odporność na nieprzewidziane okoliczności.

Odnosząc się do doświadczeń Małopolskiego Oddziału PTSM, który organizuje rocznie 6–8 rajdów adresowanych do dzieci i młodzieży, przytoczę dwa przykłady rajdów o zdecydowanie prozdrowotnym charakterze. Otóż podczas jednego z nich zorganizowane zostało szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, prowadzone przez słuchaczy Medycznego Studium Zawodowego w Suchej Beskidzkiej. Z kolei lekarze z suskiego szpitala przebadali chętnych uczestników (również opiekunów!). Mierzono temperaturę, ważono, osłuchiowano stetoskopem, pobierano krew, a nawet wykonywano badanie USG! Drugi przykład, to tegoroczny rajd zorganizowany we współpracy ze schroniskiem młodzieżowym w Rozdzielu. Kilkogodzinne zajęcia, które jako wolontariusze przeprowadzili ratownicy z Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego, wzbudziły prawdziwe zainteresowanie i zaangażowały dzieci i młodzież. Wielu spośród nas mogłoby pozazdrościć takiego poziomu entuzjazmu podczas prowadzenia zajęć edukacyjnych... Ale oznaczać to może, że młodzi ludzie nie mieli wątpliwości, że taka wiedza i umiejętności naprawdę mogą się im przydać w życiu.

## Nauczyciel – wzorcem

Wiemy wszyscy, że jesteśmy pilnie obserwowani przez naszych uczniów, czasami rodziców (i chyba

relatywnie najmniej przez zwierzchników). Jeżeli chcemy być wiarygodni w propagowaniu zdrowego stylu życia, wypadałoby taki prowadzić! Nie jest to łatwe. Brakuje czasu na racjonalnie przyrządzony, ciepły posiłek, więc głód zagłuszamy chińską zupką lub wysokoenergetycznym batonem. Pragnienie zaspokajamy najczęściej kolejnymi zimnymi kawami lub – o zgrozo – energetykami. Przychodzimy do pracy często niewyspani; towarzyszy nam ciągły stres. Te niezdrowe epizody z naszego nauczycielskiego życia należałoby starannie ukrywać, bo kiepski z nas wzorzec...! Ale, z drugiej strony, są tacy, którzy przyjeżdżają do szkoły na rowerze (pokonując niekiedy wiele kilometrów), uprawiają turystykę górską, jeżdżą na biegówkach, a nawet morsują. Niestety (?), nadal podczas wspólnych wędrówek z uczniami część nauczycieli idzie na czele maszerujących nie dlatego, że nie pozwalają się wyprzedzić, tylko dlatego, że mają lepszą kondycję i silniejszą motywację niż młodszy współuczestnicy wyprawy.

## Żywa woda

Zapewne wiele osób pamięta bajki, w których motywem przewodnim była chęć zdobycia tzw. żywej wody. Miała ona przywracać zdrowie, a może i życie. Wielu bohaterów wyruszało po tę wspaniałą substancję, aby ratować ukochane osoby. Dotarcie do celu wiązało się z koniecznością pokonania licznych przeszkód – natury przyrodniczej i ezoterycznej. Cel osiągnęli tylko najdzielniejsi. Nie wiem oczywiście, czy jest gdzieś na świecie owa „żywa woda”. Jestem jednak pewien, że samo dążenie – wędrówka, podczas której pokonuje się wiele przeszkód – ma właściwości prozdrowotne. Wspólne wędrowanie uzdrowia bowiem i ciało, i ducha oraz wzmacnia relacje międzyludzkie.

**Słowa kluczowe:** wędrówka, zdrowie, uczniowie.

\*\*\*



**Piotr Pacholarz** – nauczyciel geografii z ponad 30-letnim doświadczeniem, obecnie pracuje w Zespole Szkół i Placówek Oświatowych w Skale i w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Giebułtowie. Opiekun dwóch kół krajoznawczych (PTSM).

## **Zapraszamy do korzystania z oferty edukacyjnej Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli**

**[www.mcdn.edu.pl](http://www.mcdn.edu.pl)**

### **MAŁOPOLSKIE CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI**

ul. Lubelska 23, 30-003 Kraków

tel. + 48 12 623 76 46, + 48 12 623 76 56; fax + 48 12 623 77 41

[www.mcdn.edu.pl](http://www.mcdn.edu.pl)

e-mail: [biuro@mcdn.edu.pl](mailto:biuro@mcdn.edu.pl)

### **Ośrodek w Krakowie**

ul. Garbarska 1, 31-131 Kraków

tel. + 48 12 422 14 49, +48 12 422 86 13 w. 35; fax +48 12 261 31 60

[www.krakow.mcdn.edu.pl](http://www.krakow.mcdn.edu.pl)

e-mail: [bok.krakow@mcdn.edu.pl](mailto:bok.krakow@mcdn.edu.pl)

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 12 422 14 49; tel. kom. 513 042 381

### **Ośrodek w Nowym Sączu**

ul. Jagiellońska 61, 33-300 Nowy Sącz

tel. +48 18 443 71 72, + 48 18 443 80 81 w. 23

tel./fax +48 18 443 71 72 w. 18

[www.nowysacz.mcdn.edu.pl](http://www.nowysacz.mcdn.edu.pl)

e-mail: [bok.nowysacz@mcdn.edu.pl](mailto:bok.nowysacz@mcdn.edu.pl)

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 18 443 71 72 w. 25; tel. kom. 513 042 386

### **Ośrodek w Oświęcimiu**

ul. M. Kolbego 8, 32-600 Oświęcim

tel. +48 33 844 43 14; fax +48 33 844 42 93

[www.oswiecim.mcdn.edu.pl](http://www.oswiecim.mcdn.edu.pl)

e-mail: [bok.oswiecim@mcdn.edu.pl](mailto:bok.oswiecim@mcdn.edu.pl)

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 33 844 43 14 w. 33; tel. kom. 513 042 427

### **Ośrodek w Tarnowie**

ul. Nowy Świat 30, 33-100 Tarnów

tel. +48 14 688 88 10, fax +48 14 688 88 11

[www.tarnow.mcdn.edu.pl](http://www.tarnow.mcdn.edu.pl)

e-mail: [bok.tarnow@mcdn.edu.pl](mailto:bok.tarnow@mcdn.edu.pl)

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 14 688 88 10 w. 118; tel. kom. 513 042 389

