

HEINAL OSWIATOWY

NR 1/229
2024

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609



Zdrowe odżywianie

**Aktywność ruchowa
dzieci i młodzieży**

Od redakcji 3

Zagadnienia oświatowo-edukacyjne

Ewa Syrek

Edukacja żywieniowa w szkole 3

Joanna Zemlik

Zaburzenia żywienia w wieku rozwojowym 9

Z perspektywy doradcy

Mariola Wiktorska-Sobczyk

Jak włączyć więcej ruchu w wychowanie przedszkolne/
edukację szkolną? 14

Jadwiga Daniek-Salawa

Jak ciekawie organizować zajęcia ruchowe w przedszkolu? 16

Tomasz Dudek

Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży 19

Agata Wdowik

Sposób na zwiększenie aktywności młodzieży? Projekty! 22

Kinga Adamczyk

Jak włączyć więcej ruchu w edukację szkolną? 24

Z naszych doświadczeń – przykłady dobrej praktyki

Joanna Szostak

W naszej szkole lubimy aktywnie spędzać czas 27

Świat bliski edukacji

Alicja Janiak

Zima zdrowia doda – opowiadanie dla dzieci 28

Małgorzata Kaliszewska

Pedagogika pamięci, czyli wskazówki babci Rózi 30

**Studium agresji i przemocy. Przyczyny.
Przejawy. Profilaktyka**

Małgorzata Taraszkiewicz

Kulturowe modele przemocy 32

Miesięcznik „Hejnał Oświatowy” można otrzymać w siedzibach Małopolskiego Centrum Dookonalenia 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: Trikke Ski Arena w Krynicy Zdroju, fot. archiwum UMWM



Wydawca:

Małopolskie Centrum Dookonalenia Nauczycieli

Rada Wydawnicza:

dr Łukasz Cieślík (przewodniczący, dyrektor MCDN), Anna Samborska-Milewska (wicedyrektor MCDN), 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. UP, SWPW, Lech Gawryłow – OKE w Krakowie, dr Krzysztof Gerc – UJ, dr hab. Jolanta Karbowniczek prof. AIK, dr Iwona Ocetkiewicz – UP, dr hab. Teresa Olearczyk prof. KAAF, prof. dr hab. Marian Śnieżyński

Redaguje zespół w składzie:

Daria Grodzka (redaktor naczelna), dr hab. Małgorzata Kaliszewska prof. UJ, Joanna Peter (OKE w Krakowie), 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 spacją, 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 „Hejnal Oświatowy” 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



Pierwszy w nowym roku kalendarzowym numer „Hejnału Oświatowego”, który biorą Państwo do ręki, poświęcony jest zagadnieniom zdrowego stylu życia. Zdrowa zbilansowana dieta oraz ruch fizyczny są niezwykle ważne w rozwoju dzieci i młodzieży. Wspieranie nauczycieli w podejmowaniu działań zachęcających uczniów do rozwijania ich aktywności fizycznej to jeden z podstawowych kierunków realizacji polityki oświatowej państwa w bieżącym roku szkolnym.

Wprowadzeniem do problematyki jest artykuł, w którym autorka zwraca uwagę na narastający problem zaburzeń odżywiania wśród dzieci i młodzieży, zwłaszcza nadwagi i otyłości, które są uwarunkowane wieloma czynnikami nie tylko indywidualnymi, ale i społeczno-środowiskowymi i kulturowymi. Autorka kolejnego tekstu podkreśla, że żywienie w wieku rozwojowym odgrywa kluczową rolę w rozwoju antropometrycznym człowieka. Skutkiem zaburzeń żywienia na każdym etapie rozwoju dziecka są zakłócenia w rozwoju somatycznym i emocjonalno-psychicznym. Pozostałe artykuły ukazują, jak ważny jest rozwój aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w szkole oraz dbanie o to, żeby młodzi ludzie nie unikali ruchu. Bieżący numer „Hejnału” dostarczy Państwu wiele przykładów dobrych praktyk edukacyjnych w tym zakresie. Sport odgrywa ważną rolę w poprawianiu jakości życia młodych ludzi, o czym warto pamiętać, zwłaszcza w obchodzonym Roku Polskich Olimpijczyków.

Jeśli szukają Państwo profesjonalnych szkoleń w zakresie zdrowego odżywiania i ruchu w szkole, to serdecznie zapraszam do skorzystania z oferty Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Daria Grodzka
redaktor naczelna

Edukacja żywieniowa w szkole

prof. dr hab. Ewa Syrek

Rozwój cywilizacji, procesy globalizacyjne wpływają na zmiany stylu życia jednostek i grup społecznych, zmieniają się tendencje we wzorcach jedzenia¹. Celem edukacji żywieniowej w szkole jest podnoszenie świadomości uczniów w zakresie zdrowego odżywiania. Odpowiednie odżywianie dzieci i młodzieży stanowi warunek prawidłowego rozwoju biologicznego i psychospołecznego.

Zaburzenia odżywiania

Sposób odżywiania dzieci i młodzieży jest zróżnicowany i zależy od wielu czynników, takich jak: preferowany styl życia oraz wartości w środowisku rodzinnym, wykształcenie i status rodziców/opiekunów i preferowane zasady odżywiania (produkty, czas i miejsce posiłków, rytuały spożywania codziennych posiłków), środowisko społeczno-kulturowe (m.in. warunki ekonomiczne, miejsce zamieszkania), środowisko fizyczne (infrastruktura w miejscu zamieszkania), dostępność żywności (np. w domu, w szkole), ceny żywności, środowisko informacyjne (np. mass media, reklamy itp.), indywidualne preferencje.

Sposób odżywiania to „zbiór produktów spożywczych w codziennym żywieniu, ich przygotowanie i spożycie charakterystyczne dla danego regionu, kraju lub grupy ludności, uzależnione od czynników kulturowych, społecznych i środowiskowych”². Natomiast model bezpiecznego żywienia (np. w domu, w instytucjach edukacyjnych) stanowi zestaw zaleceń żywieniowych opracowanych na podstawie wyników zobiektywizowanych badań nauk medyczno-żywieniowych. Do ważnych czynników należą również: organizacja posiłków, dobór produktów w codziennej diecie, zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz inne (wskazane wyżej), mające znaczenie w od-

żywianiu dzieci i młodzieży³. Warto podkreślić, że odżywianie w dzieciństwie i w okresie adolescencji ma znaczenie w preferencjach żywieniowych w dorosłym życiu.

W 2016 r. zmodyfikowano Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej – zaleca się codzienną aktywność fizyczną, a kolejne piętra zawierają grupy produktów niezbędnych dla prawidłowego żywienia⁴. Współcześnie odnotowujemy liczne problemy związane z zaburzeniami odżywiania, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Szacuje się, że na zaburzenia odżywiania chorują już dzieci 13–14-letnie. Większość zaburzeń odżywiania pojawia się przed 18–20 rokiem życia⁵. Dotyczą one anoreksji (określanej jako jadłowstręt psychiczny – *anorexia nervosa*), bulimii (określanej jako żarłoczność psychiczna – *bulimia nervosa*) i otyłości.

Zaburzenia odżywiania⁶ mają znaczące konsekwencje dla zdrowia psychicznego i biologicznego, zawsze konieczna jest diagnoza lekarza specjalisty. Anoreksja to celowa utrata wagi, bulimia to niekontrolowane napadowe objadanie się oraz wymioty, głodówki, stosowanie środków przeczyszczających w celu unikania zwiększenia wagi ciała. Szacuje się, że w Polsce anoreksja może dotyczyć od 0,8–1,8% populacji dziewcząt poniżej 18 roku życia. Zaburzenie to częściej dotyczy dziewcząt/ młodych kobiet niż chłopców czy młodych mężczyzn. Zaburzenia związane z bulimią najczęściej przypadają na 15–24 lat⁷. Trudno jest określić liczbę zmagających się z tym zaburzeniem osób. W Polsce co piąta kobieta cierpi na kompulsywne objadanie się. Przyjmuje się następujące kryteria tego zaburzenia: powtarzające się napady objadania, brak kontroli, odczuwanie dyskomfortu związanego z napadowym jedzeniem, występowanie napadów objadania się co najmniej dwa razy w tygodniu⁸.

Otyłość wpisuje się w zaburzenia odżywiania, choć jest na liście międzynarodowej klasyfikacji chorób (ICD-10). Objawia się nieprawidłowym i nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, co stanowi zagrożenie dla zdrowia, jest chorobą cywilizacyjną i wymaga leczenia. Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano u 32% polskich dzieci w wieku 7–9 lat (8. miejsce wśród badanych krajów w Europie). W 2018 r. nadwagę miało 30,5% dzieci w wieku szkolnym⁹; w 2022 – 22%

osób w wieku 9–18 lat zmagало się z nadwagą lub otyłością.

Nadwaga i otyłość stanowią jedną z głównych przyczyn cukrzycy typu 2. Narodowy Program Zdrowia (NPZ) na lata 2021–2025¹⁰ wśród podstawowych celów strategicznych wskazuje w punkcie 1. na profilaktykę nadwagi i otyłości (wskazuje podmioty odpowiedzialne, m.in. minister właściwy ds. zdrowia we współpracy z ministrem ds. oświaty i wychowania). Dokument ten zawiera 15 zadań dla realizacji tego celu, tj. m.in.: kształtowanie postaw prozdrowotnych, w tym upowszechnienie kampanii Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie, promocję aktywności fizycznej poprzez wspieranie pozalekcyjnych form aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, działania edukacyjne skierowane do pacjentów z cukrzycą typu 2 ich rodzin/ opiekunów celem ograniczenia powikłań cukrzycy.

W literaturze przedmiotu analizuje się wiele różnych uwarunkowań zaburzeń odżywiania, nie sposób ich wszystkich wymienić, m.in. nieakceptowanie własnego ciała, brak akceptacji w środowisku rówieśniczym (np. nękanie), problemy w rodzinie (m.in. brak akceptacji, złe relacje, przemoc fizyczna i psychiczna, zaniedbywanie, zbyt wysokie wymagania w stosunku do możliwości, wpływ social mediów (np. hejt, cyberprzemoc, chęć upodobnienia się do wybranego idola), presja społeczna/ środowiskowa (np. posiadanie szczupłego ciała), problemy z nauką szkolną. Ponadto indywidualne cechy osobowe, niskie poczucie własnej wartości, stres związany z traumatycznymi doświadczeniami, zaburzenia hormonalne, obciążenia genetyczne, czynniki społeczno-kulturowe¹¹.

Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży – uwarunkowania

W literaturze przedmiotu można znaleźć wiele definicji prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, dotyczy ono, jak podkreśla Halina Weker, postępowania sprzyjającego ich rozwojowi psychosomatycznemu, motorycznemu oraz zdrowiu i dobrostanowi. Ponadto wpływa na kształtowanie systemu immunologicznego i warunkuje rozwój wszystkich układów (np. trawienno, kostnego, nerwowego itd.), a także obniża ryzyko chorób, infekcji, nadwagi i otyłości, a w przyszłości chorób

zależnych od diety (np. cukrzycy typu 2). Autorka wskazuje, powołując się na wielu autorów, że podstawą teoretyczną zdrowego żywienia dzieci jest model bezpiecznego żywienia, to znaczy system zaleceń żywieniowych opracowany w wyniku zobiektywizowanych badań w obszarze nauk medyczno-żywieniowych. W skład modelu wchodzi: organizacja posiłków, dobór produktów codziennej diety/ sposobu żywienia (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne pochodzące z różnych produktów), zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze w określonym wieku dzieci i młodzieży, a także inne czynniki mające wpływ na ich sposób odżywiania (np. zachowania żywieniowe, wzorce sposobu żywienia rodziny we wczesnym dzieciństwie, status społeczno-ekonomiczny rodziny, polityka cenowa żywności, reklamy kierowane do dzieci i młodzieży, edukacja żywieniowa)¹².

Odpowiednie odżywianie dzieci i młodzieży stanowi warunek prawidłowego rozwoju biologicznego i psychospołecznego

Istnieje cała gama czynników warunkujących wybory żywieniowe, są to: czynniki związane z żywnością (np. uwarunkowania biologiczne, m.in. wrodzona preferencja smakowa, doświadczenia związane z żywnością), czynniki osobiste (np. wiedza, postawy, wartości, wpływ członków rodziny, rówieśników), czynniki środowiskowe (np. punkty sprzedaży żywności, dostępność produktów do szybkiego przygotowania, rynek żywności, dostępność żywności w domu i w szkole), czynniki kulturowe (np. relacje społeczne, tradycja, wpływ różnych grup społecznych, np. rodziny, organizacji społecznych, instytucji/ grup religijnych, przyjaciół), polityka krajowa, regionalna, lokalna (dotycząca produkcji i dostępności żywności), czynniki ekonomiczne (ceny żywności, wysokość dochodów rodziców, wykształcenie, wydatki na żywność, czas przygotowania posiłków), wpływ mass mediów (np. reklamy, przekazywanie informacji o żywności)¹³. Warto zaznaczyć, że w literaturze przedmiotu analizowany jest rozwojowy model wyborów żywieniowych, tj. ekspozycja na nowe potrawy (wprowadzanie nowych produktów do posiłków, na które wcześniej dziecko reagowa-

ło niechęcią/ unikaniem), uczenie się społeczne (dotyczy obserwowania zachowań innych osób, zwłaszcza znaczących dla dziecka jak rodzice, rówieśnicy, ale też środki masowego przekazu) będące źródłem nowych informacji, które stanowią wzorce do naśladowania, uczenie się asocjacyjne, które odnosi się do czynników środowiskowych, np. nagradzanie wyborów żywieniowych (pochwała za zjedzenie warzyw, owoców itd.)¹⁴.

Żywienie dzieci i młodzieży ma swoją specyfikę ze względu na rozwojowe cykle życia (np. okres ponimowlęcy, przedszkolny, młodszy wiek szkolny, okres adolescencji) z powodu specyficznych w danym okresie potrzeb żywieniowych. Wprowadzenie w 2020 r. tzw. ustawy cukrowej (Dz.U. 2020 poz. 1492) niestety nie rozwiązuje problemu nadużywania produktów żywnościowych i napojów o dużej zawartości cukru. Niezbędne są działania edukacyjne skierowane nie tylko do uczniów, lecz także ich rodziców, którzy są odpowiedzialni za odpowiednie zdrowe żywienie swoich dzieci.

Edukacja żywieniowa

Trudno dziś przecenić znaczenie edukacji dla rozwoju indywidualnego i pomnażania kapitału społeczno-kulturowego i ekonomicznego społeczeństwa. System edukacji zajmuje określone miejsce w społeczeństwie, a przekazywane uczniom treści nauczania i umiejętności powinny wychodzić na przeciw ich potrzebom rozwoju indywidualnego, potrzebom społeczno-kulturowym i ekonomicznym oraz stanowić kapitał wiedzy i umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w życiu społecznym i radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego, czyli mieć praktyczne zastosowanie.

Edukacja żywieniowa jest jedną z podstawowych składowych edukacji zdrowotnej, ponieważ nauka udokumentowała związek żywienia z prawidłowym rozwojem, zdrowiem, z występowaniem chorób przewlekłych (np. cukrzycą typu 2) i procesem starzenia się. Ponadto zmiany stylu życia, wielość produktów (nie zawsze służących zdrowiu) wpływają na codzienne wybory żywieniowe, stosowanie różnych diet ukierunkowanych na tzw. zdrową żywność. Edukacja żywieniowa jest procesem całożyciowym, a jej podstawowym celem jest pomaganie ludziom w dokonywaniu świadomych wyborów żywieniowych, sprzyjających zdrowiu i dobremu samopoczuciu, a ponadto doznawaniu

przyjemności z jedzenia, a także kształtowaniu/ budowaniu pozytywnych relacji społecznych. Jest ona niezbędna w dzieciństwie i młodości, ponieważ kształtuje preferencje i zachowania żywieniowe wnoszone w dorosłe życie¹⁵.

Barbara Woynarowska, powołując się na innych autorów, wskazuje na podstawowe cele edukacji żywieniowej, której zasadniczym zamierzeniem jest pomoc ludziom w uzyskaniu wiedzy i umiejętności, aby: dobrze żywili siebie, swoich bliskich/ rodzinę, wybierali właściwe produkty, przygotowywali zdrowe posiłki, potrafili rozpoznać żywność niekorzystną dla zdrowia, uczyli swoje dzieci i inne osoby, jak prawidłowo się odżywiać. Ponadto autorka wskazuje trzy fazy edukacji żywieniowej: faza motywacyjna wiąże się z przekazywaniem wiedzy dotyczącej korzyści ze zmiany sposobu żywienia, chodzi o zwiększenie świadomości i motywacji, dlaczego należy wprowadzić zmianę; faza działania – określenie celu zmiany, zaplanowanie jego osiągnięcia, pogłębienie wiedzy, jak dokonać zmiany; faza środowiskowa – wspieranie wysiłku ukierunkowanego na zmiany zachowań żywieniowych, tworzenie struktur społecznych ułatwiających wybory żywieniowe. Adresatami edukacji żywieniowej są: jednostki, rodziny, społeczności. Biorąc pod uwagę kryterium cyklu życia, są to: dzieci i młodzież, osoby dorosłe, seniorzy (potrzeby edukacyjne w zakresie żywienia są różne na różnym etapie życia). Specjalne potrzeby edukacyjne w zakresie żywienia dotyczą m.in. osób: z chorobami przewlekłymi, z niepełnosprawnościami, o niskim statusie ekonomicznym, z różnych grup etnicznych¹⁶.

Edukacja żywieniowa w szkole powinna być częścią długofalowego, całościowego programu organizacji żywienia dzieci i młodzieży w szkole oraz strategii jego wdrażania (zapewnienie odpowiedniej żywności i organizacji posiłków, oferta szkoleń dla osób, które przygotowują posiłki, np. w stołówce szkolnej, na imprezach szkolnych itp., które sprzedają produkty lub posiłki, np. w sklepikach szkolnych, systematyczna współpraca z rodzicami, samorządem lokalnym i organizacjami/ instytucjami sanitarno-epidemiologicznymi)¹⁷.

Obecnie w podstawie programowej są realizowane ścieżki edukacji zdrowotnej wynikające z podstaw prawnych (Dz.U. 2017 poz. 365), gdzie edukacja zdrowotna jest ujmowana jako proces długotrwały związany z nauczaniem różnych przedmiotów. W aktualnie obowiązującej, od 2017 r., Pod-

stawie programowej kształcenia ogólnego. *Szkoła podstawowa. Wychowanie fizyczne*¹⁸ treści edukacji zdrowotnej są włączone do realizacji przedmiotu wychowanie fizyczne w szkole podstawowej. Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne, wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje zwyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Można postawić pytanie, czy nauczyciele wychowania fizycznego otrzymują dostateczne wsparcie merytoryczne i metodyczne dotyczące prowadzenia edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej (odpowiednie materiały, szkolenia itd.).

Warto nadmienić, że na podstawie przeprowadzonych analiz (Raport Najwyższej Izby Kontroli, 2019)¹⁹ wskazuje się na konieczność wprowadzenia do podstawy programowej kształcenia ogólnego przedmiotu „edukacja zdrowotna”, co stanowi potwierdzenie tej konieczności wskazywanej przez przedstawicieli nauk medycznych, społecznych i humanistycznych²⁰. Ponadto w art. Ustawy o zdrowiu publicznym zadania z zakresu zdrowia publicznego są określone następująco (Dz.U. 2015 poz. 1916)²¹: monitorowanie i ocena zdrowia społeczeństwa, zagrożeń zdrowia oraz jakości życia, edukacja zdrowotna (w szczególności dzieci, młodzieży i osób starszych), promocja zdrowia, profilaktyka chorób, działania w celu rozpoznawania i eliminowania lub ograniczania zagrożeń i skutków dla zdrowia fizycznego i psychicznego w środowisku zamieszkania, nauki, pracy i rekreacji, analiza adekwatności i efektywności świadczeń opieki zdrowotnej w odniesieniu do potrzeb zdrowotnych społeczeństwa, inicjowanie i prowadzenie badań naukowych oraz współpracy międzynarodowej w zakresie zdrowia publicznego.

Należy wyraźnie podkreślić, że edukacja zdrowotna jest bardzo ważnym ogniwem zarówno w systemie oświaty i wychowania, jak i w systemie ochrony zdrowia (wg Światowej Organizacji Zdrowia), łączącym aktywności, których celem jest pomnażanie, odtwarzanie i utrzymywanie zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce. Oczekiwane pozytywne zmiany – świadomości zdrowotnej, stylu życia, w wyborach zdrowotnych młodego pokolenia – będą zdecydowanie bardziej efektywne, jeśli edukacja zdrowotna i inne działania na rzecz zdrowia oraz tworzone warunki wielowymiarowej ochrony zdrowia i opieki zdrowotnej będą stanowiły spójny system.

Metodyka edukacji zdrowotnej w szkole

Dydaktyka jest działem pedagogiki, zajmuje się (bada) procesami nauczania-uczenia się, w literaturze przedmiotu jest wiele jej definicji²². Metodyka stanowi dział dydaktyki i zajmuje się efektywnymi sposobami nauczania-uczenia się danego przedmiotu (dydaktyka szczegółowa) z uwzględnieniem celów, treści, metod i form nauczania. Każdy przedmiot nauczania wymaga zastosowania innej (specyficznej dla niego) metodyki. Aktualnie preferowane są w procesie nauczania-uczenia się metody aktywizujące, które umożliwiają aktywne uczenie się poprzez zaangażowanie emocjonalne i działanie, doskonałą i kształtującą umiejętności przydatne w życiu codziennym. Są to metody zdecydowanie bardziej efektywne²³. Należą do nich m.in.: burza mózgów, dyskusja panelowa, metoda problemowa, metoda ekspresji i impresji, drama, mapa skojarzeń, drzewo decyzyjne, metoda projektów i in. Edukacja zdrowotna, w której przekazywane są treści związane ze zdrowiem, powinna być prowadzona z wykorzystaniem metod aktywizujących.

B. Woynarowska wymienia **osiem etapów planowania programu edukacji zdrowotnej**, tj.: diagnoza potrzeb (rozpoznanie wśród uczniów, czego potrzebują się dowiedzieć o zdrowiu, np. o prawidłowym odżywianiu, znaczeniu aktywności fizycznej), ustalenie celów i zadań (cele poznawcze – czego uczniowie chcą się dowiedzieć, afektywne – związane ze zmianą postaw, opinii, wartości, behawioralne – dotyczą umiejętności i zachowań), wybór metod i technik (które są najbardziej właściwe/ efektywne i będą zaakceptowane przez uczniów), identyfikacja zasobów danej grupy osób (zasoby ludzkie, tj. umiejętności, doświadczenia, zasoby materialne i warunki do prowadzenia zajęć, czas przeznaczony na realizację programu), planowanie ewaluacji (jak przebiega realizacja programu i w jakim stopniu zostały osiągnięte założone cele – ewaluacja wyników), planowanie realizacji programu, realizacja planu i ewaluacja procesu dydaktycznego, ewaluacja wyników. Ewaluacja dotyczy oceny, czy zostały osiągnięte założone w programie cele²⁴.

Należy podkreślić, że realizacja edukacji zdrowotnej wymaga od nauczyciela/ edukatora wielu kompetencji (tj. wiedzy, umiejętności i postaw

niezbędnych do wykonywania działań zgodnie z przyjętymi standardami). W literaturze przedmiotu podkreśla się, że wiedza nauczyciela/ edukatora zdrowia powinna obejmować wiedzę o: zdrowiu i czynnikach je warunkujących, profilaktyce często występujących problemów zdrowotnych i społecznych, procesie edukacji zdrowotnej w różnych środowiskach (np. w szkole), metodach nauczania-uczenia się związanych z realizacją edukacji zdrowotnej w procesie nauczania-uczenia się osób w różnym wieku. Spośród wielu niezbędnych umiejętności B. Woynarowska podkreśla umiejętności: komunikowania się z uczniami, diagnozowania potrzeb edukacyjnych w zakresie zdrowia, planowania programu edukacji zdrowotnej, motywowania i tworzenia odpowiedniej atmosfery sprzyjającej uczeniu się, ewaluacji procesu i wyników prowadzonej przez siebie edukacji zdrowotnej. Postawa nauczyciela/ edukatora zdrowia to przekonanie o wartości zdrowia, tworzenie wzorców zachowań zdrowotnych, doskonalenie własnego zdrowia, empatia, szacunek dla uczących się, postawa akceptacji²⁵.

Edukacja żywieniowa jest jedną z podstawowych składowych edukacji zdrowotnej

Warto dodać, że w 2017 r. utworzono Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ)²⁶, które zrodziło się z potrzeby szerzenia rzetelnej wiedzy w zakresie żywienia i zdrowego stylu życia, pozytywnej zmiany postaw i nawyków żywieniowych, a w konsekwencji poprawy stanu zdrowia Polaków. Jego zadaniem jest edukować różne grupy populacji zgodnie z aktualną wiedzą naukową. Organizuje kampanie społeczne i edukacyjne w całej Polsce, prowadzi Centrum Dietetyczne online (CDO). Jest to internetowa poradnia dietetyczna, gdzie każdy nieodpłatnie może skorzystać z profesjonalnych konsultacji dietetycznych i psychologicznych dietetyka, psychodietetyka (pomoc w zakresie zaburzeń łaknienia o podłożu psychicznym – anoreksja, bulimia, otyłość i kompulsywnego objadania się, pomoc dla osób, które utraciły kontrolę nad jedzeniem, nie akceptują wybranych produktów i swojego wyglądu), a także specjaliści w zakresie aktywności fizycznej. Jest wiele możliwości pozyskiwania wsparcia i pomo-

cy w zakresie żywienia oferowanych przez specjalistów. Należy jednak podkreślić, że edukacja zdrowotna, w tym edukacja żywieniowa, zwłaszcza w systemie kształcenia ogólnego, odgrywa (przy współpracy z rodziną i innymi społecznościami i instytucjami) podstawową rolę w kształtowaniu świadomości zdrowotnej i prawidłowych zachowań żywieniowych.

Słowa kluczowe: zaburzenia odżywiania, edukacja żywieniowa, szkoła, edukator zdrowia.

Przypisy:

- ¹ Zob. np. H. Domański, Z. Karpiński, D. Przybysz, J. Straczuk (red.), *Wzory jedzenia a struktura społeczna*, Warszawa 2015.
- ² E. Woźnicka, *Bariery w zdrowym odżywianiu w opinii dorosłych*, [w:] B. Juraś-Krawczyk, E. Woźnicka (red.), *Jedzenie jako sytuacja edukacyjna i społeczna*, Łódź 2015, s. 123; zob. też inne teksty w: B. Juraś-Krawczyk, E. Woźnicka (red.), dz.cyt.
- ³ H. Weker, *Zasady prawidłowego żywienia*, [w:] B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka*, Warszawa 2017, s. 360–364.
- ⁴ A. Dzińska, D. Kleszczewska, *Spożywanie wybranych produktów przez młodzież*, [w:] J. Mazur, A. Małkowska-Szcutnik (red.), *Zdrowie uczniów w 2018 r. na tle nowego modelu badań HBSC*, Warszawa 2018, s. 103–110.
- ⁵ *Anoreksja i bulimia*, <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/anoreksja-i-bulimia> (dostęp: 27.10.2023).
- ⁶ Zob. np. A. Brytek-Materna, *Zaburzenia odżywiania*, Warszawa 2021.
- ⁷ *Anoreksja i bulimia*, dz.cyt. (dostęp: 27.10.2023).
- ⁸ P. Pawełczyk-Jabłońska, *Kompulsywne objadanie się*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/kompulsywne-objadanie-sie/> (dostęp: 28.10.2023).
- ⁹ K. Wolnicka, *Nadwaga i otyłość wśród dzieci 7–9 lat w regionie europejskim*, <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-młodzież/nadwaga-i-otylosc-wsrod-dzieci-w-wieku-7-9-lat-w-rejonie-europejskim/> (dostęp: 24.11.2023).
- ¹⁰ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 marca 2021 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 (Dz.U. 2021 poz. 642).
- ¹¹ C. Żechowski, *Zaburzenia odżywiania się – problem współczesnej młodzieży*, Warszawa 2015, s. 1–4, <https://www.ore.edu.pl/zaburzenia-odzywiania-si-problem-wspolczesnej-modziezy/> (dostęp: 20.11.2023).
- ¹² H. Weker, dz.cyt., s. 359–364.
- ¹³ B. Woynarowska, *Edukacja żywieniowa – definicje, cele, fazy, adresaci*, [w:] B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna*, dz.cyt., s. 367–369.
- ¹⁴ Tamże, s. 368.
- ¹⁵ H. Weker, dz.cyt., s. 359.
- ¹⁶ B. Woynarowska, *Edukacja żywieniowa...*, dz.cyt., s. 369; zob. też np. E. Syrek, *Edukacja żywieniowa jako ważny komponent promocji zdrowia*, [w:] A. Walczak, L. Telka, M. Granosik (red.), *Pedagogika społeczna. Spotkania, trwanie i zmienność pogranicza*, Łódź 2020, s. 169–178.
- ¹⁷ B. Woynarowska, *Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży w rodzinie, przedszkolu i szkole*, [w:] B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna*, dz.cyt., s. 376–379.
- ¹⁸ Zob. *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła podstawowa. Wychowanie fizyczne*, Warszawa 2019; A. Rogacka, *Edukacja zdrowotna w podstawie programowej. Szkoła podstawowa: klasy IV–VIII*, z. 2, Warszawa 2019, <https://www.ore.edu.pl/2020/02/edukacja-zdrowotna-w-podstawie-programowej/> (dostęp: 25.11.2023).
- ¹⁹ Najwyższa Izba Kontroli, Informacja o wynikach kontroli. *Raport: system ochrony zdrowia w Polsce – stan obecny i pożądane kierunki zmian*. Departament Zdrowia – KZD.034.001.2018, Nr ewid. 8/2019/megainfo/KZD, <https://www.nik.gov.pl/plik/id,20223,vp,22913.pdf> (dostęp: 20.11.2023).
- ²⁰ Zob. np. E. Syrek, *Edukacja zdrowotna w szkole podstawowej – zmodyfikowana formuła*, [w:] S.M. Kwiatkowski (red.), *Współczesne problemy pedagogiki w kierunku integracji teorii z praktyką*, Warszawa 2021, s. 324–337.
- ²¹ Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o Zdrowiu Publicznym (Dz.U. 2015 poz. 1916).
- ²² Zob. np. D. Klus-Stańska, *Teorie kształcenia*, [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2021, s. 247–265.
- ²³ Zob. np. B. Śliwerski, *Metody aktywizujące w kształceniu i doskonaleniu pedagogów*, Kraków 2022.
- ²⁴ B. Woynarowska, *Planowanie, ewaluacja i ocena jakości programu edukacji zdrowotnej*, [w:] B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna*, dz.cyt., s. 155–166.
- ²⁵ B. Woynarowska, M. Woynarowska-Soldan, *Rola i kompetencje osób prowadzących edukację zdrowotną*, [w:] B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna*, dz.cyt., s. 145–153.
- ²⁶ <https://ncez.pzh.gov.pl/> (dostęp: 01.12.2023).



Prof. dr hab. Ewa Syrek – pracownik badawczo-dydaktyczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach (Instytut Pedagogiki); badaczka społeczno-środowiskowych oraz kulturowych uwarunkowań zdrowia i choroby, zagrożeń zdrowia, edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.



Zjedz na Polu, fot. arch. UMWM

Zaburzenia żywienia w wieku rozwojowym

— dr Joanna Zemlik —

Żywienie w wieku rozwojowym odgrywa kluczową rolę w rozwoju antropometrycznym człowieka. Skutkiem zaburzeń żywienia na każdym etapie rozwoju dziecka są zakłócenia w rozwoju somatycznym i emocjonalno-psychicznym.

Zdrowie jednostki i populacji jest przedmiotem zainteresowania interdyscyplinarnego, z uwagi na istotny wpływ zdrowia jednostki na zdrowie populacji oraz zdrowia na dobrostan społeczny (obszar zainteresowania zdrowia publicznego). Wszystkie nauki społeczne: medycyna, pedagogika zdrowia i edukacja zdrowotna, socjologia i psychologia oraz regulacje prawne w istotny sposób oddziałują na zdrowie. Medycyna koncentruje się na fizycznym i psychicznym aspekcie funkcjonowania organizmu, edukacja zdrowotna jest procesem edukacyjno-wychowawczym zorientowanym na poprawę kompetencji dla zdrowia (*wychowanie do bycia zdrowym*), natomiast socjologia i psychologia skupiają się na społecznych aspektach zdrowia, dotyczących zachowań człowieka w zdrowiu i chorobie oraz koncentrują się na efektywnych metodach motywacji do stałego podnoszenia kompetencji zdrowotnych, skutkujących wprowadzaniem zmian korzystnych dla zdrowia¹.

Najnowsze doniesienia naukowe odnoszące się do badań nad wpływem żywienia w okresie ciąży i we wczesnym dzieciństwie dowodzą, że zarówno

nieodrobny, jak i nadmiary pokarmowe mogą prowadzić do trwałego przeprogramowania procesów metabolicznych dziecka, wpływając w przyszłości na występowanie schorzeń dietozależnych, zwanych cywilizacyjnymi: nadwagi, otyłości, nietolerancji, cukrzycy, schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń nowotworowych².

Żywienie w wieku rozwojowym odgrywa kluczową rolę w rozwoju antropometrycznym człowieka. Zaburzenia żywienia na każdym etapie rozwoju dziecka skutkują występowaniem zakłóceń w rozwoju somatycznym i emocjonalno-psychicznym z uwagi na istnienie sprzężenia sensoryczno-motorycznego: rozwój sensoryczny stymuluje rozwój motoryczny, co znaczy, że kolejnych etapów rozwoju motorycznego dziecko nie może osiągnąć bez prawidłowej stymulacji sensorycznej³.

Zaburzenia żywienia u dzieci – zagadnienia wybrane

Większość zaburzeń żywienia u dzieci rozpoczyna się w okresie niemowlęcym – mówi się wówczas

o zaburzeniach karmienia. Wszystkie trudności w karmieniu, z uwagi na fakt, że skład jakościowo-ilościowy posiłków warunkuje optymalny rozwój dziecka, wymagają oceny wielospecjalistycznej:

1. lekarskiej, pod kątem występowania nieprawidłowości w strukturach układu stomatognatycznego, układu pokarmowego, zaburzeń neurologicznych, metabolicznych, alergii, nietolerancji itp.;
2. neurologopedycznej/ logopedycznej, uwzględniającej ocenę dojrzałości odruchów dziecka, motorycznych umiejętności orofacialnych, napięcia mięśniowego, sposobu karmienia dziecka;
3. fizjoterapeutycznej, uwzględniającej ocenę rozwoju motorycznego;
4. psychologicznej, uwzględniającej dojrzałość rodzicielską, relacje w diadzie (matka – dziecko) i triadzie (matka – ojciec – dziecko), świadomość rodziców w aspekcie składu jakościowo-ilościowego posiłków, kulturę karmienia;
5. dietetycznej, pod kątem podaży składników pokarmowych dostosowanych do wieku, aktywności fizycznej, stanu zdrowia;
6. terapeuty integracji sensorycznej (ang. *sensory integration*, SI), pod kątem preferencji sensorycznych dziecka, oceny przetwarzania bodźców sensorycznych i regulacji/ samoregulacji⁴.

Zgodnie z teorią A. Jean Ayres, twórczyni terapii SI, „integracja sensoryczna jest procesem podświadomym, porządkującym informacje odbierane przez zmysły oraz selekcjonującym je, celem właściwego reagowania na nie. Integra-

cja sensoryczna tworzy fundamenty zachowań społecznych”. Neuroplastyczność mózgu dziecka pozwala na dojrzewanie jego struktur od pnia mózgu, odpowiadającego za zabezpieczenie podstawowych funkcji życiowych, do wyższych struktur kory mózgowej, odpowiadających za uczenie się i funkcjonowanie społeczne⁵.

Funkcja pobierania pokarmu jest pierwszą czynnością organizmu, która wymaga integracji funkcjonalnej wszystkich układów, dla noworodka w szczególności istotne jest zsynchronizowanie funkcji ssanie – oddychanie – połykanie. Donoszony noworodek jest dojrzały do efektywnego pobierania pokarmu. Trudności zżywieniem w okresie niemowlęcym, w tym nieprawidłowości anatomiczne bądź funkcjonalne w obrębie układów pokarmowego, nerwowego i oddechowego zaburzają prawidłowe wzorce ruchowe przy przyjmowaniu pokarmu. Dodatkowe trudności może sprawiać również rozszerzanie jadłospisu. Podkreślenia wymaga fakt, że żywność jest neurostymulatorem i źródłem neuroprzekaźników, stąd tak znacząca zależność osi mózg – jelita – mózg⁶.

Jama ustna – pierwszy odcinek przewodu pokarmowego – oprócz funkcji przyjmowania pokarmów – pełni również funkcję sensoryczną. Niemowlę „poznaje” świat przez stymulację jamy ustnej. Obszar ten przez większość naukowców uważany jest za „trzecią rękę” dziecka. Fizjologiczne kierowanie przedmiotów do jamy ustnej, „badanie” ich właściwości (struktura, temperatura, spoistość, odkształcanie pod wpływem naciśnięcia itp.) stymuluje rozwój sensoryczno-motoryczny dziecka. Prawidłowy rozwój motoryki jamy ustnej, gardła, krtani podczas przyjmowania pokarmu stanowi podstawę rozwoju twarzoczaszki i artykulacji, a samo przyjmowanie pokarmu dostosowanego do fazy rozwojowej dziecka jest kluczowym warunkiem optymalnego rozwoju antropometrycznego.

Najczęściej występujące symptomy trudności w karmieniu dzieci są następujące: wydłużony czas przyjmowania posiłku (powyżej 20 minut, czasem rodzice mówią o godzinnym „ślęczeniu” nad talerzem), nocne karmienie powyżej 12 miesiąca życia, zbyt długie karmienie piersią lub butelką, brak uregulowanych pór posiłków, stresujące okoliczności karmienia, trudności z rozszerzaniem jadłospisu, przetrzymywanie pokarmu



Zjedz na Polu, fot. arch. UMWM

w ustach, stosowanie odwracania uwagi (dystraktorów) dla zwiększenia ilości pokarmu przyjmowanego przez dziecko.

Najczęściej występujące zaburzenia żywienia u dzieci w wieku przedszkolnym

Zaburzenia karmienia klasyfikowane w DSM-5 (ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) jako „unikanie/ ograniczanie przyjmowania pokarmów” (ang. *Avoidant/ restrictive food intake*) z reguły diagnozowane są jako:

- słaby apetyt – dziecko nie jest zainteresowane jedzeniem lub rzadko jest zainteresowane przyjmowaniem posiłków;
- selektywny apetyt – dziecko zjada wybrane pokarmy, eliminuje nieznane;
- strach przed jedzeniem – zaburzenie najczęściej ma podłoże psychiczne, związane jest ze stresującymi okolicznościami przyjmowania posiłków⁷.

Nieprawidłowości w procesie karmienia występujące w wieku noworodkowym i niemowlęcym z reguły ulegają utrwaleniu w wieku przedszkolnym, manifestując się eliminowaniem określonych pokarmów.

Wybiórczość pokarmowa

Mianem wybiórczości pokarmowej określane są nieprawidłowości związane z żywieniem dziecka, polegające na eliminowaniu przez nie pokarmów o określonym kolorze, teksturze, zapachu lub smaku. Wybiórczość pokarmowa może być jednym z efektów zaburzeń rozwoju i funkcjonowania mózgu. Występuje często u dzieci z autystycznym wzorcem rozwoju. U większości dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi pojawia się nadwrażliwość orofacjalna, trudności sprawia żucie i rozdrabnianie pokarmu, dodatkowym problemem zdrowotnym jest zespół jelita drażliwego – przewlekłego, czynnościowego zaburzenia gastroenterologicznego oraz zwiększona przepuszczalność błony śluzowej jelit – popularnie nazywana „przeciekającym jelitem”⁸. Obciążający zdrowotnie dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi jest również nieprawidłowy skład mikrobioty jelitowej, wynikający np. z ubogiego jadalospisu dzieci ze spektrum autyzmu^{9,10}.

Neofobia

Neofobia żywieniowa definiowana jest jako „unikanie spożywania nowych produktów, niechęć do ich spróbowania”^{11,12}. Należy do grupy zaburzeń żywienia wybiórczego, szerzej klasyfikowanego wg A. Chatoor wśród „sensorycznych awersji pokarmowych”¹³. Dziecko z zachowaniami żywieniowymi neofobicznymi przejawia niechęć do próbowania nowych pokarmów. Zaburzenie winno być różnicowane z dzieckiem tzw. grymaszącym, wybrzydzącym, odmawiającym spożycia produktów, które wcześniej lubiło. Należy podkreślić, że każdy bodziec – w tym bodziec sensoryczny, związany z przyjmowaniem pokarmu, jego zapachem, smakiem, konsystencją – zawiera informację o świecie zewnętrznym i wywołuje określoną reakcję emocjonalną: bodźce mogą być przyjemne, ambiwalentne lub niepożądane.

Neofobia jest pojęciem przeciwnym do neofilii, w której obserwowana jest otwartość dziecka na nowe doznania sensoryczne związane z żywieniem/ chętnie próbowanie nowych pokarmów (ogłądanie, dotykanie, wąchanie, smakowanie).

ARFID

Zaburzenie żywienia określane jako ARFID (ang. *Avoidant/ Restrictive Food Intake Disorder*) zostało zdiagnozowane na początku XXI w. Wcześniej klasyfikowano je jako „nieokreślone zaburzenia odżywiania” (ang. *Eating disorder not otherwise specified*, EDNOS)^{14,15}. Nieprawidłowość polega na unikaniu przyjmowania pokarmów. Skutkuje spadkiem krzywej wzrostowej i masy ciała dziecka – redukowaniem fizjologicznych parametrów antropometrycznych do kanałów obserwacyjnych (3, 10 centyl) bądź redukcją wzrostu i masy ciała lokującą się poza najniższymi wartościami siatek centylowych dla określonego wieku i płci (poniżej 3 centyla). Przypadłość winna być różnicowana z anoreksją (ang. *anorexia nervosa*), ponieważ występuje u młodszych dzieci niż młodzież/ nastolatki, które w pełni mogą kontrolować swoje zachowania. Podstawową różnicą pomiędzy ARFID i anoreksją jest brak obsesyjnej kontroli masy ciała: w anoreksji występuje unikanie przyjmowania pokarmów połączone z różnymi zabiegami mającymi na celu redukcję masy ciała¹⁶, natomiast w ARFID – tylko unikanie przyjmowania pokarmów.

Pica

Pica jest zaburzeniem dotykającym głównie dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Polega na spożywaniu niejadalnych substancji przez okres przynajmniej miesiąca i diagnozowana jest na tej podstawie¹⁷. Dzieci dotknięte tym zaburzeniem spożywają: papier, kredę, talk, glinę, węgiel drzewny, popiół, mydło, drobne kamienie, farby itp. – substancje, które nie wykazują minimalnych wartości odżywczych. W diagnozowaniu tej nieprawidłowości żywieniowej zaleca się wstrzymanie się z rozpoznaniem występowania zaburzenia u dziecka do wieku powyżej drugiego roku życia, tj. z pominięciem okresu, w którym dziecko „bada” jamą ustną różne substancje i w ten sposób realizuje fizjologiczną stymulację rozwoju sensoryczno-motorycznego.

Propozycje dydaktyczne w redukowaniu skutków zaburzeń żywienia u dzieci

W wielu placówkach edukacyjnych promuje się wspólne spożywanie posiłków. W niektórych żłobkach i przedszkolach dzieci mają możliwość wyboru dodatków do posiłków. Dostępne są pokrojone warzywa (np. rzodkiewki, pomidory, ogórki świeże i kiszone, liście różnych sałat itp.) i dzieci samodzielnie mogą „skomponować” ka-

napki z dodatkami, które najbardziej im odpowiadają. Obserwowana jest większa chęć próbowania składników, które smakują innym dzieciom.

W rozszerzaniu jadłospisu mogą być również pomocne techniki z zakresu horti(culo)terapii (łac. *hortus* – ogród, *horticulus* – ogródek). Pozytywne oddziaływanie ogrodów na zdrowie i życie człowieka obserwowane było od starożytności. Stymulowanie rozwoju dziecka, w tym poprawy żywienia poprzez kontakt z ogrodem, w którym rosną rośliny jadalne, może odnieść korzystny skutek. W wielu placówkach są wydzielone miejsca, w których rosną np. truskawki, maliny, sałata, pomidory, seler naciowy itp., hodowane są również zioła w doniczkach jako dodatki do potraw (szczypiorek, zielona pietruszka, bazylia itp.). Istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że dziecko dostrzeże atrakcyjność jakiegoś dodatku (wzrok pełni istotną funkcję w integracji sensorycznej, ponieważ „jemy oczami”), dotknie i powącha jadalną część rośliny (korzeń, łodygę, liście, kwiat, owoc – zmysł węchu zachęca lub zniechęca do doznań żywieniowych) i odważy się spróbować nowego smaku^{18,19}.

Na zakończenie

Wnikliwa obserwacja rozwoju dziecka i reagowanie na występowanie wszelkich zakłóceń są



Małopolski Festiwal Smaku, lato 2018, fot. arch. UMWM

społecznym obowiązkiem. Zaburzenia żywienia są często obserwowane w wieku rozwojowym – zgłasza je co czwarty rodzic. Rolą profesjonalistów jest skuteczne interweniowanie w takich sytuacjach: w przypadku zaburzeń żywienia natury fizycznej winno być wdrożone leczenie zmierzające do przywrócenia funkcji przewodu pokarmowego, w przypadku występowania zaburzeń natury psychicznej – działania terapeutyczne, zmierzające do redukcji skutków fobii żywieniowych/ zaburzeń żywienia u dzieci.

Nauczyciel wraz z rodzicami odgrywa kluczową rolę w socjalizacji dziecka, funkcjonuje w grupie z podopiecznymi: dba z nimi o porządek, realizuje czynności higieniczne, inicjuje zabawy stymulujące rozwój, przygotowuje do użyteczności społecznej realizowanej w przyszłości. Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna ma elementarne znaczenie w wychowaniu do bycia zdrowym, przyjęcia zdrowego stylu życia, współpracy na rzecz zdrowia jednostki i społeczności. **Żywnienie odgrywa kluczową rolę w dobrostanie człowieka.** Nauczyciel winien pełnić rolę autorytetu i przewodnika dziecka w zakresie zachowań żywieniowych – jest to misja wczesnej edukacji.

Słowa kluczowe: zaburzenia żywienia, dzieci.

Przypisy:

- ¹ J. Szymborski, *Zdrowie publiczne i polityka ludnościowa*, Warszawa 2012, s. 11–13.
- ² J. Socha, P. Socha, H. Weker i in., *Żywnienie dzieci a zdrowie wczoraj, dziś i jutro*, „Pediatria Współczesna, Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka” nr 12/2010, s. 34–37.
- ³ A. Charęzińska, J. Szulc, *Sensoryczne niemowlę*, Warszawa 2022, s. 23–25.
- ⁴ G. Kmita, *Interakcje w triadzie matka – ojciec – dziecko w diagnozie i terapii dzieci urodzonych ze skrajnym wcześniactwem*, „Polskie Forum Psychologiczne” nr 3/2018, t. 23, s. 516–529.
- ⁵ S. Jarzombek-Ziemiańska, *Znaczenie terapii integracji sensorycznej w funkcjonowaniu dzieci ze spektrum autyzmu w normie intelektualnej (na podstawie przykładu uczniów Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 2 w Bytomiu)*, „Pareja” nr 2/14/2020, s. 121–129.
- ⁶ J. Żakowicz, A. Bramorska, W. Zarzycka i in., *Wpływ mikrobioty jelitowej na mózg, funkcje poznawcze i emocje*, „Kosmos. Problemy Nauk Biologicznych” nr 1/2020, t. 69, s. 45–58.
- ⁷ P. Gałęcki, M. Pilecki, J. Rymaszewska i in., *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5*, Wrocław 2019.
- ⁸ A. Prokopiuk, *Autyzm a odżywianie. O czym nauczyciel wiedzieć powinien*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, t. 32/2013, s. 100–118.
- ⁹ E. Lange, K. Tarnowska, E. Gruczyńska i in., *Wpływ sposobu żywienia dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu na wybrane zachowania żywieniowe*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” nr 99/1/2018, s. 12–20.
- ¹⁰ M. Andrulewicz, *Impact of selected nutritional components and lifestyle on human intestinal barrier function*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” nr 27/3/2021, s. 265–271.
- ¹¹ A. Koziół-Kozakowska, B. Piórecka, *Neofobia żywieniowa, jej uwarunkowania i konsekwencje zdrowotne*, „Standardy Medyczne Pediatria” nr 1/2013, s. 1–6.
- ¹² M. Baj-Lieder, *Boję się owoców*, Brzeźnia Łąka 2018.
- ¹³ A. Chatoor, M. Ammaniti, *Classifying feeding disorders of infancy and early childhood*, [w:] W.E. Narrow, M.B. First, P.J. Sirovatka, D.A. Regier (ed.), *Age and gender considerations in psychiatric diagnosis. A Research Agenda for DSM-V*, Washington 2007, s. 227–242.
- ¹⁴ B. Ziółkowska, *Zaburzenia polegające na ograniczaniu/ unikaniu przyjmowania pokarmów – rozważania w świetle wyników badań*, „Pediatria Polska” nr 92/2017, s. 733–738.
- ¹⁵ L. Cooke, J. Wardle, E.L. Gibson, *Relationships between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2-6-year-old children*, „Appetite” nr 41/2/2003, s. 205–206.
- ¹⁶ E. Bator, M. Bronkowska, D. Ślepecki i in., *Anoreksja – przyczyny, przebieg, leczenie*, „Nowiny Lekarskie” nr 3/2011, t. 80, s. 184–191.
- ¹⁷ M.W. Mróz, E. Korek, *Przegląd niespecyficznych zaburzeń żywienia*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” nr 1-2/2020, t. 15, s. 42–50.
- ¹⁸ G. Zawiślak, *Hortiterapia jako narzędzie wpływające na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” nr 1/2015, t. 25, s. 21–34.
- ¹⁹ B. Głodzik, *Nawyki żywieniowe dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” t. 32/2013, s. 25–34.

Dr Joanna Zemlik – doktor nauk o zdrowiu, specjalista stomatologii dziecięcej, dydaktyk aktywnie działający w obszarze zdrowia publicznego, medycyny prośpekttywnej, medycyny społecznej edukacji zdrowotnej, wychowania zdrowotnego.

Jak włączyć więcej ruchu w wychowanie przedszkolne/edukację szkolną?

Mariola Wiktorska-Sobczyk

Jak wprowadzać dzieci w świat aktywności ruchowej, aby sprawiało im to radość i zachęcało do czynnego spędzania wolnego czasu? Co robić, żeby zapewnić uczniom zdrowy rozwój? Artykuł podpowiada możliwe rozwiązania.

„Nie biegnij!”, „Siedź spokojnie!”, „Uważaj, bo się przewrócisz!”. Bardzo często takie komunikaty płyną od rodziców, a chyba jeszcze częściej od nauczycieli, którym zdarza się wypowiadać te słowa zbyt często, zwłaszcza jeżeli dziecko biega w miejscach do tego nieprzystosowanych, np. na korytarzu szkolnym. Pytanie tylko, co złego jest w tym, że dziecko biega, jeżeli nie zagraża to bezpieczeństwu jego i otoczenia? W tym kontekście warto zastanowić się, czy pamiętamy o rozwoju ruchowym dziecka i czy nie powstrzymujemy jego naturalnego rozwoju psychoruchowego oraz jak włączyć więcej ruchu w wychowanie przedszkolne i edukację szkolną.

Rozwój ruchowy człowieka obejmuje szereg etapów i jest ściśle związany z rozwojem fizycznym, neurologicznym i społecznym. Wiedza na temat rozwoju psychoruchowego umożliwia właściwą reakcję na ruch dziecka i pomaga zintensyfikować zainteresowanie aktywnością ruchową.

W okresie przedszkolnym zabawy ruchowe są nie tylko wspaniałym źródłem radości dla dzieci, ale również wspierają ich rozwój fizyczny, społeczny i emocjonalny. Oto **kilka pomysłów na zabawy ruchowe dla przedszkolaków**:

1. Gra w chowanego: klasyczna zabawa, która rozwija umiejętności ukrywania się, szukania i orientacji przestrzennej;
2. Skakanie na skakance: doskonała zabawa, która rozwija koordynację ruchową i wytrzymałość;
3. Zabawy z piłką: dzieci uwielbiają zabawy piłką. Organizuj gry w piłkę kopaną, rzuty, czy nawet proste zabawy z łapaniem piłki;
4. Zabawy z chustą lub wstążką: dzieci mogą tańczyć, machać wstążkami lub poruszać się z chustą, co rozwija ich zmysły kinestetyczne;
5. Gra w kręgle: ustaw kręgle (możesz użyć plastikowych lub drewnianych) i pozwól dzieciom rzucać piłkę w celu strącenia. To doskonała

zabawa rozwijająca precyzję i umiejętności ruchowe;

6. Przeszkody na podłodze: ułóż proste przeszkody (np. poduszki, hula-hop, pacholki) na podłodze, aby dzieci mogły je pokonywać, skacząc, biegając lub pełzając;
7. Zabawy taneczne: włącz muzykę i pozwól dzieciom tańczyć. To świetny sposób na rozwijanie koordynacji ruchowej i wyrażanie siebie poprzez ruch;
8. Zabawy z rolkami lub hulajnogami: jeśli warunki pozwalają, dzieci mogą korzystać z rolek lub hulajnóg, co rozwija ich równowagę i umiejętności koordynacyjne;
9. Zabawy z balonami: rzucaj, kop balon, utrzymuj go w powietrzu. To nie tylko zabawa, ale także doskonałe ćwiczenie dla małych rąk;
10. Zabawa w „Zielone światło, czerwone światło”: pomocne w rozwijaniu umiejętności słuchania i reagowania na polecenia;
11. Zabawa w „Czy potrafisz”: dzieci naśladują ruchy lidera (np. skakanie, klaskanie), co rozwija ich zdolności poznawcze i fizyczne;
12. Gimnastyka na macie: proste ćwiczenia gimnastyczne, takie jak przysiady, pompki czy „mostek”, mogą być dostosowane do umiejętności przedszkolaków.

Dostosowanie trudności i rodzaju zabaw do wieku dzieci umożliwia prawidłowy rozwój ruchowy i dostarcza rozrywki.

Dzieci rozpoczynające naukę szkolną przeżywają ogromny stres związany z nowym środowiskiem. Stawiane są przed nimi nowe wymagania i ograniczenia. Ważne jest, aby zapewnić im przestrzeń do dalszej aktywności fizycznej związanej w tym okresie z tzw. głodem ruchu. Należy pamiętać, że rozwój ruchowy jest kwestią indywidualną, a różnica w rozwoju motorycznym może wynosić nawet

do pięciu lat. Wpływają na to zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe, a także doświadczenia i uczenie się przez całe życie. W tym czasie należy rozwijać umiejętności związane z konkretnymi dyscyplinami.

Regularna aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i funkcji ruchowych przez całe życie. Należy zaproponować uczniom wszechstronny i różnorodny ruch. W tym celu można wykorzystać przerwy między poszczególnymi lekcjami lub zajęciami, stosowane z różnych powodów, w zależności od kontekstu i potrzeb uczniów oraz nauczycieli. Pozwalają uczniom na odpoczynek i regenerację. Chwilowe oderwanie się od zajęć, a do tego niewielka dawka ruchu, pomogą w utrzymaniu koncentracji i zwiększeniu efektywności nauki.

W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym dzieci zaczynają interesować się dyscyplinami sportowymi. Ich wybór powinien być dostosowany do wieku, umiejętności, zdolności rozwojowych i zainteresowań. Ważne jest, aby dzieci miały pozytywne doświadczenia związane ze sportem, aby rozwijały zdrowy styl życia i umiejętności społeczne. Oto **kilka propozycji dyscyplin sportowych odpowiednich dla dzieci w młodszym wieku szkolnym**:

1. Piłka nożna – popularna i uniwersalna dyscyplina, która rozwija umiejętności zespołowe, koordynację i kondycję fizyczną;
2. Koszykówka – inna zespołowa dyscyplina, która poprawia motorykę, rozwija umiejętności współpracy i strategii;
3. Gimnastyka artystyczna – pomaga w rozwoju elastyczności, siły i koordynacji, jest również dobra dla dzieci, które lubią rytm i precyzję;
4. Lekkoatletyka – obejmuje różnorodne dyscypliny, takie jak biegi, skoki, rzuty, co pozwala dzieciom znaleźć tę, która im najbardziej odpowiada;
5. Pływanie – doskonałe dla rozwoju ogólnej kondycji fizycznej i koordynacji, ponadto jest bezpieczne i łatwo dostępne;
6. Judo lub karate – te sztuki walki pomagają w rozwijaniu dyscypliny, szacunku, kontroli ciała i pewności siebie;
7. Tenis – doskonały sport ruchowy, który poprawia umiejętności motoryczne, siłę i elastyczność;
8. Hokej na trawie lub hokej na lodzie – to propozycja dla dzieci, które interesują się grami zespołowymi na lodzie lub trawie;
9. Jazda na rowerze – jest traktowana bardziej jako aktywność rekreacyjna niż nastawiona na

współzawodnictwo, pomaga rozwijać umiejętności motoryczne, równowagę i wytrzymałość.

Niezależnie od wybranej dyscypliny ruch dostarcza dzieciom pozytywnych doświadczeń. Rolą nauczyciela i rodzica jest nauczenie dzieci zachowywania równowagi między rywalizacją a zabawą i podkreślanie wartości zdrowego stylu życia. Nie należy oczekiwać, że dziecko zostanie przy pierwotnie wybranej dyscyplinie. Bywa i jest to zgodne z wiekiem rozwojowym, że się nudzi i chce zmiany, powinno się mu ją umożliwić, aby znalazło coś rzeczywiście dla siebie.

Zachęcanie dzieci do aktywności fizycznej może być przyjemne i skuteczne, gdy stosuje się różnorodne podejścia. Oto kilka sugestii:

1. Ćwicz razem z nimi: dzieci zazwyczaj chętniej biorą udział w aktywności, jeśli widzą, że ich rodzice, nauczyciele również się angażują;
2. Wybieraj gry, które angażują ciało, takie jak skakanie na skakance, gra w piłkę czy zabawy z hula-hop. To świetny sposób na połączenie zabawy z ruchem;
3. Wprowadź elementy rywalizacji: stwórz przyjazne zawody, np. kto może przebiec więcej okrążeń wokół placu zabaw, boiska, kto dłużej utrzyma równowagę na jednej nodze, wykona więcej przysiadów, pajacyków itp.;
4. Organizuj ciekawe zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu. Zabawy z innymi dziećmi są nie tylko świetnym sposobem na rozwój społeczny, ale także motywują do aktywności fizycznej. Dzieci mogą odkrywać nowe miejsca, szukać skarbów lub obserwować przyrodę;
5. Zmieniaj rodzaje aktywności, aby uniknąć monotonii;
6. Zachęcaj i nagradzaj dzieci za ich wysiłki. Pozytywne doświadczenia związane z ruchem budują dobre skojarzenia i skłaniają do regularnej aktywności fizycznej.

Kluczem do sukcesu zwiększenia aktywności ruchowej jest elastyczność i dostosowanie się do zainteresowań dzieci. Dlatego wspieraj je w poszukiwaniu aktywności, które im odpowiadają i zawsze stawiaj na zdrową dawkę ruchu fizycznego.

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, dzieci.

Mariola Wiktorska-Sobczyk – doradca metodyczny ds. wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej MCDN Ośrodek w Oświęcimiu.

Jak ciekawie organizować zajęcia ruchowe w przedszkolu?

Jadwiga Daniek-Salawa

„Ruch jest życiem – życie jest ruchem” – A. Senger.

Ruch stanowi naturalną potrzebę dziecka, a jego odpowiednia dawka jest niezbędna dla zapewnienia prawidłowego rozwoju nie tylko fizycznego, ale również umysłowego, emocjonalnego i społecznego małego człowieka. Ogólnie wiadomo, że aktywność ruchowa sama w sobie ma korzystny wpływ na szereg właściwości nie tylko fizjologicznych, ale i odpornościowych, adaptacyjnych, a także na prawidłowy przebieg wielu procesów metabolicznych ustroju człowieka. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać cechy niezbędne w życiu dorosłym, m.in. takie jak: równowaga emocjonalna, odporność na stres czy umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Wysiłek fizyczny kształtuje również poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrwałość w pokonywaniu trudności, a także sprzyja przyswajaniu norm społecznych. Dla dzieci dodatkowo właściwie dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, zwiększa odporność fizjologiczną, koryguje wady postawy oraz kształtuje pozytywne nawyki ruchowe.

Niestety kondycja biologiczna i sprawność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym budzi wiele kontrowersji i jest bardzo niska. Głównymi przyczynami takiego stanu jest styl życia i niedostateczna aktywność ruchowa, która jest podstawowym stymulatorem rozwoju psychosomatycznego i głównym czynnikiem fizycznego oddziaływania. Ponieważ ruch ma ogromne znaczenie dla rozwoju osobowości człowieka, istotnym wsparciem rozwoju ruchowego dzieci w wieku przedszkolnym oprócz rodziny powinno być w dużej mierze środowisko przedszkolne. Tam mały człowiek zazwyczaj spędza większą część dnia.

Wiek przedszkolny to okres intensywnego rozwoju organizmu dziecka, dlatego w tym okresie oraz w pierwszych latach szkolnych obserwuje się ogromną potrzebę ruchu, często mówi się wręcz

o nadruchliwości, a także o konieczności zaspokojenia głodu ruchu dziecka (przyjmuje się, że do zaspokojenia potrzeb dziecka niezbędne jest zapewnienie mu ok. trzech godzin ruchu dziennie!). Zauważyć można również korzystne zmiany w sprawności i koordynacji ruchowej, dlatego okres ten nazywa się złotym wiekiem motoryczności dziecka.

W pracy przedszkola rozwijanie sprawności ruchowej następuje głównie poprzez:

- organizację zabaw ruchowych: zabawy orientacyjno-porządkowe, zabawy z elementem równowagi, czworakowania, biegu, rzutu, celowania i toczenia, wspinania się, podskoku i skoku; również podczas zajęć dydaktycznych zabawy ruchowe są wplatane z scenariusz zajęć;
- gry i zabawy na powietrzu, zabawy w terenie, zabawy na śniegu;
- organizację ćwiczeń porannych;
- organizację ćwiczeń gimnastycznych: dla dzieci młodszych w formie opowieści ruchowych po 10-20 minut, dla dzieci starszych – zestawów ćwiczeń po 20–35 minut.

Oprócz zorganizowanych form ruchu dzieci wymyślają własne dowolne zabawy ruchowe, podczas których realizują swoje pomysły, wykorzystują zdobyte już doświadczenia, poszukują sposobów wyrażania emocji i aktywności ruchowej. Zabawy dowolne dają im okazję do sprawdzania swoich możliwości w tym zakresie, zapewniają swobodę i spontaniczność. Rolą nauczyciela jest pilnowanie, aby zajęcia te były atrakcyjne, przebiegały w sposób przyjazny z elementami „zdrowej” rywalizacji i w duchu fair play, a przede wszystkim, żeby dzieci podczas zajęć z aktywnością ruchową czuły się bezpiecznie.

Z 30-letniego doświadczenia w pracy dydaktyczno-wychowawczej z przedszkolakami wiem, że do ciekawych zabaw i ćwiczeń ruchowo-gim-

nastycznych nie zawsze potrzeba wielu materiałów czy pomocy. Dzieci, zainspirowane przez nauczyciela, świetnie potrafią bawić się z wykorzystaniem pociętej na paski bibuły, woreczków z powietrzem (służących do wypełnień w różnego rodzaju przesyłkach) czy niepotrzebnych gazet, a w ogrodzie przedszkolnym można wykorzystać do zabaw ruchowych naturalne dary: szyszki, kasztany, patyki czy opadnięte liście. Wszystko zależy od dobrych chęci i pomysłowości prowadzącego zabawę. Chciałabym podzielić się przykładami dobrych praktyk:

Zabawy z gazetami – zestaw zabaw i ćwiczeń ruchowo-gimnastycznych

1. Zabawa organizacyjna: „Zabierz gazetę!”. Dzieci w rytm tamburyna maszerują po obwodzie, zabierając kolejno gazetę z wyznaczonego miejsca, następnie siadają w kole. Nauczycielka zachęca do pooglądania gazety i zbadania, czy jest ciężka czy lekka, szorstka czy gładka, mała czy duża itp. Nauczycielka informuje dzieci, że dzisiaj będziemy z tymi gazetami się bawić.
2. Zabawa „Zamień gazety”. Dzieci biegają z gazetami trzymanymi w dłoniach, gdy muzyka milknie, wymieniają się gazetami z kolegami.
3. Ćwiczenia oddechowe. Dzieci stoją swobodnie na dywanie i trzymają kartki przed sobą. Wciągają powietrze nosem i wypuszczają ustami, tak aby kartki się poruszały (kilka powtórzeń).
4. Marsz z gazetą. Do tej zabawy dzieci zostają poproszone o złożenie gazety na połowę. Nauczycielka wystukuje rytm na klawesach i prosi dzieci, aby maszerowały: z gazetą przytrzymywaną

brodą do klatki piersiowej; z gazetą położoną na otwartej prawej dłoni, następnie lewej; z gazetą położoną na głowie, a następnie skoczyły w przód z gazetą trzymaną między kolanami.

5. Zabawa: „Do gazety!”. Dzieci umieszczają gazety w rzędzie obok siebie, następnie biegają swobodnie po sali przy dźwiękach grzechotki, gdy dźwięk umilknie wykonują polecenia:

- podejdź do gazety, skradając się;
- podejdź do gazety, skacząc jak piłeczka;
- podejdź do gazety, tupiąc;
- podejdź do gazety, skacząc na jednej nodze;
- podejdź do gazety na czworakach.

6. Zabawa: „Omiń kałuże”. Dzieci rozkładają w dowolnym miejscu na podłodze gazety – kałuże. Biegają po sali, starając się nie wejść w kałuże. Na umówiony sygnał zatrzymują się przy swoich gazetach.

7. Zabawa: „Po kamieniach przez rzekę”. Dzieci rozkładają na podłodze gazety – kamienie i ustawiają się na początku swojej drogi. Ich zadaniem jest przeprawienie się przez rzekę na drugą stronę sali, stąpając po gazetach – kamieniach. Zabawa trwa przez jakiś czas „zapętłona”, ale przyspiesza tempo – najpierw dzieci przeskakują spokojnie, a potem tempo przyspiesza. Kto wpadnie do „wody” odpada.

8. Zabawa „Z kulką z gazety”. Najpierw dzieci wykonują kulę z gazety (zgniecenie), następnie kulki są wykorzystane do różnych zabaw:

- przekładanie kuli z jednej ręki do drugiej, obracanie kuli na dłoni;
- utrzymanie kuli w ręce, stojąc na jednej nodze (lewa, prawa);
- przekładanie kuli najpierw pod jedną, a później pod drugą nogą;



Zabawy z gazetami, fot. autorki

- przekładanie za plecami;
- podrzucanie kuli do góry i łapanie, podrzucanie do góry, klaskanie w dłonie i łapanie.

9. Zabawa „Gazetowa bitwa”. Nauczyciel losowo lub przez odliczanie dzieli dzieci na dwie drużyny, które stają naprzeciw siebie oddzielone skakanką. Zadaniem dzieci jest rzucanie do siebie gazetowymi kulkami od rozpoczęcia słowem START do zakończenia bitwy słowem STOP. Następnie przeliczenie gazetowych kul – wygrywa ta drużyna, po stronie której będzie mniej kulek. Zabawę można powtórzyć dwa razy.

10. Na zakończenie zabawy marsz po kole do muzyki klasycznej – machanie kulkami z gazety na pożegnanie i kolejno wrzucanie ich do koszyka.

Zabawy ruchowe w ogrodzie

1. Dzieci ubrane sportowo wychodzą do ogrodu i ustawiają się w kręgu wraz z nauczycielem. Nauczycielka proponuje rozgrzewkę, recytując krótką rymowankę, dzieci wykonują ruchy przez nią demonstrowane:

Každy (dwa klaśnięcia w dłonie)
chce (podskok)
być (podskok)
zdrowy! (dwa uderzenia dłońmi o uda).
Więc (wyrzut rąk do góry)
do (skłon i ręce w dół)
ćwiczeń (dwa przysiady)
jest (skok do przodu obunóż)
gotowy! (skok do tyłu obunóż
i dwa klaśnięcia w dłonie).

Kilkakrotne powtórzenie rymowanki wraz z wykonanymi ćwiczeniami.

2. Zabawa ruchowa: „Ćwicz, jak ja!”. Dzieci naśladują ćwiczenia wykonywane przez kolejne dziecko w kole (podskoki, przysiady, skoki pajaca, marsz).

3. Podział dzieci na trzy grupy. Dzieci losują kartoniki, które są w trzech kolorach (zielony, czerwony, żółty). Po wylosowaniu kartonika dziecko podchodzi do odpowiedniego koszyka i wkłada do niego swój kartonik, a zabiera szarfę w odpowiednim kolorze.

4. „Slalom” – pokonanie wyznaczonej trasy slalomem (bieg w obie strony). Po sygnale prowadzącego dzieci kolejno biegną do wyznaczonego celu pomiędzy slalomem ułożonym z dużych szyszek. Po okrążeniu pachołka wracają do mety.

Wygrywa ta drużyna, której najszybciej udało się wrócić na swoje miejsce.

5. Zabawa „Toczenie piłki”. Każda drużyna dostaje piłkę. Dzieci tworzą tunel przez rozstawienie nóg, toczą piłkę od pierwszego do ostatniego dziecka w drużynie. Ostatnie dziecko przechodzi na początek rzędu i powtarzamy dalej zabawę do ostatniego zawodnika. Zwycięża ta drużyna, która najszybciej wykona proponowane zadanie.

6. Zabawa „Rzuty do celu”. Każde dziecko z drużyny wykonuje jeden rzut szyszką do koła hula-hop (liczy się trafność rzutów). Wygrywa drużyna, która wrzuci najwięcej szyszek do koła.

7. Zabawa „Skoki zająca”. Wybranie 2 dzieci z każdej grupy. Każde wybrane dziecko staje na starcie i z miejsca wykonuje skok w dal, nauczyciel mierzy odległość (odległości 2 dzieci sumują się). Wygrywa drużyna, która skoczy najdalej.

8. Zabawa „Z woreczkiem na głowie”. Dzieci przechodzą określoną trasę oznaczoną patykami z woreczkiem na głowie, a następnie biorą woreczek do ręki i wracają, przekazując woreczek kolejnemu koledze z drużyny, który wykonuje to samo ćwiczenie. Wygrywa drużyna, która w całości najszybciej wykona zadanie.

9. Podsumowanie zabawy. Ogłoszenie zwycięzcy. Szczere gratulacje i okrzyki radości (np. hip-hip-hura!).

10. Uporządkowanie ogrodu – złożenie szarf do odpowiednich koszyczków, pozbieranie szyszek do koszyka, pozbieranie innych przyrządów, które były wykorzystane podczas ćwiczeń.

Słowa kluczowe: zajęcia ruchowe, przedszkole.

Bibliografia:

- Gruszczyk-Kolczyńska E. (praca zbiorowa pod kier.): *Wspomaganie rozwoju i wychowywanie małych dzieci*. Kraków: wyd. CEBP, 2019.
- Jastrzębska-Krajewska Z.: *Ruch + muzyka = matematyka*. Kraków: wyd. CEBP, 2022.



Jadwiga Daniek-Salawa – nauczycielka przedszkola z 30-letnim stażem pedagogicznym; oligofrenopedagog; pedagog specjalny (zaburzenia ze spektrum autyzmu); nauczyciel akademicki; nauczyciel doradca metodyczny z zakresu wychowania przedszkolnego MCDN Ośrodek w Krakowie; pracuje w Przedszkolu Samorządowym nr 3 w Dobczycach.



Uczniowie na zajęciach WF, fot. autora

Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Jak włączyć więcej ruchu w edukację szkolną?

— Tomasz Dudek —

Aktywność fizyczna jest niezbędna dzieciom i młodzieży, zapewnia prawidłowy rozwój zarówno fizyczny, jak i umysłowy, gwarantuje prawidłową postawę ciała i dobry stan zdrowia.

Aktywność fizyczna to obecnie temat numer jeden w szkole. Odpowiedni jej poziom przyczynia się do właściwego rozwoju sprawności i koordynacji ruchowej dzieci, a także ułatwia utrzymanie właściwej masy ciała. Podkreślimy, że u młodych ludzi wiąże się również z korzyściami psychologicznymi, wspomaga m.in. leczenie depresji, buduje pewność siebie i pomaga w rozwoju społecznym, zapewniając właściwe interakcje z rówieśnikami.

W dobie postępu technologicznego z badań wynika jasno, że parametry sprawnościowe, wydolnościowe i masa ciała współczesnych nastolatków osiągają wartości alarmujące pod kątem zdrowotnym. Po czasach pandemii wszyscy wiemy, że ruch dla dzieci jest obowiązkiem i w związku z tym istotnym elementem wsparcia w tym zakresie są dla nich zajęcia wychowania fizycznego

(WF). Realizacja tego zadania wymaga jednak od nauczyciela wiele kreatywności, aby zajęcia zaintrygowały ucznia, zachęciły go do wysiłku i wprowadziły nawyk aktywności fizycznej do życia codziennego młodego człowieka. Szkoła jest dzisiaj traktowana jako „drugi dom”, w którym dzieci muszą czuć się bezpiecznie i prawidłowo rozwijać, wchodząc w relacje rówieśnicze i kształtując nawyk dbania o swoje zdrowie oraz fizyczny i psychiczny dobrostan.

Ważną kwestią jest stworzenie odpowiedniej bazy do realizacji zajęć WF (sale, boiska, orliki, hale, baseny, bieżnie, szatnie z węzłem sanitarnym). Zwiększa to możliwości i szanse na osiągnięcie optymalnej dziennej dawki ruchu, która powinna wynosić minimum 60 minut dla dzieci ze szkół podstawowych, a 90 minut dla uczniów starszych. W przypadku braku warunków do

wprowadzania w życie zróżnicowanych form aktywności fizycznej w szkole, posiłkujemy się formami alternatywnymi. Jako nauczyciele jesteśmy przyzwyczajeni do rotacji zadań i posługiwania się metodami, które mają stymulować ruch. Ma być interesująco, tak aby uczniowie poczuli się zmotywowani. Uśmiech na twarzy dziecka, radość z dobrze wykonanego ćwiczenia nie tylko stymulują nastrój, ale i pobudzają ambicję, chęć działania i osiągania dalszych celów. Nauczyciel w szkole musi rozpoznawać potrzeby uczniów i coraz częściej indywidualizować lekcje, także WF.

Nauczyciele WF pełnią bardzo ważną rolę w szkole. Są inicjatorami akcji prozdrowotnych, odpowiadają za uświadamianie potrzeby ruchu, a przede wszystkim – powinni być dobrym przykładem dla młodego pokolenia. Uczniom należy pokazać na lekcji WF za pomocą różnych metod i środków, że to, czego na tym przedmiocie się uczą, ma sens i w przyszłości często zadecyduje o ich zdrowiu.

Ważnym elementem wspierającym aktywność fizyczną jest **wprowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych**. Warto czasami podczas zajęć w klasie oderwać się od ławek, podręcznika, projektora i wykonać krótkie 20–30-sekundowe serie ćwiczeń. To znakomity sposób na poprawę koncentracji, pobudzenie układu krążenia i dotlenienie mózgu. Ruch poprawia pamięć. Można w tym celu wykorzystać zabawne wierszyki np.:

„Drodzy mili, więc wstajemy
i kręgosłupy prostujemy,
Ręce w górę, ręce w bok,
Przysiad, podskok, marsz w miejscu,
czyli równy krok,
Obrót dookoła, czy gra muzyka?
Oto nasza gimnastyka”.

Wprowadzenie aktywnej przerwy jest również dobrym pomysłem i stosunkowo niewielkim wyzwaniem dla szkoły dbającej o aktywność. Wyznaczenie strefy muzyki, strefy ciszy, strefy planszówek lub strefy gier, jak np. piłkarzyki, klasy, guma, rzutki, tarcze to budowanie nawyku ruchu i zabawy, zwłaszcza dla najmłodszych.

Kolejnym pomysłem jest **włączenie szkoły do różnych projektów**, które zapewniają dodatkowe i ciekawe formy aktywności szkolnej, takich jak:

- Ogólnopolski program „Szkolny Klub Sportowy” – dodatkowe 60 minut zajęć ruchowych dla ucznia dwa razy w tygodniu;
- Projekt „WF z AWF” – wsparcie dla uczniów w powrocie do pełnej sprawności fizycznej po długotrwałym okresie nauki zdalnej;
- „Edukacja Olimpijska” Polskiego Komitetu Olimpijskiego (olimpijski.pl) – promocja idei olimpijskiej, zasad i wartości olimpizmu, sportu powszechnego i zdrowego stylu życia oraz rozwój ruchu olimpijskiego;
- „Drużyna Energii” – projekt zachęcający szkoły do udziału młodzieży w aktywności fizycznej poprzez wspólną zabawę i rywalizację z rówieśnikami ze szkół w całej Polsce. Wykorzystuje on media społecznościowe i Internet, by pokazać uczniom, że sport może też być dobrym sposobem na wspólne spędzanie czasu.

Dobłą praktyką są w szkole **wycieczki klasowe i wyjazdy szkolne** związane z aktywnością. Proponując uczniom ciekawą wycieczkę, która poświęcona będzie wybranej aktywności, realizujemy program z zakresu turystyki i rekreacji lub dzień z wychowaniem fizycznym. Podobną funkcję spełnią zajęcia szkolne w terenie, na łonie przyrody lub wyprawy klasowe.

Co roku obchodzimy **Dzień Sportu**, podczas którego warto promować zdrową dietę, korzystając z piramidy żywienia i aktywności, budować pozytywne relacje w rywalizacjach i grach międzyklasowych, sportach całego życia czy, zawsze aktualnych, sprawnościowych torach przeszkód. Dobrym pomysłem mogą być wyzwania aktywnościowe – **active challenge** w szkole, kiedy uczniowie podejmują wyzwania związane z wysiłkiem fizycznym, np. tydzień z wybranym ćwiczeniem fizycznym lub grono najbardziej aktywnych uczniów realizuje własne pomysły, wciągając w sportową rywalizację resztę społeczności szkolnej.

Warto zwrócić uwagę także na **alternatywne formy aktywności na świeżym powietrzu** w terenie, takie jak: nordic walking, jogging, running, czy też inne formy zajęć ruchowych poza terenem szkoły, nie tylko na lekcjach WF. Należy organizować **turnieje i zawody sportowe** na terenie szkoły, każda placówka ma odmienne warunki, ale zwłaszcza w okresie letnim warto organizować turnieje międzyszkolne zespołowych gier sporto-

wych czy lekkoatletyczne zawody sportowe i zapraszać pobliskie szkoły do rywalizacji.

Ważną rolę pełnią także integracyjne **rodzinne pikniki, biegi rodzinne czy biegi szkolne** wspólnie z rodzicami uczniów, w ramach współpracy z klubami czy stowarzyszeniami, jak „Letnie Igrzyska Gminy Wielka Wieś”, „Biegnij z Ojcem do Ojcow” czy „Niepodległościowa Jedenastka” w gminie Wielka Wieś. Warto także wprowadzić **muzykę do ćwiczeń na lekcjach WF**, tak aby pomóc w wyzwalaniu aktywności, a nie zmuszać do niej sygnałem gwizdka. Moim zdaniem to doskonały środek intensyfikujący lekcje WF, po który warto sięgnąć – wystarczy zwykły, przenośny głośnik. Należy także wspierać w pomysłach rodziców i inspirować ich działania, proponując dobre praktyki, jak: „Rodzina razem na rowerze” czy propagować aktywny weekendowy czas w terenie w gronie rodzinnym.

Podsumowując: warto dobierać pomysły dodatkowej aktywizacji w szkole, pamiętając, że w zainteresowaniach u młodych ludzi przeważają te, które kojarzą im się z przyjemnością i będą sprawiały radość. Dzieci często uczą się czegoś, nawet nieświadomie, poprzez naśladownictwo, co jest dowodem, jak ogromną rolę w procesie kształtowania zainteresowań aktywnością fizyczną pełni osoba nauczyciela.

Słowa kluczowe: WF, aktywność fizyczna, edukacja zdrowotna.



Tomasz Dudek – doradca metodyczny MCDN Ośrodek w Krakowie; trener piłki nożnej UEFA A; dyplomowany manager sportu; nauczyciel WF w Szkole Podstawowej im. św. Jadwigi Królowej w Białym Kościele.

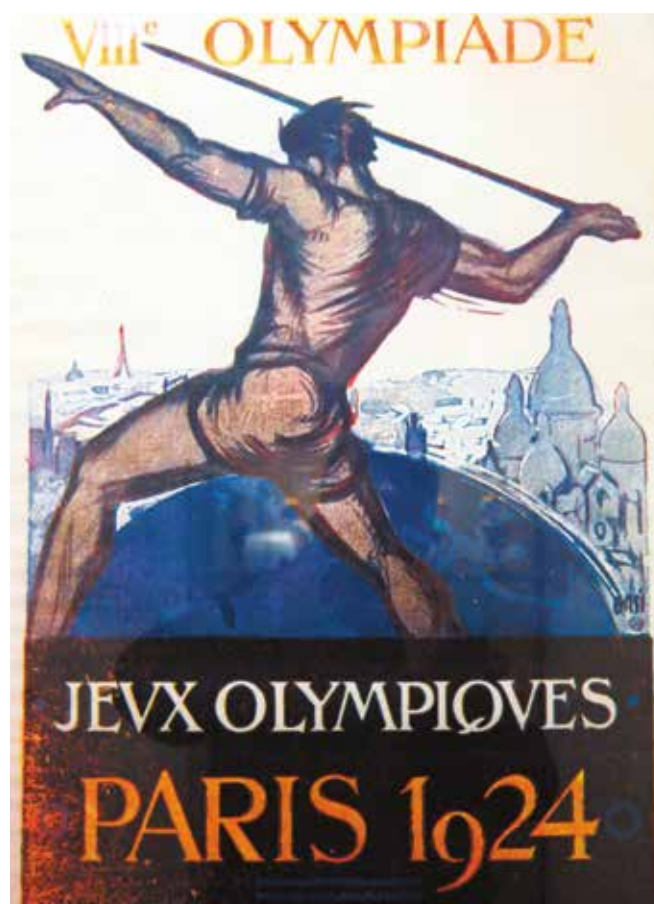
Rok 2024 rokiem Polskich Olimpijczyków

100 lat temu, 27 lipca 1924 r., na VIII Letnich Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu, drużyna kolarzy torowych w składzie: Józef Lange, Jan Łazarski, Tomasz Stankiewicz i Franciszek Szymczyk zdobyła srebrny medal. Tego samego dnia brąz w konkursie skoków przez przeszkody wywalczył Adam Królikiewicz na koniu Picador. Były to pierwsze medale olimpijskie w dziejach polskiego sportu.

W kolejnych dekadach w 23 letnich i 24 zimowych igrzyskach olimpijskich wystąpiło łącznie 3 012 polskich sportowców, którzy zdobyli 321 medali: 79 złotych, 96 srebrnych i 146 brązowych. „W uznaniu zasług i wyjątkowego znaczenia występów polskich sportowców na igrzyskach olimpijskich, w stulecie zdobycia pierwszego medalu olimpijskiego Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ogłasza rok 2024 Rokiem Polskich Olimpijczyków” – zapisano w uchwale z 28 lipca 2023 r.

Źródło: <https://dzieje.pl/wiadomosci/2024-wydarzenia-historyczne-i-patroni-roku>

Plakat olimpijski z 1924 r., https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Affiche_des_jeux_olympiques_de_Paris_de_1924.jpg



Sposób na zwiększenie aktywności młodzieży? Projekty!

Agata Wdowik

Jak zachęcić młodzież do aktywności, szczególnie tej dodatkowej? Moim sprawdzonym od lat sposobem jest praca metodą projektu.

Projekt edukacyjny stanowi niezwykle skuteczną metodę, ponieważ młodzi ludzie uczą się przez doświadczenie i zaangażowanie. Jest korzystny zarówno dla młodzieży, jak i nauczycieli, pozwala uczyć się wzajemnie od siebie. Projekty edukacyjne wpływają na zwiększenie samodzielności, kształtują umiejętności twarde i miękkie, takie jak posługiwanie się nowymi aplikacjami do tworzenia prezentacji, filmów czy plakatów lub planowanie działań i współpracy w grupie, wyzwalają kreatywność. Projekty są sposobem na osiągnięcie celów zawartych w podstawie programowej właściwie każdego przedmiotu, również jako działania interdyscyplinarne.

Wychowanie fizyczne, jako przedmiot „szczególny” ze względu na swoją specyfikę, poprzez projekty zyskuje bardzo dużo na atrakcyjności i skuteczności. Nie ma znaczenia, czy jest to projekt krótko, czy długoterminowy, o jego powodzeniu decyduje przede wszystkim duża samodzielność uczniów oraz zmiana roli nauczyciela, który staje się raczej doradcą (mimo prowadzenia „nadzoru”). Ważna jest również możliwość udziału w działaniach projektowych dla każdego młodego człowieka, bez względu na jego poziom sprawności, ponieważ każdy ma własne zadanie do wykonania i może pokazać swoje mocne strony.

Pracując jako nauczyciel wychowania fizycznego od ponad 30 lat, staram się niezmiennie zachęcać i motywować uczniów do aktywności. Od wielu lat realizuję projekty edukacyjne z wychowania fizycznego wspólnie z młodzieżą. Moje sprawdzone, bo z powodzeniem zrealizowane projekty, mogą stać się inspiracją dla nauczycieli. Na początek warto zrealizować mały projekt, a następnie, po nabraniu doświadczenia, podjąć się większych przedsięwzięć.

Niektóre moje projekty przeprowadzone zostały jednorazowo, ale są też takie, które realizuję cy-

klicznie, wpisując je w szkolną tradycję, np. Turniej Piłki Siatkowej Fair Play Łączy Pokolenia. Projekt w 2012 r. otrzymał grant na wdrożenie, zwyciężając w ogólnopolskim konkursie i wtedy był zorganizowany po raz pierwszy. Turniej promujący ideę fair play, w którym biorą udział uczniowie, absolwenci, nauczyciele, rodzice i przyjaciele szkoły, odbył się w roku szkolnym 2023/24 już po raz jedenasty. Wszyscy czekają na to szkolne święto siatkówki i co roku udział może wziąć każdy uczeń. W tym roku uczestników było ponad 80.

Młodzi ludzie uczą się przez doświadczenie i zaangażowanie

Podobnie jest z innym projektem: Klub Turystyki Aktywnej, którego celem jest organizowanie wycieczek z akcentem aktywności, czyli np. ze spływem kajakowym, pokonaniem trasy szlaku górskiego czy wycieczką rowerową. Projekt cieszy się tak dużą popularnością, że co roku jest więcej chętnych niż miejsc. Również projekt dotyczący tańca: „Nasz polonez” od 10 lat jest stałym punktem w szkolnym kalendarzu każdego roku. Promuje taniec narodowy wśród młodzieży nie tylko mojej szkoły, ale WSZYSTKICH szkół powiatu olkuskiego. Szkoły przygotowują konkursowe układy taneczne i rywalizują w konkursie o Puchar Dyrektorów Szkół Olkuskich. W jego ramach odbywały się też warsztaty taneczne z solistką Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”. To dzięki projektowi udało się „powołać do życia” ten konkurs, który w każdym roku mobilizuje do aktywności młodzież z różnych szkół naszego powiatu. A nie było łatwo opracować konkursowy układ. Próby trwały kilka miesięcy! Piękne pamiątkowe zdjęcia i filmiki z występów były powodem do dumy, a zdobyte puchary i statuetki dla najlep-

szych tancerzy zachęcały coraz więcej uczniów do zgłaszania się do kolejnych edycji.

Zorganizowaliśmy również Akademię Nordic Walking, w ramach której instruktorzy nordic walking uczyli młodzież z naszej szkoły, uczniów szkół podstawowych i innych chętnych prawidłowej techniki chodzenia z kijkami. Projektów tego typu zrealizowałam już kilkanaście. Dotyczyły one różnych aktywności, ale zawsze obserwowałam fantastyczne zaangażowanie młodzieży. Efekt końcowy projektu jest tak samo ważny jak proces jego tworzenia.

Wychowanie fizyczne poprzez projekty zyskuje bardzo dużo na atrakcyjności i skuteczności

Co roku zgłaszam propozycje projektów do ogólnopolskiego konkursu wydawnictwa Nowa Era: Projektanci Edukacji. Wśród ponad pięciu tysięcy projektów przechowywanych w archiwum (<https://projektanciedukacji.pl/galeria-archiwalnych>), piętnaście jest mojego autorstwa. Jest to ogromna baza wiedzy i inspiracji. Polecam zarówno nauczycielom początkującym, jak i tym, którzy realizują projekty od dawna i szukają inspiracji.

Można też zgłosić szkołę do kolejnej edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę”, który jest realizowany we współpracy z Państwową Inspekcją Sanitarną. Jak czytamy na stronie: <https://www.trzymajforme.pl/strona->

glowna-11#, program to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu – promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną. W ramach programu „Trzymaj Formę” można przeprowadzać projekty własnego pomysłu oraz zajęcia pozalekcyjne.

Jako „zaprawiony w bojach” nauczyciel-propagator i realizator metody projektu pragnę podkreślić, że czas spędzony z młodzieżą podczas realizacji każdego kolejnego projektu to najpiękniejszy okres, najbardziej satysfakcjonujący dla mnie jako nauczyciela i pedagoga. Za każdym razem praca projektowa gromadzi dużą grupę uczniów chętnych do działania, nawet takich, którzy na lekcjach wychowania fizycznego nie należą do najsprawniejszych. To jest potwierdzenie, że projekty zawsze i niezależnie od typu szkoły stanowią wyjątkową okazję do zwiększenia aktywności młodych ludzi.

Słowa kluczowe: projekt, motywacja, aktywność, wychowanie fizyczne.



Agata Wdowik – nauczyciel doradca metodyczny MCDN Ośrodek w Krakowie ds. wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych w powiatach: olkuski, miechowski, chrzanowski, oświęcimski, wadowicki; nauczyciel w Zespole Szkół nr 3 im. A. Kocjana w Olkuszu.



Konkurs taneczny, fot. M. Gamrat

Jak włączyć więcej ruchu w edukację szkolną?

Kinga Adamczyk

Celem artykułu jest ukazanie, jak ważne jest zwiększenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w szkole oraz zapewnienie warunków, które mogą przyczynić się do tego, że młodzież nie będzie unikała ruchu.

Aktywność ruchowa odgrywa szczególną rolę w procesie prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Wpływ ten jest widoczny w rozwoju fizycznym, psychicznym i społecznym, zaspokaja potrzeby natury estetycznej, wspomaga kształtowanie trwałych nawyków rekreacyjnych. Jest także najprostszym sposobem profilaktyki chorób cywilizacyjnych i higieny mózgu. Badania wskazują, że 20 minut aktywności ruchowej pobudza mózg do pracy. Ważnym zadaniem szkoły jest więc szukanie sposobów na zwiększenie aktywności fizycznej i regularne jej podtrzymywanie.

Rola szkoły w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

Szkoła na wszystkich etapach edukacji może i powinna stać się najważniejszą, bo najpowszechniejszą i planowo organizowaną instytucją wychowania do aktywności fizycznej. Obecnie widać wyraźnie, że dawny model nauczania, kiedy nauczyciel wydawał polecenia na lekcji, odchodzi do lamusa. Nauczyciel, chcąc być skutecznym w edukowaniu młodzieży, powinien przede wszystkim umożliwić wychowankom doświadczanie i odkrywanie, a także nieustannie stawiać ich przed nowymi wyzwaniami. Coraz więcej współczesnych nauczycieli stara się zachęcać uczniów do pracy na lekcjach, stosując zasadę partnerstwa oraz proponując im udział w procesie edukacji. Nie inaczej wygląda sytuacja z wychowaniem fizycznym (WF).

Co jest ważne dla dzieci i młodzieży w aktywności fizycznej?

Powyższe pytanie zadałam uczniom mojej szkoły i nauczycielom. Wskazali na następujące elemen-

ty: dobra zabawa, pozytywne emocje, wspólne działanie w zespole, rola prowadzącego, czyli nauczyciela.

Aktywna młodzież ma głos

Wychodząc naprzeciw potrzebom młodzieży w kontekście pracy zespołowej i promowania



Plakat zapraszający na przerwę taneczną, fot. autorki

aktywności fizycznej, szkoła może stworzyć przestrzeń do realizowania pomysłów (projektów) sportowych. Takim motorem działań w szkole może być samorząd uczniowski. Nikt lepiej nie zachęci do podjęcia aktywności ruchowej jak koleżanki i koledzy. Kreowanie przez młodych ludzi mody na sport może być najlepszym czynnikiem motywującym w tym kierunku.

Oto konkretne przykłady. W IV Liceum Ogólnokształcącym w Tarnowie im. Jana Pawła II samorząd uczniowski inicjuje różne sportowe przedsięwzięcia. Na szczególną uwagę zasługują turnieje sportowe (Międzyszkolny Turniej Piłki Siatkowej z okazji Święta Patrona Szkoły, Turniej z okazji Dnia Chłopaka czy Mikołajkowy Turniej Drużyn Mieszanych itp.). Te sportowe wydarzenia cieszą się coraz większą popularnością. Są realizowane metodą projektu. Uczniowie pełnią w nim różne role: zawodników, organizatorów, sędziów, kibiców i opiekunów medycznych. Przygotowanie tych wydarzeń jest okazją do pozyskania nowych kontaktów (np. nawiązanie współpracy z Młodzieżową Radą Miasta czy Stowarzyszeniem Malta) i pozyskania środków finansowych. Nauczyciel, opiekun samorządu szkolnego, pełni rolę koordynatora, inspiratora

i moderatora sportowych projektów. Innym pomysłem samorządu na zwiększenie aktywności fizycznej w szkole są taneczne przerwy. Tańce integracyjne, gra Just Dance i inne muzyczne propozycje wprowadzają do szkolnej rutyny dużo radości, śmiechu i odświeżają po intensywnej pracy umysłowej na lekcjach.

„Aby zapalać innych, samemu trzeba płonąć” – Jacek Walkiewicz

Tylko nauczyciel-pasjonat, któremu bardzo zależy na dobru wychowanków, potrafi porwać za sobą młodzież. W mojej szkole, wspólnie z młodzieżą przygotowujemy, a następnie przeprowadzamy turnieje tenisa stołowego oraz szachowy. Uczniowie-zawodnicy przygotowują stanowiska do gry, sędziują, ustalają kolejność meczy, kibicują i podsumowują wyniki. Nauczyciel organizuje przestrzeń do przeprowadzenia turnieju, motywuje, dogląda sędziujących, rozstrzyga sporne sytuacje, pomaga w sprawiedliwym ustaleniu końcowych wyników. Stwarzanie uczniom bezpiecznej przestrzeni do rywalizacji daje poczucie bezpieczeństwa, kształtuje wiarę w sprawiedliwą walkę na zasadzie *fair play*.



Turniej z okazji święta patrona szkoły w IV LO w Tarnowie, fot. autorki

Nuda zabija pozytywne emocje

Kolejnym bardzo ważnym elementem jest różnorodność. Zajęcia typu: pływanie, fitness, gry zespołowe i rekreacyjne, gimnastyka, lekkoatletyka, tańce, tenis stołowy i in. dają takie możliwości. Nauczyciele WF powinni proponować każdemu z uczniów jakąś formę aktywności, która jest zgodna z jego zainteresowaniami, predyspozycjami, zamiłowaniem, i która pozwoli młodemu człowiekowi na realizację siebie, odreagowywanie stresów, pomoże mu w samoakceptacji i samorozwoju, a w życiu dorosłym pozwoli być człowiekiem tolerancyjnym, wrażliwym na innych, umiejącym zdrowo i szczęśliwie żyć.

Aktywności ruchowe, w formie jeszcze atrakcyjniejszej dla uczniów, można realizować poza szkołą. Modna dzisiaj *outdoor education* (OE), czyli edukacja na świeżym powietrzu, edukacja poza klasą, edukacja plenerowa, zajęcia terenowe czy pedagogika przygody, bardzo dobrze mogą wpisać się w lekcje WF. Nauka w terenie przez doświadczanie rzeczywistości pozwala w szczególny sposób zrozumieć prawa rządzące naturą, które jednoznacznie generują zrównoważony rozwój w życiu człowieka. Jesienią i wiosną będzie to lekkoatletyka terenowa oraz gry i zabawy wykorzystujące naturalne ukształtowanie terenu, zimą lekcje WF na lodowisku. Formy te stwarzają możliwość nabycia nowych umiejętności ruchowych, zapoznania z zasadami bezpieczeństwa w innej przestrzeni.

Młodzież bardzo chętnie angażuje się w organizowane przez nauczycieli WF inne formy aktywności dla grup międzyklasowych, takich jak rajdy piesze i rowerowe czy wyjazdy na narty. Atrakcyjne zajęcia w plenerze pozwalają uczniom lepiej poznać samych siebie i kolegów, a nauczycielom odkryć drzemiące w podopiecznych talenty. Pokonywanie swoich barier i przeciwności w bezpiecznej atmosferze buduje wiarę we własne możliwości oraz poczucie własnej wartości. Aktywne zajęcia w terenie są okazją do rozmów, otwarcia się na innych, budowania zaufania i dobrej zabawy. Zaufanie i relacje międzyludzkie buduje się także, stwarzając uczniom możliwość pomagania sobie wzajemnie oraz dbania o bezpieczeństwo. Uczestnicy zajęć uczą się podejmowania odpowiedzialności za drugą osobę, co przekłada się na kształtowanie ich systemu wartości. Nauka przez doświadczenie w terenie (OE) często wpływa na

dobre wyniki w nauce, istnieje wiele badań naukowych potwierdzających tę zależność.

Modę na aktywność ruchową można realizować również na zajęciach pozalekcyjnych. Udział w ministerialnych programach SKS czy „WF z AWF” daje możliwość organizowania różnorodnych, nastawionych na zainteresowania uczniów, form ruchowych. Motywują one także do podejmowania aktywności fizycznej w atmosferze przyjaznej zabawy. Dotyczą w szczególności dzieci i młodzieży o mniejszej sprawności fizycznej, rzadziej podejmujących aktywność fizyczną w czasie wolnym oraz nieobjętych regularnymi formami aktywności fizycznej, np. treningami w klubie sportowym.

Szkoła ma ogromną rolę do spełnienia w promowaniu zdrowia i aktywności fizycznej. Podstawą procesu uczenia w nowoczesnej szkole powinno być stworzenie warunków do różnorodnych form aktywności fizycznej z wykorzystaniem w maksymalnym stopniu potencjału uczniów i środowiska. Uczniowie powinni brać odpowiedzialność nie tylko za uczenie się, ale również za swoje zdrowie i aktywność ruchową. Ważna jest współpraca nauczycieli różnych przedmiotów w temacie edukacji zdrowotnej, którzy będą tworzyli przyjazną atmosferę szkoły nastawionej na ruch i promującą aktywność fizyczną jako sposób na długie życie.

Słowa kluczowe: projekt sportowy, aktywność fizyczna.

Bibliografia:

- Chodorowska I.: *Aktywność ruchowa – wpływ na zdrowie i rozwój dzieci i młodzieży*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 2/2008, s. 49–50.
- Kierczak U.: *Metoda projektów w pracy nauczyciela wychowania fizycznego*. Kraków: Oficyna Wydawnicza IMPULS, 2012.
- Osiński W.: *Aktywność fizyczna – czy może zmieniać mózg*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 4/2011.
- Woynarowska B., Mazur J.: *Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990–1998*. Warszawa: KBPRiW UW, 2000.



Kinga Adamczyk – doradca metodyczny wychowania fizycznego MCDN Ośrodek w Tarnowie; nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 1 w Tarnowie.

W naszej szkole lubimy aktywnie spędzać czas

Joanna Szostak

Zdrowy styl życia, aktywność fizyczna, zbilansowane posiłki – to tylko reklamowe hasła czy potrzeby współczesnego świata? Z pewnością to potrzeby, które należy mieć na uwadze, zwłaszcza jeśli chodzi o dzieci i młodzież.

Niepokoi fakt, że coraz więcej dzieci ma nadwagę, problemy z kondycją czy koordynacją wzrokowo-ruchową. Wynika to głównie z braku aktywności fizycznej, która jest przekierowywana na sprzęt elektroniczny, np. komputer, telefon czy telewizor. Sytuacji nie poprawiają złe nawyki żywieniowe – dzieci czy młodzież chętniej sięgają po przetworzone produkty niż te, które są zdrowe i dają energię oraz siłę.

Zgodnie z jednym z kierunków realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2023/2024, a mianowicie – wspieranie nauczycieli w podejmowaniu inicjatyw/ działań w zakresie zachęcania i wspierania uczniów do rozwijania ich aktywności fizycznej, w Zespole Szkół Specjalnych im. Brata Alojzego Kosiby w Wieliczce, podejmuje się szereg działań w tym zakresie. Uczniowie naszej szkoły już od kilku lat biorą udział m.in. w programie dla szkół „Warzywa i owoce”. Każdy uczeń raz w tygodniu dostaje porcję witamin w postaci świeżych warzyw, owoców oraz mleka. Oprócz tego bierzemy również udział w licznych akcjach Sanepidu, które najczęściej dotyczą zdrowego odżywiania oraz profilaktyki zdrowotnej, m.in. służą zapobieganiu otyłości. Są to tematy ciekawe i wartościowe, dlatego też nauczyciele nie poprzestają jedynie na realizacji wymienionych programów, ale samodzielnie przygotowują liczne zajęcia i warsztaty dla młodszych i starszych, dotyczące np. piramidy zdrowego żywienia. Przy okazji poruszane są istotne kwestie ekologicznych upraw i produkcji żywności.

W nawiązaniu do tego tematu zostały zorganizowane dla całej szkoły warsztaty, podczas których uczniowie uczyli się o zdrowym trybie życia, układając puzzle, rozwiązując quizy czy tworząc mapę burzy mózgów. Podstawą piramidy żywieniowej i zdrowego stylu życia, jak wiadomo, jest

aktywność fizyczna, której w naszej szkole również nie brakuje. Uczniowie biorą udział w licznych zawodach sportowych, także międzyszkolnych, m.in. gry w ringo, czy też badmintona. Dla najmłodszych z klas 1–3 organizowana jest Szkolna Olimpiada, dająca możliwość rywalizacji drużynowej oraz indywidualnej w różnych konkurencjach, które wymagają np. szybkości, sprawności, zwinności czy umiejętności współdziałania. Jest to dla nich okazja do wykazania się i zaprezentowania swoich umiejętności. Dzieciaki bardzo chętnie biorą udział w tego typu imprezach. Dodatkowo co tydzień są organizowane taneczne przerwy, podczas których nasi uczniowie mogą poruszać się w rytm ulubionych utworów.

Od tego roku szkolnego mamy też nową atrakcję – interaktywną matę Omnisfloor. Uczniowie zakochali się w tej aktywności. Aby móc zagrać w którąś grę (do wyboru są gry edukacyjne, fun, potrzeby specjalne), konieczny jest ruch, bowiem to cień grającego porusza piłką lub wyłapuje spadające elementy. Dzieci mają możliwość: zagrania w pin ponga, w piłkę nożną, łapania balonów lub nauki dbania o higienę jamy ustnej. Podczas zabawy nie da się siedzieć beczynnie, więc młodzi ludzie, zmotywowani w ten sposób do aktywności fizycznej, jednocześnie robią to, co lubią – grają w gry, a przy okazji jeszcze się uczą.

Słowa kluczowe: ruch, sport, Omnisfloor.



Joanna Szostak – oligofrenopedagog w Zespole Szkół Specjalnych im. Brata Alojzego Kosiby w Wieliczce.

Zima zdrowia doda – opowiadanie dla dzieci

dr Alicja Janiak

Opowiadanie *Zima zdrowia doda* zachęca do ruchu na świeżym powietrzu, najlepiej – w gronie przyjaciół.

Przyjaciele lubią ze sobą przebywać. Jak najczęściej! Bo ci, którzy obdarzają się życzliwością, przyjaźnią, chcą razem spędzać czas, dobre, wspólne chwile. To pomaga poznawać, przeżywać rzeczywistość, różne sprawy, sytuacje, problemy, radości we wspólnocie najbliższych. Wtedy człowiek ma poczucie więzi i tożsamości społecznej, wspólnotowej. Wówczas nie czuje się sam czy osamotniony, niepotrzebny. A wręcz przeciwnie – ma najgłębsze poczucie, że jest z tymi, którzy chcą jego dobra i szczęścia. To dodaje sił duchowych i umacnia w człowieku to, co jest w nim najlepsze, najważniejsze – zdolność i wrażliwość na sens egzystencji własnej i innych.

Miś i Anioł, przyjaciele Zuzi, są ważni i potrzebni w jej otoczeniu, pomimo iż są to zabawki. Ten świat zabawek pozwala jej jednak na szersze myślenie, dostrzeganie „innych” w jej życiu. Pomaga jej otwierać serce na ich obecność. W tym odcinku Zuzia zabiera swoich przyjaciół w świat zimowych przygód. Razem odkrywają, jak ważny jest ruch na świeżym powietrzu!

Miś i Anioł. Zima zdrowia doda

Za oknem śnieg. Jest wszędzie. Ośnieżył swoją białą nawet drzewa. Anioł popatrzył na zimowy pejzaż przez okno i powiedział do Misia: – Jak ładnie! Zobacz, ile śniegu. Jak uroczo wyglądają drzewa. Jest go mnóstwo na gałęziach. Zamienia czarne drzewa w białe. Jakie dostojne stoją w ogrodzie i jeszcze dalej... Aniołek był zachwycony i chciał się z przyjacielem podzielić swym zachwytem. Miś przytaknął i mruknął, delikatnie się uśmiechając..., po czym... zasnął. – Nie śpij! Prześpij całą zimę. A ona jest taka piękna! – zawołał głośno Anioł. – Co ja mogę poradzić na to, że mi się chce spać – odrzekł. – W zimowy sen zapadają tylko żywe misie, niedźwiedzie. A ty jesteś zabawką. – No tak – przytaknął Uszatek. I po chwili dodał: – No to nie wiem, czemu tak mi się chce spać. No i zaczął myśleć nad tym. Anioł też. Po

jakimś czasie powiedział, patrząc cały czas na śpiącego śnieg: – Wiesz, a może to dlatego, że my siedzimy tutaj w domu na półce? Okno jest otwierane rzadko. I brakuje nam świeżego powietrza. – Być może?... Może masz rację?... To co zrobić, żeby się nie chciało spać? – zapytał Misio. – Najlepiej byłoby poruszać się na świeżym powietrzu. Pamiętasz, jak Zuzia zabierała nas w ciepłe dni do ogrodu? – Pamiętam. I miło wspominać – dodał. Chwilę obaj milczeli. Po czym Miś znowu zasnął i spadł na poduszkę Zuzi.

W tej właśnie chwili weszła do pokoju Zuzia. Postawiła na szafce szkolny plecak i popatrzyła dookoła, a potem przez okno. Zauroczone widokiem, powiedziała: – Jak ta zima ślicznie wygląda tutaj przez okno! Cudowny świat! I odwróciła wzrok, by popatrzeć na swoich przyjaciół: Aniołka i Misia. Zawołała z przejęciem: – O! Nie ma Misia! Co ja z nim zrobiłam? I zaczęła rozglądać się po pokoju. Wtedy jej wzrok padł na poduszkę i zobaczyła go. Podeszła, wzięła go do rąk i przytuliła. Zapytała... Tylko nie wiadomo kogo: czy siebie, czy Misia: – Misiu czemu tutaj jesteś? Spadłeś? I masz zamknięte oczka? Jakbyś spał? Jak ty spadłeś z półki? Tak rozmawiając, tuliła go cały czas. Po chwili głośno powiedziała: – Jutro będzie wolny dzień od szkoły, to pojedę z tatą i bratem sankami na leśną górkę. Tam będziemy zjeżdżać. I zabiorę ze sobą Misia i Aniołka, żeby zobaczyli z bliska, jak wygląda zima na dworze, a nie tylko przez okno. Poza tym pojeżdżają ze mną na sankach, zobaczą, jak jest przyjemnie na zewnątrz o tej porze roku. No i poruszają się troszkę ze mną. Po czym uśmiechnęła się, popatrzyła na przyjaciół i posadziła Misia na półce obok Anioła sąsiada. Usłyszała głos babci zapraszającej ją na obiad. Więc szybko pobiegła do jadalni. Miś i Anioł spojrzeli na siebie z miłym zaskoczeniem. Bo to co usłyszeli, było radosną wiadomością. Ucieszyli się i nie mogli się już doczekać następnego dnia.

Nazajutrz po śniadaniu Zuzia przysłała do pokoju po plecak, wsadziła do niego swoich przyjaciół z pół-

ki i wyszła z nimi na dwór. Kuba został w domu, bo dostał kataru. Tato posadził ją na sankach, a dziewczynka postawiła plecak przed sobą. Wyjęła Aniołka i Misia, i tak posadziła, żeby mogli wszystko dokładnie oglądać. Uśmiechnęli się do siebie. Najpierw tato ciągnął sanki po ogrodzie, potem skierował się w stronę górki nieopodal lasu. Miś i Anioł poczuili ostre zimne powietrze. Uszatek z wrażenia aż poruszał noskiem, a Anioł skrzydełkami. Rozglądali się. Dookoła było wiele białych drzew bez liści i zielonych choinek obsypanych białym puchem. Zaczął padać drobny śnieg, niczym przyjazny pyłek. Ale to wcale nie przeszkadzało przyglądać się nadzwyczajnemu zimowemu światu. „Przyjemna jazda sankami” – pomyślał Miś – „Tak miękko i spokojnie jest podczas tej jazdy”. Aniołek patrzył i patrzył w różne strony, by z bliska zobaczyć śnieg i biały świat. Po dłuższej chwili wszyscy dotarli na górkę, na której były już inne dzieci. Zuzi bardzo się to podobało. Wzięła plecak i dwóch przyjaciół, mówiąc do siebie: – Zabieram was ze sobą. Zobaczycie jak przyjemnie zjeżdża się z górki. I zaczęli zjeżdżać. Jeden raz, drugi, trzeci... – Ale wspaniała zabawa – szepnął Aniołek do Misia. Miś przytaknął. Nagle, nie wiadomo dlaczego, sanki przewróciły się, a Zuzia spadła. Krzyknęła, a potem przestraszona rozplakała się, zabolą ją noga. Aniołek i Miś wpadli do zasy. Ale szczęśliwie nic im się nie stało. Byli cali i zdrowi... Dziewczynka, zaniepokojona, zaczęła się za nimi rozglądać. Zauważyła ich na wierzchu śnieżnej zasy. – Mam was! – zawołała. – Martwiłam się o was i dlatego się rozplakałam. Ale tato mnie uspokoił, że nic wam się nie stało. A teraz możemy jeszcze pojeżdżać na sankach – dodała. I zaczęło się! Zjazd w dół! Szybko! Zwinnie! Tylko słyszać skrzypiący śnieg pod płożami sanek. – Ale

przyjemnie – szepnął do siebie Anioł i zamknął oczy od miłego wrażenia. – Jakie zimne zimno – z kolei wymruczał pod nosem miś – Ale... w sumie jest dobrze. Takie lekkie zimowe pomrożenie. Zjeżdżali tak długo, że już powoli zaczęło się ściemniać. Trzeba było wracać do domu.

W drodze powrotnej w oknach domów i na chodnikach zaczęły pojawiać się pojedyncze światełka, których przybywało, im robiło się ciemniej. Miś powiedział do przyjaciela: – Ale zima jest piękna... – A widzisz? Mówiłem ci... – I nie chce mi się spać... – O! – No właśnie. Myślę, że to przez to, że byliśmy na świeżym powietrzu. A wiesz... – na chwilę przerwał Miś. Po czym dodał: – najbardziej podobało mi się, jak wpadliśmy do zasy i trzeba było się ruszać, żeby z niej wyjść... – Widzisz? Czyli ruch to przyjemność i zdrowie... Na sankach, jak jechaliśmy, to też się trochę ruszaliśmy. Mnie się to podobało! – No tak. Naprawdę czuję się teraz bardzo dobrze. Pewnie też i dlatego, że byliśmy na świeżym powietrzu. – Zimowym, gdzie tańczą z wiatrem białe śnieżynki różne tańce: polki i walce... – Może... – powiedział w zadumie Miś. Po dłuższym czasie dodał: – To ja jeszcze raz chcę jechać na takie ruchowe zabawy. Anioł spojrzał na niego i uśmiechnął się z radością.

Słowa kluczowe: zima, ruch, przyjaźń.



Dr Alicja Janiak – doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, autorka wielu artykułów, m.in. z zakresu pedagogiki, literatury dziecięcej, autorka fotografii, w tym fotografii portretowej.



Zima, fot. autorki

Pedagogika pamięci, czyli wskazówki babci Rózi

dr hab. Małgorzata Kaliszewska, prof. UJK

O tomiku Rozalii Stramek, *Życiem pisane – wskazówki babci Rózi*, bw., Sidzina 2021.

Współcześni badacze z kręgu biografistyki zastanawiają się, co powoduje, że ludzie piszą wspomnienia, notują codzienność. Z literaturowych peregrynacji wynika, że motywuje ich do tego m.in. chęć utrwalenia własnych doświadczeń, zostawienia jakiegoś śladu po sobie, zgromadzenie dokumentacji wydarzeń, pragnienie ostrzeżenia innych lub też przejście oczyszczenia, terapii, dzięki kojącej mocy wspomnień¹, ale też pozostawienia najbliższym wskazówek na dalsze życie.

Celem niniejszego omówienia jest pokazanie szerszemu gronu odbiorców wartości zawartych w jednej z drobnych, ulotnych publikacji o charakterze wspomnieniowym i refleksyjnym, zasilających zazwyczaj tylko zasoby pamiętek rodzinnych. W czasach upadku tzw. wielkich narracji cenne stają się dokumenty osobiste, pokazujące wycinki rzeczywistości bez zadęcia, szczerze i uczciwie. Są bardziej wiarygodne, gdy ich autor nie ma świadomości ich dokumentalnego, historycznego charakteru i możliwości naukowego wykorzystania ani też własnych kompetencji pisarskich bądź ich niedostatku. Odbiorcami treści są zazwyczaj najbliżsi i dla nich formułowane są opinie, rady, refleksje o życiu, im poświęcane są naiwne strofy poetyckie. I to zwykle najbliżsi są motorem działań zmierzających do upublicznienia tych treści. Czynią to z miłości i szacunku dla autora, z potrzeby zachowania ich dla lokalnej społeczności, ale też traktują jako przekaz kulturowy, ważny dla tradycji i więzi rodzinnej.

Mamy w kalendarzu Dzień Matki, Ojca, Dzień Babci i inne dni, naznaczone w nazwie szacunkiem dla przeszłości, ale współcześnie naprawdę nie ma wielu okazji usłyszenia głosu starszego pokolenia. Dlatego z należytą uwagą przeczytałam skromny tomik autorstwa Rozalii Stramek *Życiem pisane – wskazówki babci Rózi*, ofiarowany jej przez najbliższych, którzy piszą: „Kochana Mamo, Babciu i Prababciu Róziu, chcemy tym tomikiem

złożyć Ci serdeczne życzenia urodzinowe, to tylko odrobina Twojej twórczości. Dziękujemy Bogu za to, że Cię mamy, za Twoją nieustanną troskę o każdego z nas, za rady i przestrogi, chęć pomocy – ileż to razy byłoby nam łatwiej, gdybyśmy posłuchali (...)”.

Trudno jednoznacznie wskazać na gatunek wypowiedzi pisarskiej, autorka nie jest osobą wykształconą, ale znajdujemy tu i próby poetyckie, i refleksje własne, i wspomnienia, i wątki autobiograficzne w poetyckiej formie. Zresztą nie ma to znaczenia w obliczu tych prostych, naiwnych, często dziś zbanalizowanych, choć przecież żarliwych treści, ich emocjonalnego ładunku, który wzrusza zarówno silnym przekazem wyznawanych wartości religijnych i rodzinnych, jak i ich prostym wyrazem językowym.

Rozalia Stramek urodziła się w Sidzinie w 1946 r. „na roli Kojsowej”, jak pisze, i całe życie związana jest z tą rodzinną ziemią. Tomik składa się z trzech części: *Wiara, Nadzieja i Miłość*, a zamieszczone w nich teksty oscylują wokół tych wartości. Już na wstępie autorka zapowiada wątki autobiograficzne: „Dla siódmego pokolenia wspomnienia zmieszczę/ siedmiu pokoleniom życie w skrócie streszczę” (s. 7). Swoje macierzyństwo postrzega jako ustawiczną służbę rodzinie i Bogu: „Ciężko bije serce matki, gdy jest już po sześćdziesiątce,/ (...) Co mi jeszcze zrobić trzeba? Czy wśród dzieci będzie zgoda?/ Bo ja ufam w swoje dzieci/ że im Bóg pomoże przecież (...)” (s. 9).

Autorka jest osobą głęboko wierzącą, dlatego jej rok wyznaczają powinności i święta religijne, upamiętnione w tomiku w rozdziale pierwszym: *Wiara*. Jesienią społeczność spotyka się przy kapliczce z Matką Świętą: „Maryjo, dziś do Ciebie z różańcem idziemy,/ bo w miesiącu października odwiedzić Cię chcemy” (s. 8). W listopadzie przychodzi czas prośb: „Wszyscy Święci, w Wasze święto Cześć Wam od-

dajemy/ i o wasze wstawiennictwo przed Bogiem prosimy” (s. 11). W Zaduszkach: „Chcę przebłagać, chcę wyprosić Boże zmiłowanie,/ aby litość Wam okazał i skrócił czekanie” – dowodzi autorka (s. 11). Tę część zamyka prosty apel do św. Jana Pawła o wstawiennictwo za Polakami.

W rozdziale *Nadzieja* znajdujemy z kolei refleksję o różnych aspektach współczesności, o marzeniach, o przemijaniu, samotności, potrzebie rozumienia i akceptowania obserwowanych zmian. „Więc niech idzie świat do przodu (...) z tym to czasem idź pod rękę” (s. 28). W rozdziale *Miłość* silny akcent położony jest na miłość do rodzinnej ziemi: „Tej Sidzińskiej ziemi nisko się dziś skłonię/ myślami obchodzę zagon po zagonie” (s. 32). „Kocham Sidzinę (...) za piękną historię (...), (s. 36), gdzie ta ziemia jest matką, domem, do których się tęskni, gdziekolwiek się jest (s. 34), świętością i żywicielką (s. 38). Ale wkradają się też tęsknota za własną matką, smutek starości i niepokój o przyszłość, zakończone apelem, by nie wspominać smutnych, ale radosne dni. Tomik wieńczy *Testament*, będący hołdem dla rodzinnej ziemi, podziękowaniem za lata karmienia rodziny i rozliczeniem z życiowych decyzji, także tych, dotyczących podziału ziemi między bliskich.

Dla mnie największą wartością silnego głosu babci Rózi jest wyraźne nakierowanie na odbior-

cę, a to oznacza, że autorka jest świadoma własnej pozycji w rodzinie, miłości, szacunku i przywiązania najbliższych; tego, że jej głos wybrzmi, będzie słyszalny, a przesłania odebrane. To wielka rzadkość dzisiaj, aby podmiotowość ludzi starszych, niewykształconych, niezajmujących wysokich stanowisk, miała publiczny wyraz, była doceniana i afirmowana, jak tutaj, upublicznieniem tekstów poetyckich w formie tomiku. Pojawia się zatem pedagogiczny aspekt tej publikacji: szacunek dla pamięci przeszłości, uważność w relacjach z seniorami, czerpanie siły ze świadomości i poznania własnych korzeni oraz możliwości przekazu kulturowego tych wartości, które są obecne w kręgu rodzinnym.

Słowa kluczowe: pedagogika pamięci.

Przypisy:

- ¹ M. Sulik, *W ogrodach pamięci i zaroślach niepamięci, czyli o motywach spisywania swoich wspomnień*, [w:] *Wokół biograficznych badań w andragogice*, red. O. Czerniawska, K. Wypiorczyk-Przygoda, Łódź 2015, s. 59–75.

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



Kulturowe modele przemocy

Małgorzata Taraszkiewicz

Poznaliśmy już portret agresora i sylwetki osób wokół niego na podstawie modelu kręgu prześladowania rówieśniczego autorstwa Dana Olweusa. Teraz poszukamy odpowiedzi na pytania: Dlaczego ludzie tak się zachowują? Jaki wpływ mają na to wzorce kulturowe? Jak w procesie wychowania modelowane są relacyjne formy przemocowe?

Przejdźmy do omówienia uwarunkowań społeczno-kulturowych i pochodnych od nich, czyli uwarunkowań mikrospołeczno-kulturowych, w których człowiek się wychowuje.

Wzorce kultury

Wzorce określonej kultury kształtują nasz osobisty model świata, ale nawet osoby wychowane w tej samej kulturze mogą mieć różne hierarchie wartości lub inaczej je rozumieć. Dzieje się tak, ponieważ wartości kulturowe są filtrowane przez wyobrażenia i wartości przejęte w procesie wychowania w konkretnym środowisku oraz przez własne doświadczenia.

Dla wizualizacji możemy przyjąć, że model świata jest pewnego rodzaju Atlasem Osobistych Map i Skryptów opisujących przeróżne aspekty życia. I tak, podobnie jak w atlasach geograficznych, są tam mapy ogólne i szczegółowe: mapy granic, mapy klimatów i nastrojów, mapy zasobów naturalnych i bogactw, mapy potrzeb i naszych życiowych celów, mapy-projekty przyszłości i mapy przeszłości, mapy naszych „zamrożonych problemów” i mapy tabu. Owe mapy-modele naszej rzeczywistości tworzone są, rozbudowywane i (na szczęście!) przebudowywane przez całe życie każdego człowieka. A powstają przy udziale tak zwanych filtrów percepcyjnych. Najgrubszymi filtrami percepcji i tym samym bazą dla opisu i rozumienia świata (oraz konstruowania swoich map) są kolejno: doświadczenia kulturowe, wychowawcze i osobiste.

Doświadczenia kulturowe

Te doświadczenia są charakterystyczne dla miejsca, w którym żyjemy. Wynikają one z ogólnej

koncepcji świata, która opisana jest w megaprzepisach w najważniejszej dla określonej kultury księdze mądrości (np. *Biblii*, *Koranie*, *Torze*) oraz przepisach prawa. Przejawia się także w mitach, baśniach i legendach, kształtując taki, a nie inny wizerunek świata i relacji w nim panujących. A więc w określony sposób waloryzuje świat, ustala hierarchię wartości, powołuje postacie symboliczne, tłumaczy się na przysłowia ludowe, metafory. A dalej na ogólne i szczegółowe przepisy zachowań w różnorodnych sytuacjach: od nawyków żywieniowych po rytuały i zachowania wobec ludzi starszych, wobec kobiet i dzieci.

Na tym poziomie kształtowane jest nasze pojęcie czasu, pojęcie grupy, pojęcie jednostki. Różnicę w „widzeniu świata” na tym poziomie odczuwamy natychmiast, kiedy staniemy twarzą w twarz z osobami z kręgu odmiennej kultury lub wyznawcami innej religii. Co ciekawe, na tym poziomie, wewnątrz określonej kultury wizja świata jest spójna i całkowita. Oferuje człowiekowi poczucie więzi, celu i sensu. Ów przekaz mamy w genach, bardziej lub mniej uśpiony. Proponuję zastanowić się teraz i wygenerować ze świadomości fundamentalne normy i wartości naszej kultury w dowolnej formule, np. w postaci *free writing*, bez przejmowania się, skąd one pochodzą, np.: miłość i miłosierdzie, dobro, „kochaj bliźniego, jak siebie samego”, wartości demokratyczne, dziesięć przykazań...

Doświadczenia wychowawcze

Na doświadczenia wychowawcze składają się normy i wartości kręgu kulturowego, w którym odbywało się nasze dorastanie i internalizacja określonego stylu życia... Oczywiście – w stosunku do pierwszego filtra – funkcjonują tu informa-

cje przetworzone: uproszczone, zniekształcone, czasem zagubione. Pojawiają się dodatkowe uzasadnienia i odstępstwa na rzecz potocznej interpretacji różnych stanów rzeczy.

To są wartości domu rodzinnego, przekonania na temat świata pochodzące od naszych rodziców i nauczycieli. To jest potężny strumień informacji o tym, *co/ jak/ i dlaczego jest tak i tak* na świecie i jakie jest nasze w nim miejsce według świata naszej rodziny. Na tym poziomie, przez wiele lat, systematycznie, dostarczane są nam w dużej ilości przekonania ogólne i szczegółowe przepisy na życie: co to jest dobre wychowanie? Jak się zachowuje grzeczna i przyzwoita dziewczyna? Jaki jest model dobrej matki? Ale też: co mi wolno, a czego nie wolno? Co jest złem i grzechem...? Lub *dowiadujesz się*, że (nie) zasługujesz na to, aby *mieć coś lub być kimś*. W określonym środowisku człowiek może nabyć przekonania, że świat jest niesprawiedliwy i działa w nim prawo silniejszego i sprytniejszego, mężczyźni to kreatury, które tylko czyhają, aby wykorzystać kobietę itd., itp. albo przeciwnie – przeświadczenia, że świat jest przyjazny, ludzie w zasadzie mili, a ze wszystkim można sobie poradzić.

W każdym razie na tym poziomie docierają (bardzo silnie na nas oddziałujące!) definicje „domowe” różnych pojęć, które określają nasz stosunek do np. *pracy, pieniędzy, bogactwa, honoru, odpowiedzialności*, a także *czystości, sprawiedliwości, prawdy, dobra, uczciwości, warunków szczęścia* itd. Także kształtowana jest ogólna relacja: my – świat i potem w wyniku tego: ja – świat. Tu uczymy się sposobów rozwiązywania konfliktów i przeróżnych gier społecznych. Tu kształtuje się nasz rodzinny wzór szczęścia oraz zdrowia, czyli podstawa do *dziedziczenia (kalkowania)* chorób rodzinnych.

Możemy zatem *pobrać* od swojej rodziny przekonanie, że „życie jest ciężkie”, „pieniądze szczęścia nie dają”, „bogaci to złodzieje” i „lepiej nikomu nie ufać”, „chłop musi wypić”, „jak bije, to kocha”. Utrwalamy też obowiązki domowe, np. kto obiera ziemniaki. Możemy przyswoić sobie moralność typową dla pani Dulskiej (*w domu niech się dzieje, co chce, byle na zewnątrz trzymać pozory uczciwości i porządku*) lub Kalego (*Kali zabić komuś krowę – dobrze, zabić krowę Kalemu – bardzo źle*). Możemy też się dowiedzieć, jak i kiedy można wyrażać swoje emocje, które należy skrzętnie

ukrywać, o czym można mówić, a o czym należy milczeć. W tym obszarze oddziaływań zarysowują się także granice naszych marzeń i aspiracji. Komunikaty z tego poziomu są często niespójne, wzajemnie sprzeczne, ale zawsze bardzo silnie wryte w naszą pamięć emocjonalną. Jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy, bardzo trudno się od nich uwolnić – co powoduje specyficzne problemy w rozwoju osobistym i ogólnie – zamieszanie w życiu.

Doświadczenia osobiste

Doświadczenia osobiste to nasz bagaż doświadczeń, który zgromadziliśmy w procesie wychowania. To efekt tego, czego się o sobie nauczyliśmy i jakich nabraliśmy przekonań o sobie samych, o innych i o świecie jako takim. Doświadczenie osobiste to jakby nakładka na tamte pozostałe filtry. Nasz osobisty, funkcjonalny atlas życiowych map, od których rozpoczynamy odruchowo każde życiowe działanie.

Przemoc w doświadczeniach osobistych

Nasza kultura w teorii jest pełna „dobra i miłosierdzia”, w praktyce zaś przepełniona agresją i przemo-



Czas wolny, fot. www.pexels-pixabay.com

cą. Jest to zjawisko paradoksalne i prawdopodobnie wynika z niezrozumienia, czym jest przemoc lub znieczulenia na jej przejawy w pełnym hipokryzji przyzwoleniu na jej zaistnienie dla „wyższego dobra”. A więc, aby kogoś przywrócić do tzw. pionu lub na dobre tory, zrewidować jego zachowanie, wymusić „zmianę na lepsze” – wykorzystywane są przemocowe metody.

Najbardziej znanymi przemocowymi sposobami wywoływania pożądanych zachowań są agresja słowna i fizyczna, czyli krzyk i bicie. Ale poznajmy też te bardziej subtelne i prawdopodobnie słabiej rozpoznane sposoby manipulacji i karania, i przemocowego wpływania na innych, np.:

- inwazje psychologiczne, wchodzenie na czyjeś terytorium bez pytania o pozwolenie z tzw. dobrymi radami, czyli zrób tak, jak ci mówię (każę, żądam)! Masz robić i zachowywać się tak, jak ja chcę! (zarówno wobec dzieci, jak i dorosłych). Dobre rady mogą przybrać postać krytyki lub tzw. hejtowania;
- duża lub wręcz nadmierna kontrola zachowań innych (dziecka lub dorosłych);
- nadopiekuńczość, czyli ograniczanie sprawstwa i wolności drugiej osoby, w tym także łamania autentycznych potrzeb dziecka na rzecz kreowania własnego projektu dziecka;
- wywoływanie poczucia wstydu i poczucia winy, czyli zawstydzanie i obwinianie;
- ośmieszanie, obrażanie, ironizacja i sarkazm, aby kogoś skompromitować, poniżyć, wywołać wyrzuty sumienia;
- grożenie, wywoływanie lęku i strachu;
- relacja warunkowa – dawanie miłości pod określonymi warunkami, podważanie miłości, szantaż emocjonalny, zrywanie więzi.

Wszystkie wymienione wyżej sposoby regulacji zachowań innych to oddziaływania kataboliczne – wpływające niszcząco na zdrowie psychiczne, fizyczne, a nawet życie. To działania szkodliwe, toksyczne, wypaczające osobowość, rujnujące poczucie własnej wartości oraz zdrowie psychiczne, fizyczne, a nawet życie. Ponadto, wywołując ból emocjonalny, prowadzą człowieka na poziom siłowania się z życiem, a nie rozwoju!

Poziomy modelowanej świadomości

Szczególnie niebezpieczne jest wychowywanie z wykorzystaniem wywoływania poczucia wsty-

du, winy i strachu. Przeżywanie wstydu jest niemal równoznaczne z ostracyzmem. Dziecko może nie rozumieć i nie umieć tego wyartykułować, ale czuje, że jest odrzucone, nieprzynależne (wygnane z plemienia).

Dzieci zawstydzane mają do wyboru trzy ścieżki rozwojowe:

- stają się wycofane, zamknięte w sobie, zależnione, z wysokim prawdopodobieństwem pojawienia się chorób psychicznych;
- same stają się okrutne i znęcają się nad innymi osobami lub zwierzętami;
- stają się moralnymi ekstremistami, surowymi i nietolerancyjnymi, wymierzającymi innym sprawiedliwość.

Osoby, których dzieciństwo przebiegało w klimacie poczucia winy, na ogół wchodzi w rolę ofiary, która popełniła jakiś grzech. W tym przypadku w środowisku wychowawczym panowała obsesja kary. Warto sobie uświadomić, że poczucie grzechu i kary (pokuty) stanowi silny fundament naszej kultury. Wychowywanie w poczuciu winy i wstydu powoduje głęboki pesymizm, wyjaśnianie nieszczęścia swoim zachowaniem albo nawet swoim istnieniem. Ponadto wywołuje bezradność i chęć zniknięcia... na zawsze.

Wychowanie w atmosferze strachu kreuje model świata, który jest pełen zagrożeń i niebezpiecznych pułapek. Nawiasem mówiąc, taki model świata kreują media. Myślenie przepełnione strachem może przybrać formę paranoi lub ukształtować neurotyczne mechanizmy obronne. Grupa, społeczeństwo pełne strachu potrzebują kogoś z zewnątrz (przywódcy), który pomoże im wyjść z niewoli własnych lęków. Takim przywódcą może się stać osoba okrutna lub moralny ekstremista... W ten sposób koło przemocy się zamyka!

Przemoc werbalna w ocenianiu zachowań dzieci

Zachowanie dzieci jest ewaluowane przez ich rodziców/ wychowawców od pierwszych dni życia w formie komunikatów werbalnych i niewerbalnych. Dziecko może słyszeć zwroty przepojone miłością i akceptacją albo zwroty pełne dezaprobaty, wymagań i oskarżeń. Ale nie tylko pierwsi wychowawcy budują model świata i obraz samego siebie. Bardzo silne „ładowanie” wartości i przekonań ma miejsce w instytucjach edukacyjnych.

Zapraszam do minitestu sprawdzającego wrażliwość na zachowania przemocowe. Proszę przeczytać poniższe stwierdzenia i zaznaczyć te, które mają charakter przemocowy, kataboliczny, niszczący, poniżający drugiego człowieka. Poniższej klasyfikacji narracji nauczycieli dokonałam na podstawie opowieści szkolnych znajomych uczniów ze szkół ogólnokształcących. Dodałam tytuły sylwetek nauczycieli, które są żartobliwe, ale jest to śmiech przez łzy. Często na warsztatach z nauczycielami wykorzystywałam wspomniane sylwetki i narracje. Wśród wielu różnych informacji zwrotnych najcenniejsza była refleksja: „jak bardzo trzeba być uważnym na to, co się mówi. Nasz żart może być dla ucznia zupełnie niezabawny”. To świetne podsumowanie roli uważności w komunikacji!

Nauczyciel-Filozof: „Wiem, że nic nie wiesz...”.

Nauczyciel-Rentgen: „Widzę, że nic nie wiesz!”.

Nauczyciel-Prognostyk: „Do niczego się nie nadajecie. Zobaczycie, skończycie na bruku!”.

Nauczyciel-Pesymista: „I tak się tego nie nauczysz”.

Nauczyciel-Inkwizytor: „No widzisz, a jednak nie umiesz! Złapałem cię!”.

Nauczyciel-Generał(lizator): „Twój brat był kiepski z historii, więc ty też nie dasz sobie u mnie rady”.

Nauczyciel-Encyklopedysta: „Zmieniasz kolejność wyrazów. Powiedz jeszcze raz tę definicję, tak jak trzeba”.

Nauczyciel-Esteta: „Człowiek, który tak wygląda, w ogóle nie powinien zabierać głosu”.

Nauczyciel-Nie-Wierzący w Cuda: „Kaktus mi tu wyrośnie, jak zdasz u mnie na 4”.

Nauczyciel-Wielbiciel Krzywej Gaussa: „Nie mogę postawić tylu dobrych ocen, to będzie podejrzenie wyglądać...”.

Nauczyciel-Czuciowiec: „Aż mi się źle robi, kiedy patrzę na wasze prace”.

Nauczyciel-Hamlet: „Więc wiesz, czy nie wiesz?”.

Nauczyciel-Perfekcjonista: „Dobrze, ale mogłoby być lepiej”.

Nauczyciel-Wielbiciel Teorii Względności: „Bardzo dobrze... 3 z plusem”.

Nauczyciel-Wierzący w Cuda: „Praca kiepska. Popraw styl i formę, ortografię i interpunkcję”.

Nauczyciel-Katastrofista: „Dzieli nas przepaść”.

Nauczyciel-Strażnik Wielkiej Tajemnicy i Wielbiciel Cenzury Informacji: „Jaką dostałeś ocenę? ... a to już tylko moja sprawa!”.

Nauczyciel-Profilaktyk: „Wszystkim stawiam pały,

nauczysz was to odpowiedzialności na przyszłość”.

Nauczyciel-Rejtan: „Po moim trupie dostaniesz z matematyki 4!”.

Które z wypowiedzi mają charakter przemocowy? Odpowiedź jest prosta – wszystkie tego typu. Trzeba bardzo uważać na to, co się mówi.

Na zakończenie

Kultura broni swoich wartości poprzez instrumenty prawne, w których przemoc jest zakazana. Ale nawet najwspanialsze księgi i kodeksy nie mają wpływu na działania ludzi, jeśli nie są oni świadomi, czym jest przemoc i jakie może przybierać formy.

Słowa kluczowe: agresja, przemoc, kulturowe modele przemocy.

Bibliografia / Netografia:

- *Child Safeguarding Standards and How to Implement Them*; <https://schoolbox.mozello.com/prawa-dziecka/params/category/all/> (dostęp: 20.06.2023).
- *Europejska Strategia Praw Dziecka*, <https://schoolbox.mozello.com/prawa-dziecka/params/category/all/> (dostęp: 20.06.2023).
- Hawkins D.R.: *Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania*. Warszawa: Wyd. Virgo, 2009.
- *Konwencja o prawach dziecka przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r.* (Dz.U. 1991 nr 120 poz. 526), <https://schoolbox.mozello.com/prawa-dziecka/params/category/all/> (dostęp: 20.06.2023).
- Seligman M.E.P.: *Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Poznań: Wyd. Media Rodzina of Poznań, 1993.
- Stalfelt P.: *Mała książeczka o przemocy*. Warszawa: Wyd. Jacek Santorski@Co Agencja Wydawnicza, 2008.
- Taraszkiewicz M.: *Jak uczyć jeszcze lepiej, czyli szkoła pełna ludzi*. Wrocław: Wyd. ARKA, 2002.



Małgorzata Taraszkiewicz – psycholog edukacyjny; autorka i współautorka ponad 40 poradników z zakresu metodyki nauczania i wspierania rozwoju uczniów i nauczycieli; w przeszłości nauczyciel akademicki na Wydziale Psychologii UW, koordynatorka wielu krajowych i międzynarodowych programów edukacyjnych.

Zapraszamy do korzystania z oferty edukacyjnej Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

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

e-mail: 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

e-mail: 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

e-mail: 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

e-mail: 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

e-mail: bok.tarnow@mcdn.edu.pl

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

