

HEINAL OSWIATOWY

NR 12/168
2017

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl



Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609



Aktywność ruchowa
dzieci i młodzieży

Promocja
zdrowia

Od redakcji 3

Zagadnienia oświatowo-edukacyjne

Kamila Czajka, Otyłość, nadwaga, niedowaga – skutki zdrowotne nieprawidłowej masy ciała u dzieci i młodzieży 3

Paulina Liszka, Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży 6

Maria Lutak, Marnowanie żywności – problem, na który każdy z nas ma wpływ 8

Bożena Alejski, Rola i znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju i wychowaniu dzieci i młodzieży 10

Bernadeta Kosztyła, Monika Romańczuk, Rola zabaw ruchowych we wczesnym wspomaganie rozwoju dziecka 15

Książki warte polecenia

Motoryczność człowieka 18

Marzena Sula-Matuszkiewicz, Zabawy ruchowe 19

Konteksty i inspiracje

Agnieszka Marzęcka, „Recepta na zdrowie” – warsztaty promujące zdrowie ... 20

Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Krakowie informuje

Maria Michłowicz, Anna Gruntkowska, O wybranych aspektach doskonalenia umiejętności egzaminatora w kontekście szkoleń merytorycznych przed ocenianiem wypracowań uczniowskich 21

Z naszych doświadczeń – przykłady dobrej praktyki

Beata Grabowska, Małgorzata Półtorak, Wioletta Urban, „Tańczymy, śpiewamy, zdrowo się odżywiamy” 28

Joanna Piecha, Beata Biela, Kilka słów o projekcie współpracy w ramach promocji zdrowego stylu życia 30

Daria Grodzka, Kraków: Forum Jakości 2017 31

Ewelina Wnęk-Cepuch, Agnieszka Lasoń-Leonardi, Projekt „Aktywność fizyczna i zdrowy styl życia to przyjemność dla każdego” – wielkim sukcesem wśród uczniów edukacji wczesnoszkolnej 32

Anna Kołakowska-Stefanini, Wykorzystanie programów unijnych w praktyce szkolnej 33

Informacje i komunikaty

Artur Jachna, „Krowoderskie lekcje” – unikalna forma edukacji o dziejach lokalnych 35

Akademia Dziedzictwa Kresów Wschodnich Rzeczypospolitej. Wyjazd edukacyjno-szkoleniowy nauczycieli na Ukrainę – fotogaleria 36

Wydawca:

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Rada Wydawnicza:

Jarosław Chodźko (przewodniczący), Jolanta Adamczyk, Cezary Burtak, Małgorzata Dutka-Mucha, Tadeusz Szczeklik

Rada Redakcyjna:

prof. dr hab. Stanisław Palka (przewodniczący) – UJ, dr hab. Krystyna Ablewicz prof. UJ, dr hab. Władysław Błasiak prof. MWSE, Lech Gawryłow – OKE w Krakowie, dr Krzysztof Gerc – UJ, dr hab. Jolanta Karbowniczek prof. Ignatianum, dr Iwona Ocetkiewicz – UP, dr hab. Teresa Olearczyk prof. KA, prof. dr hab. Marian Śnieżyński – Akademia Ignatianum w Krakowie

Redaguje zespół w składzie:

Daria Grodzka (redaktor naczelna), dr hab. Małgorzata Kaliszewska (Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach), Joanna Peter (OKE w Krakowie), Marzena Sula-Matuszkiewicz (PBW w Krakowie), Halina Wesołowska (wicedyrektor MCDN), Sylwester Kopeć (sekretarz redakcji) oraz zespół nauczycieli konsultantów: dr Ilona Dudzik-Garstka, dr Małgorzata Jaśko, Mariola Kozak, Elżbieta Łęcznarowicz, Wojciech Papaj

Opracowanie materiałów i korekta:

Zofia Wyzlińska

Redaktor naczelna:

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

Adres redakcji:

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

Warunki przyjmowania materiałów:

Materiały do publikacji należy przesłać na adres redaktor naczelnej: d.grodzka@mcdn.edu.pl
Tekst: o objętości do 10 tys. znaków ze spacjami, format Word for Windows, czcionka Times New Roman; rozmiar czcionki 12; odstęp wiersza 1,5; wymagany tytuł i krótkie wprowadzenie – lead; krótka informacja o autorze; przypisy i bibliografia zamieszczone pod tekstem.

Recenzją objęto materiały z działu: „Dydaktyka i wychowanie – teoria i badania”.

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

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

Czasopismo ukazuje się w wersji papierowej (wersja pierwotna) oraz on-line.

Nakład 1000 egzemplarzy

Skład i druk: Digital Art. Studio

ISSN 1233-7609

Od redakcji

Szanowni Państwo

W bieżącym numerze „Hejnału Oświatowego” koncentrujemy się na zagadnieniach związanych z promocją zdrowia i aktywności ruchowej w przedszkolu i szkole. Nowa podstawa programowa podkreśla, że ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

W numerze publikujemy teksty specjalistów z zakresu żywienia oraz aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami. Zapraszamy ponadto do zapoznania się z przykładami dobrych praktyk szkół i placówek, których w tym numerze jest dużo. Warto zainspirować się sprawdzonymi pomysłami na motywowanie dzieci do aktywności ruchowej i zdrowego odżywiania.

W „Hejnalu” przedstawiamy także zagadnienie marnowania żywności, o którym należy częściej mówić, ze względu na powszechnie małą świadomość skali tego zjawiska oraz brak programów edukacyjnych. Zamieszczamy propozycję książek wartych przeczytania przygotowaną przez Pedagogiczną Bibliotekę Wojewódzką w Krakowie.

**Wszystkim Czytelnikom
życzymy nadziei na lepsze jutro
oraz ciepłych chwil przy choince,
roziskrzonych kolędą
i wspomnieniami.
Wszystkiego najlepszego
w Nowym Roku!**



Daria Grodzka
redaktor naczelna
miesięcznika
„Hejnał Oświatowy”

Otyłość, nadwaga, niedowaga – skutki zdrowotne nieprawidłowej masy ciała u dzieci i młodzieży

DR KAMILA CZAJKA

Otyłość, nadwaga lub niedowaga to stan organizmu, w którym obserwuje się zaburzenia proporcji masy do wysokości ciała, związane z nieprawidłową zawartością w organizmie tkanki tłuszczowej. Dzieci i młodzież stanowią grupę osób najbardziej narażoną na negatywne skutki zdrowotne związane z nieprawidłowościami masy ciała, ze względu na podwyższoną reaktywność na bodźce w okresie rozwojowym.

OTYŁOŚĆ I NADWAGA

Otyłość i nadwaga to stan masy ciała przekraczający górne granice norm zalecanych dla utrzymania zdrowia. Jako jedną z najczęstszych przyczyn nadmiernej masy ciała wymienia się zachwianie równowagi bilansu energetycznego, wynikającego z dostarczania w pożywieniu energii przewyższającej zapotrzebowania organizmu. Nadmiar energii magazynowany jest w postaci tkanki tłuszczowej, której z kolei podwyższony poziom utrzymujący się w organizmie przez dłuższy czas, jest czynnikiem odpowiedzialnym za rozwój otyłości.

Według aktualnej wiedzy tkankę tłuszczową uznaje się za narząd aktywny metabolicznie, który ze względu na masę określaną jest jako największy spośród narządów wydzielania wewnętrznego (Abramowicz i wsp., 2013; Galic i wsp., 2010). Substancjami wytwarzanymi przez tkankę tłuszczową są liczne hormony, czynniki wzrostowe, enzymy, cytokiny, składowe dopełniacza i białek macierzy.

Do substancji o charakterze hormonalnym wydzielanych przez komórki tkanki tłuszczowej zaliczają się: leptyna, adiponektyna, wisfatyna i rezystyna (Abramowicz i wsp., 2013; Galic i wsp., 2010; Śledzińska i wsp., 2009).

Leptyna – źródłem tego hormonu jest głównie podskórna tkanka tłuszczowa. Odgrywa ona rolę w regulacji gospodarki energetycznej organizmu

i pobierania pokarmu (generuje uczucie sytości).

Adiponektyna – wpływa na szereg procesów metabolicznych, szczególnie przemianę glukozy i kwasów tłuszczowych w wątrobie i mięśniach, pośrednio wpływając na wrażliwość na insulinę.

Wisfatyna – zwiększa wychwyty glukozy przez komórki mięśniowe i adipocyty (komórki tłuszczowe), zmniejsza stężenie glukozy we krwi. Badania naukowe wskazują na występowanie wyższego stężenia tego hormonu u dzieci i młodzieży z otyłością w porównaniu z dziećmi o prawidłowej masie ciała.

Rezystyna – polipeptyd wywołuje insulinooporność komórek, wykazuje podwyższone stężenie u osób z otyłością i cukrzycą typu 2.

Otyłość klasyfikowana jest obecnie jako jednostka chorobowa oraz jednocześnie jako czynnik współwystępujący z innymi chorobami niezakaźnymi. **Nadwaga** to stan zwiększonej ponadnormatywnie masy ciała, który należy traktować jako alarmujący o ryzyku wystąpienia otyłości.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) informuje, że w 2016 r. liczba dzieci i młodzieży na świecie z rozpoznaną nadwagą lub otyłością wyniosła ponad 340 milionów w grupie osób w wieku 5–19 lat oraz 41 milionów wśród dzieci poniżej 5 roku życia (WHO 2017). Natomiast wśród osób dorosłych populacji światowej, statystyki wykazują

650 milionów osób otyłych oraz 1,9 miliarda z nadwagą. Według ostatnich badań HBSC w populacji dzieci i młodzieży polskiej w wieku 11–15 lat nadwaga i otyłość występowały u 14,8% badanych uczniów (Oblacińska, 2014).

Skutki otyłości dla zdrowia dzieci i młodzieży

Otyłość w dzieciństwie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia m.in. (WHO 2017):

- przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności w wieku dorosłym,
- złamań kości,
- trudności z oddychaniem,
- nadciśnienia tętniczego,
- chorób sercowo-naczyniowych,
- cukrzycy.

Ponadto udowodniono, że nadmierny rozwój tkanki tłuszczowej (trzewnej/wewnątrzbrzuszej) generuje miejscowe stany zapalne (Abramowicz i wsp., 2013). Otyłość wiąże się zatem z występowaniem w organizmie przewlekłej odpowiedzi zapalnej, co może stanowić czynnik związany z niekorzystnym wpływem na przemiany zachodzące w tkance kostnej, czy też powstawaniem wybranej grupy nowotworów.

NIEDOBÓR MASY CIAŁA (NIEDOWAGA)

Dynamicznie narastające zjawisko nadwagi i otyłości wśród populacji różnych krajów stało się głównym problemem badawczym analizowanym w licznych badaniach epidemiologicznych. Znacznie mniej uwagi poświęca się osobom z niedoborem masy ciała, które charakteryzuje ponadnormatywna szczupłość sylwetki.

Niedowaga, zwana także niedoborową masą ciała, to stan, w którym zbyt niski ciężar ciała informuje o podwyższonym ryzyku wystąpienia niedożywienia organizmu.

W badaniach epidemiologicznych prowadzonych na świecie, problem niedowagi podkreśla się głównie w świetle niedożywienia wynikającego z sytuacji społeczno-ekonomicznej krajów o niskim stopniu rozwoju gospodarczego. Poza nielicznymi obszernymi badaniami prowadzonymi na populacji dzieci i młodzieży, temat niedoboru masy ciała analizowany jest najczęściej na małych grupach badawczych i w badaniach



Fot. arch. redakcji

o charakterze klinicznym (dotyczy osób przewlekłe chorych).

Niedowaga, zwana także niedoborową masą ciała, to stan, w którym zbyt niski ciężar ciała informuje o podwyższonym ryzyku wystąpienia niedożywienia organizmu. W krajach wysoko rozwiniętych pod względem gospodarczym za główną z przyczyn ponadnormatywnej szczupłości ciała uznaje się czynniki kulturowe oraz związany z nimi styl życia, zachowania zdrowotne, w tym samoocena masy ciała i podejmowane względem niej działania, do których należą: diety redukcyjne, głodówki oraz rzadziej aktywność fizyczna (Czajka i wsp., 2013; Czajka i Kochan, 2011, 2012; Czajka i Mroczek, 2010; Kołolo i Woynarowska, 2004; Konefał i Czajka, 2007; Oblacińska i wsp. 2007).

Dzieci i młodzież stanowią grupę najbardziej narażoną na negatywne skutki zdrowotne wynikające z błędów żywieniowych, które często przyczyniają się do powstawania w organizmie niedoboru substancji odżywczych (energetycznych i budulcowych).

W krajach wysoko rozwiniętych za główną z przyczyn ponadnormatywnej szczupłości ciała uznaje się czynniki kulturowe oraz związany z nimi styl życia.

W ogólnopolskim badaniu przeprowadzonym w latach 2007–2008 wśród dzieci i młodzieży w wieku 7–18 lat niedobór masy ciała stwierdzono u 13% dziewcząt i 8,7% chłopców (Kułaga i wsp., 2009). Na zbliżony odsetek dzieci

z niedowagą wskazują także wyniki badań prowadzonych w latach 2005–2006 wśród dzieci i młodzieży warszawskich szkół, z których wynika że zbyt niską masę ciała zaobserwowano u 6,4% chłopców i 13,9% dziewcząt (podobnie jak w latach wcześniejszych 1999–2000 odpowiednio: 7,9% i 13,6%) (Chabros i wsp., 2011). Wyniki uzyskano przy użyciu międzynarodowych norm dla wskaźnika BMI zalecanych przez Międzynarodową Grupę ds. Otyłości IOTF (International Obesity Task Force) oraz Światową Organizację Zdrowia WHO (World Health Organization).

Skutki zbyt niskiej masy ciała dla zdrowia dzieci i młodzieży

Niedobór masy ciała w okresie rozwojowym wynikający z niedożywienia organizmu może prowadzić do:

- zahamowania rozwoju fizycznego,
- spadku odporności organizmu i zwiększonej podatności na infekcje,
- zaburzeń emocjonalnych i nadmiernej drażliwości,
- opóźnienia rozwoju intelektualnego,
- zaburzeń koncentracji i problemów z nauką.

Jeśli niedobór masy ciała spowodowany jest czynnikami konstytucyjnymi (dotyczy smukłej budowy ciała) wynikającymi z uwarunkowań genetycznych (rodzinnych), w celu wykluczenia niedożywienia organizmu należy przeprowadzić specjalistyczne badania (składu tkankowego ciała, krwi). Osoby takie powinny pozostać pod opieką lekarską i w miarę możliwości pracować nad zbliżaniem się do wyznaczonych norm.

METODY OCENY MASY CIAŁA I JEJ SKŁADOWYCH

Powszechnie dostępną metodą wykorzystywaną do oceny zagrożenia wystąpienia otyłości, nadwagi lub niedowagi jest wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index), wyrażany wzorem:

$$\text{BMI} = \text{masa ciała [kg]} / \text{wysokość ciała [m]}^2$$

Wskaźnik BMI jest możliwy do zastosowania w różnych grupach wiekowych (dzieci i młodzież, osoby dorosłe i starsze). Wśród dzieci i młodzieży interpretację wartości wskaźnika można przeprowadzić przy wykorzystaniu dwóch metod: siatek centylowych i tabel z wartościami granicznymi. Siatki centylowe umożliwiają ocenę m.in. masy ciała, wysokości ciała oraz wartości wskaźnika BMI na tle rówieśników w kraju, informują zatem o prawidłowości rozwoju podstawowych cech somatycznych oraz ich wzajemnych relacji. W Polsce aktualne siatki centylowe dla populacji dzieci i młodzieży polskiej pochodzą z projektu Centrum Zdrowia Dziecka OLA i OLAF sfinalizowanego w 2012 r. (Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, 2017).

Wartości zamieszczane na siatkach centylowych różnią się dla poszczególnych krajów, dlatego też, aby umożliwić prowadzenie porównań między-

narodowych wprowadzono metodę ze wskazanymi w tabelach wartościami granicznymi tworzącymi przedziały dla: niedowagi, właściwej masy ciała, nadwagi i otyłości (Tab. 1. poniżej).

Do bardziej zaawansowanych metod oceny masy ciała zaliczane są metody badające skład ciała, które dostarczają informacji m.in. o poziomie tkanki tłuszczowej (Fugiel i wsp., 2017). Należą do nich:

- pomiar fałdów skórno-tłuszczowych,
- ocena przy użyciu bliskiej podczerwieni (NIR),
- ocena przy użyciu ultradźwięków (USG),
- ocena przy użyciu impedancji elektrycznej (BIA),
- absorpcjometria promieniowania X o dwóch energiach (DXA).

Systematyczne kontrolowanie u dzieci i młodzieży podstawowych parametrów somatycznych takich jak masa i wysokość ciała, traktowanych w kategoriach miernika zdrowia, umożliwia rozpoznanie zaburzeń w proporcjach wagowo-wzrostowych i wdrożenie pogłębionej analizy ich przyczyn. Istnieje także realna potrzeba podjęcia działań edukacyjnych w zakresie znaczenia skutków zdrowotnych wynikających z nadmiaru i niedoboru masy ciała oraz metod jej regulacji i zaleceń dotyczących prawidłowej masy

ciała uzależnionych od kategorii wieku i płci.

Słowa kluczowe: otyłość, nadwaga, niedowaga, skutki zdrowotne.

BIBLIOGRAFIA:

Abramowicz P., Konstantynowicz J., Piotrowska-Jastrzębska J. D.: *Wpływ otyłości na szkielet i metabolizm kostny w okresie wzrastania i rozwoju*. „Pediatria i Medycyna Rodzinna” 2013, 9(4), s. 338–349. ISSN 1734-1531, eISSN 2451-0742.

Chabros E., Charzewska J., Wajszycki B., Chwojnowska Z.: *Częstość występowania niedoborowej masy ciała u młodzieży warszawskiej w wieku pokwitania w ostatnich 3 dekadach*. „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2011, 92(1), s. 99–102. ISSN 1895-4316.

Czajka K., Fiszer K., Kołodziej M.: *The relation between selected health behaviour and Body Mass Index amongst adolescents living in urban and rural areas in south-western Poland*. „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 2013, 64(2), s. 135–141. ISSN 0035-7715.

Czajka K., Kochan K.: *BMI a wybrane zachowania zdrowotne uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych*. „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, 93(3), s. 551–557. ISSN 1895-4316.

Czajka K., Kochan K.: *Zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży związane z postrzeganiem własnych proporcji ciała*. „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 2011, 62(2), s. 101–107. ISSN 0035-7715.

Czajka K., Mroczek A.: *Wybrane zachowania zdrowotne dzieci z nadwagą i otyłością we wczesnym okresie pokwitania*. „Zeszyty Metodyczno-Naukowe” 2010, 26, s. 69–82. ISSN 2392-2672.

Galic S., Oakhill JS., Steinberg GR.: *Adipose tissue as an endocrine organ*. „Molecular and Cellular Endocrinology”, 2010, 316(2), s. 126–139. ISSN 0303-7207.

Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T.: *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z Antropomotoryki*. Wrocław: MedPharm Polska, 2017. ISBN 9788378460855.

Kołoło H., Woynarowska B.: *Samoocena masy ciała i odchudzanie się młodzieży w okresie dojrzewania*. „Przegląd Pediatryczny” 2004, 34(3/4), s. 196–201. ISSN 0137-723X.

Konefał M., Czajka K.: *Frequency of overweight and obesity presence among rural youth in the subjective assessment of weight and height proportions and some healthy behaviours*. „Polish Journal of Environmental Studies” 2007, 16(5c), s. 265–267. ISSN 1230-1485.

Kuługa Z., Litwin M., Zajączkowska M. M., Wasilewska A., Tkaczyk M., Gorzkowska B., Świąder A., Rózdzińska A., Napieralska E., Grajda A., Barwicka K.: *Regionalne różnice parametrów antropometrycznych oraz ci-*

Tabela 1. Normy wskaźnika BMI dla dzieci w wieku 7–10 lat

Międzynarodowa klasyfikacja wartości wskaźnika masy ciała BMI, rekomendowana przez IOTF (International Obesity Task Force) oraz Światową Organizację Zdrowia WHO (World Health Organization)						
Wartości wskaźnika BMI dla chłopców						
Wiek (lata)	Niedowaga 3 stopnia	Niedowaga 2 stopnia	Niedowaga 1 stopnia	Prawidłowa masa ciała	Nadwaga	Otyłość
7,0	12,42	13,08	14,04	14,05 – 17,91	17,92	20,63
7,5	12,41	13,09	14,08	14,09 – 18,15	18,16	21,09
8,0	12,42	13,11	14,15	14,16 – 18,43	18,44	21,60
8,5	12,45	13,17	14,24	14,25 – 18,75	18,76	22,17
9,0	12,50	13,24	14,35	14,36 – 19,09	19,10	22,77
9,5	12,57	13,34	14,49	14,50 – 19,45	19,46	23,39
10,0	12,66	13,45	14,64	14,65 – 19,83	19,84	24,00
Wartości wskaźnika BMI dla dziewcząt						
7,0	12,26	12,91	13,86	13,87 – 17,74	17,75	20,51
7,5	12,27	12,95	13,93	13,94 – 18,02	18,03	21,01
8,0	12,31	13,00	14,02	14,03 – 18,34	18,35	21,57
8,5	12,37	13,08	14,14	14,15 – 18,68	18,69	22,18
9,0	12,44	13,18	14,28	14,29 – 19,06	19,07	22,81
9,5	12,53	13,29	14,43	14,44 – 19,44	19,45	23,46
10,0	12,64	13,43	14,61	14,62 – 19,85	19,86	24,11

Źródło: Fugiel i wsp., 2017

śnienia tętniczego uczniów w wieku 7–18 lat. „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2009, 90(1), s. 32–41. ISSN 1895-4316.

Oblacińska A., Tabak I., Jodkowska M.: *Demograficzne i regionalne uwarunkowania niedoboru masy ciała u polskich nastolatków*. „Przegląd Epidemiologiczny” 2007, 61, s. 785–793. ISSN 0033-2100.

Oblacińska A.: *Nadwaga i otyłość. W: Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014*. Instytut Matki i Dziecka 2014. http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/Zdrowie_i_zachowania_zdrowotne_www.pdf (dostęp: 2.11.2017).

Śledzińska M., Liberek A., Kamińska B.: *Hormony tkanki tłuszczowej a otyłość u dzieci i młodzieży*. „Medycyna Wieku Rozwojowego” 2009, XIII, 4, s. 244–251. ISSN 1428-345X.

WHO World Health Organization. *Obesity and overweight*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (dostęp: 2.11.2017).

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”. *Siatki centylowe dzieci i młodzieży w wieku 3–18 lat*. http://www.czd.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1717&Itemid=538 (dostęp: 2.11.2017).

* * *



Dr Kamila Czajka jest adiunktem w Katedrze Biostruktury Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu od 2004 r. Prowadzi ćwiczenia i wykłady na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych oraz poddyplomowych z przedmiotów: Anatomia, Anatomia na żywym człowieku, Anatomia praktyczna, Biomedyczne podstawy rozwoju dziecka, Antropomotoryka, Morfofunkcjonalna analiza łańcuchów biokinematycznych, Diagnostyka sterowania ruchem. Jest autorką artykułów naukowych dotyczących zagadnień związanych z kondycją biologiczną dzieci i młodzieży, a także z zachowaniami zdrowotnymi związanymi ze stanem masy ciała oraz aktywnością fizyczną.

Polecamy portal 5 kroków do zdrowia

Celem portalu jest utworzenie takiego miejsca w Sieci, gdzie każdy zainteresowany tematyką zdrowego stylu życia, znajdzie informacje wiarygodne, oparte na aktualnej wiedzy, opinii autoritetów i badaniach naukowców z całego świata.

Portal 5 kroków do zdrowia adresowany jest nie tylko do osób, które dopiero podjęły decyzję o zmianie swoich nawyków, ale także tych, którzy już wiedzą, jak dbać o zdrowie, a potrzebują inspiracji i wiarygodnego źródła informacji.

Aby ułatwić poruszanie się po stronie administratorzy portalu ujęli zdrowie w 5 obszarach: aktywność fizyczna; prawidłowe odżywianie; profilaktyka i szczepienia; unikanie używek; równowaga psychiczna.

Można skorzystać ze stref przeznaczonych dla rodziców, dzieci i młodzieży, kobiet oraz mężczyzn. Każdy znajdzie dla siebie coś ciekawego.

Pomysłodawcą i administratorem portalu jest Wojeźdzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie. Więcej na: www.5krokowdozdrowia.pl

Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży

DR INŻ. PAULINA LISZKA

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat skutkuje zmniejszeniem ryzyka występowania chorób dietozależnych w przyszłości.

Prawidłowe żywienie oraz aktywny tryb życia to kluczowe czynniki warunkujące stan zdrowia. Szczególne znaczenie odgrywają one u dzieci i młodzieży ze względu na intensywne procesy wzrostu oraz dojrzewania. Wśród czynników wpływających na zachowania żywieniowe wymienia się m.in.:

- uwarunkowania społeczne,
- czynniki demograficzne,
- status materialny,
- stres (Jarosz, 2010).

Zachowania zdrowotne, w tym zwyczajne żywieniowe kształtowane są od najmłodszych lat. Istotną rolę w tym procesie odgrywają początkowo rodzice, a w późniejszym okresie również nauczyciele. Natomiast wraz z wiekiem wzrasta wpływ rówieśników, co skutkuje nieprawidłowym zbilansowaniem diet młodego pokolenia. Sięganie po niezdrowe produkty wynika często z potrzeby akceptacji oraz chęci zaimponowania koleżankom i kolegom. Jak podaje Jarosz (2008) sytuacja żywieniowa tej grupy ludności nie jest zadowalająca.

Do głównych błędów żywieniowych dzieci i młodzieży należą:

- brak śniadań,
- nieregularność i podjadanie między posiłkami,
- małe urozmaicenie i monotonność diety,
- niskie spożycie warzyw, produktów zbożowych pełnoziarnistych oraz ryb,
- częste sięganie po cukier, słodcyce oraz słodkie napoje gazowane,
- spożywanie dań typu fast-food.

Jedną z podstawowych nieprawidłowości jest pomijanie przez uczniów głównych posiłków, zwłaszcza w godzinach porannych. Badania prowadzone w grupie młodzieży w wieku 13–15 lat wykazały, że 56% uczniów nie spożywa śniadania przed wyjściem z domu, natomiast 25% nie zabiera do szkoły drugiego śniadania (Wanat i wsp., 2011). Liczne badania donoszą, że najczęściej zjadany przez dzieci i młodzież posiłkiem jest obiad.

Bardzo popularnym zjawiskiem obserwowanym u młodego pokolenia jest podjadanie między posiłkami. Uczniowie wybierają zarówno słodkie, jak i słone przekąski. Pozytywny natomiast jest



Fot. T. Łopuszyński

fakt coraz częstszego sięgania po owoc jako produkt zjadany między głównymi posiłkami. W grupie najczęściej wybieranych przekąsek znajdują się owoce, batony, cukierki oraz chipsy. Analizy prowadzone w grupie dzieci w wieku 6–13 lat wykazały, że ponad połowa z nich sięga po słodczyce i inne przekąski kilka razy w tygodniu (Jonczyk, 2015).

Spożywanie przynajmniej 4–5 posiłków dziennie, o stałych porach należy do podstawowych zasad prawidłowego żywienia. Pozwala to na dostarczenie młodemu organizmowi odpowiedniej ilości energii oraz zapobiega podjadaniu. Niewskazane są natomiast zbyt długie przerwy między posiłkami. Skutkują one bowiem nie tylko odczuciem głodu, ale również wahaniem stężenia glukozy we krwi. W efekcie czego dochodzi do obniżenia koncentracji uwagi, opóźnienia aktywności psychomotorycznej oraz pogorszenia wyników w nauce.

Spożywanie przynajmniej 4–5 posiłków dziennie, o stałych porach należy do podstawowych zasad prawidłowego żywienia.

Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia opracowanych w 2016 r. w formie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej warzywa i owoce powinny być spożywane jak najczęściej i w jak największej ilości. Są one źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Ważne znaczenie mają właściwe proporcje tej grupy produktów: $\frac{3}{4}$ powinno przypadać na warzywa, natomiast $\frac{1}{4}$ na owoce. Badania przeprowadzone wśród młodzieży wykazały, że największy odsetek uczniów spożywał najczęściej warzywa jeden lub dwa razy dziennie (Głębocka i Kęska, 2016), a tylko 3,7% 6–13 latków zjadało pięć lub więcej porcji warzyw i owoców każdego dnia (Jonczyk, 2015).

Notuje się również niskie spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych. Produkty te obfitują w błonnik, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne. Młodzież jednak częściej sięga po pieczywo jasne oraz nie zastępuje ziemniaków gruboziarnistymi kaszami czy brązowym ryżem. Codzienne spożywanie ciemnego pieczywa stwierdzono u 40% uczniów w wieku 12 lat z Warszawy (43% dziewcząt i 41% chłopców), natomiast gruboziarniste kasze zjadało



Fot. arch. redakcji

około 11% z nich (Głębocka i Kęska, 2016).

Ryby morskie są cennym źródłem pełnowartościowego białka, jodu oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3. Kwasy n-3 odgrywają rolę w procesie widzenia, prawidłowym rozwoju oraz funkcjonowaniu mózgu. Mają również znaczenie w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego (Jarosz, 2008). Ryby rzadko goszczą na talerzach młodego pokolenia. W jednej z prac wykazano, że 80% młodzieży w wieku 13–15 lat spożywało ryby tylko raz w miesiącu (Wanat i wsp., 2011).

Warzywa i owoce powinny być spożywane jak najczęściej i w jak największej ilości.

Kolejnym istotnym błędem żywieniowym jest częste sięganie przez dzieci i młodzież po słodkie napoje gazowane. Struktura konsumpcji napojów uległa w ostatnich latach modyfikacjom. Znaczącą rolę przypisuje się tu panującym trendom oraz reklamie. Badania prowadzone wśród młodzieży wykazały, że 44% uczniów regularnie spożywa słodkie napoje gazowane, przy czym częściej po te produkty sięgają chłopcy niż dziewczęta. (Marcinkowska i wsp., 2014). Znaczący odsetek tej samej grupy badawczej (94%) przyznał też, że regularnie spożywa soki owocowe. Wypijanie napojów zawierających w składzie cukry zwiększa ilość przyjmowanych dziennie kilokalorii.

Kaloryczność spożywanych posiłków i wypijanych płynów często prze-

kracza dobowy wydatek energetyczny młodych osób, co może w przyszłości skutkować rozwojem nadwagi i otyłości (Jarosz, 2008). Według raportu HSBC z 2014 r. nadwagę i otyłość stwierdzono u 14,8% ankietowanych polskich uczniów (Mazur, 2015). Eksperci WHO uznają otyłość za jeden z głównych problemów zdrowia publicznego. Do występowania nadmiernej masy ciała przyczynia się nie tylko nadmierna kaloryczność diety oraz niski poziom aktywności fizycznej, ale również spożywanie żywności wysoko przetworzonej, dostępnej w barach szybkiej obsługi.

Dania typu fast food zawierają znaczne ilości soli, kwasów tłuszczowych nasyconych i izomerów *trans*, ubogie są natomiast w witaminy, minerały oraz błonnik pokarmowy. Produkty te są lubiane i często wybierane przez młode pokolenie. W badaniach prowadzonych wśród 12-latków z Warszawy oraz Zamościa aż 33% respondentów zadeklarowało, że jada żywność typu fast food kilka razy w tygodniu (Głębocka i Kęska, 2016).

Jedną z podstawowych nieprawidłowości jest pomijanie przez uczniów głównych posiłków, zwłaszcza w godzinach porannych.

Jednym z ważniejszych czynników wpływających na sposób żywienia młodzieży jest płeć. W wielu badaniach stwierdzono różnice dotyczące ilości i jakości żywności, jak również kaloryczności diety. Częstsze sięganie po żywność z baru szybkiej obsługi stwierdza się w grupie chłopców w porównaniu

do dziewcząt (Łagowska, Woźniewicz, Jeszka, 2011). Badania dotyczące struktury spożycia napojów wśród młodzieży wykazały, że chłopcy częściej nie zwracają uwagi na rodzaj wypijanego soku, z kolei dziewczęta najczęściej sięgają po soki świeżo wyciskane (Marcinkowska i wsp., 2014). U dziewcząt obserwuje się mniejszą kaloryczność posiłków, co spowodowane jest chęcią osiągnięcia szczuplej sylwetki. W analizie prowadzonej na grupie 13–15-latków aż 53% dziewcząt zadeklarowało, że się odchudza (Tomaszewska, Babicz-Zielińska, Tomaszewski, 2012). W tym samym badaniu w grupie chłopców odsetek wynosił 27,52%. Ponadto wykazano wzrost wraz z wiekiem liczby odchudzających się dziewcząt, natomiast u chłopców zaobserwowano sytuację odwrotną. Z badań wynika również, że większość nastolatków, zwłaszcza młodych dziewcząt kojarzy idealną sylwetkę z niedoborem wagi.

Ważna jest edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży, mająca na celu wyeliminowanie najczęstszych błędów żywieniowych.

Niewłaściwe nawyki żywieniowe, zarówno te związane z nadmierną konsumpcją, jak i wynikające z niedoborów pokarmowych skutkują drażliwością i pogorszeniem koncentracji, prowadząc do osiągania gorszych wyników w nauce (Jarosz, 2008). W przyszłości mogą one przyczynić się do rozwoju wielu chorób, jak choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca typu 2, nowotwory złośliwe, osteoporoza.

Ważna jest edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży, mająca na celu wyeliminowanie najczęstszych błędów żywieniowych. Zmiana nawyków powinna uwzględniać poprawę regularności spożywania posiłków oraz ich urozmaicenie. Kolejnym ważnym aspektem jest zwiększenie spożycia warzyw i owoców, zbóż z pełnego przemiału oraz ryb, jak również ograniczenie spożycia soli, słodzonych napojów i słodkich przekąsek (Jarosz, 2008). Proces edukacji żywieniowej powinien obejmować nie tylko dzieci i młodzież, ale również ich rodziców, opiekunów oraz nauczycieli i wychowawców.

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, dzieci i młodzież.

BIBLIOGRAFIA:

Głębocka A., Kęska A.: *Porównanie wybranych elementów stylu życia uczniów w wieku 12 lat z Warszawy i Zamościa. Część I – skład ciała i sposób żywienia*. „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2016, 97(4), s. 341–347. ISSN 1895-4316. <http://www.phie.pl/pdf/phe-2016/phe-2016-4-341.pdf> (dostęp: 6.11.2017).

Jarosz M. (red.): *Praktyczny podręcznik dietetyki*. Warszawa: IŻŻ, 2010. ISBN 978-83-86060-77-1.

Jarosz M. (red.): *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Warszawa: IŻŻ, 2008. ISBN 978-83-86060-71-9.

Jonczyk P., Potempa M., Kajdaniuk D.: *Charakterystyka nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej wśród dzieci szkolnych w wieku od 11 do 13 lat w mieście Piekary Śląskie*. „Medycyna Metaboliczna” 2015, 19(2), s. 42–53. p ISSN: 1428-1430.

Łagowska K., Woźniewicz M., Jeszka J.: *Porównanie nawyków żywieniowych młodzieży z uwzględnieniem płci oraz poziomu aktywności fizycznej*. „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 2011, 62(3), s. 335–342. ISSN 0035-7715.

Marcinkowska U., Gałeczka M., Kukowska K., Kania M., Lau K., Jósko-Ochojska J.: *Zmiany w konsumpcji napojów wśród młodzieży*. „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2014, 95(4), s. 907–911. ISSN 1895-4316. <http://phie.pl/pdf/phe-2014/phe-2014-4-907.pdf> (dostęp: 6.11.2017).

Mazur J. (red.): *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014*. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa 2015. http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/Zdrowie_i_zachowania_zdrowotne_www.pdf (dostęp: 3.11.2017).

Tomaszewska I., Babicz-Zielińska E., Tomaszewski D.: *Odmienne postrzeganie własnych sylwetek przez młodzież a ryzyko występowania zaburzeń w odżywianiu*. „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, 93(4), s. 812–816. ISSN 1895-4316. <http://www.phie.pl/pdf/phe-2012/phe-2012-4-812.pdf> (dostęp: 6.11.2017).

Wanat G., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., Całyniuk B.: *Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej*. „Hygeia Public Health” 2011, 46(3), s. 381–384. ISSN 1509-1945. <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2011/hyg-2011-3-381.pdf> (dostęp: 6.11.2017).

* * *



Dr inż. Paulina Liszka – dietetyk, doktor nauk rolniczych z zakresu technologii żywności i żywienia, wykładowca Krakowskiej Wyższej Szkoły Promocji Zdrowia.

Marnowanie żywności – problem, na który każdy z nas ma wpływ

MARIA LUTAK

Ogólna dostępność żywności sprawia, że przywiązujemy do niej mniejszą wagę. Dołączając do tego małą świadomość skali zjawiska marnowania oraz brak programów edukacyjnych dochodzimy do sytuacji, w której na świecie każdego roku marnuje się 1,3 mld ton jedzenia, co stanowi 1/3 całej produkowanej żywności.

W Polsce marnuje się rocznie około 9 mln ton żywności, z czego aż 6,9 mln ton już na etapie produkcji. Niestety ilość niewłaściwie użytkowanej żywności w gospodarstwach domowych również jest ogromna i stanowi 2,1 mln ton rocznie. Czy można temu przeciwdziałać?

Wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, ile żywności wyrzucą i z jakimi stratami dodatkowo się to wiąże. Mało które dziecko wie, że wyrzucając do kosza kanapkę, marnuje również 100 litrów wody. A kto myśli wtedy o zmarnowanym czasie, w którym były produkowane składniki, z których powstała, nie mówiąc już o czasie na jej przygotowanie.

Główne przyczyny marnowania żywności

Przyczyn marnowania żywności jest bardzo wiele, wśród tych najczęstszych wymienia się następujące:

- przegapienie terminu przydatności do spożycia,
- niewłaściwe przechowywanie,

- zakup złego jakościowo posiłku lub produktu,
- zbyt duże porcje posiłków,
- zbyt duże zakupy,
- brak pomysłów na wykorzystanie składników do różnych dań.

Jak przeciwdziałać marnowaniu?

Każdy z nas w swoim gospodarstwie domowym może stosować się do zasad, które pomogą ograniczyć, a nawet całkowicie wyeliminować marnowanie żywności. Należą do nich:

- właściwe przechowywanie produktów ze szczególnym uwzględnieniem pieczywa, którego najwięcej marnuje się w gospodarstwach domowych. Najlepsza temperatura do przechowywania pieczywa to 22 st. C;
- planowanie posiłków z uwzględnieniem produktów, które mamy w domu;
- sporządzanie list zakupów;
- pilnowanie terminów przydatności do spożycia (zasada FIFO – *first in first out* – to, co pierwsze wchodzi do spiżarni/łodówki, pierwsze z niej wychodzi);
- przygotowanie mniejszych porcji posiłków;
- dzielenie się jedzeniem.

Przygotowując jedzenie, możemy także przeciwdziałać marnowaniu energii poprzez:

- gotowanie w garnkach pasujących do wielkości palnika;
- gotowanie pod przykryciem.

W Polsce marnuje się rocznie około 9 mln ton żywności, z czego aż 6,9 mln ton już na etapie produkcji.

Rozmieszczenie produktów w lodówce

Przechowywanie w odpowiedniej temperaturze ma również ogromne znaczenie dla trwałości produktów. Jest to szczególnie ważne w przypadku rozmieszczenia produktów w lodówce, które powinny być ułożone następująco:

- w dolnych szufladach powinny znajdować się warzywa i owoce;
- na dolnej półce powinno się przechowywać najszybciej psujące się produkty typu mięso i ryby;
- środkowa półka to miejsce dla produktów typu wędlina, sery, dania gotowe;
- na samej górze powinno się przechowywać jogurty, kefiry, śmietanę, dżemy;



Fot. arch. redakcji

- na drzwiach powinny znaleźć się produkty które nie wymagają dużego chłodzenia, gdyż jest to najcieplejsze miejsce w lodówce. Znajdują się tam musztarda, ketchup, mleko.

Nie wyrzucać niepotrzebnie

Czasem zdarza się, że niektóre produkty mogą być wyrzucane mimo dalszej możliwości spożytkowania ich. Szczególną uwagę warto zwrócić na:

- miód – przechowywany w zacienionym miejscu w zasadzie nie ma terminu przydatności!
- dżem – nieotwarty słoiczek może czekać w szafce nawet do dwóch lat, po otwarciu należy trzymać w lodówce i obserwować, czy nie pojawia się pleśń;
- makaron, ryż – suche produkty należy przechowywać szczelnie zamknięte nawet do 12 miesięcy;
- warzywa i owoce w puszkach – nieotwarte trzymać w szafce (nawet do roku), po otwarciu można przełożyć do szczelnie zamykanego pojemniczka i trzymać w lodówce jeszcze ok. tygodnia;
- oliwa – nieotwartą butelkę można przechowywać nawet do 3 lat, otwartą podobnie do 2–3 lat (z dala od ciepła i światła);
- cukier – bez końca, ale należy zadbać o szczelny pojemnik;
- sos sojowy – nieotwarty można trzymać, ile chcesz a po otwarciu przechowywać w lodówce do 2-3 lat;
- czekolada – nieotwarta zaczecka na zjedzenie aż do roku, po otwarciu najlepiej trzymać ją w szafce lub w lodówce zawiniętą w papier do 4–6 miesięcy;

- mrożone warzywa – w zamrażarce nieotwarte paczki mogą leżeć nawet do 2 lat, po otwarciu należy zadbać o szczelne opakowanie i trzymać w zamrażarce nawet do miesiąca;
- musztarda – przed otwarciem może czekać w szafce nawet 2 lata, po otwarciu należy trzymać w lodówce przez ok. rok.

Edukacja

Problem marnowania żywności jest dość duży, ale każdy może to zmienić, zaczynając od siebie. Jednak, by to zrobić, musi mieć wiedzę na ten temat, dlatego bardzo ważne jest, by temat marnowania poruszany był od najmłodszych lat. By dzieci i młodzież dowiadywały się, skąd się bierze problem i jak można mu przeciwdziałać.

Zwracanie uwagi na opisane wcześniej zasady, poznawanie możliwości dzielenia się żywnością poprzez znajomość takich akcji jak foodsharing czy udział w akcjach organizowanych przez Banki Żywności, które problemem niemarnowania żywności zajmują się na szeroką skalę, spowoduje większe wyczerpanie na problem i zwiększy chęć rozpoczęcia walki z nim od własnego podwórka.

Słowa kluczowe: marnowanie żywności.

Źródło:

<http://niemarnuje.bankizywnosci.pl/>

* * *



Marta Lutak – dietetyk, trener współpracujący z Bankiem Żywności w Krakowie, właścicielka poradni żywieniowej www.akademiaodzywiania.pl

Rola i znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju i wychowaniu dzieci i młodzieży

DR BOŻENA ALEJZIAK

Aktywność fizyczna to jedna z ważniejszych form spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. Jest ona warunkiem zdrowia i elementem prozdrowotnego stylu życia.

Aktywność fizyczna to wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (praca mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspiesza, pojawia się uczucie ciepła. Jest ona pojęciem szerokim, obejmuje różne formy aktywności ruchowej człowieka, w tym¹:

- ćwiczenia fizyczne – zaplanowane, ustrukturalizowane i powtarzane ruchy ciała, mające na celu poprawę lub utrzymanie różnych komponentów sprawności fizycznej (w tym uprawianie sportu),
- wysiłki związane z wieloma zajęciami i czynnościami w codziennym życiu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze, praca w ogrodzie, w domu, gospodarstwie).

J. Barankiewicz pojmuje aktywność fizyczną jako podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększenia korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej².

Aktywność fizyczna wiąże się z wydatkowaniem energii, zależnym od jej rodzaju, intensywności i czasu trwania, a także od masy ciała. Wyróżnia się więc wysiłki o małej, umiarkowanej, dużej intensywności³. W odróżnieniu od aktywności ruchowej (w której czynności mogą być mechaniczne, automatyczne), aktywność fizyczna jest celowo zaplanowanym i ukierunkowanym działaniem⁴. Regularna aktywność fizyczna może uchronić dzieci i młodzież od wielu problemów zdrowotnych, ale należy pamiętać, że służy ona zdrowiu wtedy, gdy

realizowana jest z odpowiednią intensywnością i częstotliwością, przy właściwym obciążeniu. Najwięcej korzyści dla zdrowia dzieci i młodzieży niesie aktywność o obciążeniu średnim, gdyż ma optymalny wpływ na zdolność do obrony organizmu przed chorobą⁵.

Aktywność fizyczna obejmuje codzienne czynności życiowe, pracę zawodową, naukę, rekreację oraz uprawianie sportu.

Dlatego z punktu widzenia rozwoju i zdrowia warto zachęcać dzieci i młodzież do systematycznej, odpowiedniej co do intensywności i czasu trwania aktywności fizycznej, ponieważ⁶:

- jest ona niezbędna dla osiągnięcia optymalnego dla każdego dziecka poziomu rozwoju (fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego), sprawności fizycznej, zdrowia i samopoczucia;
- jest ona jednym z podstawowych składników prozdrowotnego stylu życia, którą dziecko kontynuuje w dorosłości;
- zmniejsza ryzyko niektórych chorób i zaburzeń w dzieciństwie oraz w dalszych latach życia (m.in. otyłości, zaburzeń układu ruchu, nadciśnienia i innych chorób układu krążenia, depresji).

Aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój⁷:

- somatyczny – poprzez rozwój mięśni, zwiększając ich siłę i sprężystość, pomaga budować i wzmacniać siłę kości, wpływając na ich mineralizację, wzmacnia i stabilizuje stawy, poprawia koordynację ruchową, zapewnia harmonijny rozwój, zwiększa pojemność życiową płuc, kształtuje lepszą pracę serca, obniża ciśnienie tętnicze krwi, kształtuje dobrą sprawność fizyczną;

- psycho-emocjonalny – poprzez poprawę pamięci, dobrego samopoczucia, uczy radzenia sobie ze zmęczeniem i stresem, korzystnie wpływa na postępy w nauce, zmniejsza poziom lęku, obniża stany depresyjne;
- społeczny – kształtuje relacje z innymi, sprzyja tworzeniu pozytywnych zachowań w ramach idei „fair play”, uczy wygrywać i przegrywać, uczy współpracy, samokontroli, jest wartościowym sposobem spędzenia czasu z rówieśnikami.

Aktywność fizyczna obejmuje codzienne czynności życiowe, pracę zawodową, naukę, rekreację oraz uprawianie sportu. Przeciwnościem aktywności fizycznej są **zachowania sedenteryjne**, które charakteryzuje bezruch lub niewielka intensywność ruchu. Należą do nich m.in.: czytanie, oglądanie telewizji, praca przy komputerze.

Aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości pełni cztery funkcje⁸: stymulacyjną, adaptacyjną, kompensacyjną, korekcyjną.

- Funkcja stymulacyjna polega na wspomaganie rozwoju: fizycznego (stymuluje wzrastanie ciała), motorycznego (umożliwia uzyskanie wysokiego poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych), intelektualnego (umożliwia poznanie najbliższego środowiska, przedmiotów i zjawisk), psychicznego (stwarza sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywać trudności, radzić sobie ze zmęczeniem, przeżywać sukcesy i porażki, kontrolować emocje), społecznego (sprzyja kształtowaniu relacji z innymi, umiejętności współpracy, samokontroli).
- Funkcja adaptacyjna – wspomaga zdolność organizmu do przystosowania do różnorodnych bodźców i zmian środowiska fizycznego (np. zmiana temperatury) i społecznego.

- Funkcja kompensacyjna (wyrównawcza) równoważy wpływ niekorzystnych zjawisk współczesnego życia (nadmierne unieruchomienie związane z nauką w szkole, odrabianiem lekcji, oglądaniem telewizji, przesiadywaniem przed komputerem) na zdrowie. Pozwala ona zapobiegać zaburzeniom rozwoju i zdrowia, w tym zwłaszcza otyłości, pozwala na wczesne zapobieganie osteoporozie i miażdżycy, których objawy wystąpić mogą w wieku średnim lub starszym.
- Funkcja korekcyjna. Działania zbyt późno rozpoczęte lub za mało intensywne w stosunku do siły i czasu trwania niekorzystnych warunków otoczenia mogą się okazać nieskuteczne. Dochodzi wówczas do utrwalenia się patologicznych zmian przystosowawczych (w postaci wad postawy, otyłości, ograniczenia ruchomości w stawach itp.), wymagających postępowania korekcyjnego. Kompensację i korektywę różni intencje. W pierwszym wypadku chodzi o zapobieganie, w drugim – leczenie.

Zmiany aktywności fizycznej w ontogenezie i czynniki ją warunkujące

Potrzeba ruchu zmienia się w życiu człowieka. Im człowiek jest starszy, tym jego aktywność fizyczna jest mniejsza. We wczesnym dzieciństwie dostrzegamy hiperaktywność, czyli nadruchliwość, a w okresie późnej starości hipoaktywność – niedostatek ruchu.

Okres wczesnego dzieciństwa (od urodzenia do około 6. r. ż.) charakteryzuje najbardziej dynamiczne tempo rozwoju motorycznego oraz ogromna ruchliwość dziecka. Im młodsze jest dziecko, tym ma większą potrzebę ruchu. Ta hiperaktywność dziecka wiąże się z obciążeniem wysiłkowym, co w naturalny sposób stymuluje i wspomaga rozwój motoryki i funkcji zaopatrzenia tlenowego. Dziecko ma przy tym zdolność do samoregulacji wysiłku. Choć ich naturalną potrzebą rozwojową jest „głód ruchu”, aktualnie zwraca się uwagę na „wczesne wygaszanie aktywności fizycznej”. Jest to związane ze zmianą trybu życia dzieci i ich aktywności. Dzieci mniej czasu spędzają na dworze z rodzicami lub innymi dziećmi, mniej biegają po podwórkach i placach zabaw, na korzyść zwiększającego się czasu



Fot. T. Łopuszyński

przebywania w zamkniętych pomieszczeniach i zabawy z mediami (telewizor, komputer). Dlatego we wczesnym dzieciństwie, przy dużej spontanicznej aktywności i ruchliwości dziecka, wystarczy mu stworzyć warunki do naturalnej ekspresji ruchowej. Mogą to być wszystkie aktywności oraz zajęcia gimnastyczne, które powinny trwać max. 45 minut, optymalnie 2 razy w tygodniu⁹.

Potrzeba ruchu zmienia się w życiu człowieka. Im człowiek jest starszy, tym jego aktywność fizyczna jest mniejsza.

Młodszy wiek szkolny charakteryzuje się nadal dużą gotowością do ruchu, potrzebą „wyżycia” ruchowego i dużą spontaniczną aktywnością fizyczną. Jest to tzw. złoty okres motoryczności, w którym stopniowo pojawia się celowość i ekonomia ruchów, panowanie nad ciałem. Dziecko łatwo opanowuje podstawowe umiejętności ruchowe (np. pływanie, jazdę na rowerze, nartach, łyżwach), czerpie radość z osiągnięć i współzawodnictwa sportowego. W tym okresie zalecane są nadal wszystkie aktywności ogólnorozwojowe oraz powolne kierunkowanie na konkretne dyscypliny sportowe (piłka nożna, koszykówka, pływanie itp.), treningi 2–3 razy w tygodniu. Umożliwia to osiągnięcie wysokiego poziomu wydolności fizycznej, która zmniejsza m.in. ryzyko rozwoju chorób układu krążenia w wieku dorosłym¹⁰.

Okres młodzieńczy rozpoczyna się z chwilą zakończenia okresu poprzed-

niego. Przynosi ze sobą stabilizację, harmonię i równowagę psychiczną. Następuje doskonalenie funkcji organizmu i szczyt możliwości biologicznych. Po 14–16. roku życia dominuje szybkość, koordynacja, skoczność i szybkość reakcji. Młodzież w tym wieku należy wdrażać do samokontroli i samooceny. Zalecana jest tutaj specjalizacja w obrębie konkretnej dyscypliny sportu, treningi siłowe całego ciała, regularny udział w rywalizacji sportowej¹¹.

W okresie dojrzewania płciowego następuje przejściowe zakłócenie rozwoju motorycznego. W wyniku przyspieszonego, ale nieharmonijnego wzrastania poszczególnych części ciała zmianie ulegają proporcje ciała, pojawia się niezgrabność ruchowa. Zakłócenie równowagi procesów pobudzenia i hamowania powoduje wzmożone napięcie mięśniowe oraz niechęć do ruchu. Jest ona szczególnie nasiloną u dziewcząt („lenistwo ruchowe”), zwłaszcza w okresie około pierwszej miesiączki. Dla tej grupy młodzieży zaleca się treningi konkretnej dyscypliny sportu, można wprowadzać ćwiczenia siłowe oraz regularny udział w rywalizacji sportowej¹².

Niedostatki aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży – przyczyny i skutki

W wyniku postępu technicznego i poprawy ogólnego standardu życia w ostatnich latach znacznie został ograniczony wysiłek fizyczny w codziennym życiu. Hipokinezyja, czyli niedostatek ruchu, jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia. Niski poziom aktywności fi-

zycznej w dzieciństwie, nierozbudzenie potrzeby systematycznych ćwiczeń oraz zajęć ruchowych powoduje, że dzieci i młodzież wchodzi w dorosłe życie jako „analfabeci ruchowi” i są nadal mało aktywnymi fizycznie ludźmi. Brak podstawowych umiejętności ogranicza możliwość korzystania z atrakcyjnych form wypoczynku w dorosłym wieku.

Powody nieuczestniczenia w różnych formach aktywności fizycznej dzieci, młodzieży to¹³: brak pozytywnych wzorców ze strony osób dorosłych, zwłaszcza rodziców, powszechna dostępność różnorodnych form transportu ograniczająca przemieszczanie się pieszo, zmniejszenie się u rodziców poczucia bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania i ograniczanie samodzielnego poruszania się dzieci w najbliższym otoczeniu, brak dostępnej dla dzieci i młodzieży infrastruktury dla uprawiania różnych form aktywności fizycznej w miejscu zamieszkania, duże koszty uczestniczenia w różnych formach aktywności fizycznej, przy dużym odsetku rodzin ubogich.

Wyniki badań wskazują, że u 15-latków jednym z ważniejszych czynników różnicujących aktywność fizyczną jest status społeczno-ekonomiczny, niedostatki w realizacji zajęć wychowania fizycznego w szkole oraz mała dostępność pozalekcyjnych zajęć ruchowych. Podstawowym jednak czynnikiem ograniczającym aktywność ruchową dzieci i młodzieży jest upowszechnienie się komputerów, oglądanie telewizji oraz obciążanie dzieci i młodzieży zajęciami sedenteryjnymi związanymi z nauką szkolną.

Rodzina – a kształtowanie nawyków aktywności fizycznej

Rodzina jest najważniejszym środowiskiem życia i rozwoju, z którego dziecko czerpie niezbędne wartości, postawy i zachowania. Rodzina spełnia szereg funkcji, takich jak: prokreacyjna, socjalizująca, opiekuńcza, ekonomiczna, rekreacyjna¹⁴. Z punktu widzenia kształtowania nawyków związanych z aktywnością ruchową najważniejszą wydaje się funkcja rekreacyjna, która polega na organizowaniu przez rodzinę różnych form odpoczynku oraz spędzania czasu wolnego, który jest bardzo ważnym elementem w życiu dziecka i spełnia szereg funkcji. Podstawową funkcją czasu wolnego jest wypoczynek,



fot. T. Łopuszyński

który pozwala na regenerację sił psychicznych i fizycznych oraz przywrócenie równowagi dziecka¹⁵.

Najlepszym sposobem uczenia nawyków ruchowych jest dawanie własnego przykładu przez rodziców. Wspólne zajęcia w czasie wolnym scalają rodzinę, pogłębiają zaufanie oraz więź dziecka z rodzicami. Wspólnie spędzony czas umożliwi także zaspokajanie niektórych potrzeb dziecka, np. miłości, akceptacji, zrozumienia. Istnieje wiele form spędzania czasu wolnego rodziców wspólnie z dziećmi. Do podstawowych należą: zajęcia twórcze, zajęcia kulturalno-rozrywkowe oraz zajęcia fizyczno-ruchowe. Szczególne znaczenie mają zajęcia fizyczno-ruchowe, które korzystnie wpływają na zdrowie i rozwój dziecka oraz przyzwyczajają dziecko do aktywnego spędzania czasu wolnego. Do tych zajęć zalicza się: rekreację ruchową i sport oraz turystykę.

Rodzina jest najważniejszym środowiskiem życia i rozwoju, z którego dziecko czerpie niezbędne wartości, postawy i zachowania.

Powszechnie znaną formą spędzania czasu wolnego jest rekreacja fizyczna, czyli wszelkie formy aktywności ruchowej, które podejmowane są dobrowolnie i dla przyjemności, w celu odnowienia sił fizycznych i psychicznych oraz dla własnego rozwoju. Do form aktywności ruchowej zalicza się: gry i zabawy ruchowe, gimnastykę, spacerowanie, uprawianie wybranej dyscypliny sportu i turystykę¹⁶.

Rodzice przez swoją pozycję oraz stały kontakt z dzieckiem mają ogromne możliwości wpływania na sprawność fizyczną dziecka, jego umiejętności ruchowe, kształtowanie nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego. Jednak nie decyduje tu tylko autorytet i ciągły kontakt z dzieckiem, ale przede wszystkim postawa, zachowanie i przykład. Regularne wykonywanie ćwiczeń lub uprawianie określonej dyscypliny sportu przez rodziców może zaimponować dzieciom i zmotywować do naśladowania. Wielokrotne badania ukazały, że aktywność ruchowa rodziców ma duży wpływ na aktywność ich dzieci. Uczucie się przez naśladowanie (modelowanie) jest jedną z najsukcesowniejzych metod wpływu na zachowania i postawy dzieci¹⁷.

Sposoby spędzania czasu wolnego przez rodziców znacząco przyczyniają się do kształtowania zainteresowań oraz ulubionych form rozrywki i zajęć ich dzieci. Z wielu badań wynika, że dzieci, których rodzice są aktywni fizycznie, częściej angażują się w różnorodne formy aktywności ruchowej niż dzieci, których rodzice wolą biernie spędzać czas. Oznacza to, że głównie od rodziny zależy, w jakim stopniu w okresie dzieciństwa zostaną wykształcone pozytywne zachowania i nawyki wolnoczynowe¹⁸.

Szkoła – a kształtowanie nawyków aktywności fizycznej

Oprócz rodziny, ważnym środowiskiem kształtującym nawyki dotyczące aktywnego spędzania czasu wolnego

jest szkoła. Dużą rolę odgrywają tutaj lekcje wychowania fizycznego, które zgodnie z podstawą programową¹⁹, na każdym etapie edukacji, powinny kształtować nawyki aktywności fizycznej. Powinny rozwijać zainteresowania i postawy uczniów oraz wspomagać budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby jako uczestnika aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym, sportowym bądź turystycznym. Szkolna oferta wychowania fizycznego powinna zaspokajać w możliwie najpełniejszy sposób potrzeby, zainteresowania oraz uwzględniać możliwości uczniów.

Zajęcia powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej. Podstawa programowa zaleca również, aby uczniowie w czasie zajęć wychowania fizycznego pełnili różnorodne role, w tym inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych, zawodnika, sędziego i kibica. Wskazuje ponadto potrzebę rozwijania u uczniów umiejętności samooceny oraz zapewnienia atmosfery sprzyjającej rzetelności tej samooceny. Tak więc celem lekcji wychowania fizycznego w szkole jest wszechstronne pobudzanie procesów rozwojowych dzieci i młodzieży, przystosowanie organizmu do wysiłku fizycznego i zmieniających się warunków otoczenia oraz przeciwdziałanie niekorzystnym zjawiskom rozwojowym.

Oprócz rodziny, ważnym środowiskiem kształtującym nawyki dotyczące aktywnego spędzania czasu wolnego jest szkoła.

W czasie tych zajęć dzieci i młodzież nabywają różnego rodzaju umiejętności ruchowe (np. pływanie), uczą się reguł gier zespołowych (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna), a także współdziałania i współzawodnictwa według zasad „fair play”. Ta grupowa forma ćwiczeń fizycznych motywuje dzieci i młodzież do systematyczności. Lekcje

WF w szkole dla znacznej części dzieci i młodzieży to jedyna systematyczna forma ruchu²⁰.

Pomimo tak wielu korzyści plagą współczesnej szkoły były liczne zwolnienia z powodów zdrowotnych przynoszone przez uczniów, a wystawione przez rodziców. Obecnie przepisy oświatowe przewidują dwa rozwiązania uwzględniające stan zdrowia ucznia uczęszczającego na zajęcia wychowania fizycznego.

Zwolnienia ucznia z wykonywania **określonych ćwiczeń fizycznych** na zajęciach wychowania fizycznego²¹ może dokonać dyrektor szkoły. Podstawą do tego zwolnienia jest opinia lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych (czy też – jakiego rodzaju ćwiczeń) ten uczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres.

Dyrektor szkoły może udzielić także **całkowitego zwolnienia** ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, przez okres wskazany w tej opinii²².

W chwili obecnej nie ma podstaw prawnych do zwalniania z zajęć wychowania fizycznego w oparciu o dokument wystawiony przez rodziców (opiekunów prawnych) lub samego ucznia. Nie ma również podstaw do zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego z powodu braku stroju gimnastycznego. Przygotowanie do określonych lekcji, w tym zajęć wychowania fizycznego, należy do zadań ucznia. Jedynie w przypadku, gdy uczestniczący w zajęciach wychowania fizycznego uskarża się na dolegliwości zdrowotne, zwalnia się go w danym dniu z wykonywania planowanych ćwiczeń, informując o tym jego rodziców (opiekunów). Należy jednak podkreślić, że cytowany przepis rozporządzenia w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach odnosi się do dolegliwości zdrowotnych i nie dotyczy braku stroju niezbędnego do uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego²³.

Aktywność fizyczna jest formą spędzania czasu wolnego wszechstronnie oddziałującą na rozwój i wychowanie dzieci i młodzieży. Korzyści płynące z rekreacji ruchowej można rozpatrywać na trzech płaszczyznach: społeczno-wy-

chowawczej, higieniczno-profilaktycznej i psychicznej. Aktywność ruchowa poprawia samopoczucie dzieci, podnosi ich wiarę we własne możliwości, napawa je optymizmem, dodaje sił do pokonywania trudności oraz wyzwala inicjatywę. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży obejmuje wypoczynek czynny, ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy sportowe, które mają na celu podnosić sprawność fizyczną i utrzymywać ją na wysokim poziomie przez całe życie.

Aktywność fizyczna w aspekcie społecznym traktowana jest jako obowiązek społeczny i biologiczny nakaz²⁴. Środowiskami odpowiedzialnymi za jej kształtowanie są rodzice, którzy poprzez wspólne zabawy z dziećmi i młodzieżą kształtują w tym zakresie odpowiednie całonocne nawyki oraz szkoła, która poprzez lekcje wychowania fizycznego wdraża dzieci i młodzież do prozdrowotnego stylu życia, odpowiedzialności za własne zdrowie, dbałości o kondycję fizyczną, przeciwdziałając tym samym zachowaniom sedenteryjnym, przyczyniającym się do wielu chorób cywilizacyjnych.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna dzieci i młodzieży.

PRZYPISY:

- ¹ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2012, s. 318.
- ² J. Barankiewicz, *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*, Warszawa 1998, s. 11.
- ³ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, dz. cyt., s. 318.
- ⁴ J. Drabik, *Profilaktyka zdrowia – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2011, s. 5.
- ⁵ J. Drabik, *Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1999, nr 4, s. 124–125.
- ⁶ J. Mazur (red.), *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat – aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*. Projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki przez Instytut Matki i Dziecka, Raport końcowy. Cz. I : Badania ilościowe, Warszawa 2013, s. 5.
- ⁷ B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna*, [w:] B. Woynarowska (red.), *Profilaktyka w pediatrii*, Warszawa 2008.
- ⁸ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, dz. cyt., s. 319.

- ⁹ J. Matejczuk, *Rozwój dziecka. Wiek przedszkolny, Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania*, Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, red. A. I. Brzezińska, Warszawa 2014, s. 17; B. Woynarowska, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Warszawa 2016, s. 202. Na podstawie Z. Kułaga, *Epidemiologia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce*. Strona internetowa: <http://www.pzh.gov.pl> (dostęp: 3.11.2017).
- ¹⁰ A. Kamza, *Rozwój dziecka. Wczesny wiek szkolny*, Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, red. A. I. Brzezińska, Warszawa 2014, s. 15 i n.; M. Rękosiewicz, P. Jankowski, *Rozwój dziecka. Środkowy wiek szkolny*, Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, red. A. I. Brzezińska, Warszawa 2014, s. 13.
- ¹¹ B. Woynarowska, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Warszawa 2016, s. 202; K. Piotrowski, B. Ziółkowska, J. Wojciechowska, *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania*, Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, red. A. I. Brzezińska, Warszawa 2014, s. 25.
- ¹² K. Piotrowski, B. Ziółkowska, J. Wojciechowska, *Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania*, Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, red. A. I. Brzezińska, Warszawa 2014, s. 13 i n.
- ¹³ J. Mazur (red.), *Aktywność fizyczna...*, dz. cyt., s. 91.
- ¹⁴ F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Kraków 2002, s. 36 i n.
- ¹⁵ A. Jegier (red.), *Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym*, Warszawa 2016, s. 14 i n.
- ¹⁶ G. Bielec, W. Półtorak, K. Warchoł, *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, Kraków 2011, s. 44–45.
- ¹⁷ E. Madejski, *Wybrane uwarunkowania osobnicze, rodzinne i szkolne aktywności ruchowej w młodszy wieku szkolnym*, Kraków 2013, s. 17.
- ¹⁸ A. Kaiser, M. Stelmaszewska, *Rola rodziców w rozwoju zainteresowań rekreacją fizyczną dzieci w wieku przedszkolnym*, Zeszyt Naukowy Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu Nr 8/2012, s. 76; K. Kwilecki, *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Katowice 2011, s. 21–22.
- ¹⁹ Podstawa prawna – rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. 2012 poz. 977 z późn. zm.); <https://men.gov.pl/zycie-szkoly/abc-wychowania-fizycznego/2-co-ma-byc-w-programie-podstawa-programowa-wf.html> (dostęp: 3.11.2017).
- ²⁰ J. Mazur (red.), *Aktywność fizyczna...*, dz. cyt., s. 13.
- ²¹ Podstawa prawna – § 31 ust. 2 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69 z późn. zm.); Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach; Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 października 2010 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach; Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lipca 2011 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach; <https://men.gov.pl/zycie-szkoly/abc-wychowania-fizycznego/8-zwalnianie-uczniow-z-zajec-wychowania-fizycznego.html> (dostęp: 3.11.2017).
- ²² Podstawa prawna – rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. poz. 843).
- ²³ <https://men.gov.pl/zycie-szkoly/abc-wychowania-fizycznego/8-zwalnianie-uczniow-z-zajec-wychowania-fizycznego.html> (dostęp: 3.11.2017).
- ²⁴ J. Bielski, *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*, Kraków 2012, s. 215.

BIBLIOGRAFIA:

Adamski F.: *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*. Kraków: Wydawnictwo UJ, 2002. ISBN 68769123.

Barankiewicz J.: *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1998. ISBN 83-02-07103-X.

Bielec G., Półtorak W., Warchoł K.: *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. Kraków: Proksenia, 2011. ISBN 978-83-60789-29-2.

Bielski J.: *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*. Kraków: Impuls, 2012. ISBN 978-83-7587-015-2.

Drabik J.: *Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1999, nr 4, s. 124–125. ISSN 0043-9630.

Drabik J.: *Profilaktyka zdrowia – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2011, s. 4–8. ISSN 0043-9630.

Jegier A. (red.): *Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym*. Warszawa: Difin SA, 2016, s. 14 i n. ISBN 978-83-8085-001-9.

Kaiser A., Stelmaszewska M.: *Rola rodziców w rozwoju zainteresowań rekreacją fizyczną dzieci w wieku przedszkolnym*. Zeszyt

Naukowy Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu Nr 8/2012, s. 75–88. ISBN 978-83-933100-6-7.

Kamza A.: *Rozwój dziecka. Wczesny wiek szkolny*. Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Red. A. I. Brzezińska. Warszawa: Wyd. Instytut Badań Edukacyjnych, 2014. ISBN 978-83-61693-52-9; <http://eduentuzjasci.pl/publikacje-ee-lista/214-niezbednik-dobrego-nauczyciela/seria-1-rozwoj-w-okresie-dziecinstwa-i-dorastania/1171-niezbednik-dobrego-nauczyciela-seria-1-rozwoj-w-okresie-dziecinstwa-i-dorastania.html> (dostęp: 3.11.2017).

Kułaga Z.: *Epidemiologia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce*. Strona internetowa: <http://www.pzh.gov.pl> (dostęp: 3.11.2017).

Kwilecki K.: *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*. Katowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańskiego, 2011. ISBN 978-83-60953-59-4.

Madejski E.: *Wybrane uwarunkowania osobnicze, rodzinne i szkolne aktywności ruchowej w młodszy wieku szkolnym*. Kraków: AWF, 2013. ISBN 978-83-628-9122-1.

Matejczuk J.: *Rozwój dziecka. Wiek przedszkolny, Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania*. Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Red. A. I. Brzezińska. Warszawa: Wyd. Instytut Badań Edukacyjnych, 2014. ISBN 978-83-61693-51-2.

Mazur J. (red.): *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat – aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*. Projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki przez Instytut Matki i Dziecka, Raport końcowy. Cz. I: Badania ilościowe, Warszawa 2013, <https://www.msit.gov.pl/pl/sport/badania-i-analizy/aktywnosc-fizyczna-dzie/576,Aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy.html> (dostęp: 3.11.2017).

Piotrowski K., Ziółkowska B., Wojciechowska J.: *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania*. Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Red. A. I. Brzezińska. Warszawa: Wyd. Instytut Badań Edukacyjnych, 2014. ISBN 978-83-61693-54-3.

Piotrowski K., Ziółkowska B., Wojciechowska J.: *Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania*. Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Red. A. I. Brzezińska. Warszawa: Wyd. Instytut Badań Edukacyjnych, 2014. ISBN 978-83-61693-55-0.

Rękosiewicz M., Jankowski P.: *Rozwój dziecka. Środkowy wiek szkolny*. Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Red. A. I. Brzezińska. Warszawa: Wyd. Instytut Badań Edukacyjnych, 2014. ISBN 978-83-61693-53-6.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69 z późn. zm. § 31 ust. 2).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 października 2010 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. 2010 nr 215 poz. 1408).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lipca 2011 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. 2011 nr 161 poz. 968).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczególnych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2015 poz. 843).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. z 2012 r. poz. 977 z późn. zm.).

Woynarowska B.: *Aktywność fizyczna*. W: B. Woynarowska (red.): *Profilaktyka w pediatrii*. s. 72–83. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2008. ISBN 9788320036220.

Woynarowska B.: *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*. Warszawa: PWN, 2016. ISBN 978-83-01-16329-7.

Woynarowska B.: *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: PWN, 2012. ISBN 9788301164577.

Strony internetowe:

<https://men.gov.pl/zycie-szkoly/abc-wychowania-fizycznego/8-zwalnianie-uczniow-z-zajec-wychowania-fizycznego.html> (dostęp: 3.11.2017).

<https://men.gov.pl/zycie-szkoly/abc-wychowania-fizycznego/2-co-ma-byc-w-programie-podstawa-programowa-wf.html> (dostęp: 3.11.2017).

* * *



Dr Bożena Alejskiak – doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie Katedra Turystyki i Rekreacji. Zainteresowania naukowo-badawcze obejmują

obszar pedagogiki (wychowanie, samowychowanie, autokreacja, kompetencje, planowanie rozwoju zawodowego) oraz obszar turystyki i rekreacji (turystyka dzieci i młodzieży, czas wolny, prozdrowotny styl życia).

Nowe źródło o informacji o żywieniu

Zapraszamy do odwiedzenia nowego portalu Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dr. med. Aleksandra Szczygła. Znajdują się tam informacje dotyczące m.in. zasad prawidłowego żywienia, aktualnych norm żywieniowych, zdrowego odchudzania, aktywności fizycznej, żywienia w placówkach oświatowych. Można też obliczyć swoje BMI, policzyć wartość odżywczą produktów i potraw, a także zadać pytanie ekspertowi.

Więcej na: www.ncez.pl

Rola zabaw ruchowych we wczesnym wspomaganium rozwoju dziecka

BERNADETA KOSZTYŁA

MONIKA ROMAŃCZUK

Jednym w ważnych aspektów wszechstronnego i harmonijnego rozwoju każdego dziecka, niezależnie od jego stanu zdrowia, jest jego motoryka. Dlatego też zadaniem opiekunów/rodziców/nauczycieli/specjalistów jest dbanie o prawidłowy zakres aktywności ruchowej zgodny z możliwościami psychoruchowymi małego dziecka.

Rozważania nad rolą zabaw ruchowych we wczesnym wspomaganium rozwoju dziecka należy rozpocząć od przybliżenia definicji pojęcia zabawy, którą określa Johan Huizinga¹, stwierdzając, że jest ona „dobrowolną czynnością lub zajęciem dokonywanym w pewnych ustalonych granicach czasu i przestrzeni według dobrowolnie przyjętych, lecz bezwarunkowo obowiązujących reguł, jest celem sama w sobie, towarzyszy jej uczucie napięcia, radości i świadomość odmienności od »zwyczajnego życia«”. Jego zdaniem zabawa jako aktywność wyróżnia się m.in.: swobodą i dobrowolnością działania, bezinteresownością, odrębnością i ograniczonością, powtarzalnością oraz przyjemnością i twórczością w różnych formach. Warto także pamiętać, że zabawa jest „kluczem” do wzbudzania i rozwijania każdej aktywności dziecka, a przede wszystkim do poznawania w wyniku obserwacji otaczającego go świata².

Dla dzieci taka aktywność jest więc przyjemnym działaniem, któremu – jak podkreśla U. Kierczak³ – przeważnie towarzyszy ruch. W jej opinii takie działanie nie tylko sprzyja zdrowiu, ale także kształtuje charakter, dodaje pewności siebie, wzbogaca i ubarwia życie, czyni je radosnym i pogodnym. Dzieci posiadają naturalną potrzebę ruchu, dlatego podstawowym zadaniem nauczyciela jest umieć odpowiednio wykorzystać te naturalne predyspozycje, rozwijać je i utrzymywać. A „ruch – obok mowy – jest najpowszechniej i najwszechstronniej wykorzystywanym środkiem w kontakcie człowieka z otaczającym światem”⁴,

jest także jednym z najważniejszych bodźców pobudzających inne układy sensoryczne człowieka – bazowymi systemami zmysłowymi w rozwoju każdego dziecka są bowiem: propriocepcja (poczucie własnego ciała), układ przedśionkowy (tzw. zmysł równowagi) oraz dotyk. Właśnie poprzez ruch te systemy zmysłowe są najsilniej pobudzane⁵.

Można zatem postawić tezę, że ze względu na ważną rolę, jaką pełni aktywność ruchowa, powinna być ona wykorzystywana celowo oraz okazjonalnie w ramach pracy także z dzieckiem objętym wczesnym wspomaganium.

Dzieci objęte wczesnym wspomaganium to takie, które w codziennej nauce potrzebują pomocy w różnym zakresie (pedagogicznej, psychologicznej, logopedycznej i/lub rehabilitacyjnej) przede wszystkim w formie specjalnego opracowania treści, metod i form nauczania, środków realizacji kształcenia oraz stworzenia optymalnych warunków do rozwoju intelektualnego i emocjonalnego. Do tej grupy można zaliczyć między innymi dzieci niepełnosprawne (słabowidzące, słabosłyszące, autystyczne, niesprawne ruchowo); z zaburzeniami w komunikacji językowej czy niedostosowane społecznie⁶.

Na rynku wydawniczym jest duży wybór publikacji, które mogą stanowić istotną wartość metodyczną (nietypowe rozwiązania czy środki dydaktyczne) w organizacji zajęć ruchowych dla dzieci. Zawierają one opisy metod i proponowanych ćwiczeń. Przykładem są metody twórcze (m.in. oparte na

naturalnym ruchu realizujące zadania problemowe: zabawy naśladowcze, zabawowo-naśladowcze, programowego nauczania, małych obwodów) oraz odtwórcze (m.in. opowieść ruchowa, gimnastyka twórcza R. Labana, gimnastyka rytmiczna A. M. Kniessów, metoda problemowa)⁷.

Warto zwrócić szczególną uwagę na Metodę Ruchu Rozwijającego, którą W. Sherborne⁸ opisuje jako doświadczenia fizyczne i psychiczne. Jej zdaniem „doświadczenia ruchowe mają podstawowe znaczenie dla rozwoju wszystkich dzieci, ale szczególnie istotne są dla dzieci ze specjalnymi potrzebami, które często mają trudności w kontaktach »z własnym ciałem« oraz z innymi ludźmi; intensywność i ciągłość doświadczeń ruchowych jest ważniejsza dla dzieci ze specjalnymi potrzebami niż w przypadku dzieci o prawidłowym rozwoju, uczęszczających do zwykłych szkół”. Autorka swoje ćwiczenia kieruje do dzieci m.in. ze sprzężonymi wadami w rozwoju umysłowym i fizycznym; z zaburzeniem słuchu, emocji, zachowania. Dodaje, że „każdemu dziecku trzeba pomóc skoncentrować się na opisanych doświadczeniach tak, aby stało się świadome tego, co dzieje się z jego ciałem. W ten sposób będzie mogło uczyć się na własnych doświadczeniach ruchowych. Nazywam to »słuchaniem własnego ciała«”⁹.

Dzieci posiadają naturalną potrzebę ruchu, dlatego podstawowym zadaniem nauczyciela jest umieć odpowiednio wykorzystać te naturalne predyspozycje.

Twórczyni tej metody podkreśla, że ruch rozwijający może pomóc dzieciom w rozwoju **fizycznym**: „dzieci doświadczają, co to znaczy czuć się we własnym ciele »jak w domu«; uczą się używać ciała i kontrolować je na wiele różnych sposobów oraz przyswajają sobie dobre wyważony repertuar ruchu »słownik ruchowy«; nacisk jest położony nie na przyswajanie konkretnych umiejętności przydatnych w poszczególnych sportach lub ćwiczeniach, ale na rozwój umiejętności ogólnych, związanych z opanowaniem różnych elementów ruchu, które mogą być zastosowane w wielu zadaniach fizycznych, z którymi dzieci mogą się spotkać”¹⁰. Ruch może być także przydatny w rozwoju **osobowości**

wym: dzięki ruchowi rozwijającemu dzieci nabierają silniejszego poczucia samego siebie, swojej tożsamości; stają się bardziej pewne swoich możliwości; uczą się podejmować inicjatywę oraz wykorzystywać własną inwencję; uczą się wrażliwości na potrzeby i uczucie innych oraz stają się bardziej wprawne w komunikowaniu i dzieleniu się doświadczeniami z innymi ludźmi; uczą się skupiać uwagę na tym, co robią i uczą się z doświadczeń ruchowych”¹¹. Autorka podaje także zestawy ćwiczeń: rozwijanie wzajemnych kontaktów (relacja opiekuńcza czyli „z”: m.in. obejmowanie, podtrzymywanie, powierzenie ciężaru ciała, turlanie, ciągnięcie, skakanie; relacja „razem”; relacja „przeciwko”); rozwijanie świadomości ciała (całe ciało, części ciała)¹².

Oczywiście zaproponowane w publikacjach ćwiczenia należy dopasować do możliwości psychoruchowych dzieci. Ale warto także podpowiadać rodzicom/opiekunom zadanie ruchowe (pomoc w rozwoju, ale także we wzajemnej lepszej komunikacji)¹³.

Z doświadczenia praktycznego

Codzienna moja praca terapeuty polega na wielospecjalistycznych, kompleksowych i intensywnych działaniach, które mają na celu pobudzenie psychoruchowego i społecznego rozwoju dziecka od chwili wykrycia pierwszych sygnałów nieprawidłowego funkcjonowania do podjęcia nauki w szkole podstawowej. Stymulacja rozwoju psychoruchowego dzieci uwarunkowana jest od prawidłowo dotlenionego mózgu, do czego zasadniczo przyczynia się aktywność ruchowa¹⁴. Dlatego też proponuję (autor M.R.) ćwiczenia na początku zajęć z dzieckiem, szczególnie rano: zadania ruchowe głowy (krążenia), które wspomagają ukrwienie i tym samym dotlenienie mózgu; w zakresie obręczy barkowej (obroty i wymachy ramion, kreślenie w powietrzu tzw. leniwej ósemki), które są istotne ze względu na przygotowanie dziecka do zadań polegających na malowaniu, rysowaniu i pisaniu.

Dzieci z deficytami rozwojowymi mają najczęściej trudności z poczuciem równowagi, koordynacją ruchową (np. ruchami obu rąk naraz w przeciwnych kierunkach) oraz przekraczaniem linii środkowej ciała (np. sięganie prawą ręką w lewą stronę i na odwrót). Wszystkie te

zaburzenia są związane z układem motorycznym (ruchowym), a jednocześnie mają wpływ na inne sfery życia dziecka, szczególnie na sferę emocjonalną: dziecko zdaje sobie sprawę ze swoich braków, często doświadcza porażek, zniechęca się do samodzielnej pracy (i wtedy często jest niepotrzebnie wyłączone przez rodziców), a w środowisku rówieśniczym czuje się odrzucone, izolowane i nierozumiane – po prostu samotne. W pracy z takimi dziećmi staram się zbudować pozytywną relację, zapewnić im poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i znaleźć z nimi wspólne pole uwagi – zainteresować je taką aktywnością, którą lubią, i której chętnie się podejmą. Bazując na możliwościach i mocnych stronach dziecka, wzmacniam w nich poczucie własnej wartości, wiary w możliwości i motywację do samodzielności. Mimo iż jest to długotrwały proces, bo praca z dzieckiem wymaga dużo cierpliwości i stałego inspirowania, to satysfakcja dziecka z jego kolejnych osiągnięć i sukcesów jest tego warta.

Każde dziecko pragnie ruchu, nawet dzieci niepełnosprawne motorycznie.

Opisując rolę aktywności motorycznej we wczesnym wspomaganie dzieci, należy podkreślić, że inne trudności napotykają dzieci niepełnosprawne ruchowo, które mają zaburzenia integracji sensorycznej, tj. wiotkość kończyn i niezborność ruchową, nadmiernie wzmożone bądź obniżone napięcie mięśniowe (hipotonia mięśniowa), co też może się wiązać z jeżdżeniem na specjalnych wózkach inwalidzkich. U wszystkich tych dzieci bardzo ważne są przede wszystkim ćwiczenia stymulujące układ ruchowy poprzez: masaże terapeutyczne (np. dziecięce masażyki-wierszyki), stymulację czucia powierzchniowego (często w celu zmniejszenia nadwrażliwości dotykowej dłoni i palców), stymulację czucia głębokiego (pobudzanie układu nerwowego oraz odtwarzanie prawidłowych wzorców ruchowych poprzez m.in. ugniatanie, dociskanie mięśni i wykonywanie ostrożnych skrętów stawów), zabawy muzyczno-ruchowe przystosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka (np. ćwiczenia bazujące na Metodzie Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, czy

też Programach Aktywności M. i Ch. Knillów).

W pracy terapeuty wczesnego wspomagania rozwoju dziecka rzadko doświadczyć mogą spektakularnych sukcesów moich podopiecznych. Często bowiem osiągnięcia te są drobne, trudno je zauważyć i dopiero na przestrzeni czasu widać, że małymi kroczkami kierują się one ku wyznaczonemu celowi terapii. Jednakże czasami udaje mi się być uczestnikiem niezwykłych sytuacji. Taką „perelką” może być przykład postępów jednego z podopiecznych – dziecka, które pomimo dobrej kondycji umysłowej, ze względu na niepełnosprawność ruchową (mózgowe porażenie dziecięce) nie jest w stanie samodzielnie się poruszać (wzmoczone napięcie kończyn od początku terapii utrudnia mu wszelkie ruchy). Widząc jednak jego zapał, w czasie ustalania Indywidualnego Programu Edukacyjno-Terapeutycznego dla dziecka, postanowiłam bazować nie tylko na jego obecnych możliwościach, ale również na jego chęci do podejmowania nowych aktywności. Dzięki współpracy specjalistów oraz mojej pracy, w której poddawałam dziecko systematycznym masażom i ćwiczeniom stymulującym układ ruchowy, stopniowo udawało się nam wypracować coraz lepiej skoordynowane ruchy rąk i nóg, a dzięki temu mój podopieczny mógł m.in. spróbować wykonać czynności do tej pory dla niego nieosiągalne. Ogromną satysfakcję sprawia mu obecnie tworzenie prac plastycznych i gra na instrumentach, ale największą radość daje mu właśnie ruch. Jego ulubioną nagrodą na koniec zajęć są „kąpiele” w basenie z piłeczkami oraz chodzenie (z podtrzymaniem go w pasie) po podeście lub macie interaktywnej. To może wydawać się niepojęte, ale jednocześnie zupełnie oczywiste – każde dziecko pragnie ruchu, nawet dzieci niepełnosprawne motorycznie. Rozwój w tej sferze daje dzieciom niezmierną satysfakcję, a samo podejmowanie aktywności ruchowej jest dla nich źródłem radości i zadowolenia.

Dorośli nie powinni zapominać o potrzebach swoich pociech. Patrząc z perspektywy terapeuty wiem, że całkowite zakazy stawiane dzieciom („nie biegaj!”, „nie skacz!”) są błędem – dzieciom należy po prostu zapewnić możliwość zaspokojenia ich potrzeb – wystarczy pójść na plac zabaw albo do ogrodu, gdzie maluchy będą mogły biegać i skakać do

woli. Dając dzieciom swobodę (oczywiście w granicach rozsądku), pomagamy im budować poczucie własnej wartości, wspomagamy ich do samodzielności i uczymy odpowiedzialności. Drodzy Rodzice, obdarzajcie częściej swoje pociechy zaufaniem i pozwólcie im uczyć się na błędach, o których szybko zapomną, a zdobyte doświadczenia pozostaną i będą bodźcem do dalszego rozwoju dziecka.

Na podstawie literatury oraz własnych spostrzeżeń i doświadczeń zawodowych warto podkreślić, że aktywność ruchowa, szczególnie w formie zabawy, ma bardzo istotne znaczenie w terapii dzieci, zwłaszcza dzieci z deficytami rozwojowymi. Zabawa ruchowa jest aktywnością ponad wszelkimi granicami nie tylko czasowymi i kulturowymi, ale także bez względu na stan zdrowia, możliwości psychoruchowe czy wiek uczestników. Formy, miejsce mogą być zmienne, ale nie chęć zabawy i płynąca z niej radość, motywacja do nauki, przewyżnianie trudności, uwierzenie we własne siły itd.

W czasie zabawy dzieci budują wokół siebie przestrzeń, która może stanowić bazę do obserwacji ich stanu umiejętności, mocnych i słabych stron, zaciekawień, twórczości, kreatywności i wielkiej siły, i chęci do czerpania radości z zabawy.

Aktywność ruchowa, szczególnie w formie zabawy, ma bardzo istotne znaczenie w terapii dzieci, zwłaszcza dzieci z deficytami rozwojowymi.

Każdy specjalista pracujący z dzieckiem objętym wczesnym wspomagananiem, powinien poszukiwać ciągle to nowych źródeł aktywności ruchowej, aby poprzez nią dziecko doświadczyło i poznało jak najwięcej. Stwarzając jak najlepsze warunki zabawowe, każdy wychowawca, tak samo jak terapeuta wczesnego wspomagania rozwoju dzieci, winien zmierzać do wyzwolenia, inspirowania i pielęgnowania dziecięcej aktywności twórczej. Nowe formy zabaw ruchowych mogą zatem stać się zarówno formą wspierania rozwoju dziecka w zakresie różnych obszarów rozwojowych, jak i inspiracją do wspólnego spędzania czasu dzieci z opiekunami/specjalistami. Dlatego też w oddziałach wczesnego wspomagania nie może zabraknąć kreatywnych prowadzących, którzy mając predyspozycje twórcze i umiejętności pedagogiczne, będą prze-

kazywać wiedzę, kształtować określone cechy i umiejętności, ale także tworzyć nowe zabawy ruchowe w celu wszechstronnego rozwoju małego wychowanka. To dzięki ich pasji i zaangażowaniu możliwa jest efektywna pomoc dzieciom we wczesnym wspomagananiu ich rozwoju.

Słowa kluczowe: zabawy ruchowe, wczesne wspomaganie rozwoju dziecka.

PRZYPISY:

- ¹ J. Huizinga, *Homo ludens*, Warszawa 1998, s. 55.
- ² W. D. Wall, *Twórcze wychowanie w okresie dzieciństwa*, Warszawa 1986.
- ³ U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie. Sport. Rekreacja. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej. Poradnik metodyczny*, Kraków 2012, s. 7.
- ⁴ W. Osiński, *Antropomotoryka*, Poznań 2003, s. 9.
- ⁵ V. F. Maas, *Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej*, Warszawa 1998, s. 23.
- ⁶ www.efs.men.gov.pl (dostęp: 23.02.2016); Program MEN z dnia 21 listopada 2006 r.; <https://archiwum.men.gov.pl> (dostęp: 23.10.2017); Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 59); Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 24 sierpnia 2017 r. w sprawie organizowania wczesnego wspomagania rozwoju dzieci (Dz.U. z 2017 r. poz. 1635).
- ⁷ U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej...*, dz. cyt., s. 105–114.
- ⁸ W. Sherborne, *Ruch rozwijający dla dzieci. Terapia*, Warszawa 2012, s. 12.
- ⁹ Tamże.
- ¹⁰ Tamże, s. 122.
- ¹¹ Tamże.
- ¹² Tamże, s. 123–126.
- ¹³ P. Winczewski, *Ze skarbniicy metodyki wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, lipiec/sierpień 2016, s. 45; D. Kamień, *Nietypowy sprzęt sportowy (cz.1)*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, lipiec/sierpień 2016, s. 49; B. Kosztyła, *Aktywność taneczna dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, [w:] H. Krauze-Sikorska, M. Klichowski (red.), *Świat małego dziecka. Przestrzeń instytucji, cyberprzestrzeń i inne przestrzenie dzieciństwa*, Poznań 2017, s. 89–97.
- ¹⁴ M. Bogdanowicz, *Integracja percepcyjno-motoryczna: teoria, diagnoza, terapia*, Warszawa 2005.

BIBLIOGRAFIA:

Bogdanowicz M.: *Integracja percepcyjno-motoryczna: teoria, diagnoza, terapia*. Warszawa: Wyd. WSiP, 2005. ISBN 83-86954-19-1, 83-904199-8-X, 83-904199-9-X.

Huizinga J.: *Homo ludens*. Warszawa: Wyd. Czytelnik, 1998. ISBN 83-07-01058-6, 83-07-02627-X, 978-83-61182-06-1.

Kamień D.: *Nietypowy sprzęt sportowy (cz.1)*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, lipiec/sierpień 2016, s. 49. ISSN 0860-8075.

Kierczak U.: *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie. Sport. Rekreacja. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej. Poradnik metodyczny*. Kraków: Wyd. Impuls, 2012. ISBN 978-83-7587-288-0, 978-83-7850-002-5.

Kosztyła B.: *Aktywność taneczna dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*. W: H. Krauze-Sikorska, M. Klichowski (red.): *Świat małego dziecka. Przestrzeń instytucji, cyberprzestrzeń i inne przestrzenie dzieciństwa*. Poznań: Wyd. UAM, 2017, s. 89–97. ISBN 978-83-232-3154-7.

Maas V. E.: *Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej*. Warszawa: WSiP, 1998. ISBN 83-02-07117-X.

Osiński W.: *Antropomotoryka*. Poznań: Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego im. I. Piaseckiego w Poznaniu, 2003. ISBN 83-88923-22-6.

Sherborne W.: *Ruch rozwijający dla dzieci. Terapia*. Warszawa: Wyd. PWN, 2012. ISBN 9788301149659.

Wall W. D.: *Twórcze wychowanie w okresie dzieciństwa*. Warszawa: Wyd. WSiP, 1986. ISBN 83-01-06466-8, 83-01-06446-8.

Winczewski P.: *Ze skarbnicy metodyki wychowania fizycznego*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, lipiec/sierpień 2016, s. 45. ISSN 0860-8075.

DOKUMENTY:

www.efs.men.gov.pl (dostęp: 23.02.2016).

Program MEN z dnia 21 listopada 2006 r.; <https://archiwum.men.gov.pl> (dostęp: 23.10.2017).

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 59).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 24 sierpnia 2017 r. w sprawie organizowania wczesnego wspomaganie rozwoju dzieci (Dz.U. 2017 r. poz. 1635).

* * *



Bernadeta Koszyła – wykładowca, nauczyciel dyplomowany wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, instruktor tańca i animator zabaw.

Od wielu lat zajmuje się problematyką m.in. zabawy, twórczości oraz aktywności tanecznej. Prelegentka na ogólnopolskich i międzynarodowych konferencjach. Współpracuje z ośrodkami doskonalenia zawodowego nauczycieli, prowadząc warsztaty m.in. z zakresu muzyki i ruchu, zastosowania języka migowego w zabawach i zajęciach dla dzieci.



Monika Romańczuk – nauczyciel wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka w jednym z Zespołów WWRD w Krakowie.

Motoryczność człowieka

Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki. Autorzy: Jarosław Fugiel, Kamila Czajka, Paweł Posłuszny, Teresa Sławińska. Katedra Biostruktury, AWF Wrocław 2017.



Motoryczność człowieka to kompendium wiedzy teoretycznej i praktycznej, które przekazuje cenne informacje w sposób przystępny dla odbiorcy.

Książka napisana została przez pracowników naukowo-dydaktycznych Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, specjalistów z zakresu antropomotoryki, anatomii funkcjonalnej, fizjoterapii. Są oni także byłymi sportowcami, a obecnie trenerami i instruktorami z wieloletnim doświadczeniem w swojej dziedzinie.

Informacje zamieszczone w podręczniku przydadzą się zarówno amatorom aktywnego stylu życia, jak i pro-

fesjonalistom. Kierowane są zatem do nauczycieli, trenerów, instruktorów, fizjoterapeutów oraz do wszystkich zainteresowanych zagadnieniami motoryczności człowieka w sporcie i rekreacji ruchowej. Treści zawarte w książce wzbogacono o najnowsze wyniki badań obejmujące zagadnienia teorii motoryczności, aktywności i sprawności fizycznej, składu ciała, diety oraz testowania sprawności fizycznej i motorycznej.

W spisie treści znajdują się następujące rozdziały:

1. Motoryczność (wprowadzenie do tematyki).
2. Rozwój motoryczności w ontogenezie.
3. Uwarunkowania rozwoju motorycznego (genetyczne, środowiskowe, morfologiczne, dietetyczne).
4. Ocena sprawności fizycznej (charakterystyka popularnych testów dla dzieci i młodzieży, osób dorosłych, i starszych).
5. Aktywność fizyczna (definicje, metody pomiaru, zalecenia prozdrowotne).

Zakup książki umożliwia pełny dostęp do większej ilości aktualizowanych informacji na stronie www.motorycznosc Czlowieka.pl Do kupienia na stronie wydawcy książki MedPharm Polska (www.medpharm.pl) oraz w popularnych księgarniach internetowych.



Fot. T. Łopuszyński

Zabawy ruchowe



MARZENA SULA-MATUSZKIEWICZ

Rekreacja ruchowa przekształciła się z elitarniej formy spędzania czasu wolnego w popularną dziedzinę aktywności.

Coraz więcej osób w dojrzałym wieku prowadzi aktywny styl życia. Często jest to wynikiem konsekwentnego rozwijania upodobań jeszcze z okresu dzieciństwa. Wyniki badań wskazują, że 70% dorosłych uczestników wycieczek doświadczyło tego typu aktywności przed 15. rokiem życia¹.

Wdrażanie do aktywnego uczestnictwa w rekreacji powinno mieć miejsce na wszystkich poziomach edukacji, choć częściej prawo do zabaw ruchowych przypisuje się dzieciom. Dziecko ma naturalną potrzebę ruchu, która rozwijana w sprzyjającej temu atmosferze rodzinnej, może zaowocować przyjęciem w wieku dojrzałym aktywnego stylu życia. Zabawy ruchowe są jednym z najbardziej naturalnych sposobów wprowadzania dzieci w świat kultury fizycznej i wychowania zdrowotnego. Są nie tylko okazją do nabywania sprawności fizycznej, ale również do doskonalenia umiejętności społecznych.

Z myślą o pracy nauczycieli w obszarze kształtowania właściwych zachowań zdrowotnych, zespół specjalistów odpowiedzialnych za różne aspekty metodyki zabawy opracował zbiór prawie 600 gier i zabaw: *Wielki podręcznik dla nauczycieli przedszkoli i szkół podstawowych: teoria i scenariusze zabaw*. Zaprezentowane przez autorów zabawy zostały opatrzone wskazówkami metodycznymi i propozycjami pozwalającymi na efektywniejsze ich dydaktyczne wykorzystanie. Przy każdej grze znajdują się informacje o zalecanym wieku i liczbie adresatów zabawy, czasie realizacji i potrzebnych materiałach. Autorzy podręcznika wskazali także

kompetencje, jakie są rozwijane i wartości, które są pobudzane w trakcie proponowanych zajęć.

Poradnik przede wszystkim kierowany jest do wychowawców, ale może stać się także inspiracją dla starszych dzieci i młodzieży do kreatywnego modyfikowania lub tworzenia własnych pomysłów na przebieg proponowanych gier. Energetyczne ćwiczenia fizyczne wspomagają wzrost komórek mózdzku, dlatego nie bez znaczenia na rozwój jest umożliwienie dziecku okazji do codziennego skakania, biegania lub tańczenia.

Dynamiczna natura zabawy pobudza rozwój układu nerwowego. Mózg nieustannie zajmuje się gromadzeniem, przechowywaniem i odzyskiwaniem informacji i przez to rozwija się. Gdy dziecko zostaje skonfrontowane z nową aktywnością, przetwarza w mózgu i przywołuje modele zachowań. Dzieci z zaburzeniami neurologicznymi, jak np. z autyzmem czy z zespołem Aspergera, przetwarzają informacje w taki sposób, który powstrzymuje je przed zgłębianiem wiedzy na temat samych siebie i otaczającego ich świata. Dlatego też Tara Delaney – terapeutka zajęciowa, zebrała swoje doświadczenia z pracy z dziećmi z zaburzeniami neurologicznymi w poradniku: *101 ćwiczeń, gier i zabaw dla dzieci z autyzmem, zespołem Aspergera i zaburzeniami integracji sensorycznej*. Rozwiązania metodyczne zaproponowane przez autorkę tej książki mają na celu ułatwienie dzieciom zdobywania nowych umiejętności sensorycznych, motorycznych i społecznych, tak aby pomóc dzieciom w nawiązaniu kontaktu ze światem,

tem, pomimo neurologicznych ograniczeń. Gry ruchowe pobudzają i integrują zmysły oraz wymagają połączenia informacji dostarczanych przez co najmniej dwa z nich. Stąd dla autorki tak bardzo istotną sprawą jest stymulowanie dzieci do podejmowania aktywności ruchowej.

Rodzice, a w szczególności nauczyciele, zdają sobie sprawę z korzyści płynących z edukacyjnych gier i zabaw, ale niekiedy brakuje im pomysłów, które mogłyby zastosować podczas zajęć dydaktycznych, terapeutycznych lub też wykorzystać jako wspólną formę spędzania czasu wolnego. Dlatego też warto sięgnąć po cytowane książki i skorzystać z fachowych rozwiązań.

PREZENTOWANA LITERATURA:

Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym, redakcja naukowa Aneta Jegier. Warszawa: Difin, 2016. ISBN 978-83-8085-001-9. Sygn. 267044, 267045, 267046.

Delaney Tara: *101 ćwiczeń, gier i zabaw dla dzieci z autyzmem, zespołem Aspergera i zaburzeniami integracji sensorycznej*. Gdańsk: Harmonia Universalis, 2016. ISBN 978-83-7744-109-1. Sygn. 267031, 267032, 267033.

Gispert Carlos, Vidal José A., Millán Julia: *Wielki podręcznik dla nauczycieli przedszkoli i szkół podstawowych: teoria i scenariusze zabaw*. Kielce: Wydawnictwo Jedność, 2014. ISBN 978-83-7660-999-7. Sygn. 267006, 267007.

Słowa kluczowe: zabawy ruchowe.

PRZYPISY:

¹ A. Jegier (red.), *Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym*, Warszawa 2016 s. 91.

* * *



Marzena Sula-Matuszkiewicz jest kierownikiem Czytelni Głównej Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Krakowie. Jest członkiem Zespołu Redakcyjnego „Hejnału Oświatowego”.



Fot. T. Łopuszyński

„Recepta na zdrowie” – warsztaty promujące zdrowie

DR AGNIESZKA MARZĘCKA

Warsztaty „Recepta na zdrowie w każdej polskiej głowie” są uniwersalną propozycją działań promujących zdrowie, które po niewielkich modyfikacjach mogą być wykorzystane w pracy z różnymi grupami docelowymi.

Zajęcia pod wyżej wspomnianym hasłem i według tej samej metodologii zorganizowano już w szkołach podstawowych, gimnazjach, szkołach ponadgimnazjalnych, jak i w grupie seniorów, a 12 czerwca 2017 r. zostały one przeprowadzone w czasie konferencji „Promocja zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży” w Małopolskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Celem warsztatów jest m.in.: utrwalanie definicji zdrowia, identyfikowanie oraz uświadamianie pułapek/zagrożeń (ryzyk) dla dobrego i zdrowego życia oraz stworzenie wspólnej, uniwersalnej „recepty na zdrowie”. Możliwość łatwego dostosowania warsztatów do różnych grup docelowych powoduje, że są one uniwersalnym narzędziem promującym zdrowy styl życia. **Czas realizacji zajęć** w sposób elastyczny można dostosować do konkretnych sytuacji i potrzeb. Mogą być one przeprowadzone w czasie jednej godziny dydaktycznej (45 minut), ale czas ich trwania łatwo też odpowiednio wydłużyć.

Wyniki warsztatów zorganizowanych dla uczniów mogą stanowić diagnozę w zakresie postrzegania zdrowia i zagrożeń dla zdrowia grupy/osób, jak i źródło informacji, które później można wykorzystać w różnorodny sposób. Uzyskana diagnoza może być z kolei punktem wyjścia do dalszej pracy z grupą. Informacje otrzymane w efekcie prowadzenia warsztatów warto zaprezentować rodzicom na przykład podczas wywiadówki, a innym nauczycielom podczas rady pedagogicznej lub w czasie spotkania w ramach pracy szkolnych zespołów. Na bazie tych informacji można też przygotować atrakcyjne materiały drukowane (ulotki, plakaty, mini książeczki) promujące zdrowie. Wyniki warsztatów mogą być porównywane z wynikami uzyskanymi wśród innych grup docelowych. W czasie czerwcowej konferencji dokonano porównania wyników po-

dobnych warsztatów przeprowadzonych wśród uczniów oraz seniorów.

Proponowany scenariusz warsztatów

Prowadzący zajęcia prosi uczestników o zapisanie na kartce papieru „własnej” definicji zdrowia. Dla zwiększenia atrakcyjności zadania można poprosić, aby uczestnicy warsztatów wyobrazili sobie, że biorą udział w konkursie na definicję zdrowia ogłaszanym na przykład przez wydawnictwo przygotowujące słowniki pojęć. Młodszym uczestnikom można zaproponować, aby wykonali rysunek, który kojarzy im się ze zdrowiem. Następnie chętne osoby prezentują stworzoną przez siebie definicję zdrowia. Prowadzący podkreśla, że jest wiele definicji zdrowia, ale definicja proponowana przez Światową Organizację Zdrowia w istotny i zwięzły sposób akcentuje trzy ważne aspekty zdrowia: dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub ułomności.

Kolejny punkt warsztatów zwraca uwagę na możliwe ryzyka (pułapki i zagrożenia na drodze do dobrego i zdrowego życia), których zmaterializowanie może doprowadzić do utraty zdrowia, a nawet życia. W tym momencie uczestników warsztatów można podzielić na zespoły, które stworzą własne grupy ryzyk, a następnie zaprezentują je pozostałym osobom. Drugą możliwością jest wspólne (metoda burzy mózgów) ustalenie pułapek i zagrożeń oraz zapisanie ich na tablicy. Po zapisaniu listy ryzyk wskazane jest, aby prowadzący warsztaty zwrócił uwagę na pułapki czy zagrożenia w obszarze fizycznym, psychicznym i społecznym. Młodszy uczestnicy mogą je zaprezentować w formie rysunku.

Istotnym elementem zajęć jest przypomnienie lub zapoznanie uczestników z czynnikami warunkującymi zdrowie, ze względu na fakt pięćdziesięcioprocentowego udziału stylu życia w zachowaniu lub utracie zdrowia.

Głównym punktem warsztatów jest stworzenie wspólnej recepty na zdrowie, nie tylko dla grupy uczestniczącej w warsztatach, ale także dla mieszkańców całego kraju. W receptce na zdrowie powinny znaleźć się zalecenia, przestrzeganie których pomoże zachować i potęgować zdrowie. Prowadzący warsztaty prosi, aby uczestnicy (w kilku grupach w zależności od ich liczby) przygotowali takie właśnie „Recepty na zdrowie”. W celu zwiększenia atrakcyjności zajęć można zaproponować, aby z każdej grupy zgłosił się ochotnik, który będzie pełnił rolę lekarza promującego zdrowie.

Celem warsztatów jest m.in.: utrwalanie definicji zdrowia, identyfikowanie oraz uświadamianie zagrożeń dla dobrego i zdrowego życia.

Ciekawym urozmaiceniem jest przygotowanie dla uczestników stosownych strojów (na przykład fartuchów i słuchawek lekarskich), pozwalających im lepiej wczuć się w pełnione w czasie warsztatów role. Lekarz promujący zdrowie przyjmuje funkcję kierownika zespołu odpowiedzialnego za tworzenie recepty, a następnie za zaprezentowanie jej przez zespół. Atrakcyjnym rozwiązaniem jest też zaaranżowanie gabinetu lekarza promującego zdrowie, w którym odegrana zostanie scenka: *Lekarz promujący zdrowie radzi...* Do gabinetu powinien trafić pacjent, który oczekuje porady, jak utrzymać i potęgować zdrowie. Lekarz w odpowiedzi na oczekiwania pacjenta omawia punkty zapisane wcześniej w przygotowanej receptce, a następnie wręcza receptę (karton/ kartkę) pacjentowi, który przyszedł po poradę. Prowadzący może wcześniej przygotować na kartonie szatę graficzną recepty. „Recepta na zdrowie” może być później prezentowana na gazetce w klasie, świetlicy czy szkolnym korytarzu albo opracowana w formie ulotek rozdawanych innym uczniom.

Po zakończeniu tej części warsztatów warto przewidzieć punkt, w którym uczestnicy będą mieli szansę odpowiedzieć sobie na pytania zadane przez prowadzącego. Prowadzący zadaje pytania, a uczestnicy w myślach udzielają odpowiedzi. Proponowane pytania: Jaki styl życia prowadzisz?, Jak się odżywasz?, Jaka jest Twoja aktywność fizyczna?, Ile czasu dziennie spędzasz przed komputerem czy telewizorem?, Jakie są Twoje relacje z innymi ludźmi?, Jak radzisz sobie ze stresem?, Czy zachowujesz się w sposób zapewniający Ci bezpieczeństwo?, Czy w odpowiedni sposób dbasz o higienę osobistą?, Czy używasz substancji potencjalnie szkodliwych dla zdrowia?, Czy poddajesz się profilaktycznym badaniom lekarskim?

Można też zadać zadanie domowe: wypisz listę rzeczy, które powinieneś zrobić, aby zachować i poprawić własne zdrowie.

Uproszczony schemat warsztatów

1. Zapisanie przez uczestników warsztatów „własnej” definicji zdrowia.
2. Prezentacja definicji zdrowia przez chętne osoby.
3. Zaprezentowanie przez prowadzącego definicji zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia.
4. Stworzenie i prezentacja listy pułapek i zagrożeń (ryzyk) na drodze do dobrego i zdrowego życia.
5. Przypomnienie/przedstawienie czynników warunkujących zdrowie – prowadzący warsztaty.
6. Przygotowanie „Recepty na zdrowie dla wszystkich mieszkańców Polski”.
7. Prezentacja „Recepty na zdrowie”.
8. Zadanie uczestnikom warsztatów pytań na temat stylu życia, jaki prowadzą – prowadzący warsztaty.
9. Przedstawienie prośby o wykonanie pracy domowej.

Słowa kluczowe: „Recepta na zdrowie”, promocja zdrowia.

* * *



Dr Agnieszka Marzęcka jest starszym wykładowcą w Zakładzie Pielęgniarstwa Klinicznego Instytutu Pielęgniarstwa i Położnictwa Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum

oraz Zastępcą Dyrektora ds. Pielęgniarstwa i Zarządzania Jakością w Szpitalu Miejskim Specjalistycznym im. G. Narutowicza w Krakowie. Jest nauczycielem dyplomowanym, posiada też uprawnienia promotora zdrowia (studia podyplomowe z promocji zdrowia).

O wybranych aspektach doskonalenia umiejętności egzaminatora w kontekście szkoleń merytorycznych przed ocenianiem wypracowań uczniowskich

MARIA MICHLOWICZ
ANNA GRUNTKOWSKA

W artykule przedstawiono rezultaty analizy wypracowanych materiałów szkoleniowych uzyskanych w ramach przygotowania do pełnienia funkcji egzaminatora w części humanistycznej egzaminu gimnazjalnego w sesji egzaminacyjnej 2016/2017.

Wiedza i doświadczenie egzaminatora w odniesieniu do ocenianej pracy ucznia to rozpoznanie takich elementów jak: racjonalność, spójność, organizacja tekstu, uporządkowanie, rozpoznawanie sensu, rozpoznanie intencji, rozumienie. Warto zatem podkreślić, że „rozumienie jest złożonym procesem, bo polega na nieustannym wnioskowaniu o znaczeniu struktur językowych z bardzo wielu przesłanek, jest więc czynnością wielorakiego przekształcania zdań, pobierania i tworzenia informacji, odnoszenia znaków do odwzorowywanej przez nie rzeczywistości, do intencji nadawcy (...)”¹, dlatego każdorazowo efektem szkoleń merytorycznych przed ocenianiem musi być wypracowanie jednolitego sposobu rozumienia polecenia, tekstu i zasad oceniania.

Szkolenie merytoryczne przeprowadzane przed przystąpieniem do pracy w kolejnej sesji egzaminacyjnej to stały element procesu oceniania. Egzaminatorzy doceniają jego znaczenie w związku z trafnością podejmowanych decyzji w trakcie oceniania kolejnych odpowiedzi uczniowskich, ponieważ „jednym z najtrudniejszych zadań podczas oceniania prac z egzaminu jest zapewnienie porównywalności przy jednoczesnej trosce, aby bogactwo uczniowskich rozwiązań zarówno typowych, jak i kreatywnych

znalazło wyraz w wyniku oceny”². Przywołane szkolenie daje możliwość rozwijania umiejętności oceniania skierowanego na wymagania edukacyjne.

Nauczyciele-egzaminatorzy, ucząc się jednolitego rozumienia zasad oceniania, doskonalą swój warsztat pracy. Pamiętanie o tym, że doświadczenie zdobywane w czasie szkoleń egzaminator wykorzystuje w pracy z uczniem, pozwala wyzwolić również refleksję na temat szczególnej dwoistości w pracy egzaminatora. Przenikanie się dwóch przestrzeni: nauczyciela i egzaminatora, bycie „pomiędzy” umożliwi również dialog i wpisanie się w paradygmaty oceniania naturalnego i regulowanego³.

To nauczyciel, widząc swój warsztat pracy przez pryzmat doświadczeń egzaminatora, weryfikuje swoje umiejętności w aspektach: nauczania, oceniania i diagnozowania. Toteż szkolenie egzaminatorów poświęcone rozumieniu i stosowaniu zasad oceniania winno w większym stopniu wykorzystywać doświadczenie oceniania naturalnego w aspekcie uwrażliwienia nauczycieli-egzaminatorów na wartości zawarte w odpowiedzi ucznia. Tym samym każde szkolenie powinno dawać poczucie bezpieczeństwa wynikające z pozyskanej wiedzy, a także uczyć otwartości na zachowania zdającego w sytuacji egza-

minacyjnej. Świadomość, iż na sprawność i skuteczność w pracy egzaminatora mogą mieć wpływ różne czynniki, które powodują, że niezależnie od posiadanej wiedzy i umiejętności można popełniać błędy w ocenianiu⁴, generuje istotne pytania, które należy w tym kontekście postawić:

- Jak w długiej perspektywie kształtować pogłębioną świadomość egzaminatora w kontekście oceniania?
- Jak rozwijać aspekt etyczny w pracy egzaminatora w kontekście poszanowania wysiłku każdego zdającego?
- Jak dobrze integrować różne kompetencje egzaminatora, które wynikają z wiedzy i doświadczenia, wycucia emocji oraz empatii?

Tak więc pomoc w przygotowaniu egzaminatora do wypełniania powierzonych mu obowiązków w danej sesji egzaminacyjnej, obok dokładnego zapoznania się z arkuszem egzaminacyjnym, konkretnymi zadaniami i przyjętymi zasadami oceniania, powinna polegać w równej mierze na umiejętności wykorzystania wiedzy skumulowanej, ponieważ doświadczenie i umiejętności zdobyte w trakcie kolejnych sesji egzaminacyjnych, szkoleń naocznych i szkoleń on-line winny przełożyć się na efektywność pracy egzaminatorów, czyli wzrost biegłości w sztuce oceniania, a także na pełną akceptację przyjętej roli. W niniejszym opracowaniu przedstawiono rezultaty analizy wypracowanych materiałów szkoleniowych uzyskanych w ramach przygotowania do pełnienia funkcji egzaminatora w części humanistycznej egzaminu gimnazjalnego w sesji egzaminacyjnej 2016/2017⁵.

Integracja wiedzy i doświadczenia

Dodatkową wartością zamierzonych działań na rzecz budowania pogłębionej świadomości egzaminatorów obok szkoleń merytorycznych, przeprowadzanych każdorazowo przed przystąpieniem do bieżącej sesji egzaminacyjnej, jest podjęcie namysłu nad doбором inspirujących zagadnień poruszanych w trakcie wcześniejszych ćwiczeń realizowanych na platformie Moodle. Ukierunkowana refleksja zaproponowana na szkoleniach pozwala widzieć kontekst egzaminacyjny w nowym świetle, co powoduje, że dyskutowane problemy nabierają nowego wyrazu i inspirują nauczycieli-egzaminatorów do samokształcenia.

Zadania, które powierzono przewodniczącym zespołów egzaminatorów do wypełnienia przed sesją egzaminacyjną 2017 r., miały na celu pogłębienie refleksji na temat postawy egzaminatora w procesie oceniania, zaakcentowanie jego roli jako osoby – eksperta – która dokonuje oceny wysiłku intelektualnego młodego człowieka. Argumentów potwierdzających wymienione aspekty warto poszukać w opiniach uczestników szkolenia na temat doskonalenia umiejętności nauczycieli-egzaminatorów w kontekście procesu oceniania wypracowań uczniowskich.

Poniżej przedstawiono wybrane opinie przewodniczących zespołów egzaminatorów na temat sposobu kształtowania standardów pracy i kwalifikacji moralnych egzaminatorów⁶. Odwołano się do takich obszarów jak: wiedza i doświadczenie, wyczuwanie emocji oraz empatii, a także podkreślono aspekt etyczny⁷.

Wiedza i doświadczenie

Wybrane wypowiedzi

„Egzaminator powinien charakteryzować się wysokim poziomem profesjonalizmu. Oznacza to, że dysponuje rozległą wiedzą merytoryczną w swojej dziedzinie, a poza tym przejawia chęć do nieustannego jej pogłębiania i samodoskonalenia się. To człowiek otwarty, o szerokich horyzontach myślowych, stały uczestnik różnorodnych warsztatów i kursów zawodowych oraz okresowych szkoleń organizowanych przez okręgową komisję egzaminacyjną, której podlega. Potrafi łączyć teorię z praktyką, zna zadania zamieszczone w aktualnym arkuszu egzaminacyjnym i obowiązujący schemat punktowania, rozumie zasady jego stosowania, a przy tym jest gotowy do przestrzegania tych zasad przy ocenie kolejnych pisemnych wypowiedzi uczniowskich. Odpowiedzialny i świadomy swej roli egzaminator w konfrontacji z nietypowym podejściem ucznia do zadania egzaminacyjnego musi zdobyć się na adekwatną reakcję, czyli sięgnąć do fachowych źródeł (opracowań książkowych, wiarygodnych portali internetowych) i szybko zweryfikować posiadaną przez siebie wiedzę.

W odniesieniu do egzaminatora »łogos« to wiedza i doświadczenie, które będą się przejawiały w różnorodny sposób, poczynając od aktywności na platformie Moodle, uczestniczenia w kur-

sach, rozwiązywania quizów, poprzez uczestnictwo w bezpośrednim szkoleniu dla egzaminatorów przygotowującym do oceniania, kończąc zaś na ocenianiu rozwiązań zadań i ewaluacji pracy w sesji egzaminacyjnej. Wiedza i doświadczenie egzaminatora będą się przejawiały w wynikach rozwiązywanych quizów. Najbardziej jednak widoczne okażą się podczas oceny rozwiązań uczniowskich – w formie stosowania schematu oceniania oraz przestrzegania zasad obowiązujących egzaminatora. Tu również wpisze się właściwe przyznawanie liczby punktów w zadaniu rozszerzonej odpowiedzi zgodnie ze schematem oraz zasadami holistycznego oceniania, ocenianie poprawności językowej według klasyfikacji błędów (tu należy pamiętać, aby nie oceniać zbyt tolerancyjnie ani też nie popadać w puryzm).

Egzaminator powinien charakteryzować się wysokim poziomem profesjonalizmu.

Każdy egzaminator CKE jest fachowcem, mistrzem w swojej specjalizacji, przedmiocie, którego naucza. Każdy też – decydując się kiedyś na udział w kursie dla egzaminatorów egzaminów zewnętrznych – miał za sobą jakiś staż pracy, posiadał więc kompetencje merytoryczne w swojej dziedzinie. To był fundament przyszłego egzaminatora. Dzięki szkoleniu zdobył on nową wiedzę: poznał prawne uwarunkowania egzaminu zewnętrznego, jego strukturę i formę, stosowne procedury oraz zrozumiał istotę nowego systemu oceniania zadań egzaminacyjnych (analityczną, potem holistyczną), jak również konieczność oceniania zadań egzaminacyjnych w porównywalny, ten sam sposób. Doświadczenia zdobyte w OKE pomagają więc udoskonalać pracę jako nauczyciela. Ukazują bowiem potrzebę częstego odnoszenia się do zapisów podstawy programowej. Ponadto już samo ustawiczne rozwiązywanie zadań w systemie Moodle sprawia, że egzaminatorzy mają pewną trwałą wiedzę, na przykład wyćwiczoną klasyfikację błędów, znajomość błędów graficznych w pracach uczniów dyslektycznych.

Egzaminator na bieżąco doskonali swoje kompetencje merytoryczne, korzystając z różnorodności współczesnych źródeł, nie ignorując żadnego i wobec każdego przyjmując postawę

bardziej refleksyjnego badacza niż jedynie surowego krytyka. Obserwacje i spostrzeżenia dokonywane w trakcie kolejnych sesji z pokorą umieszcza w zbiorze doświadczeń, uznając je bardziej za narzędzia konieczne w dalszej pracy niż pretekst do zbędnych, niekiedy szkodliwych uogólnień. Zna współczesne lektury młodzieży, filmy i muzykę, którą interesują się nastolatki. Potrafi zrozumieć inny punkt widzenia i docenić wartość argumentacji.

Egzaminator pamięta, że – jak również stwierdzili starożytni filozofowie – fundamentalną cechą rzeczywistości jest jej zmienność. Zmienność nie oznacza chaosu, ale może oznaczać twórczość, kreatywność, która nie jest i nie musi być zaprzeczeniem logosu. Egzaminator jest wnikliwym jego poszukiwaczem, opierając się na normach postępowania właściwych praktyce pedagogicznej, bez płytkiej naiwności i bezmyślnej akceptacji bylejałości, ale z przekonaniem o posiadanej wiedzy merytorycznej oraz umiejętności jej profesjonalnego zastosowania.

Twórczy egzaminator odnajdzie się w każdej sytuacji, kumuluje różne informacje, analizuje, dostrzega zmiany, ucząc się w ten sposób, jak skutecznie ocenić wysiłek ucznia. Twórczego egzaminatora charakteryzuje kompetencja komunikacyjna, czyli zdolność »bycia w dialogu« z innymi i z sobą samym. Wzorzec drugi to egzaminator-refleksyjny praktyk, który nie ufa bezgranicznie posiadanej wiedzy, ale pyta otwarcie, gdy ma wątpliwości. Cechuje go upór w pokonywaniu trudności, dociekliwość i pozytywna motywacja w uzupełnianiu wiedzy. Refleksyjny praktyk sam rozwiąże quizy w Moodle, przedyskutuje wyniki, bo wie, że integracja wiedzy i umiejętności, praktyka zdobyta na takim szkoleniu podwyższa jego kwalifikacje i poprawia skuteczność oceniania.

Egzaminator ma po swojej stronie narzędzia, których pozbawieni są nauczyciele niepełniący tej funkcji: rozumienie pułapek, w które może wpaść podczas oceny dużej liczby prac, rozumienie oceniania kryterialnego i holistycznego. Na egzaminatorze spoczywa ciężar podjęcia właściwej decyzji, przeprowadzenia rozumowania w odniesieniu do każdej pracy, odwołanie się do doświadczeń szkolnych. Lógos wyklucza spontaniczność, ogranicza intuicję, wyrzuca bylejałość.

Pierwszą i najważniejszą kwestią w pracy egzaminatora jest posiadanie



Fot. P. Rabiej

merytorycznej wiedzy z zakresu oceniania prac oraz nabycie doświadczenia w pracy egzaminatora. Egzaminator powinien prezentować wysoki poziom wiadomości i umiejętności przedmiotowych, czyli musi być kompetentny i dobrze przygotowany do oceniania zadań. Konieczna jest znajomość nie tylko podstawy programowej z danego przedmiotu, ale również orientacja w konstrukcji zadań otwartych, wiadomości z metodyki przedmiotu, chociażby dotyczących charakterystycznych cech form wypowiedzi. Niezwykle przydatna jest wiedza nabyta na szkoleniach dla egzaminatorów oraz podczas oceniania, jak kompetencje w zakresie oceniania holistycznego, klasyfikacja i rodzaje błędów językowych, ocenianie prac uczniów dyslektycznych, zasady dotyczące przenoszenia punktów na kartę odpowiedzi czy znajomość obowiązujących procedur”.

Wyczucie emocji oraz empatia Wybrane wypowiedzi

- Relacja egzaminator – uczeń
„Niezwykle ważnym elementem pracy egzaminatora jest zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób, umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość, empatia. Zatem powinnością egzaminatora jest ocenianie prac zdających uczciwie i z zaangażowaniem. Stosowanie przyjętych kryteriów oceniania w sposób obiektywny, bez oceniania poglądów zdającego. Egzaminator, oceniając, kieruje się bardzo szczegółową instrukcją (zasadami) oceniania, w której komisja egzaminacyjna promuje pozytywne nastawienie w stosunku do ocenianych prac, elastyczny sposób myślenia i podejmowanie próby zrozumienia sposobu myślenia osoby zdającej egzamin. Bez względu jednak

na warunki egzaminator powinien pozostać konsekwentny – niezależnie od litości czy sympatii żywionych wobec osób uczestniczących w egzaminie, pamiętając jednocześnie, że ocena nie może być intuicyjna – zbyt surowa lub zbyt łagodna. Musi zdawać sobie sprawę, że każda praca uczniowska to inne i nowe wyzwanie.

Twórczy egzaminator odnajdzie się w każdej sytuacji, analizuje, dostrzega zmiany, ucząc się w ten sposób, jak skutecznie ocenić wysiłek ucznia.

Egzaminator oceniający arkusz egzaminacyjny musi »widzieć« ucznia, który przystąpił do egzaminu. Głęboka sympatia wobec podmiotowości ucznia sprawia, że egzaminator po raz czwarty przeczyta pracę, jeśli trzecie czytanie nie przyniosło wiarygodnej oceny.

Wyczuwanie emocji i empatii ma również ogromną rolę w budowaniu kultury oceniania. Wymaga od egzaminatora szacunku do ucznia i jego pracy, nawet jeśli pojawią się w niej poglądy odmienne od tych, które posiada oceniający pracę egzaminacyjną. Zasady oceniania nie przewidzą wszystkich możliwych odpowiedzi zdających, dlatego egzaminator powinien być otwarty na nieujęte w modelu rozwiązania uczniowskie i w trakcie podejmowania decyzji nie może kierować się wyłącznie własną intuicją. Musi wyzbyć się rutyny, musi uwolnić się od bagażu doświadczeń z własnej pracy zawodowej. Nie wolno mu oceniać prac z perspektywy wiedzy i umiejętności własnych uczniów. By uniknąć pułapek oceniania, konieczne jest również wyzbycie się własnych silnych emocji. Ważne jest kształtowanie w sobie czynników

osobistych, jak umiejętność koncentracji i skupienia na zadaniu, umiejętność podejmowania decyzji, umiejętność współpracy w zespole, z funkcyjnymi zespołu i odpowiedzialność za efekt wspólnej, zespołowej pracy.

Wykonując zadanie oceny pisemnej wypowiedzi ucznia, egzaminator staje się jej czytelnikiem. Czytelnikiem uprzywilejowanym, bo właściwie jedynym. Ocena pracy uczniowskiej w obszarze treści stwarza egzaminatorowi możliwość spojrzenia na pracę ucznia z perspektywy holistycznej, dostrzeżenia jego wysiłku myślowego i rozpoznania podzielanej przez niego wizji świata. Ma dzięki temu sposobność wejścia w sferę emocji nastolatka i wykazania się zdolnością rozumienia jego przemyśleń oraz odczuć.

Powinnością egzaminatora jest ocenianie prac zdających uczciwie i z zaangażowaniem.

Empatia potrzebna jest przy bardzo nisko ocenianych pracach. Pozwala unikać niezadowolenia i zniechęcenia oraz przenoszenia złych odczuć na inne prace. Potrzebna jest do uszanowania cudzego wysiłku i do dostrzeżenia nawet najmniejszej wartości prac.

Páthos w retoryce odnosi się do emocjonalnego aspektu wystąpienia. Jako że taka wypowiedź ma charakter perswazyjny, służy do przekonania odbiorcy. Natomiast w przypadku przypisania tej wartości standardom pracy egzaminatora, będzie się odnosiła oczywiście również do emocji, ale także do empatycznej postawy egzaminatora. Istotne jest, aby egzaminator przez pryzmat rozwiązań zadań widział ucznia, a także jego nauczyciela i rodziców. Potrafił wczuć się w sytuację egzaminacyjną, w jakiej uczestniczyły wskazane podmioty, mieć świadomość wielu mechanizmów, którym podlega uczeń przystępujący do egzaminu oraz dostrzegać różnicę między taką sytuacją a typową sytuacją lekcyjną i postrzegania swojej roli (zadań) egzaminatora oraz roli (zadań) nauczyciela. W związku z tym ważne jest, aby każdej pracy przeznaczyć właściwy czas, traktować prace indywidualnie, pamiętać o psychologicznych pułapkach oceniania i podejmowania decyzji”.

- Relacja: przewodniczący zespołu egzaminatorów – egzaminatorzy w zespole

„Empatia jest potrzebna także podczas pracy w zespole, odnoszenia się do kolegów z grupy. Czasem zdarzają się trudne sytuacje, konfliktowe, spięcia w zespole (złe samopoczucie, udowadnianie własnych racji). Jeśli rozumiemy ludzi, łatwiej załagodzić czy rozwiązać problem.

Sam poznawczy komponent empatii, czyli zdolność do wyobrażenia sobie perspektywy myślowej należącej do innej osoby (inaczej mówiąc, rozpoznania sposobu lub sposobów rozumowania innej osoby), określane jest mianem decentracji (czemu może, ale nie musi towarzyszyć komponent emocjonalny empatii, czyli zdolność do jednoczesnego współodczuwania stanów emocjonalnych tej osoby). Egzaminator powinien kształtować w sobie taką postawę, gdyż jest ona warunkiem trafnego poznawania innych ludzi, oznacza postawienie się w sytuacji osoby innej niż ja i uświadomienie sobie inności nie tylko własnych stanów emocjonalnych, ale również przyjęcia odmiennego punktu widzenia. Warto docenić wówczas rolę zaimków. Moje »ja« zostaje w trakcie oceniania prac nieco pomniejszone lub nawet zastąpione przez reprezentację innego »ja«, jakim staje się »ty« w odniesieniu do ucznia, którego pracę, a właściwie jej pierwszą i jedyną redakcję teraz oceniamy”.

Aspekt etyczny w pracy egzaminatora Wybrane wypowiedzi

„Egzaminator powinien się odznaczać wysokimi kompetencjami zawodowymi i moralnymi. W przeciwnym razie trudno mu będzie sprostać wymaganiom, jakich się od niego powszechnie oczekuje, czyli zachowania uczciwości, bezstronności i rzetelności w ocenianiu wypowiedzi uczniów. Musi wiedzieć, że każdy arkusz egzaminacyjny zasługuje na taką samą uwagę, z każdym zadaniem winien zapoznać się z równą starannością i wnikliwością, punktować je, opierając się na aktualnie obowiązujących kryteriach, a nie subiektywnych przekonaniach lub odczuciach. Swoją pracę powinien zorganizować tak, aby wszystkie niezbędne czynności wykonać dokładnie, terminowo, nie poddawać się presji czasu. Każda wystawiona przez niego ocena i każdy zapis dokonany w dokumentacji egzaminacyjnej stanowią istotną informację zwrotną, która ma wielu adresatów. Są nimi: uczeń,

jego rodzice, macierzysta szkoła, inna szkoła, do której aspiruje, okręgowa komisja egzaminacyjna i Centralna Komisja Egzaminacyjna.

Egzaminator powinien być osobą, która bezwzględnie przestrzega podstawowych zasad moralnych, bowiem musi pozostać w oczach ocenianych i ich rodziców czysty jak łąza, a zobowiązuje go do tego obraz profesjonalisty i człowieka odpowiadającego wysokim standardom moralnym. Nie ulega wątpliwości, że uczciwość i rzetelność, obok profesjonalizmu, są niezbędnymi elementami w pracy każdego egzaminatora.

Egzaminatorzy stanowią grupę ludzi, którzy spotykają się tylko na kilka dni w roku, aby wykonać zleconą pracę. Dlatego tak ważne jest, aby podczas sesji kierowali się etosem, wartościami nigdzie niezapisanymi, ale normującymi ich pracę. Odnosi się to do traktowania z szacunkiem dzieła wykonanego przez uczniów, ale też do szanowania siebie i współpracowników. Egzaminatorów obowiązują coraz wyższe standardy pracy. Muszą się oni doskonalić, nabywać nową wiedzę i umiejętności nie tylko w odniesieniu do znajomości arkusza i czytania klucza, ale przede wszystkim do poszanowania wysiłku innych ludzi, chociaż niektórzy z nich nadal są jeszcze dziećmi.

Egzaminator powinien się odznaczać wysokimi kompetencjami zawodowymi i moralnymi.

Określeniem synonimicznym dla ethosu może być szeroko pojęty autorytet, którego wyrazem, w przypadku egzaminatora, jest jego szacunek do ocenianych wytworów uczniowskich. I w tym momencie można mówić o aspekcie moralnym pracy egzaminatora. Przejawia się on w wiarygodności egzaminatora, zaufaniu do jego umiejętności, kształtowaniu świadomości, że jest on specjalistą w zakresie oceniania. Uzyskanie wymienionych elementów jest możliwe na przykład poprzez wizualność, czyli posługiwanie się takimi znakami, które świadczą o wysokiej jakości pracy. Może ona być realizowana poprzez przejrzyste zaznaczanie błędów językowych, ortograficznych i interpunkcyjnych, rzetelne przenoszenie punktacji na kartę odpowiedzi, dbanie o to, by nie popełniać błędów typu tech-

nicznego, czytelność zapisów, brak skreśleń, poprawne sumowanie punktów. Będzie to stanowiło wymierny dowód wskazanej kompetencji egzaminatora”.

Komentarz

„Podmiotowo odpowiedzialny egzaminator, oceniając pracę egzaminacyjną, traktuje ucznia, którego nie widzi, podmiotowo. Kto to taki egzaminator? Po pierwsze człowiek, po drugie nauczyciel, po trzecie ekspert w dziedzinie oceniania. Wszystkie te znaczenia muszą połączyć się w jedno, by można było mówić o podmiotowej, odpowiedzialnej ocenie. Musi zatem być: po ludzku życzliwy, z empatią podchodzący do ludzi, optymistycznie nastawiony do życia, dający sobie prawo do błędu i umiejący się do niego przyznać; po nauczycielsku odpowiedzialny, cierpliwy, rozumiejący kontekst związany z egzaminem, znający realia polskiej szkoły, posiadający zarówno wiedzę z zakresu nauczanego przedmiotu, jak i wiedzę ogólną, staranny, chętny do podnoszenia swoich kwalifikacji, kreatywny, z powołaniem, ale też wymagający (od uczniów i od siebie); po ekspercku kompetentny, rzetelny, skupiony na zadaniu, które ma wykonać, umiejący pracować w grupie, doświadczony, ale niepopadający w rutynę, stosujący się do ustalonych reguł, dbający o poziom swojej wiedzy i umiejętności.

Przyznana punktacja nie może mieć charakteru wyroku wydawanego przez mistrza na krnąbrnego ucznia. Musi być obiektywną notą określającą poziom wykonania zadania. Egzaminator powinien mieć pewność, że zrobił wszystko, by tak właśnie było. Nie jest to zadanie łatwe, tym bardziej w sytuacji, gdy ocenie poddana jest praca z licznymi błędami utrudniającymi proces oceniania,

dotąd napisana przez dysgrafika. Niemniej jednak chodzi o to, by każdemu uczniowi dać zapewnienie, że jego umiejętności zostały ocenione z należytą rzetelnością i odpowiedzialnością.

Wśród postaw egzaminatorów można zaobserwować te, które wiążą się z wysokimi kwalifikacjami, zdolnością empatii, obowiązkowością, rzetelnością, odpowiedzialnością. To postawy:

- 1) egzekutora – strażnika mającego wysokie umiejętności, wiedzę i doświadczenie, ale przede wszystkim pilnującego kryteriów, ponieważ zachowuje pamięć ustaleń jednakowych dla każdego ucznia (jest przekonany, że działa obiektywnie);
- 2) prokuratora – osoby działającej w imieniu prawa egzaminacyjnego, mającej silny autorytet wewnętrzny, przekonanej o słuszności takiej oceny, która wynika z przestrzegania wszelkich obowiązujących procedur;
- 3) terapeuty – człowieka czującego ucznia, któremu w każdej sytuacji trzeba pomóc, by nie zawrócił ze ścieżki edukacyjnej, kierującego się zasadą: zawsze wspieram;
- 4) etyka – działam tak, aby mieć czyste sumienie, bo jestem odpowiedzialna/y za każde powierzone mi zadanie”.

Wartość pracy egzaminatora przejawia się także w relacji i z drugim egzaminatorem, i z przewodniczącym zespołu, a więc osobą, która kieruje pracą grupy.

„Żeby przewodniczący skutecznie komunikował się z egzaminatorami, musi cechować go przede wszystkim:

- a) »ethos«: autentyczność, wiarygodność, szacunek dla innych, dobre wychowanie, kultura bycia, uczciwość, sprawiedliwość, dotrzymywanie zobowiązań, przyznawanie innym prawa do błędów, tolerancja, optymizm i pogoda

ducha, wiedza na temat własnych mocnych i słabych stron;

b) »páthos«: aktywne słuchanie: koncentracja uwagi na tym, co ktoś ma do powiedzenia, kontakt wzrokowy, używanie zwrotów zachęcających do mówienia, otwartość na odmienny niż własny punkt widzenia, powściągliwość w wyrażaniu własnego zdania, powstrzymanie się od moralizowania i osądzania, stosowanie obrazowego, zrozumiałego języka, skuteczne przemawianie (budowa wypowiedzi, modulacja głosu, pomoce: slajdy, przykłady itp.), umiejętność rozmowy, dyskusji, asertywność, umiejętność rozwiązywania konfliktów i negocjowania, umiejętność współpracy w zespole, sztuka kompromisu, sztuka motywowania, dostarczanie informacji zwrotnych.

Jeśli ktoś ma opanowane kompetencje »ethos« i »páthos«, z przekazaniem »lógos« nie powinno być problemu. Nie odwrotnie – posiadanie i przekazywanie wiedzy i dzielenie się doświadczeniem, umiejętność efektywnego prezentowania materiału.

Egzaminator nie może nigdy zapomnieć o tym, że wiedza i doświadczenie, wyczuwanie emocji oraz empatia i kwalifikacje moralne muszą zawsze »współdziałać«, bo brak lub »odstępstwo« w którąś ze stron będzie powodował niedosyt, a może nawet ubóstwo w jego pracy. To bardzo trudne, wymaga bowiem ogromnej samodyscypliny i samokontroli połączonych z wewnętrznym ładem i ciągłą wiernością samemu sobie w ich stosowaniu”.

Lektura wypowiedzi uczestników szkoleń daje możliwość głębszego zrozumienia tematu, a w konsekwencji otwiera nową perspektywę widzenia omawianych zagadnień i podkreśla znaczenie integracji różnych wymiarów pracy egzaminatora. Wypowiedzi przewodniczących zespołów wskazują, jak ważne w pracy nauczyciela-egzaminatora jest nie tylko przygotowanie merytoryczne i organizacyjne, ale także nieustanne odwoływanie się do doświadczenia, sfery emocjonalnej, reprezentowanie odpowiednich postaw i wartości. Integracja tych obszarów jest gwarantem rzetelności i daje poczucie dobrze zrealizowanego zadania. Zatem wiedza i doświadczenie, wycucie emocji i empatia oraz aspekt etyczny, przekształcając się w samoświadomość egzaminatora, pozwalają nauczycielom akceptować siebie w funkcji egzaminatora.



Fot. arch. redakcji

Interioryzacja wiedzy i doświadczenia

Zgodnie z podstawowymi założeniami hermeneutycznymi egzaminator czyta wypracowania uczniów przez pryzmat własnego doświadczenia, zawsze ceni twórcze i oryginalne ujęcia tematu wypowiedzi pisemnej. Podobnych wartości szuka w odpowiedziach uczniów na egzaminie. Zatem w materiałach ćwiczeniowych przygotowywanych na szkolenia merytoryczne (przed samym ocenianiem i wcześniej, w trakcie ćwiczeń na platformie Moodle) wskazana jest większa liczba wzorcowych egzemplifikacji rozwiązań uczniowskich, ponieważ takie prace inspirują do zadawania nowych pytań i budują świadomość modelowego rozwiązania, co pozytywnie wpływa na sposób rozumienia i stosowania zasad oceniania. Poniżej zaprezentowano przykłady modelowych realizacji uczniowskich przygotowanych na szkolenie merytoryczne egzaminatorów przed ocenianiem.

Przykład rozwiązania zadania rozszerzonej odpowiedzi⁸

„Marzenia od zawsze były obiektem zainteresowania wielu artystów. W końcu są rzeczą piękną – przenoszą nas w lepsze miejsca, pozwalają na chwilę odpoczynku pośród szarej rzeczywistości i są bodźcem do tworzenia dla siebie tej wyśniewanej przyszłości.

Podczas wojny często jedynym marzeniem ludzi było przeżyć. Były to czasy, w których zdecydowanie trudno o poczucie bezpieczeństwa. Jednak jeszcze częściej ludzie marzyli o tym, by żyć w wolnym kraju. Właśnie dlatego miały miejsce takie akcje czy organizacje jak dywersje lub Mały Sabotaż. Bohaterowie *Kamieni na szaniec* – Alek, Rudy i Zośka – dążyli do tego, aby sny zniewolonych Polaków się spełniły. One sprowokowały ich do działania, do walki, do zwycięstw.

Istnieją również takie prywatne, ale równie wzniosłe marzenia. Marzenia będące sensem życia osób wierzących, bo chyba każdy chrześcijanin chce trafić do Nieba. Jest to nagroda dla ludzi, którzy na ziemi postępują zgodnie z Dekalogiem. Przykładem takiego człowieka jest Ligia – piękna ukochana Winicjusza z powieści *Quo vadis* Henryka Sienkiewicza. To wizja wiecznego życia u boku Chrystusa skłoniła ją do tego, by była dobra. Widzimy, że marzenia mają moc zmieniania ludzi, na przykład Marka Winicjusza, który dzięki

swym snom (najpierw o Ligii, a później o zbawieniu) nawrócił się.

Jednak marzenia nie popychają nas tylko w stronę dobra – posiadają moc, która zamyka oczy na innych, ukierunkowuje na osiągnięcie celu. Balladyna dążyła do zdobycia władzy, ale nie w szlachetny sposób. Została tym tak zaślepiona, że nie zważała na ludzi, posunęła się do morderstwa. Pokazuje to, iż mimo cudownej natury marzeń, są potężne – zdołają naprawić zło jak i je czynić.

Uważam, że gdyby nie marzenia, mnóstwo rzeczy by się nie stało. To one nadają sens naszemu życiu, a dążenie do nich stawia na naszej drodze miłość, nadzieję, radość; dostarcza doświadczenia. Pokuszę się nawet o stwierdzenie, iż są one energią napędzającą świat i człowieka”.

Uczciwość i rzetelność, obok profesjonalizmu, są niezbędnymi elementami w pracy każdego egzaminatora.

Przykład rozwiązania zadania krótkiej odpowiedzi⁹

„Uważam, że najlepszym rozwiązaniem jest czytanie zarówno nowości, jak i klasyków. Tytuły starych, wartościowych książek widnieją często na listach szkolnych lektur, co narzuca nam ich czytanie, więc wolny czas warto poświęcić współczesnym, niewymagającym pozycjom.

Nie należy jednak skupiać się na lekkich bestsellerach. Arcydzieła wzbogacają słownictwo i zapewniają po przeczytaniu większą swobodę w rozmowie. To samo może dotyczyć współczesnych autorów. Miarą wartości lektury nie powinna być data jej napisania”.

Ocena wypracowań uczniowskich, stając się dynamicznym aktem czytania, nakierowanym na dostrzeganie zalet w rozwiązaniach uczniowskich, pozwala docenić wysiłek młodego człowieka, który w sytuacji egzaminacyjnej odwołuje się do posiadanej wiedzy, umiejętności i emocji. Poniżej zacytowano opinie egzaminatorów na temat jakości zawartych w pracach gimnazjalistów. Przytoczone, w tym kontekście, wypowiedzi przyjmują charakter szczególnej informacji zwrotnej przygotowanej dla ucznia w aspekcie jego rozwoju i doskonalenia umiejętności nauczyciela – egzaminatora.

Egzaminatorzy o wartościach zawartych w pracach uczniów w sesji egzaminacyjnej 2017

Wybrane wypowiedzi

„Temat wypracowania trafny wobec możliwości poznawczych uczniów. Dawał możliwości wykazania się znajomością lektury omawianej na lekcjach i pokazania własnych preferencji czytelniczych. Uczniowie pisali na ogół na temat. Można odnieść wrażenie, że forma rozprawki jest wypowiedzią lepiej opanowaną przez uczniów niż charakterystyka. Na szczególną uwagę zasługują te wypowiedzi, w których uczniowie potrafili przełamać schematyczną kompozycję na rzecz prowadzonego logicznie wywodu argumentacyjnego opartego na samodzielnym wnioskowaniu, ilustrowanym trafnie dobranymi przykładami literackimi. Zdarzały się prace, których walorem były przede wszystkim przywołane przykłady i ich pogłębione ujęcie. Uczniowie okazali wrażliwość na takie wartości jak: wolność, praca, samorealizacja, patriotyzm, poświęcenie dla innych, miłość, aktywność, wola życia. Kolejnym walorem wypowiedzi uczniów była samodzielność wnioskowania i koncepcja pracy zakładająca stanowisko zaprzeczające pozytywnemu aspektowi sprawczej mocy marzeń. Warto zaznaczyć, że wiele wypowiedzi wskazuje na opanowanie umiejętności segmentacji tekstu i opanowanie schematu kompozycyjnego rozprawki oraz leksyki typowej dla tej formy.

Uczniowie mają świadomość wartości i celnie o nich mówią w kontekście zadania dłuższej wypowiedzi; Bóg, honor, ojczyzna, praca, więzi rodzinne, przyjaźń, wiara, współczucie, także wrażliwość na cierpienie, próby dostrzeżenia, że świat nie jest czarno-biały; wieloaspektowe spojrzenie na problem zawarty w temacie rozprawki, na przykład *Kamienie na szaniec* – działanie w celu zrealizowania marzeń prowadzi do ich realizacji dopiero po śmierci bohaterów, dotyczy tych, którzy przeżyli; *Balladyna* – marzenie i jego realizacja rodzi zło, ma moc sprawczą, która wymknęła się spod kontroli; dostrzeżenie, że same marzenia nie wystarczają, konieczne jest działanie.

Przywołany system wartości wynikał z argumentacji opartej na wyborze poznanych utworów. Były to głównie wartości skupione wokół idei patriotyzmu, a więc waleczność, odwaga, poświęcenie, a także przyjaźń, wierność etosowi i zasadom moralnym, umiejętność współpracy, konsekwencja w działaniu, odpowiedzialność. W kontekście realizacji osobistych

celów i marzeń pojawiała się niezależność, swoboda wyboru i decyzji, a także samotność, brak porozumienia z innymi ludźmi, odrzucenie, brak akceptacji. Uczniowie przywoływali także miłość, cierpienie, niewolę, śmierć, okrucieństwo, nieuchronność sytuacji losowych, podkreślając wpływ wydarzeń historycznych na jednostkowe losy bohaterów.

Uczniowie przywoływali głównie postacie tytułowe z podanych lektur, a także bohaterów zbiorowych (rycerze, niewolnicy, lotnicy, młodzież polska z Szarych Szeregów) lub dokonywali wyboru bohaterów głównych poznanych lektur. Pojawiali się Ligia i Winicjusz, Maćko i Zbyszko z Bogdańca, Jagienka Zychówna i Danusia Jurandówna, Skawiński, a także Santiago i jego przyjaciel Manolo.

Marzenia motywują do działania, życie staje się ciekawsze, pozwalają unikać rutyny, inspirują. Marzenia to sens życia, walka o swoją wolność i honor, pamięć o utraconej ojczyźnie, upór w dążeniu do celu. Marzenia pomagają w realizacji śmiałych planów, pokonywaniu własnych słabości.

Większość uczniów dostrzegła pozytywne aspekty sprawczej mocy marzeń (zmiana życia/postawy na lepsze, pomoc innym, wiara w siebie, postęp). Przedstawiali też destrukcyjne skutki dążenia do celu (na przykład jeśli robi się to kosztem innych – *Balladyna*). Prace, w których uczniowie zaprzeczali sprawczej mocy marzeń, wskazywały na pesymistyczne postrzeganie świata.

Uczniowie dostrzegają głębokie wartości ukazane w literaturze minionych wieków. Odwołując się do klasyków, piszą o ponadczasowości tekstów, o ich funkcjach edukacyjnych, wskazują na poznawaną dzięki nim historię narodu. Dla niektórych ważny też był język – może niezrozumiały, ale pokazujący zmiany na przestrzeni lat. Dla wybierających nowości ważne były sprawy współczesne, bliskie młodemu człowiekowi. Istotne dla nich jest to, że czytane utwory mówią o ich rówieśnikach, a przez to o nich samych.

Uczniowie w większości rozumieją fakt, iż lektury sprawdzone przez wiele pokoleń są znaczące i przekazują wiedzę potrzebną w życiu. Podkreślają wagę rodziny, przyjaciół, ambitnego dążenia do celu oraz umiejętności pokonywania trudności. Za wartości nadal uznają miłość, przyjaźń, pracowitość. Imponują im bohaterowie osiągający cel i uznani powszechnie za wspańiałych⁷.

My, dorośli, często narzekamy, że młodzi ludzie zamykają się przed nami ze swoimi sprawami, nie dzielą z nami swoich radości i problemów. Czy aby na pewno? Czy to może raczej my – rodzice, nauczyciele i wychowawcy nie potrafimy ich wysłuchać, nie chcemy odczytać tego, co opisują. Zaabsorbowani liczeniem punktów, śledzeniem kryterialnej poprawności pomijamy opisywane przez dzieci i młodzież przeżycia, odczucia, refleksje, choć mogłyby one stać się podstawą naszej pracy wychowawczej i dydaktycznej. A to oznacza, że nie tylko przed uczniami jeszcze „wiele dróg jest otwartych” (Kořakowski, 2000, s. 64); tych nieodkrytych lub zapomnianych dróg w dziedzinie oceniania i analizowania prac egzaminacyjnych jest wiele także przed nami – diagnostami, egzaminatorami, wychowawcami¹⁰.

Słowa kluczowe: egzamin, egzaminator, wartość pracy egzaminatora.

Tekst pochodzi z wydawnictwa konferencyjnego XXIII Konferencji Diagnostyki Edukacyjnej pt. *Diagnostowanie umiejętności praktycznych w toku kształcenia i egzaminowania*, red. M. K. Szmigiel, B. Niemierko, Łódź 2017.

PRZYPISY:

- 1 P. Pawłowska, *Czytam i rozumiem... Lingwistyczna teoria nauki czytania*, Kielce 2009, s. 35.
- 2 H. Szaleniec, M. K. Szmigiel, *Moderowanie oceniania prac uczniowskich*, [w]: *Teoria i praktyka oceniania zewnętrznego*, Kraków 2001.
- 3 B. Niemierko, *Paradygmaty oceniania naturalnego i regulowanego*. Definicje: „Ocenianie naturalne w edukacji jest tworzeniem obrazu osiągnięć ucznia dla wspierania jego rozwoju. Ocenianie regulowane w edukacji jest określeniem poziomu osiągnięć ucznia według jednolitych norm” (materiały własne – M. M. i A. G.).
- 4 O typowych zniekształceniach w ocenianiu, wpływie emocji na ocenę, znaczeniu kontekstu i wcześniejszych opinii dla formułowanej oceny pisze T. Tysza w książce *Psychologiczne pułapki oceniania i podejmowania decyzji*.
- 5 Przewodniczący zespołów egzaminatorów i egzaminatorzy w Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Krakowie wykonywali na platformie Moodle zadania mające na celu wzbudzenie refleksji nad kulturą oceniania w kontekście przygotowania egzaminatorów do oceniania rozwiązań uczniowskich. Przedmiotem jednego z zadań były rozważania na temat różnorodności kompetencji egzaminatora.

⁶ www.oke.krakow.pl/kursy/ [2017].

⁷ Inspiracją do takiego spojrzenia na pracę egzaminatora jest Arystotelesowska triada retoryczna. Arystoteles w swojej *Retoryce* wyróżnił trzy sposoby argumentacji: ethos, páthos, lógos.

⁸ Temat rozprawki; sesja egzaminacyjna 2017: *Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem, że marzenia mają sprawczą moc? Napisz rozprawkę, w której uzasadnisz swoje stanowisko. Argumenty zilustruj przykładami z literatury*.

⁹ Temat zadania; sesja egzaminacyjna 2017: *Czy warto czytać dzieła klasyków, czy lepiej sięgać po nowości? Uzasadnij odpowiedź, podając dwa argumenty. Nie cytuj sformułowań z arkusza*.

¹⁰ M. Groenwald, *Nasza przyjaźń nigdy się nie rozstanie – inspirowana Arystotelesem analiza rozwiązań jednego zadania*, „Edukacja. Studia. Badania. Innowacje” 2008, nr 1(101), s. 91.

BIBLIOGRAFIA:

Bańkowska E., Mikołajczuk A.: *Praktyczna stylistyka*. Warszawa: KiW, 2003. ISBN 83-05-13303-6.

Bartmiński J., Niebrzegowska-Bartmińska S.: *Tekstologia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009. ISBN 978-83-01-16168-2.

Dumont H., Istance D., Benavides F.: *Istota uczenia się. Wykorzystanie wyników badań w praktyce*. Warszawa: Wolters Kluwer Polska, 2013. ISBN 978-83-264-0709-3, 978832640709.

Klus-Stańska D.: *Dydaktyka wobec chaosu pojęć i zdarzeń*. Warszawa: Wyd. Żak, 2010. ISBN 978-83-62015-17-7, 978-83-62015017-7.

Kořakowski L.: *Mini wykłady o maxi sprawach*. Seria trzecia i ostatnia. Kraków: Wydawnictwo Znak, 2000. ISBN 83-240-0112-3, 83-7006-720-4.

Niemierko B.: *Diagnostyka edukacyjna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009. ISBN 978-83-01-15749-4, 978-83-01-17717-1.

Niemierko B.: *Ocenianie szkolne bez tajemnic*. Warszawa: WSiP, 2002. ISBN 83-02-08284-8.

Pawłowska R.: *Czytam i rozumiem... Lingwistyczna teoria nauki czytania*. Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, 2009. ISBN 978-83-7173-203-4.

Szaleniec H., Szmigiel M. K.: *Egzaminy zewnętrzne*. Kraków: Wydawnictwo Zamiast Korepetycji, 2001. ISBN 83-85434-93-3.

Tysza T.: *Psychologiczne pułapki oceniania i podejmowania decyzji*. Gdańsk: GWP, 1999. ISBN 83-85416-95-1.

www.oke.krakow.pl/kursy/ [2017]

* * *

Maria Michłowicz, Anna Gruntkowska – Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Krakowie.

„Tańczymy, śpiewamy, zdrowo się odżywiamy”

BEATA GRABOWSKA
MAŁGORZATA PÓLTORAK
WIOLETTA URBAN

„Tańczymy, śpiewamy, zdrowo się odżywiamy” – to tytuł działań, które podjęłyśmy w ramach konkursu Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli „Kreatywny Nauczyciel”, a którego celem było propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej.

Zdrowy styl życia to nie tylko aktywność ruchowa, ale również zdrowe odżywianie, dbanie o higienę własną i otoczenia, troska o zdrowie i postawa proekologiczna. Podjęłyśmy działania dotyczące każdego z wyżej wymienionych elementów zachowań prozdrowotnych.

Na początku przedstawiłyśmy propozycję tematu do realizacji rocznego planu pracy przedszkola „Ruch to zdrowie”, co spotkało się z pełną aprobatą Rady Pedagogicznej, Rady Rodziców oraz wszystkich pracowników przedszkola. Nawiązałyśmy współpracę z rodzicem jednego z dzieci – trenerem piłki nożnej. Dzięki tej współpracy dzieci uczęszczały na treningi piłki nożnej. Postanowiłyśmy również prowadzić zajęcia taneczno-ruchowe. Zgodnie z charakterem regionalnym naszego przedszkola podczas zajęć tanecznych wykorzystywałyśmy elementy folkloru. Dzieci poznały tańce ludowe z różnych regionów: krakowskiego, góralskiego, kujawskiego, śląskiego i innych.

Prowadziłyśmy ponadto zajęcia taneczno-ruchowe *cheerleaderek* z wykorzystaniem pomponów. Dziewczynki wystąpiły na przeglądzie grup *cheerleaderskich* podczas Małego Mundialu w „Solnym

mieście” w Wieliczce, na którym zdobyły I miejsce. W czasie kiedy dziewczynki tańczyły, chłopcy ćwiczyli na plenerowej siłowni na placu przed przedszkolem.

Wspólną decyzją Rady Pedagogicznej i Rady Rodziców w naszym przedszkolu zostały zorganizowane zajęcia tańca towarzyskiego prowadzone przez tancerza klasy S. Zajęcia odbywały się we wszystkich grupach wiekowych. Kolejnym kolektywnie podjętym działaniem była promocja zdrowego stylu życia w społeczności przedszkolnej oraz lokalnym środowisku, konsekwencją było zorganizowanie na terenie przedszkola zajęć tanecznych – „Latino Solo” prowadzonych przez tancerza klasy S, w których uczestniczyły mamy, pracownicy i inni członkowie rodzin naszych przedszkolaków.

Bardzo chętnie do aktywnego uczestnictwa w naszym programie „Ruch to zdrowie” włączyli się Rodzice. Zaprosiliśmy do przedszkola rehabilitanta i fizjoterapeutę oraz logopedę, którzy wygłosili prelekcje na temat „Wpływ motoryki małej i dużej na procesy uczenia się”. Po warsztatach zostały zorganizowane zajęcia ruchowe z rodzicami we wszystkich grupach w przedszkolu. Widząc duże zainteresowa-

nie i frekwencję rodziców na warsztatach i zajęciach, zaproponowałyśmy ponowne spotkanie ze specjalistami z poradni. Tym razem tematem była „Integracja procesów sensorycznych”. Po spotkaniu rodzice mieli możliwość indywidualnej konsultacji z prowadzącą panią psycholog.

Celem projektu było propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej.

Ważnym zagadnieniem w naszej pracy jest również zdrowe odżywianie, dlatego każdego dnia starałyśmy się motywować dzieci do spożywania zdrowych produktów. Czyniłyśmy to m.in. poprzez opracowywanie i realizację tematu kompleksowego: „**Jemy zdrowo – kolorowo**”, podczas którego każda z grup przygotowała ciekawostki i ważne informacje o owocach i warzywach oraz zdrową przekąskę. Finałem był quiz o „Odznakę zdrowego przedszkolaka”, podczas którego dzieci rozpoznawały warzywa i owoce po smaku, dotyku, dzieliły się zapamiętanymi wiadomościami o korzystnym wpływie warzyw i owoców na zdrowie człowieka.

Zorganizowałyśmy również bal „Warzyw i Owoców” oraz „Festiwal Zdrowej Piosenki”, podczas którego dzieci z naszego przedszkola przygotowały przedstawienie pt. „Na straganie” J. Brzechwy, zaśpiewały piosenki pt. „Jagódki”, „Ruda marcheweczka”, wyrecytowały wiersz „Witaminowy zawrót głowy”, przygotowały inscenizację ruchową do piosenki „Ogórek” oraz warzywno-owocowe zabawy: „Tomatina”, „Pomidor”, „Cebulka i burak”. Na zakończenie nauczyłyśmy się okrzyku: **JEDZ OWOCE I JARZYNY W NICH MIESZKAJĄ WITAMINY**”.

Wspólnie z dziećmi przyrządzałyśmy w salach zdrowe przekąski i przetwory.



Fot. arch. redakcji

Dzieci przygotowały soki owocowe, sałatki, surówki, dżemy, kisiele ogórki, kisiele barszczyk czerwony, koktajle owocowe, szejki zielone owocowo-warzywne, owocowe chipsy, carpaccio z buraka, lemoniadę. Hitem stały się „słodkości bez cukru” – ciasteczka z kaszy manny i grochu „Jaśka”, ziemniaczki z daktyli, „Daktynella” – czyli nutella z orzechów i daktyli. Organizowałyśmy kąciki „Zdrowych przekąsek”, gdzie dzieci mogły kosztować przygotowanych przez siebie przysmaków, a także różnego rodzaju suszonych owoców i warzyw.

Dla urozmaicenia zajęć o zdrowym odżywianiu zaprosiliśmy zawodowego kucharza. Wspólnie z nim poznawaliśmy kuchnię świata. Kucharz opowiadał dzieciom o składnikach, produktach, przyprawach pochodzących z danego kraju, a następnie w poszczególnych grupach przygotowaliśmy potrawy z różnych regionów świata: Francja – krem *brûlée*; Włochy – pizza; Meksyk – zupa paprykowa; Indie – zapachy ziół i przypraw. Dzieci nie tylko pomagały kucharzowi w przygotowaniu potraw, ale także smakowały każdej z nich.

W działania propagujące zdrowe odżywianie włączyli się rodzice. Wspólnie z tatą Bartka – kucharzem/dietetykiem poznaliśmy tajniki przygotowywania zbilansowanych posiłków dostosowanych do potrzeb, preferencji i wieku. Dietetyk przygotował wspólnie z dziećmi tortilę ze świeżymi warzywami i kurczakiem oraz deser z truskawek, bananów, jogurtu i miodu. Dzięki mamie Tosi dzieci miały okazję spróbować sushi – wykonanego na ich oczach oraz polskich pyz ugotowanych na parze przez panią Dyrektora.

Zdrowy styl życia to również dbanie o swoje zdrowie i higienę osobistą oraz otoczenia. Zaprosiliśmy do przedszkola panią fryzjerkę, która zaprezentowała swój zawód, zwróciła uwagę na konieczność dbania o włosy i czystość głowy. Dbamy o higienę jamy ustnej, wg nowych zaleceń – pół godziny po posiłku myjemy zęby pastą o wysokiej zawartości fluoru, bez końcowego płukania. Wiedzą tą podzieliła się jedna z naszych pań nauczycielek, która odbyła szkolenie w klinice stomatologii UJ w Krakowie. Zachęcając dzieci do prawidłowego mycia zębów, nauczycielki w roli stomatologów prowadziły warsztaty prawidłowego mycia zębów oraz kontrolowały jakość wykonywania tej czynności. Przedszkole odwiedziła mama Helenki – lekarz pediatra, która opowiedziała dzieciom, czym się zajmuje



Jemy zdrowo, kolorowo, fot. R. Popiołek

i jak należy dbać o swoje zdrowie, żeby odwiedzać ją jak najrzadziej.

W ramach dbania o środowisko nauczyliśmy się segregowania śmieci, dowiedzieliśmy się, w jaki sposób działa recykling. Na zajęciach wykonywaliśmy zabawki z butelek po wodzie oraz styropianowych pudełek, tym samym „darowaliśmy odpadom drugie życie”. Ponadto „wkręciliśmy się” w zbieranie plastikowych nakrętek, które przekazujemy na konkretny cel. Działania w ramach konkursu przede wszystkim podniosły świadomość prozdrowotną całej społeczności przedszkolnej. W działania zaangażowały się wszystkie grupy przedszkolne.

Uczestniczyliśmy w wielu imprezach sportowo-kulturalnych na szczeblu przedszkolnym i gminnym. Rozszerzyliśmy ofertę przedszkola o zajęcia ruchowe: treningi piłkarskie, zajęcia cheerleaderek, zajęcia taneczne z elementami folkloru, zajęcia taneczne z elementami tańca towarzyskiego oraz Dance, zajęcia taneczne dla mam „Latino Solo”, gimnastyka artystyczna.

Zdrowy styl życia to nie tylko aktywność ruchowa, ale również zdrowe odżywianie, dbanie o higienę własną i otoczenia, troska o zdrowie i postawa proekologiczna.

Nasze działania stały się inspiracją dla rodziców, zdecydowana większość deklaruje uczestnictwo swoich dzieci w zajęciach ruchowych poza czasem spędzonym w przedszkolu; Nawiązałyśmy kontakty z innymi podmiotami promującymi zdrowy styl życia. Koniec konkursu „Kreatywny nauczyciel” nie był końcem

naszych działań. Różne zajęcia, które prowadzone były w zeszłym roku szkolnym kontynuowane są również w tym roku, a oferta zajęć ruchowych w przedszkolu cały czas się powiększa.

Słowa kluczowe: zdrowy styl życia, aktywność fizyczna.

* * *



Beata Grabowska – absolwentka Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, nauczyciel wychowania przedszkolnego z 9-letnim stażem. Autorka publikacji *Sprawność manualna dzieci w wieku przedszkolnym*. Nauczyciel oraz logopeda w Przedszkolu Samorządowym w Mietniowie. W 2017 r. otrzymała tytuł Kreatywnego Nauczyciela w konkursie organizowanym przez MCDN.



Małgorzata Półtorak – nauczyciel wychowania przedszkolnego z 20-letnim stażem. Absolwentka Studium Nauczycielskiego w Krakowie. Współautorka autorskiego programu wychowania przedszkolnego „Przedszkolak, mały Polak, Europejczyk, obywatel świata”. Nauczyciel w Przedszkolu Samorządowym w Mietniowie oraz na Uniwersytecie Dziecięcym w Wieliczce. W 2017 r. otrzymała tytuł Kreatywnego Nauczyciela w konkursie organizowanym przez MCDN.



Wioletta Urban – absolwentka Akademii IGNATIANUM w Krakowie. Nauczyciel wychowania przedszkolnego z 8-letnim stażem. Autorka opracowania pt. *Kulturowotwórczy wpływ Przedszkola Samorządowego w Mietniowie – metody utrwalania kultury regionu*. Nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Mietniowie. W 2017 r. otrzymała tytuł Kreatywnego Nauczyciela w konkursie organizowanym przez MCDN.

Kilka słów o projekcie współpracy w ramach promocji zdrowego stylu życia

JOANNA PIECHA

BEATA BIELA

Artykuł przedstawia projekt współpracy w ramach promocji zdrowego stylu życia między Miejskim Gimnazjum nr 2 w Oświęcimiu (obecnie Szkołą Podstawową z Oddziałami Sportowymi nr 2 w Oświęcimiu) a Miejskim Przedszkolem nr 16 w Oświęcimiu w latach 2014–2017.

Koordynatorem projektu z ramienia Szkoły Podstawowej z Oddziałami Sportowymi nr 2 w Oświęcimiu jest Joanna Piecha, nauczyciel biologii i wychowania do życia w rodzinie, a koordynatorem z ramienia Miejskiego Przedszkola nr 16 w Oświęcimiu jest Beata Biela, nauczyciel wychowania przedszkolnego, obecnie dyrektor przedszkola.

Celem naszej 3-letniej współpracy jest kształtowanie u przedszkolaków, uczniów i pracowników przedszkola oraz szkoły podstawowej poczucia odpowiedzialności za zdrowie, zachęcanie do zdrowego stylu życia oraz stworzenie realnych i atrakcyjnych możliwości dokonywania zdrowych wyborów. Projekt zakłada umożliwianie dzieciom i młodzieży rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Nasze działania są wszechstronne i dotyczą różnych form i metod prowadzonych działań, angażujących dzieci przedszkolne, młodzież szkolną oraz pracowników i rodziców obu placówek. W kolejnych latach staramy się zmieniać, wprowadzać nowe ciekawe formy, by angażować do współpracy nowe osoby, pokazywać inne podejście do danego tematu oraz rozbudzać ciekawość, aktywność i samodzielność przedszkolaków oraz uczniów.

W ramach współpracy między placówkami podjęto następujące działania edukacyjne promujące zdrowy styl życia:

Zajęcia sportowo-taneczne to cykliczne spotkania przedszkolaków z nauczycielami i uczniami podstawówki, wspólne zajęcia sportowe prowadzone na sali gimnastycznej szkoły. Przyjmują one różne formy w zależności od prowadzącego, są to: taniec, koszykówka,

siatkówka, piłka nożna, szachy, taniec. Zajęcia prowadzone na sali gimnastycznej są dla maluchów okazją do większej swobody ruchowej, poznania nowych dyscyplin sportowych, zasad gry oraz bezpieczeństwa. Dla uczniów to okazja do kształtowania dobrych relacji z młodszymi dziećmi, zawieranie nowych znajomości i przyjaźni. Każde zajęcia to nowe doświadczenia pełne radości nie tylko dla dzieci i młodzieży, ale również dla nauczycieli. Zajęcia te wspomagają harmonijny rozwój organizmu, doskonałą psychomotorykę i stwarzają warunki do pozytywnego stosunku dzieci/młodzieży do aktywności ruchowej oraz do własnego zdrowia.

Warsztaty „Od ziarenka do bochenka” to spotkanie, podczas którego przedszkolaki przedstawiły najpierw bajkę o tym, jak powstaje chleb, a następnie zaprosiły młodzież do wspólnych zadań, takich jak: rozwiązywanie zagadek, taniec ludowy, wspólny wypiek ciasteczek z różnych ziaren oraz ich degustacja. Zajęcia wprowadziły dzieci/młodzież w świat zdrowego odżywiania, przypomniały zawartość pięter piramidy żywieniowej (rodzaje zbóż). Dzieci poznały historię chleba, jego wartości odżywcze, a także zwyczaje związane z jego pieczeniem.

Warsztaty kulinarne to kolejne wspólne zajęcia, podczas których przygotowaliśmy zdrowe kanapki, sałatki owocowe, szaszłyki jarzynowe i chipsy owocowe.

Spotkania edukacyjne z dietetykiem były ważnym punktem naszego projektu. Dzieci zapoznawały się z pracą dietetyka, poznawały zasady zdrowego odżywiania.

Prezentacja uczniowskich projektów edukacyjnych:

„Bakteria – przyjaciel czy wróg?” – dzieci dowiedziały się, co oznaczają po-

jęcia zdrowie i choroba, poznały, co to bakteria i wirus, czym się różnią. Przedszkolacy odkrywali, jak ważne dla ich zdrowia jest mycie rąk i całego ciała. Poznali także, w jaki sposób jedzenie wpływa na zdrowie i odporność organizmu i dowiedzieli się, że niektóre warzywa i owoce to naturalne leki. Na zakończenie spotkania podczas krótkiej gimnastyki uczennice omówiły rolę ruchu w budowaniu odporności oraz podkreśliły rolę uprawiania sportów, spacerów i przebywania na świeżym powietrzu.

Projekt zakłada umożliwianie dzieciom i młodzieży rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości.

„Skrzat wesoly to skrzat zdrowy” – uczennice zaprezentowały przedszkolakom efekty projektu uczniowskiego „Skrzat wesoly to skrzat zdrowy”. Dzieci wysłuchały pogadanki na temat zdrowego odżywiania, a następnie uczestniczyły w konkursie plastycznym oraz konkursie „smaczne zgadywanki”. Wszystkie zaproponowane zadania przeplecione były ćwiczeniami ruchowymi przy muzyce. Największą atrakcją dla dzieci było wykonanie owocowych koreczków, które bardzo wszystkim smakowały.

Dzień zdrowia to święto dla naszych przedszkolaków i uczniów. Głównym punktem spotkania był spektakl promujący zdrowy styl życia w wykonaniu przedszkolaków. Następnie w świetlicy szkolnej miały miejsce warsztaty kulinarne pod czujnym okiem dietetyka.

Spotkania z językiem angielskim „I know I eat healthy” to warsztaty językowe prowadzone przez gimnazjalistów. Przedszkolaki poprzez zabawę

uczły się słownictwa związanego ze zdrowym odżywianiem i sportem z wykorzystaniem tablicy interaktywnej.

Olimpiada mały z dużym oraz **Bądź aktywny – wygraj zdrowie**. To imprezy o charakterze sportowej rywalizacji prowadzone na świeżym powietrzu z wykorzystaniem naturalnego terenu. Uczestnicy podzieleni na grupy brali udział w zaplanowanych konkurencjach sportowych. Były to m.in.: hokejowy slalom, ubieranie maluszka, saneczki, wyścig ze splątanymi nogami, sztafeta oraz wiele innych wspólnych zabaw, którym towarzyszyła wspaniała atmosfera. Hasło towarzyszące naszym sportowym rywalizacjom brzmiało: „Człowiek mały i duży wie, że sport mu służy”. Celem spotkania była integracja dzieci i gimnazjalistów poprzez wspólne zabawy i pląsy, wdrażanie do współzawodnictwa i współdziałania, kształtowanie samodzielności, odpowiedzialności, inicjatywy, dostarczenie uczestnikom dobrej zabawy oraz kształtowanie postawy prozdrowotnej poprzez wdrażanie do czynnego wypoczynku.

Co i jak, i dlaczego? „I Ty możesz zostać chemikiem w kuchni”. Dzieci i młodzież podzielone na zespoły każdy na wyznaczonym stanowisku z zachowaniem standardów bezpieczeństwa wykonywały doświadczenia i eksperymenty z użyciem różnych materiałów potrzebnych w kuchni. Dzieci pod czujnym okiem starszych kolegów mogły samodzielnie odkrywać i doświadczać fascynujących efektów działań. Przed wykonaniem każdego eksperymentu starsi koledzy opisywali cel danego doświadczenia, użyte materiały, a na koniec wspólnie wyciągali wnioski. Oto przykłady kilku zabaw i eksperymentów, które zostały przeprowadzone: Pienisty potwór (wulkan), Lampa lawa, Zagadka z wodą – czy można wylowić monetę z miski z wodą, nie moczając palców?, Woda z przyprawami, Czy olej i ocet się mieszają? Zabawy te stanowiły podstawę wielokierunkowego rozwoju: *Powiedz mi, a zapomnę, pokaż – a zapamiętam, pozwól mi działać, a zrozumieć* (Konfucjusz).

Turniej zdrowo – Mikołajkowo. Przedszkolaki przebrane za wesołe Mikołaje wzięły udział w turnieju łączącym rywalizację sportową i wiedzę o zdrowym odżywianiu w świątecznym nastroju. Uczniowie na dobry początek przygotowali występ artystyczny do wiersza Jana Brzechwy „Na straganie...”. Następnie dzieci i młodzież podzieli-

ni na grupy rywalizowali w różnych konkurencjach, m.in. zabawy i quizy związane z rozpoznawaniem warzyw i owoców za pomocą zmysłów, rywalizacje sportowe, wspólne śpiewanie. Śmiech oraz dobra zabawa towarzyszyły wszystkim zebrany – tym małym i tym dużym.

Korzyści, jakie przynosi realizacja projektu dla naszych placówek, są ogromne. To przede wszystkim podniesienie jakości pracy szkoły/przedszkola poprzez promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia, uatrakcyjnienie oferty edukacyjnej szkoły/przedszkola, promocja placówek w środowisku, włączanie do działań rodziców, personelu, a także zapewnienie lepszych szans edukacyjnych dla naszych podopiecznych. Podejmowane działania wyposażają naszych wychowanków w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego.

Realizowany projekt pomaga dzieciom i młodzieży w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych i uczy aktywnego spędzania wolnego czasu. Dzieci i młodzież są świadome, jak dbać o siebie i własne zdrowie, choć wymaga to wysiłku i aktywności. Jednocześnie wiedzą, że dbanie o zdrowie jest przyjemnością.

Słowa kluczowe: projekt współpracy, promocja zdrowego stylu życia.

* * *



Mgr Joanna Piecha – nauczyciel biologii i wychowania do życia w rodzinie z 17-letnim stażem pracy w Szkole Podstawowej z Oddziałami Sportowymi nr 2 w Oświęcimiu. Ukończyła Uniwersytet Opolski na wydziale Ochrony środowiska. W 2017 r. otrzymała tytuł Kreatywnego Nauczyciela w konkursie organizowanym przez MCDN.



Mgr Beata Biela – nauczyciel z 30-letnim stażem pracy, obecnie dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 16 w Oświęcimiu. Ukończyła Uniwersytet Śląski Wydział Pedagogiczno-Artystyczny na kierunku wychowanie przedszkolne oraz studia podyplomowe na AWF Katowice – Gimnastyka Korekcyjno-Kompensacyjna. W 2017 r. otrzymała tytuł Kreatywnego Nauczyciela w konkursie organizowanym przez MCDN.

Kraków: Forum Jakości 2017

— DARIA GRODZKA —

Jakość kształcenia nauczycieli, rola uczelni pedagogicznych w kształceniu nauczycieli, standardy kształcenia oraz propozycje zmian w kształceniu i doskonaleniu nauczycieli – to główne tematy debaty na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie.

Dwudniowa konferencja ekspertów pt. „O nową jakość kształcenia nauczycieli” została zorganizowana od 16 do 17 listopada br. przez Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie i Polską Komisję Akredytacyjną.

Do debaty zostali zaproszeni przedstawiciele Polskiej Komisji Akredytacyjnej: prof. dr hab. Krzysztof Diks i dr hab. Bożena Stawoska-Jundziłł oraz reprezentanci ministerstw: Elżbieta Paziewska z Departamentu Szkolnictwa Wyższego Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Anna Dakowicz-Nawrocka z Departamentu Kształcenia Ogólnego Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Prelegenci podkreślali konieczność wprowadzenia zmian systemowych w kształceniu nauczycieli, przedstawili, opracowaną przez zespół Polskiej Komisji Akredytacyjnej, rekomendację wzorców projakościowych dla studiów na kierunkach pedagogicznych i kierunkach prowadzonych w specjalnościach nauczycielskich.

Podczas konferencji postulowano ograniczenie liczby podmiotów mogących kształcić nauczycieli (w celu zapewnienia szkole profesjonalnie przygotowanej kadry), wprowadzenie kryteriów rekrutacyjnych na studia nauczycielskie, organizowanie zewnętrznego egzaminu państwowego dla nauczycieli, a także regulację procedury awansu zawodowego nauczycieli. Podkreślano, że dobrego nauczyciela powinny kształcić najlepsze uczelnie. Uczestnicy obrad zostali także zapoznani ze stanowiskiem MEN wobec warunków i sposobu kształcenia nauczycieli w szkołach wyższych. Zapowiedziano także odbudowę doradztwa metodycznego w Polsce i przeniesienie tego zadania z poziomu lokalnego na poziom regionalny (wojewódzki).

Słowa kluczowe: kształcenie nauczycieli.

* * *

Daria Grodzka jest nauczycielem konsultantem MCDN, redaktor naczelną „Hejnału Oświatowego”.

Projekt „Aktywność fizyczna i zdrowy styl życia to przyjemność dla każdego” – wielkim sukcesem wśród uczniów edukacji wczesnoszkolnej

EWELINA WNEK-CEPUCH
AGNIESZKA LASON-LEONARDI

Celem projektu było poszerzenie wiedzy na temat różnych aktywności fizycznych i zdrowego odżywiania poprzez różnorodne działania. Uświadomienie sensu uprawiania sportów, pokazanie radości i satysfakcji z nimi związanych oraz kształtowanie umiejętności zdrowego trybu życia.

Realizację projektu „Aktywność fizyczna i zdrowy styl życia to przyjemność dla każdego” rozpoczęliśmy od przeprowadzenia wśród uczniów i ich rodziców ankiet ewaluacyjnych, które pokazały nam, na ile zdrowy styl życia jest bliski dzieciom.

Na spotkaniu inauguracyjnym projekt przedstawiłyśmy klasom (II a i III c) cele projektu i przykładowe działania, które będziemy realizować. Każdy uczestnik projektu założył „Dzienniczek zdrowego trybu życia”, w którym później systematycznie zamieszczał zdobywane znaczki (wydrukowane i rozdawane przez nas) z różnych realizowanych aktywności: za zdrowe jedzenie, za aktywne spędzanie wolnego czasu itp. oraz zapisywał swoje spostrzeżenia związane z własnym stylem życia. Dzienniczki były imienne, miały kształt jednego z owoców lub warzyw (jabłko, dynia, cytryna, papryka, truskawka), zrobione zostały wg naszego projektu, tak by dzieciaki mogły w miarę potrzeb, dodawać kolejne strony.

Oprócz indywidualnych Dzienniczków wszyscy prowadzili „Książki zdrowego trybu życia”, w których zamieszczali karty pracy (naszego autorstwa), odnoszące się do omawianych zagadnień związanych z projektem. Przykładowe karty pracy dotyczyły m.in. takich tematów, jak: „Co mogę zrobić, żeby nie mieć nadwagi – Światowy Dzień Walki z Otyłością”; „Rodzaje makaronu i ich wartości odżywcze – Światowy Dzień Makaronu”; „Nie ignoruj cukrzycy, bo... – Dzień Walki z Cukrzycą” itp. Przez cały okres trwania projektu regu-

larnie, co najmniej raz w tygodniu, dzieci poszerzały wiedzę dotyczącą szeroko pojętego zdrowego stylu życia.

Dzieci aktywnie i bardzo chętnie uczestniczyły w warsztatach kulinarnych, które przeprowadziłyśmy w jadalni w szkole. Wspólnie przygotowaliśmy pyszne ciasteczka bananowo-owsiane, które panie kucharki nam upiekły, deser jogurtowy z dodatkiem ulubionych owoców w słoiczkach, które dzieci przyniosły z domu oraz szaszłyki owocowe. Dzięki współpracy z dietetykiem dzieci uczestniczyły też w warsztatach, na których usystematyzowały i pogłębiły wiedzę na temat zdrowych zasad żywienia oraz przygotowały zdrowe przekąski na imprezy urodzinowe.

Jednym z naszych głównych celów było pokazanie dzieciom różnorodnych form aktywności fizycznej i umożliwienie im ich spróbowania. Uczniowie zobaczyli i poczuli, że sport może być wspaniałą zabawą i każdy może znaleźć taką formę aktywności, którą polubi i która da mu wiele satysfakcji. Wyszukaliśmy oryginalne, ciekawe i stosunkowo mało znane wśród dzieci dyscypliny sportowe po to, aby wiedziały, że sport „niejedno ma imię”.

Była okazja m.in. poćwiczyć AIKIDO z wykwalifikowanym trenerem, tzw. senseiem, grać w squasha i tenisa stołowego. Wyjątkową atrakcją był pokaz sztuki stepowania. Nieosiągalne okazało się możliwe dla wszystkich uczestników wycieczki na ścianę wspinaczkową. W naszym projekcie nie mogło zabraknąć wyprawy na kręgle. Odwiedziliśmy

również Park Trampolin. Zorganizowałyśmy Andrzejkową Grę Terenową, podczas której na kolejnych stacjach dzieci odnajdywały ukryte zadania i wróżby andrzejkowe oraz wskazówki co do dalszej trasy. Dzieciaki wzięły też udział w podchodach w terenie.

Jednym z naszych głównych celów było pokazanie dzieciom różnorodnych form aktywności fizycznej i umożliwienie im ich spróbowania.

Oczywiście podkreślałyśmy także ogromne znaczenie najbardziej popularnych wśród dzieci form aktywności, takich jak: bieganie, jazda na rowerze, deskorolce, gra w piłkę nożną, koszykówkę, taniec towarzyski, hip-hop itp. Dzieci wiedzą, że każdy rodzaj sportu wpływa pozytywnie na ich zdrowie i samopoczucie. Ważne jednak, by forma sportu, którą ktoś uprawia, sprawiała mu radość, dlatego pomogłyśmy ją odnaleźć tym dzieciom, którym wcześniej to się nie udało.

W trakcie trwania projektu zorganizowałyśmy międzyszkolny konkurs plastyczny „Poznaj wartości odżywcze ryb i włącz je do swojej diety”. Zauważyliśmy, że ryby są bardzo niechętnie spożywane przez dzieci i rodzice rzadko je przyrządzają. Chcąc poprawić tę sytuację, wpadliśmy na pomysł przeprowadzenia konkursu, który „zmusił” dzieci i rodziców do poznania wartości odżywczych ryb. Powstały piękne prace, za które laureaci otrzymali nagrody książkowe i gry planszowe.

Zgodnie z planem, w ostatnim tygodniu lutego zrobiliśmy podsumowanie dotychczasowych działań połączone z wręczeniem nagród za najciekawsze „Dzienniczki” i „Książki zdrowego trybu życia”. Wszyscy uczestnicy projektu otrzymali podkładowe śniadaniowe z nadrukowanymi warzywami i owocami, aby przypominały im o zjadaniu pięciu porcji warzyw i owoców każdego dnia. W tym dniu odbył się międzyklasowy turniej zawodów sportowych, polegający na jak najszybszym pokonaniu torów przeszkód.

W celu dokonania ewaluacji przeprowadziliśmy ankiety wśród dzieci i rodziców, które pozwoliły ocenić wpływ naszych działań na zmianę ich stylu życia. Dokonałyśmy analizy otrzymanych odpowiedzi i porównałyśmy je z tymi z początku projektu. Wyniki okazały się bardzo satysfakcjonujące.

Dzięki naszemu projektowi dzieciaki, bawiąc się, miały okazję sprawdzenia, jakie rodzaje aktywności sprawiają im największą frajdę. W wielu wypadkach uczniowie wybrali aktywności, których do tej pory nie znali lub nie mieli możliwości wypróbowania. Projekt pokazał, że, jeśli dziecko niechętnie podchodzi do aktywności fizycznej, najprawdopodobniej nie znalazło jeszcze idealnej dla siebie dyscypliny. Zaobserwowałyśmy, że nawet te dzieci, które do tej pory nie lubiły sportu, „dzięki eksperymentowaniu” znalazły aktywność fizyczną, która im się spodobała i je zainteresowała.

Najważniejsze wydarzenia z naszego projektu zamieszczaliśmy na bieżąco na stronie internetowej szkoły: <http://www.sp109krakow.pl/#m659>, zachęcając pozostałych uczniów do prowadzenia aktywnego trybu życia.

Słowa kluczowe: zdrowy tryb życia, sport, projekt.

* * *



Ewelina Wnęk-Cepuch – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 109 w Krakowie. W 2017 r. otrzymała tytuł Kreatywnego Nauczyciela w konkursie organizowanym przez MCDN.



Agnieszka Lason-Leonardi – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 109 w Krakowie. W 2017 r. otrzymała tytuł Kreatywnego Nauczyciela w konkursie organizowanym przez MCDN.

Wykorzystanie programów unijnych w praktyce szkolnej

ANNA KOŁAKOWSKA-STEFANINI

W roku szkolnym 2016/2017 Zespół Szkół Specjalnych nr 2 w Krakowie został beneficjentem programu POWER. Wsparcie finansowe pozwoliło na realizację stworzonego przez nas projektu „Świadomy nauczyciel w zmieniającej się szkole”. Projekt zakładał udział nauczycieli w dwóch mobilnościach we Włoszech i w Finlandii. Zdobyte doświadczenie, nowe umiejętności oraz międzynarodowe inspiracje stały się narzędziem zwiększającym znacząco jakość naszej pracy.

Kim jesteśmy?

Zespół Szkół Specjalnych nr 2 w Krakowie jest placówką oświatowo-wychowawczą, która funkcjonuje w przestrzeni systemu leczenia szpitalnego na oddziałach psychiatrycznych (stacjonarnym i dziennym) dwóch krakowskich szpitali: Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika przy ul. Strzeleckiej i Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży CMUJ przy ul. Kopernika. W skład Zespołu wchodzi: Przedszkole nr 8, Szkoła Podstawowa nr 122 im. Janusza Korczaka oraz XXXIV Liceum Ogólnokształcące im. prof. Marii Orwid. Głównym zadaniem nauczycieli i wychowawców jest nawiązanie kontaktu z uczniem, przywrócenie mu wiary we własne siły i zaufania do otoczenia oraz pomoc w wyrównaniu braków edukacyjnych wynikających z choroby. Pracownikami są wysokiej klasy specjaliści-pedagodzy wykształceni dodatkowo w zakresie psychologii, psychoterapii i socjoterapii.

Dlaczego chcieliśmy wziąć udział w programie?

Praca w tak specyficznej placówce opiera się na potencjale ludzkim. Ważne w niej są fachowa wiedza, umiejętności oraz predyspozycje osobowościowe. Właściwa edukacja, z tak wyraźnie podkreślonym jej terapeutycznym aspektem, zakłada ciągłe poszukiwania dobrych rozwiązań, wymianę doświadczeń, nieustanną i empatyczną komunikację. Zmieniający się świat stawia nowe wyzwania przed szkołą w XXI w. Musimy odejść od dotychczasowego modelu edukacji na rzecz rozwijania

umiejętności komunikacji, współpracy, krytycznego myślenia, kierując się szeroko pojętą interdyscyplinarnością. Wierzymy głęboko, że realizacja tych założeń opiera się na idei samodoskonalenia i samokształcenia kadry.

Chcemy nieustannie inwestować w nauczycieli, skłaniać ich do refleksji, podpowiadać narzędzia rozwijające poczucie własnej wartości, zachęcać do komunikacji i współpracy, wzmacniając tym samym ich pozycję i podnosząc kompetencje. Udział w międzynarodowych projektach daje możliwość pogłębienia wiedzy, inspiruje, pozwala na wymianę doświadczeń z nauczycielami z innych krajów, to wielka i świadoma inwestycja w ludzi – naszych pracowników. Inwestycja, która jednocześnie podnosi jakość naszej pracy i efektywność oddziaływań dydaktyczno-terapeutycznych.

Gdzie pojechaliliśmy i co robiliśmy?

Nasz projekt zakładał udział w dwóch mobilnościach. Wybierając szkolenia, skorzystaliśmy z narzędzia *School Education Gateway*. Zdecydowaliśmy się na wyjazd do Włoch i do Finlandii.

Zajęcia w Europass Teacher Academy we Florencji nosiły tytuł „Art as therapy: self-expression and special needs in art education”. W szkoleniu wzięli udział wychowawcy grup wychowawczych, którzy na co dzień w swojej pracy wykorzystują założenia arteterapii. Program szkolenia opierał się na kilku najistotniejszych zagadnieniach, które były szczegółowo omawiane każdego dnia. Część warsztatowa była każdorazowo poprzedzana wprowadzeniem teoretycznym. I tak cały kurs można streścić w kilku najważ-



Uczestnicy projektu. Florencja, fot. A. Młotek

niejszych sformułowaniach: metafora, kreatywność, empatia, kolory i relaksacja, charakter. Wszystkie działania dotyczyły sztuki szeroko rozumianej (taniec, fotografia, drama, obrazy). Najbardziej efektywne okazały się zajęcia praktyczne, podczas których nauczyciele mieli okazję na wymianę doświadczeń oraz głębsze poznanie samych siebie, spojrzenie na siebie jako na nauczyciela.

Po zajęciach czas uczestnikom umielały niekończące się wyprawy uliczkami przepięknej Florencji, gdzie ze sztuką obcuje się na każdym kroku. Nauczyciele uczestniczyli również w zorganizowanej wycieczce do Sieny i Chianti, gdzie znaleźli chwilę wytchnienia wśród zapierających dech w piersiach tokańskich krajobrazów oraz podczas wieczorku integracyjnego, kiedy mieli okazję spróbować smacznej kuchni włoskiej.

Finlandia, która od wielu lat jest przykładem najlepszej i najbardziej efektywnej edukacji, musi intrygować. Jak to się dzieje? Co oni robią? Jakimi metodami pracują? Te pytania to wystarczająca motywacja, aby jechać do Helsinek.

Październikowe szkolenie realizowane przez organizację English Matters nosiło nazwę „Structured Educational Visit to Schools/Institutes & Training Seminar in Finland”. Wzięło w nim udział ponad 120 nauczycieli z 15 europejskich krajów. Mieliśmy okazję wysłuchać wykładów dotyczących podstawowych założeń umożliwiających stworzenie i ewolucję fińskiego systemu edukacji. Odwołanie do trudnej historii tego kraju, pokazanie aktualnego potencjału gospodarczego pozwoliło lepiej zrozumieć powody, dla których społeczeństwo fińskie tak mocno i świadomie inwestuje w rozwój swojej edukacji.

Udział w szkoleniu umożliwił nam przede wszystkim odwiedzenie szkół, ho-

spitowanie lekcji, rozmowy z nauczycielami i uczniami. Każdego dnia, dzieląc się na mniejsze grupy, byliśmy w innej szkole, mieliśmy okazję zobaczyć pracę w typowych placówkach w samych Helsinkach oraz oddalonym od stolicy mieście Valkeakoski. Dodatkowym atutem szkolenia była obecność nauczycieli z wielu krajów, co tym wyraźniej podkreśliło jego europejski wymiar. Wymiana doświadczeń, rozmowy z kolegami z Włoch, Hiszpanii, Niemiec to niesamowite źródło inspiracji i motywacji. Organizatorzy szkolenia umożliwili nam również zwiedzanie Helsinek, wizytę w muzeach, wyjazd do sąsiedniej Estonii oraz spacer po terenie wpisanej na listę Światowego Dziedzictwa Kultury twierdzy Suomenlinna.

Jakie korzyści przyniosły nasze wyjazdy?

Wszystkie zaplanowane mobilności już się odbyły. Teraz pozostaje przed nami najważniejsza część naszego projektu. Chcemy wdrożyć zdobyte umiejętności, zaadaptować na naszym gruncie zauważone dobre praktyki, podzielić się obserwacjami i wrażeniami, zarazić innych naszą energią. Florencja podpowiedziała, jak ciekawie wykorzystywać sztukę w pracy z uczniami, jakimi metodami pracować, aby ich inspirować. Po powrocie zorganizowaliśmy szkolenie Rady Pedagogicznej, podczas którego podzielił się konkretnymi pomysłami. Na wszystkich oddziałach powstają kolejne już prace plastyczne uczniów inspirowane włoskim szkoleniem.

Pobył w Finlandii to ciągle poszukiwanie odpowiedzi, co powoduje, że fiński system edukacji stał się niedoścignionym wzorem. Może to zasługa systemowego, przemyślanego wzmocnienia pozycji nauczyciela, który w Finlandii należy do grupy najbardziej cenionych zawodów,

odpowiednio też finansowo wynagradzanych? Może to zaufanie, jakim darzy się pedagogów, pozwalając im na dużą autonomię i samodzielność pracy? Może wyjątkowa elastyczność oferty edukacyjnej skierowanej do uczniów, którzy na każdym etapie mogą dokonywać stosownych zmian, gdyż ich ścieżka edukacyjna zawsze pozostaje otwarta? Może wyjątkowa umiejętność rozwijania wewnętrznej motywacji uczniów do samodzielnej pracy? A może jednak powtarzane często przez fińskich nauczycieli słowa-klucze „LESS IS MORE”, „The important learning happens outside the classroom”?

W najbliższym czasie nasza szkoła nie będzie tak doskonale wyposażona jak szkoły fińskie, nie będziemy mieć tylu komputerów, tablic multimedialnych, tabletów, instrumentów muzycznych, materiałów plastycznych. Nie będziemy też tyle zarabiać. Ale... możemy bardziej zaufać naszym uczniom, oddać im część odpowiedzialności za ich naukę, wyraźniej podkreślać ich mocne strony oraz osiągnięte sukcesy, a ograniczając ilość prac domowych, dać im czas na bycie dziećmi.

Wróciliśmy z naszych wyjazdów zmotywowani do dalszej nauki języka angielskiego. Umiejętność komunikacji w tym języku to możliwość efektywnego udziału w europejskich projektach, czyli dodatkowa wartość dla nas nauczycieli, naszych szkół i uczniów. Nasz projekt to również wymierne korzyści dla szkoły. Środki z funduszu wsparcia organizacyjnego poszczególnych mobilności pozwoliły na zakup materiałów i sprzętu, które są wykorzystywane przez uczestników projektu i stają się automatycznie własnością szkoły.

Co planujemy dalej?

Na początku lutego 2018 r. upływa termin składania wniosków w ramach programu ERASMUS + Akcja Mobilność Kadry Edukacyjnej. Niedługo zaczniemy pisać zatem nowy wniosek.

Słowa kluczowe: programy unijne.

* * *



Anna Kołakowska-Stefanini – nauczycielka Zespołu Szkół Specjalnych nr 2 w Krakowie, koordynatorka projektu „Świadomy nauczyciel w zmieniającej się szkole”.

W następnym numerze:
Kultura języka

„Krowoderskie lekcje” – unikalna forma edukacji o dziejach lokalnych

ARTUR JACHNA

Młodzież ze szkół z Krowodrzy poznaje dzieje swojej dzielnicy – kiedyś podkrakowskiej gminy, a obecnie centrum Krakowa.

Projekt „Lotny Uniwersytet Historyczny” realizowany jest przez Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana w Krakowie we współpracy z Radą Dzielnicy I już od 2014 r. Jego celem jest upowszechnianie wśród młodych krakowian wiedzy na temat wielkich postaci historii ojczyzny, rozumianych jako wzorce osobowe godne refleksji i naśladowania. Ta nie zawsze łatwa w odbiorze tematyka podana jest młodzieży w nowoczesnej, atrakcyjnej dla uczniów formie, z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych i ze stosowną dawką inteligentnego poczucia humoru.

Przez trzy pierwsze lata szkolne spotkania edukacyjne w ramach „Lotnego Uniwersytetu Historycznego” odbywały się w placówkach oświatowych położonych na terenie Dzielnicy Kraków Stare Miasto. Od początku 2017 r., dzięki działaniom filii Centrum Młodzieży – Ośrodka Edukacji Obywatelskiej, zasięg projektu został rozszerzony na kolejne krakowskie dzielnice, tj. II Grzegórzki i VII Zwierzyniec. Zajęcia pokazowe przeprowadzono także w szkołach Dzielnicy III Prądnik Czerwony, gdzie – podobnie jak w powyższych – mają być kontynuowane w 2018 r. Opiswane działania opierają się na współpracy pomiędzy radnymi i nauczycielami, którzy mają wpływ na treści merytoryczne przekazywane przez

prowadzących – młodych naukowców z Uniwersytetów Jagiellońskiego, a także Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie. Całość spajają działania koordynujące Ośrodka Edukacji Obywatelskiej, funkcjonującego od 2016 r. na mocy uchwały Rady Miasta Krakowa, z siedzibą w Szkole Podstawowej nr 3 im. A. F. Modrzewskiego w Krakowie.

Jesienią 2017 r., we współpracy z Radą Dzielnicy V Kraków Krowodrza, rozpoczęła się realizacja specjalnego cyklu zajęć edukacyjnych w ramach „Lotnego Uniwersytetu Historycznego” pt. „Krowoderskie lekcje”. Wśród samorządowców wspierających akcję należy wyróżnić osobę Pana Łukasza Mańczyka, szczególnie zaangażowanego w promocję dziejów Dzielnicy V wśród jej mieszkańców. **Prowadzącym „Krowoderskie lekcje” jest znany popularyzator historii Krakowa Pan Michał Koziół.** Niezwykle oryginalne, autorskie w treści zajęcia, przyczyniły się z pewnością do wzrostu zainteresowania dziejami najbliższej okolicy wśród dzieci i młodzieży, uczniów szkół położonych w rejonie ulic Czarnowiejskiej, Królewskiej, Mazowieckiej, czy też alei Kijowskiej.

Większość poruszanych zagadnień dotyczy okresu XIX w., czyli czasów, kiedy wymienione tereny przekształcały swój charakter z wiejskiego na miejski, a póź-

niej na przełomie XX i XXI w. w metropolitalny. Wspomniana tematyka może być wartościowa również dla osób dorosłych, czego dowodzi znaczne zainteresowanie w środowisku nauczycielskim. Warto zaznaczyć, iż znaczna część mieszkańców Krakowa to ludność napływowa, której korzenie rodzinne sięgają nierzadko odległych regionów geograficznych. Osoby te zazwyczaj nie mają pojęcia, co mieściło się w okolicy usytuowania ich bloku czy nawet całego osiedla. Pan M. Koziół, we współpracy z krakowskimi instytucjami kultury, przedstawiał już wybrane wyniki swoich badań podczas spotkań bibliotecznych, w artykułach prasowych, a także w książce wydanej przez Muzeum Historyczne Miasta Krakowa pt. *Wokół Biprostatu* (Kraków 2015). Teraz przybliża je młodzieży w salach lekcyjnych, dzięki uprzejmości dyrekcji poszczególnych szkół.

Dotychczas w ramach cyklu „Krowoderskie lekcje” odbyły się zajęcia w następujących placówkach szkolnych znajdujących się na terenie Dzielnicy V Kraków Krowodrza: Szkoła Podstawowa nr 36 im. Henryka Sienkiewicza, Gimnazjum nr 16 im. Króla Stefana Batorego (działające w ramach Szkoły Podstawowej nr 33 z oddziałami dwujęzycznymi) oraz IX Liceum Ogólnokształcące im. Zygmunta Wróblewskiego. W najbliższych tygodniach planowane są zajęcia w innych okolicznych placówkach oświatowych.

Słowa kluczowe: edukacja historyczna, edukacja obywatelska, historia Krakowa, Krowodrza, popularyzacja dziejów lokalnych wśród młodzieży.

* * *



Artur Jachna – Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana w Krakowie, filia Ośrodek Edukacji Obywatelskiej.



Pan Michał Koziół w trakcie zajęć z cyklu "Krowoderskie lekcje", fot. A. Jachna

Akademia Dziedzictwa Kresów Wschodnich Rzeczpospolitej. Wyjazd edukacyjno-szkoleniowy nauczycieli na Ukrainę

24–29 października 2017 r.



Krzemieniec, Muzeum Juliusza Słowackiego, fot. P. Rabiej



Złoczów, zamek, fot. P. Rabiej



Lwów, Teatr Wielki (obec. Lwowski Narodowy Akademicki Teatr Opery i Baletu im. S. Kruszelnickiej), fot. P. Rabiej



Żółkiew, przed wejściem do Kolegiaty św. Wawrzyńca, fot. P. Rabiej



Lwów, Katedra Ormiańska, fot. P. Rabiej



Krzemieniec, Szkoła Języka Polskiego, fot. P. Rabiej

