



# Podstawy teoretyczne programu

trzymaj  
formę 

Poradnik dla nauczycieli  
wydanie IV



Warszawa 2010





Główny Inspektorat Sanitarny



Polska Federacja Producentów Żywności  
Związek Pracodawców

## Podstawy teoretyczne programu „Trzymaj Formę!”

Poradnik dla nauczycieli  
wydanie IV

na podstawie materiałów przygotowanych dla potrzeb programu „Forma na Piątkę”  
opracowanych przez:

**dr med. Annę Oblacińską** - lekarza, specjalistę w dziedzinie pediatrii i medycyny szkolnej

**lek. med. Marię Jodkowską** - lekarza pediatrę, specjalistę w dziedzinie medycyny szkolnej

**mgr Agnieszkę Makowską** - pedagoga

**mgr Wisławę Ostręgę** - socjologa, pielęgniarkę szkolną

**dr n. wf Sławomira Owczarka** - specjalistę rehabilitacji ruchowej

**mgr Izabelę Tabak** - psychologa

oraz materiałów opracowanych przez:

**dr Grażynę Czetwertyńską** – adiunkta Uniwersytetu Warszawskiego, kierownika laboratorium  
edukacyjnego i eksperta Centrum Edukacji Obywatelskiej

**mgr Justynę Franczak** – trenerkę Centrum Edukacji Obywatelskiej, nauczyciela biologii

**Marię Suchowiak** – dyrektora Departamentu Bezpieczeństwa Żywności i Żywnienia  
Głównego Inspektoratu Sanitarnego

**prof. dr hab. Annę Gronowską – Senger i dr inż. Jadwigę Hamulkę** – pracowników naukowych  
Wydziału Nauk o Żywnieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW

**Zbigniewa Cendrowskiego** – redaktora naczelnego czasopisma „Lider. Promocja Zdrowia, Kultura  
Zdrowotna i Fizyczna”

**mgr Aldonę Chmiel-Golebiowską** – nauczyciela wychowania fizycznego

Wszelkie prawa zastrzeżone przez  
Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców



## SPIS TREŚCI

1. ZAŁOŻENIA REALIZACJI PROGRAMU EDUKACYJNEGO „TRZYMAJ FORMĘ!” W LATACH 2009-2012.....	5
1.1. Założenia ogólne.....	5
1.2. Założenia szczegółowe .....	6
2. METODA PROJEKTU .....	10
2.1. Podstawowe założenia metody projektu (autor: Grażyna Czetwertyńska).....	10
2.2. Projekt edukacyjny – pogłębienie metodyki działań (autor: Justyna Franczak).....	11
2.3. Dobre rady dla szkół, które biorą udział w realizacji programu „Trzymaj Formę!” (autor: Justyna Franczak).....	22
3. ŻYWIENIE CZŁOWIEKA .....	24
3.1. Dieta zbilansowana .....	24
3.2. Spożycie energii z podstawowych składników odżywczych.....	31
3.3. Podstawowe składniki odżywcze.....	31
3.4. Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej .....	34
3.5. Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem .....	35
4. WYBRANE ELEMENTY EDUKACJI KONSUMENCKIEJ.....	39
4.1. Prawa konsumenta .....	39
4.2. Znakowanie produktów .....	39
5. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.....	45
5.1. Pożądana aktywność fizyczna.....	46
5.2. Test wydolności fizycznej.....	46
5.3. Test sprawności fizycznej .....	48
5.4. Kształtowanie sylwetki .....	49
6. ANEKSY .....	59
6.1. Podstawowe wymagania higieniczno-sanitarne dla pionu żywienia w szkołach (autor: Maria Suchowiak) .....	59
6.2. Lista produktów żywnościowych zalecanych do rozszerzenia asortymentu sklepików szkolnych (autorzy: prof. dr hab. Anna Gronowska - Senger, dr inż. Jadwiga Hamułka)...	63
6.3. Promocja zdrowia środkami kultury fizycznej (autor: Zbigniew Cendrowski).....	65

6.4.	Podstawowe zasady skutecznej pracy Liderów Zdrowego Stylu Życia (autor: Zbigniew Cendrowski).....	72
6.5.	Katalog najczęściej popełnianych błędów w pracy Liderów - promotorów zdrowia (autor: Zbigniew Cendrowski).....	79
7.	MATERIAŁY POMOCNICZE .....	84
7.1.	Wartość kaloryczna produktów .....	84
7.2.	Przykłady jednej porcji produktów .....	88
7.3.	Moja aktywność ruchowa .....	89
7.4.	Ile energii potrzebujesz? .....	90
7.5.	Rozkład posiłków w ciągu dnia .....	91
7.6.	Test wydolności fizycznej.....	92
7.7.	Wydatkowanie energii w czasie wykonywania różnych czynności oraz uprawiania sportów u dzieci i młodzieży (w kcal/10 min) w zależności od masy ciała .....	93
7.8.	Jak ocenić swoją sprawność fizyczną? .....	94
7.9.	Ruch i kalorie.....	94
7.10.	Scenariusz zajęć teatralnych dla uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum .....	95
7.11.	Przykłady realizacji projektów „Trzymaj Formę!”.....	97
8.	PIŚMIENNICTWO UZUPEŁNIAJĄCE .....	103

# **1. ZAŁOŻENIA REALIZACJI PROGRAMU EDUKACYJNEGO „TRZYMAJ FORMĘ!” W LATACH 2009-2012**

## **1.1. Założenia ogólne**

1. Celem programu „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.
2. Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny służyć promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się młodzieży.
3. Program może być realizowany w szkołach gimnazjalnych oraz w szkołach podstawowych w klasach V-VI.
4. W ramach programu szkoła może organizować zajęcia pozalekcyjne ogólnie rozwijające uczniów: wykraczające poza podstawę programową i programy nauczania. Zajęcia mają rozwijać zainteresowania uczniów, w szczególności te dotyczące zasad prawidłowego odżywiania i potrzeby codziennej aktywności fizycznej.
5. Zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych nie mogą być przedmiotem projektów realizowanych w ramach programu „Trzymaj Formę!”.
6. Projekty nie powinny być oparte na zakazach i dyskryminować żadnej z grup produktów żywnościowych.
7. Projekty powinny być interdyscyplinarne, traktujące problem zdrowego trybu życia całościowo, odnoszące się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też do kształtowania postaw i zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną. Projekty powinny łączyć aktywność uczniów, spełnienie ich oczekiwań, zaangażowanie otoczenia szkoły i społeczności lokalnej z wykorzystaniem najnowszej dostępnej wiedzy we wskazanym zakresie. Projekty muszą się zakończyć prezentacją uzyskanych rezultatów.
8. Projekt powinien składać się z czterech etapów – przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. Uczniowie muszą być aktywni we wszystkich etapach. Podczas przygotowania uczniowie wspólnie z nauczycielem opracowują tematy i cele

projektu, później planują pracę, opracowują harmonogram i kryteria wykonania, działają samodzielnie pod opieką nauczyciela i przedstawiają rezultaty.

9. Po zakończeniu realizacji edycji programu, szkolni koordynatorzy przygotowują sprawozdanie opisujące wykonanie programu i prześlą je do właściwych terenowo powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Na poziomie krajowym organizatorzy programu dokonają podsumowania i oceny realizacji programu wraz z udoskonaleniem kolejnej wersji do realizacji w następnym roku szkolnym.

## **1.2. Założenia szczegółowe**

### **I. CEL GŁÓWNY:**

**Poprawa sposobu odżywiania młodzieży.**

### **II. CELE SZCZEGÓLOWE:**

1. Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.
2. Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.
3. Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej.
4. Rozszerzenie asortymentu sklepików szkolnych o zalecane produkty.
5. Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym.

### **III. ADRESACI PROGRAMU:**

Uczniowie gimnazjów (I-III), szkół podstawowych (V-VI), ich rodzice i opiekunowie.

### **IV. UCZESTNICY PROGRAMU:**

- dyrekcje szkół, nauczyciele, społeczność szkolna,
- pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania,
- władze wojewódzkie i lokalne oraz inni wg możliwości i potrzeb środowiskowych.

### **V. CZAS TRWANIA PROGRAMU:**

3 lata:

- IV edycja - rok szkolny 2009/10,
- V edycja - rok szkolny 2010/11,
- VI edycja - rok szkolny 2011/12.

### **VI. ORGANIZATORZY PROGRAMU:**

- Główny Inspektorat Sanitarny,
- Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców.

### **VII. KOORDYNATORZY PROGRAMU:**

- poziom wojewódzki - Wojewódzkie Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne,
- poziom powiatowy - Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne,
- poziom szkolny - szkoły podstawowe i gimnazjalne.



### **VIII. PARTNERZY PROGRAMU:**

- Ministerstwo Edukacji Narodowej,
- Instytut Matki i Dziecka,
- Instytut Żywności i Żywienia,
- Ministerstwo Sportu i Turystyki,
- Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie,
- Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie.

### **IX. MATERIAŁY I POMOCE PROGRAMOWE:**

- poradnik dla szkolnych koordynatorów programu, nauczycieli i pielęgniarek środowiska nauczania i wychowania,
- materiały dla młodzieży dotyczące zbilansowanej diety i znaczenia aktywności fizycznej,
- plakat piramida zdrowia,
- internetowa interaktywna strona edukacyjna (treści programowe, informacja o znakowaniu żywności na wirtualnych produktach).

### **X. TREŚCI PROGRAMOWE:**

#### **Żywnie młodzieży – zbilansowana dieta**

1. Piramida zdrowia - bloki produktów.
2. Rozkład posiłków w ciągu dnia i % dobowego zapotrzebowania na energię.
3. Rola podstawowych składników odżywczych.
4. Zasady zdrowego żywienia (10 zasad).
5. Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej.
6. Zaburzenia stanu odżywiania:
  - nadwaga,
  - otyłość,
  - niedobór masy ciała,
  - anoreksja, bulimia - pomoc specjalisty.
7. Wybrane elementy edukacji konsumenckiej:
  - prawa konsumenta,
  - znakowanie produktów żywnościowych wartością odżywczą.

#### **Aktywność fizyczna**

1. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia:
  - pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży,
  - test wydolności fizycznej (ćwiczenia),
  - test sprawności fizycznej (ćwiczenia).
2. Przykłady z omówieniem metodycznym:
  - ćwiczenia mięśni brzucha,
  - ćwiczenia mięśni bioder,
  - ćwiczenia mięśni grzbietu,
  - ćwiczenia mięśni klatki piersiowej,
  - ćwiczenia oddechowe,
  - ćwiczenia utrzymywania prawidłowej postawy ciała,
  - ćwiczenia marszu.
3. Piśmiennictwo uzupełniające.

## XI. METODYKA REALIZACJI PROGRAMU:

	Wykonawcy	Termin
1. Przedstawienie oferty programowej kolejnym szkołom w 16 województwach	PSSE	IX 2010 r.
2. Sporządzenie zapotrzebowania na materiały edukacyjne.	PIS	IX 2010 r.
3. Opracowanie bazy szkół uczestniczących w IV edycji programu.	PIS	IX 2010 r.
4. Wydanie materiałów programowych i dystrybucja do 16 WSSE (IV edycja)	PFPŻ ZP, GIS	X 2010 r.
5. Kontynuacja i rozszerzenie współpracy na poziomie wojewódzkim i lokalnym.	WSSE, PSSE	praca ciągła
6. Doskonalenie wojewódzkich i powiatowych koordynatorów programu w Państwowej Inspekcji Sanitarnej.	<u>Poziom krajowy</u> GIS, PFPŻ ZP <u>Poziom wojewódzki</u> WSSE, zaproszeni specjaliści oraz partnerzy	X 2010 r. X - XI 2010 r.
7. Przygotowanie i doskonalenie szkolnych koordynatorów programu i innych przedstawicieli środowiska szkolnego oraz lokalnego.	PSSE, WSSE, regionalni i lokalni partnerzy	praca ciągła
8. Dostarczenie materiałów edukacyjnych do szkół.	PSSE	X - XI 2010 r.
9. Prowadzenie działań edukacyjnych skierowanych do młodzieży i rodziców w szkołach i środowiskach lokalnych. Realizacja programu w szkołach.	Nauczyciele, pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania, eksperci z zewnątrz	praca ciągła
10. Prowadzenie działań informacyjno - edukacyjnych w środkach masowego przekazu oraz organizacja imprez masowych w środowiskach lokalnych.	PIS, partnerzy i realizatorzy programu	praca ciągła
11. Nadzorowanie i monitorowanie przebiegu programu oraz wsparcie realizatorów programu.	PIS	praca ciągła

## **XII. PODSUMOWANIE i OCENA REALIZACJI PROGRAMU (na poziomie szkolnym, powiatowym, wojewódzkim i krajowym):**

### 1. Dokonanie corocznego podsumowania i oceny IV, V, VI edycji programu

o **na poziomie szkolnym:**

- sporządzenie podsumowania realizacji programu w szkole (kwestionariusz),

o **na poziomie powiatowym:**

- sporządzenie podsumowania i oceny realizacji programu we wszystkich szkołach na terenie powiatu ,

o **na poziomie wojewódzkim:**

- sporządzenie podsumowania i oceny z realizacji programu w województwie,

o **na poziomie krajowym:**

- podsumowanie i ocena efektywności działań programowych prowadzonych w całym kraju.

**Wykonawcy:**

- szkolni, powiatowi, wojewódzcy  
koordynatorzy programu  
- krajowy koordynator i partner  
programu PFPŻ ZP

**Termin:**

1 – 16 VII 2010 r.  
1 – 15 VII 2011 r.  
1 – 16 VII 2012 r.

### 2. Przeprowadzenie badania w zakresie efektywności oddziaływania programu.

**Wykonawcy:**

- PFPŻ ZP  
- GIS  
- PIS

**Termin:**

V – VI 2010 r.  
V – VI 2011 r.

### 3. Udoskonalenie kolejnych edycji programu.

**Wykonawcy:**

- PIS  
- PFPŻ ZP wraz z partnerami  
i realizatorami programu

**Termin:**

VIII 2010 r.  
VIII 2011 r.

### 4. Zorganizowanie szkolenia podsumowującego realizację programu IV, V, VI edycji.

**Wykonawcy:**

- GIS  
- PFPŻ ZP

**Termin:**

IX 2010 r.  
IX 2011 r.  
IX 2012 r.

## 2. METODA PROJEKTU

### 2.1. Podstawowe założenia metody projektu

Rozdział został opracowany przez **dr Grażynę Czetwertyńską**, adiunkta Uniwersytetu Warszawskiego, kierownika laboratorium edukacyjnego i eksperta Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Projektem edukacyjnym jako metodą nauczania nazywamy zaplanowane i koordynowane przez nauczyciela, a realizowane samodzielnie przez uczniów, zadanie albo cykl zadań powiązanych celem i treścią programu nauczania (programu szkoły). Może być powiązany z realizacją programu jednego lub wielu przedmiotów, może też wykraczać poza program.

Uczniowie samodzielnie zbierają potrzebne dane do wykonania projektu, opracowują je w formie ustalonej z nauczycielem, a następnie prezentują innym. Sami lub wspólnie z nauczycielem ustalają cele działania i kryteria oceny jakości wykonania, podejmują decyzje o wyborze źródeł informacji i sposobie prezentacji. Projekty mają odpowiadać zainteresowaniom uczących się i wiązać działalność praktyczną (najlepiej w prawdziwym otoczeniu uczniów) z pracą umysłową i gromadzeniem wiedzy, rozwijać samodzielność, uczyć podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów, przyjmowania na siebie odpowiedzialności oraz podejmowania współpracy z rówieśnikami i dorosłymi.

Uczniowie przystępujący do pracy powinni poznać dokładną instrukcję, opis przedsięwzięcia, zasady działania i współpracy. Mogą też oczywiście uczestniczyć w ustalaniu zasad i przyjąć na siebie zobowiązania przedstawione w postaci kontraktu. Również przed przystąpieniem do działania konieczne należy ustalić sposoby i kryteria oceny oraz zaplanować sposób prezentacji efektów.

#### **Najważniejsze cechy dobrych projektów edukacyjnych:**

- określone cele najlepiej ustalane wspólnie z uczniami;
- nawiązanie do realnych znanych uczniom sytuacji;
- łączenie treści edukacyjnych z różnych dziedzin;
- łączenie możliwości gromadzenia wiedzy i kształcenia umiejętności;
- określone terminy realizacji całości przedsięwzięcia oraz poszczególnych etapów;
- dokładne określenie odpowiedzialności za realizację i podział zadań;
- dobra instrukcja zawierająca: temat, cele, metody pracy, terminy, kryteria oceny;

- samodzielna praca uczniów indywidualna lub w zespole;
- znane z góry kryteria i zasady monitorowania efektów;
- rezultaty pracy prezentowane publicznie.

## **2.2. Projekt edukacyjny – pogłębienie metodyki działań.**

Rozdział został opracowany przez **Justynę Franczak** – mgr biologii i ochrony środowiska, nauczycielkę biologii w Gimnazjum nr 1 im. W. Korfanteo w Katowicach, trenerkę Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Projekt jako metoda edukacyjna swoją historią sięga przełomu XIX i XX wieku. Stosowanie metody projektu opisywane jest w amerykańskiej literaturze pedagogicznej od 1900 roku. Wtedy rozumiano tę metodę jako praktyczną działalność uczniów nastawioną na wykonanie określonego produktu i wykorzystywano ją głównie podczas zajęć prac ręcznych. Jako strategia postępowania dydaktycznego metoda projektu pojawiła się w nauczaniu nieco później. Do wprowadzenia tej metody jako alternatywy dotychczasowego nauczania przyczyniły się przede wszystkim postulaty Johna Dewey’a. Szkoły eksperymentalne, w których organizowano proces uczenia zgodnie z założeniami metody projektu zaczęły najpierw pojawiać się w Stanach Zjednoczonych, a nieco później w Europie.

### **Jak rozumieć projekt jako metodę edukacyjną?**

Projekt edukacyjny ma wiele definicji. w literaturze możemy przeczytać, że jest to metoda kształtująca wiele umiejętności oraz integrująca wiedzę z różnych dyscyplin naukowych (przedmiotów). Mentrak (1999) – definiuje projekt jako „jednorazowe przedsięwzięcie o dużej złożoności, ograniczone czasowo, mające charakter interdyscyplinarny”. Inni autorzy określają projekt jako cykl dobrze zaplanowanych działań związanych z realizacją treści podstaw programowych, które są realizowane przez dużą grupę uczniów, indywidualnie lub w zespołach.

Istotą metody projektów, jak to już podkreślono w rozdziale przedstawiającym podstawowe założenia tej metody, jest samodzielna praca uczniów służąca do realizacji określonego przedsięwzięcia (zadania lub problemu dydaktycznego i wychowawczego) w oparciu o wcześniej przyjęte założenia.

Analizując wszystkie definicje możemy zauważyć elementy wspólne przedstawiane przez większość autorów publikacji poświęconych projektom.

Podczas pracy metodą projektu:

- uczniowie uczą się poprzez działanie - zdobywają nową wiedzę i doświadczenia dzięki swojej aktywności i zaangażowaniu oraz samodzielnemu podejmowaniu zadań,
- materiał nauczania jest zorganizowany problemowo, a nie systematycznie; treści programu nauczania są zintegrowane,
- widoczny i jasny jest związek tematyki projektu zarówno z programem nauczania, jak i z codziennym życiem,
- nauczyciel nie jest ekspertem, a jedynie organizatorem procesu kształcenia – uczniowie mają dużą autonomię w planowaniu oraz realizowaniu zaplanowanych przez siebie działań.

### **Etapy realizacji projektu**

Zgodne z założeniami i wymaganiami w programie „Trzymaj Formę!”.

- **Etap I** – Przygotowanie do realizacji projektu
- **Etap II** – Planowanie
- **Etap III** – Działanie
- **Etap IV** – Ewaluacja (ocena) projektu

#### **Etap I - Przygotowanie projektu**

Etap przygotowawczy to głównie praca nauczyciela. Nauczyciel musi przygotować uczniów do pracy metodą projektu – wytłumaczyć na czym będą polegały ich działania, zapoznać z podstawowymi typami projektów uczniowskich. Zadaniem nauczyciela w tym etapie jest również wprowadzenie uczniów w zagadnienia, jakich ma dotyczyć planowany projekt. Wprowadzenie do projektu powinno zawierać sytuację problemową, która ma zainicjować uczniów, a może nawet sprowokować do samodzielnego zainicjowania działań.

#### **Etap II - Planowanie projektu**

W planowanie działań zaangażowany jest zarówno nauczyciel jak i uczniowie. Ten etap uważany jest przez nauczycieli za najtrudniejszy. Jest on także stosunkowo złożony gdyż musimy zaplanować realizację projektu na wielu płaszczyznach. Uczniowie dokonują wyboru obszaru działania, tematyki, planują zakres działań, szacują zasoby, zastanawiają się nad tym jakich mogą pozyskać sojuszników. w tym etapie dokonujemy również podziału na zespoły zadaniowe o ile nie zrobiliśmy tego w fazie przygotowania projektu. Nauczyciel wspólnie z uczniami przygotowuje kontrakt, który jest zobowiązaniem uczniów do wykonania w określonym terminie wszystkich zaplanowanych działań, a nauczyciela – do konsultacji i oceny projektu zgodnie z zawartymi w kontrakcie kryteriami oceny.

Uczniowie pod kierunkiem nauczyciela opracowują scenariusz działań (opis projektu), powstaje instrukcja dla uczniów, projekt oceny i prezentacji rezultatów. Należy pamiętać o tym, że kryteria oceny projektu powinny powstawać przy aktywnym udziale uczniów i zawierać elementy samooceny oraz oceny koleżeńskiej uczniów.

### **Etap III - Działanie - realizacja projektu**

Nauczyciel i uczniowie wypełniają zaplanowane role. Uczniowie systematycznie zbierają i gromadzą informacje, selekcjonują je i analizują pod kątem przydatności i ścisłego związku z tematem projektu. w grupach zadaniowych uczniowie wyciągają wnioski i rozwiązują problemy, prowadzą wszystkie zaplanowane w projekcie działania. Nauczyciel zwykle dyskretnie wspiera i kieruje pracami uczniów - doradza i obserwuje. Może też spełniać rolę eksperta, chociaż ekspertami mogą być też specjaliści z zewnątrz lub uczniowie zainteresowani jedną z dziedzin związanych z projektem. Nauczyciel i uczniowie prowadzą również systematyczną ocenę postępu realizacji projektu (monitoring)

### **Etap IV: Prezentacja. Ewaluacja i ocena projektu**

Odpowiedzialność za prezentację biorą na siebie uczniowie. Dokonują oni również oceny własnej pracy i współpracy w zespole. Nauczyciel wspomaga ich w wyborze sposobu prezentacji projektu, organizuje od strony technicznej prezentację oraz ocenia projekt w oparciu o wcześniej przyjęte kryteria. Ocena projektu powinna uwzględniać zarówno ocenę efektów, czyli końcowego produktu, jak i ocenę procesu, jaki miał miejsce podczas realizacji działań. Na tym etapie uczniowie wspólnie z nauczycielem analizują błędy i wyciągają wnioski na przyszłość.

### **Przykładowa instrukcja do planowania projektu – o czym nie możemy zapomnieć:**

**I** Zapoznanie z metodą projektu.

**II** Nakreślenie problemu.

**III** Temat projektu.

**IV** Cel/e edukacyjne (opisują zmiany, jakie zajdą w wyniku realizacji projektu).

**V** Grupy zadaniowe.

**VI** Wybór rodzaju projektu do realizacji.

**VII** Kontrakt (koniecznie terminy konsultacji, zasady samooceny, oceny koleżeńskiej, oceny nauczyciela).

**VIII** Plan działań oraz podział zadań w grupach (trzeba je wykonać, aby zrealizować cele projektu).

**IX** Sojusznicy.

X Monitorowanie postępu realizacji działań w projekcie (nauczyciel i uczniowie).

XI Realizatorzy i Odbiorcy (osoby wykonujące zadania oraz te, do których projekt jest adresowany).

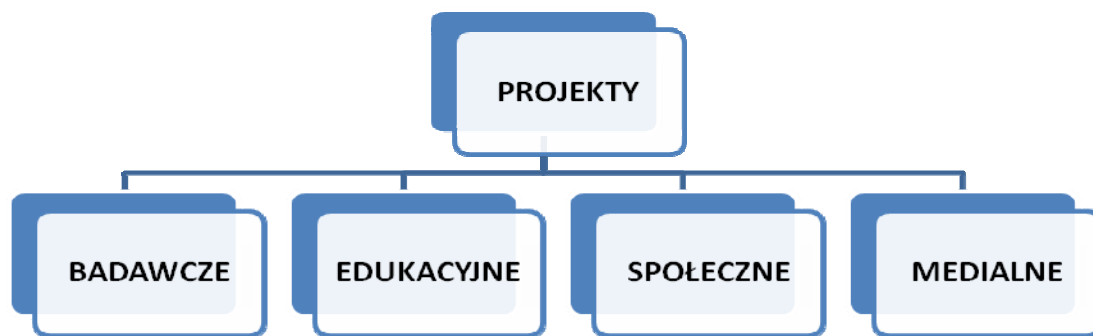
XII Prezentacja - termin prezentacji i zasady prezentacji projektu (czas i warunki techniczne, kto będzie dokonywał prezentacji? Kto wystąpi w roli publiczności?).

XIII Ocena pracy uczestników.

XIV Ewaluacja projektu (refleksja uczniów i nauczyciela).

### **Rodzaje projektów**

(na podstawie pracy zbiorowej „Orange dla Ziemi – materiały dla nauczycieli” pod red. S. Żmijewskiej – Kwiręg)



Ryc. Podział projektów ze względu na sposób działania uczniów.

### **PROJEKT BADAWCZY**

**Uczniowie działają jak naukowcy.**

- Celem tego typu projektu jest poznanie i przedstawienie rzeczywistości z wykorzystaniem **narzędzi i metod badawczych** (np. obserwacji, doświadczenia, eksperymentu, ankiety, wywiadu).
- Uczniowie stawiają wyjściową **hipotezę**, którą weryfikują poprzez zbieranie informacji i ustalanie faktów. Na podstawie zebranych i opracowanych wyników wyciągają ogólne **wnioski**.
- Uczniowie wnioskując od szczegółowych faktów (otrzymanych wyników badań) do ogólnych spostrzeżeń stosują **indukcyjny sposób rozumowania**.



- Działania uczniów w tego rodzaju projekcie są zbliżone do pracy **naukowców**.
- Projekt badawczy może być punktem wyjściowym do realizacji innych typów projektów. Wyniki i wnioski z przeprowadzonych badań można zaprezentować innym (realizując projekt edukacyjny lub medialny) oraz wykorzystać w praktyce i w życiu codziennym (realizując projekt społeczny).

#### **Realizując projekt badawczy uczniowie powinni:**

- wybrać temat i w oparciu o niego określić cel projektu,
- postawić hipotezę, czyli przypuszczenie dotyczące wyników badań,
- wybrać metodę badawczą i opracować do niej odpowiednie narzędzia,
- ustalić sposób dokumentowania badań,
- ustalić sposób prezentacji rezultatów badań i wniosków,
- przeprowadzić zaplanowane badania, dokumentując je krok po kroku,
- opracować wyniki przeprowadzonych badań,
- porównać uzyskane wyniki z postawioną hipotezą (sprawdzić, czy wyniki badań ją potwierdzają całkowicie, częściowo czy też ją obalają),
- wyciągnąć i sformułować ogólne wnioski,
- zaprezentować rezultaty badań (np. w postaci raportu lub prezentacji multimedialnej).

#### **Przykłady tematyki projektów badawczych w ramach programu „Trzymaj Formę!”:**

- Badanie świadomości uczniów naszej szkoły na temat skutków anoreksji i bulimii;
- Badanie sposobów spędzania czasu wolnego przez uczniów naszego gimnazjum;
- Badanie wpływu ćwiczeń fizycznych na procesy życiowe gimnazjalisty;
- Badanie znajomości uczniów naszej szkoły na temat zasad zbilansowanej diety;
- Badanie zgodności codziennej diety uczniów naszej klasy z zasadami diety zbilansowanej;
- Badanie oznakowania produktów żywnościowych w pobliskim supermarkecie.

### **PROJEKT EDUKACYJNY**

#### **Uczniowie działają jak nauczyciele.**

- Celem tego typu projektu jest **przygotowanie i przeprowadzenie działań edukacyjnych** na podstawie samodzielnie zgromadzonych i opracowanych materiałów (scenariuszy zajęć, programów warsztatów, prezentacji, itp.).
- Działania uczniów w tym projekcie to działania **nauczycieli**. Uczniowie samodzielnie opracowują i prowadzą na przykład wykłady, warsztaty, czy lekcje w terenie

korzystając ze znanych metod i technik nauczania (np. rozmowy w parach, pracy w małych grupach, debaty „za i przeciw”, itp.).

- Adresaci projektów edukacyjnych (inni uczniowie, przedszkolaki, rodzice, przedstawiciele społeczności lokalnej) mogą wykorzystać w praktyce i w życiu codziennym wiedzę zdobytą podczas działania edukacyjnego.
- Projekt edukacyjny może być początkiem kolejnych działań. Na bazie wiadomości i umiejętności nabytych w czasie realizacji projektów edukacyjnych można podejmować działania w kolejnych projektach mających charakter medialny lub społeczny.

#### **Realizując projekt edukacyjny uczniowie powinni:**

- wybrać temat,
- zastanowić się, komu, kiedy i w jaki sposób chcą przekazać informacje,
- opracować zakres zagadnień odpowiedni do odbiorców,
- wybrać odpowiednie techniki i metody dydaktyczne,
- zaplanować działania edukacyjne w czasie – przygotować scenariusz,
- opracować materiały i pomoce dydaktyczne,
- przygotować miejsce, w którym możliwe będzie przeprowadzenie działania,
- przeprowadzić działanie,
- zebrać informacje zwrotne od adresatów działania.

#### **Przykłady tematyki projektów edukacyjnych w ramach programu „Trzymaj Formę!”:**

- Warsztaty dla uczniów klas pierwszych pt. „Konsumenckie ABC”.
- Cykl zajęć dla dzieci z pobliskiego przedszkola pt. „10 kroków zdrowego żywienia”.
- Szkolny Dzień Konsumenta.
- Warsztaty dla rodziców pt. „Moje drugie śniadanie”.
- Rodzinna ścieżka zdrowia w sobotnie poranki – cykliczne zajęcia z wychowania fizycznego prowadzone przez młodzież (pod kierunkiem nauczycieli w-f).

### **PROJEKT SPOŁECZNY**

#### **Uczniowie działają jak społecznicy.**

- Celem tego typu projektu jest zaplanowanie i przeprowadzenie, zgodnie ze zdefiniowanymi wcześniej potrzebami, **działania społecznego**, na rzecz lokalnego środowiska.

- Działanie społeczne powinno zawierać w sobie następujące elementy: **zdefiniowanie problemu, zebranie niezbędnych informacji**, przygotowanie alternatywnych rozwiązań, stworzenie kryteriów oceny rozwiązań oraz **zapropionowanie najlepszych rozwiązań**.
- Działania uczniów w tym projekcie to działania **społeczników** (np. radnych, burmistrza, przedstawiciela organizacji pozarządowej, itp.).
- Każde działanie o charakterze społecznym może przynieść widoczne rezultaty oraz przyczynić się do korzystnych zmian w społeczności, w której jest realizowane. Poprzedzone dobrze przeprowadzonymi działaniami edukacyjnymi i medialnymi pozwala skupić grupę ludzi zainteresowanych przyszłością miejsca, w którym żyją oraz gotowych do podejmowania kolejnych zmian na rzecz swego otoczenia.

#### **Realizując projekt społeczny uczniowie powinni:**

- rozeznac potrzeby lokalnego środowiska,
- zdefiniować i wybrać jeden z problemów społecznych, który wymaga rozwiązania,
- zgromadzić jak najwięcej informacji na jego temat,
- zastanowić się wspólnie nad wszystkimi możliwymi rozwiązaniami danego problemu,
- wybrać najlepsze i najbardziej realne rozwiązanie,
- zaplanować konkretne działanie, które mogłoby doprowadzić do rozwiązania problemu,
- poszukać sojuszników działania,
- wcielić pomysł w życie,
- podjąć decyzję o formie prezentacji efektów działania społecznego,
- poinformować społeczność lokalną o efektach wspólnej pracy.

#### **Przykłady tematyki projektów społecznych w ramach programu „Trzymaj Formę!”:**

- Aktywna przerwa – projekt zagospodarowania szkolnego podwórka.
- Sprawnościowy festyn środowiskowy.
- Projekt zagospodarowania nieużywanego strychu w mojej kamienicy – siłownia miejska.
- Trasa rowerowa w pobliżu naszego osiedla.

#### **PROJEKT MEDIALNY**

##### **Uczniowie działają jak dziennikarze.**

- Celem projektu medialnego jest **przedstawienie rzeczywistości, faktów lub zjawisk** jak największej grupie odbiorców przy wykorzystaniu nowoczesnych **technologii informacyjnych**.
- Działania uczniów w tym projekcie to działania **dziennikarzy**.
- Projekt medialny może przybrać postać kampanii medialnej, która ma uzmysłowić wagę przedstawianego problemu.
- Uczniowie realizujący tego typu projekt wykorzystują w swojej pracy opracowane i stworzone przez siebie materiały promocyjne, np.: ulotki, broszury, foldery, plakaty. Mogą też wykorzystywać szkolną stronę internetową, gazetkę szkolną, radiowęzeł a nawet spróbować publikować w lokalnej prasie.
- Adresaci tego rodzaju projektu mogą wykorzystać w praktyce i w życiu codziennym wiedzę zdobytą podczas działania medialnego.
- Projekt medialny jest często początkiem kolejnych działań. Dobrze przeprowadzony projekt medialny może się stać inspiracją na przykład do realizacji projektu o charakterze społecznym.

#### **Realizując projekt medialny uczniowie powinni:**

- wybrać temat i sformułować cel działania,
- zastanowić się gdzie, jakimi metodami i kiedy zgromadzą potrzebne informacje,
- zastanowić się komu, kiedy i w jaki sposób przekażą informacje,
- opracować informacje tak, aby były zrozumiałe dla ich adresatów,
- wybrać odpowiednie środki przekazu (np. gazeta, strona internetowa, wystawa),
- zaplanować działania medialne w czasie – przygotować plan kampanii,
- przeprowadzić działania medialne.

#### **Przykłady tematyki projektów medialnych w ramach programu „Trzymaj Formę!”:**

- Promocja aktywnych form wypoczynku – prowadzenie bloga.
- Aktywność fizyczna w czasach naszych dziadków – zorganizowanie wystawy poświęconej wspomnieniom starszych ludzi nt. form spędzania wolnego czasu w okresie ich młodości.
- Szkolny Tydzień Zdrowia – kampania medialna promująca zdrowy styl życia.
- Stosowanie diet przez uczniów naszej szkoły – dobry czy zły wybór? – debata internetowa.

## **Jak wybrać odpowiedni dla nas typ realizacji projektu?**

Przed podjęciem decyzji o wyborze typu projektu warto wspólnie z uczniami zastanowić się nad tym jak wygląda charakter pracy naukowca, nauczyciela, społecznika, czy dziennikarza. Warto, aby uczniowie przed określeniem sposobów działania mieli świadomość cech i zachowań przydatnych podczas pracy w danym typie projektu.

Pod kierunkiem nauczyciela uczniowie powinni samodzielnie dojść do podobnych jak poniżej wniosków.

### **Dobry naukowiec:**

- korzysta z naukowych metod badawczych,
- gromadzi informacje z różnych źródeł,
- stawia sobie pytania i hipotezy,
- opiera się na faktach, danych, obliczeniach statystycznych, itp.,
- formułuje ogólne wnioski,
- jest systematyczny, dokładny i dociekliwy.

### **Dobry nauczyciel:**

- jest ekspertem w swojej dziedzinie,
- przygotowuje się do poprowadzenia każdych zajęć,
- wykorzystuje różne techniki nauczania i rozmaite pomoce dydaktyczne,
- łatwo nawiązuje kontakt z uczniami,
- tworzy uczniom przestrzeń do twórczego myślenia i działania,
- jest punktualny i dobrze zorganizowany.

### **Dobry społecznik:**

- angażuje się w sprawy środowiska lokalnego,
- dba o rozwój i promocję swojej małej ojczyzny,
- stara się rozwiązywać lokalne problemy, interesuje się losem innych,
- uczestniczy w życiu publicznym swojej miejscowości,
- zabiera głos w ważnych sprawach,
- uczciwie gospodaruje środkami publicznymi,
- jest konsekwentny w swoich działaniach, uparty i doprowadzający sprawy do końca.

### **Dobry dziennikarz:**

- potrafi dotrzeć do różnych źródeł,
- obserwuje zagadnienie z różnych perspektyw,
- łatwo nawiązuje kontakt z innymi ludźmi,

- zadaje dużo pytań,
- ma „lekkie” pióro – pisze w sposób zrozumiały, przejrzysty i ciekawy,
- jest dociekliwy (ale nie wścibski).

Należy pamiętać, że realizowane w szkole projekty mogą zawierać elementy każdego rodzaju ww. projektów. Warto jednak zaplanować i mieć świadomość jakiego typu działania będą przeważały w realizowanym projekcie gdyż pozwoli to na zachowanie określonej struktury i ułatwi realizację zamierzonych celów edukacyjnych.

### **Kiedy działanie uczniów można uznać za projekt?**

Działanie uczniów można uznać za projekt, kiedy zostaną spełnione następujące warunki:

- uczniowie samodzielnie planują, a co za tym idzie znają, rozumieją i akceptują cele działania,
- uczniowie pracując w grupach znają metody i formy realizacji działania,
- uczniowie znają terminy realizacji całości działania i jego etapów,
- uczniowie współtworzą, a co za tym idzie znają sposoby, rodzaje i kryteria oceniania działania,
- uczniowie znają zasady prezentacji swojej pracy.

### **Jakie korzyści przynosi praca metodą projektu?**

Praca metodą projektu przynosi wiele korzyści uczniom, jak również samemu nauczycielowi.

Możemy wyróżnić trzy najważniejsze grupy korzyści:

- rozwój osobisty ucznia (np. kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak praca w grupie, podejmowanie decyzji, uczenie samodzielności i odpowiedzialności, wzmocnianie przedsiębiorczych postaw wobec świata),
- integracja wiedzy i umiejętności z różnych przedmiotów,
- rozwój indywidualnych zainteresowań, uzdolnień i potrzeb ucznia.

Stosując metodę projektów rozwijamy u uczniów wiele umiejętności. Są wśród nich między innymi, takie umiejętności jak:

- korzystanie z różnych źródeł informacji,
- operowanie informacją (dobór, selekcja, ocena),
- przyjmowanie oraz poczucie odpowiedzialności,
- samodzielne uczenie się,
- planowanie i organizacja pracy,
- współpraca w grupie,

- komunikowanie się,
- dostrzeganie, formułowanie i rozwiązywanie problemów (myślenie twórcze),
- podejmowanie decyzji,
- ocenianie i samokontrola,
- prezentacja wyników swojej pracy.

Wymienione powyżej korzyści wpływają na ogromną efektywność i skuteczność metody projektów jako metody edukacyjnej uczniów.

### **Jakie zagrożenia mogą wystąpić? Jak im sprostać?**

**Słomiany zapal uczniów** – można go przezwyciężyć np. poprzez pozytywną motywację, wydłużenie czasu realizacji trudniejszych zadań, zawężenie realizowanego obszaru tematycznego, zwiększenie rangi oceny wspierającej.

**Brak umiejętności pracy w grupie** – żeby je wykształcić powinniśmy pracować z uczniami tą metodą nie tylko na potrzeby realizacji projektów. w wypadku wystąpienia trudności podczas pracy nad projektem nauczyciel powinien poznać przyczyny niewłaściwej pracy grupowej, podjąć działanie zmierzające do integracji grupy oraz poprawy jej funkcjonowania.

**Konflikty grupowe** – radzimy sobie z nimi poprzez diagnozowanie przyczyn oraz podjęcie działań w celu ich rozwiązania. Zapobiegamy konfliktom w grupie dzięki przemyślanemu doborowi uczniów do zespołów zadaniowych oraz dzięki wspólnemu ustaleniu jasnych, znanych i aprobowanych przez wszystkich zasad pracy grupowej.

**Nieotrzymanie zaplanowanych środków finansowych** – należy dostosować realizację projektu do posiadanych środków.

**Przypadki losowe** – można przesunąć w czasie realizację projektu, można również do realizacji projektu włączyć kilku nauczycieli, którzy wspólnie będą koordynować realizację działań.

### Bibliografia:

1. Współautorska praca zbiorowa pod red. S. Żmijewskiej – Kwiręg, *Orange dla Ziemi – materiały dla nauczycieli*, Fundacja Grupy TP, 2006.
2. Mikina K. Zając B., *Jak wdrażać metodę projektów? Podręcznik dla nauczycieli i uczniów...*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006.
3. Królikowski J., *Projekt edukacyjny*, Wydawnictwo CODN, Warszawa 2000.
4. Kamińska M., *Metoda projektów jako metoda dydaktyczna. Materiały pomocnicze dla nauczycieli*, RODN WOM, Bielsko – Biała 2002.

### **2.3. Dobre rady dla szkół, które biorą udział w realizacji programu „Trzymaj Formę!”**

Rozdział został opracowany przez Justynę Franczak – mgr biologii i ochrony środowiska, nauczycielkę biologii w Gimnazjum nr 1 im. W. Korfanteo w Katowicach, trenerkę Centrum Edukacji Obywatelskiej.

**Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny służyć promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży.**

Przed przystąpieniem do planowania i realizacji projektów w programie „Trzymaj Formę!”:

- Zastanówmy się, jakie zajęcia i w jakiej formie, chcemy i potrafimy w ramach programu zorganizować dla uczniów i razem z uczniami.
- Sprawdźmy, jakie problemy związane z aktywnością fizyczną i prawidłowym żywieniem interesują młodzież najbardziej. *Np. jak dbać o swoją kondycję fizyczną, sposoby na ciekawy i zdrowy wypoczynek, jak żyć i odżywiać się zdrowo.*
- Odrzućmy proste skojarzenie, że chodzi tu o dodatkowe lekcje wychowania fizycznego albo pogadanki na godzinach wychowawczych dla uczniów. Takie projekty raczej nie mają szans.
- Najlepszy projekt to taki, w którym daje się połączyć aktywność uczniów, spełnienie ich oczekiwań, zaangażowanie otoczenia szkoły z wykorzystaniem najnowszej dostępnej wiedzy we wskazanym zakresie.
- Niezwykle istotne jest też takie zaplanowanie pracy, aby można było ją ewentualnie kontynuować w przyszłości w przypadku uzyskania dodatkowych środków. w bieżącym roku projekt musi się zakończyć prezentacją uzyskanych rezultatów.
- Jak każdy projekt edukacyjny także ten powinien składać się z etapów – przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. Uczniowie muszą być aktywni we wszystkich etapach. Podczas przygotowania mogą razem z nauczycielem zastanawiać się nad tematem i celami projektu, później planują pracę, opracowują harmonogram i kryteria wykonania, działają samodzielnie pod opieką nauczyciela i wreszcie przedstawiają rezultaty.
- Organizatorom zależy na projektach interdyscyplinarnych, traktujących problem zdrowego trybu życia całościowo, odnoszących się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też kształtowania postaw i zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną.



**Uczniowie mogą:**

- projektować i przeprowadzać akcje społeczne na rzecz swoich rówieśników i uczyć się, ucząc innych,
- opracować poradnik dotyczący żywienia, wypróbować i przygotować zestawy ćwiczeń poprawiających kondycję oraz nauczyć innych stosowania tych ćwiczeń,
- zorganizować wystawę na temat zbilansowanej diety połączonej z degustacją, nauką przyrządzania prostych i zdrowych potraw,
- wydawać gazetkę informacyjną, prowadzić „prawdziwe badanie naukowe” na temat: „Czy zdrowo żyjemy?” albo „Czy jesteś aktywny?”.

**Przed przystąpieniem do realizacji projektu warto odpowiedzieć sobie na takie pytania:**

- Co dobrego przyniesie jego realizacja?
- Kto na tym skorzysta?
- W jaki sposób będziemy pracować? Jak się zorganizujemy?
- Kto jest odpowiedzialny za realizację?
- W jakim czasie będzie realizowany i kiedy możemy się spodziewać rezultatów?
- Kto może nam pomóc?
- Jakie zewnętrzne warunki muszą być spełnione?
- Jakie trudności możemy napotkać?
- Jakie są ewentualne koszty realizacji?

**„Najlepsze rezultaty w nauczaniu osiąga się wtedy, gdy zarówno nauczyciele, jak i uczniowie są przekonani o wartości gromadzonej wiedzy i zdobywanych umiejętności”.**

### 3. ŻYWIENIE CZŁOWIEKA

#### 3.1. Dieta zbilansowana

Prawidłowe odżywianie się to dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a tym samym energii i substratów potrzebnych do utrzymania zdrowia i wszystkich funkcji organizmu.

**Składniki odżywcze** to składniki pokarmowe niezbędne do odżywiania organizmu człowieka, zwłaszcza białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne. Za niezbędne składniki odżywcze uznaje się te, których organizm człowieka nie wytwarza lub które są syntetyzowane w zbyt małych ilościach, a których obecność jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania – muszą więc być dostarczone w odpowiedniej ilości z pożywieniem. W zależności od swych podstawowych funkcji, składniki odżywcze dzielą się na:

- **energetyczne:** głównie węglowodany, tłuszcze;
- **budulcowe:** białko, składniki mineralne, niektóre kwasy tłuszczowe;
- **regulujące:** witaminy, składniki mineralne.

Dokładne ich omówienie znajduje się w rozdziale 3.3

**Każdego dnia nasz organizm potrzebuje około 60 różnych składników. Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach. Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na właściwe zbilansowanie diety.**

Produkty spożywcze można podzielić na 5 grup, zawartych w Piramidzie Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, opracowanej w Polsce w Instytucie Żywności i Żywienia (ryc. 1).



Ryc. 1 Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.  
Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia

Aby zapewnić ich spożycie w odpowiedniej ilości, należy uwzględnić w całodziennej racji pokarmowej produkty z każdej z grup:

- **Produkty zbożowe** (węglowodanowe) powinny stanowić główne źródło energii i powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia. W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje – pieczywo, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony. Zaleca się, aby produkty te były jak najmniej przetworzone, gruboziarniste a pieczywo pochodziło z jak najmniej przetworzonych mąk gruboziarnistych, razowych, które są jednocześnie źródłem węglowodanów złożonych (skrobi) i błonnika regulującego pracę przewodu pokarmowego. Produkty zbożowe wysoko przetworzone, np.: białe pieczywo - bułki, biały ryż itp., powinny być spożywane okazjonalnie, ponieważ aktualne dane epidemiologiczne wskazują, że duża ilość skrobi w diecie pochodzącej z wysoko przetworzonych zbóż, jest związana z wysokim ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2 oraz choroby niedokrwiennej serca.

Produkty węglowodanowe, oprócz skrobi i błonnika, są również dobrym źródłem białka roślinnego, ale o niepełnej wartości biologicznej (niedobór lizyny i tryptofanu), a także witamin z grupy B – głównie B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> i PP. Zawierają one też pewne ilości składników mineralnych.

- **Warzywa lub owoce** powinny znaleźć się w każdym posiłku. Są one bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C, beta-karotenu i innych karotenoidów), soli mineralnych i błonnika. Witaminy i flawonoidy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Potas, występujący w sporych ilościach w warzywach, obniża ciśnienie krwi. Błonnik w nich zawarty nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom, ale także obniża stężenie cholesterolu w surowicy krwi i poprawia tolerancję glukozy. Błonnik zapobiega również nowotworom jelita grubego. Najlepiej, aby warzywa spożywane były głównie w postaci surowej lub gotowane na parze (bez zasmażek). Jedną porcją owoców może stanowić porcja soku zawierający naturalnie występujące cukry, natomiast porcją warzyw sok warzywny bez dodatku soli. Godne polecenia są również owoce i warzywa mrożone. Warto pamiętać, że owoce są bardziej kaloryczne, ponieważ większość zawiera spore ilości cukrów prostych.
- **Mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na które zapotrzebowanie w okresie intensywnego wzrostu (dojrzewanie) jest u nastolatków wysokie i wynosi 800 – 1300 mg/dobę. Mleko jest również źródłem wysokowartościowego białka i witamin z grupy B oraz witamin A i D. Należy jednak pamiętać, że pełnotłuste produkty mleczne zawierają duże ilości kwasów tłuszczowych

nasyconych. Z tego względu lepszym wyborem będzie mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu. Osobom dorosłym zaleca się spożywanie dwóch porcji produktów mlecznych, natomiast młodzież, kobiety ciężarne i karmiące matki powinni spożywać 3-4 porcje mleka i jego przetworów. Bardzo korzystne jest stosowanie obok mleka, serów twarogowych i fermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefir).

- **Produkty białkowe - mięso (czerwone, drób) i przetwory, ryby, jaja** powinny być spożywane w dwóch porcjach w ciągu dnia. Są one produktami bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B – głównie wit. B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, PP. Należy wybierać chude gatunki i spożywać je z umiarem. Wysokie spożycie mięsa czerwonego (wołowina, wieprzowina, baranina) i jego przetworów jest związane z ryzykiem rozwoju miażdżycy oraz choroby niedokrwiennej serca, ze względu na dużą w nich zawartość tłuszczów nasyconych oraz cholesterolu.

Ryby i drób zawierają mniej tłuszczów nasyconych a więcej nienasyconych w porównaniu z mięsem czerwonym. Spożywanie ryb, szczególnie morskich co najmniej 2 razy w tygodniu, zamiast mięsa jest korzystne, ze względu na obecność w nich nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3, które są niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka w tym rozwoju mózgu i procesów widzenia. Kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3 korzystnie wpływają na krzepliwość krwi w układzie krwionośnym i poziom lipidów w surowicy oraz odporność organizmu. Dobrym źródłem białka, ale o mniejszej wartości żywieniowej są również **nasiona roślin strączkowych**, szczególnie soja, które mają także znaczenie w profilaktyce miażdżycy. Nasiona roślin strączkowych i jaja mogą być zamiennikami produktów mięsnych.

- **Tłuszcze** – obok węglowodanów stanowią główne źródło energii. Tłuszcze roślinne mają duże znaczenie w prawidłowej diecie dzieci przede wszystkim ze względu na zawartość w nich niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Tłuszcze te zmniejszają także ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca w wieku dorosłym. Tłuszcze zwierzęce powinny być natomiast spożywane w umiarkowanych ilościach, ponieważ podnoszą one poziom cholesterolu w surowicy, który może odkładać się w naczyniach krwionośnych w postaci blaszki miażdżycowej.

Nie można zapominać, że tłuszcze to produkty wysokoenergetyczne, stanowiące o kaloryczności potraw. Z tego względu ich ilość musi być indywidualnie dopasowana. Badania spożycia pokazują, że ponad 50% spożywanego tłuszczu stanowi tzw. tłuszcz ukryty, występujący w produktach, lecz niewidoczny „na pierwszy rzut oka” np. żółte

sery czy śmietana. Natomiast tłuszcze widoczne, to oleje roślinne, miękkie margaryny (zalecane do spożycia) oraz masło, smalec, tłuszcz w mięsie i wędlinach. Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych, w tym olejów: słonecznikowego, sojowego, rzepakowego, a także oliwy z oliwek oraz miękkich margaryn wysokiej jakości (bez kwasów *trans*).

- **Woda** jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi około 60% masy ciała dorosłego człowieka. Jej obecność jest niezbędna dla jego prawidłowego funkcjonowania ze względu na kluczową rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz udział we wszystkich reakcjach biochemicznych w organizmie.

Według najnowszych zaleceń Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności osoby dorosłe powinny wypijać około 2 litrów płynów dziennie, a dzieci i młodzież w wieku szkolnym - co najmniej 1,5 litra. Najbardziej uniwersalną i odpowiednią dla wszystkich grup ludności do spożycia jest woda mineralna i źródłana o niskim bądź średnim stopniu mineralizacji, przy czym woda średnio i wysoko zmineralizowana nie powinna być podawana dzieciom poniżej 1 roku życia.

Zwiększona ilość płynów jest konieczna w czasie upałów oraz podczas chorób przebiegających z gorączką, wymiotami lub biegunką. Również przy dużej aktywności fizycznej i poceniu się należy uzupełniać wodę w większej niż zwykle ilości. Wodę można przyjmować w postaci różnych płynów a także wraz z żywnością (w Polsce średnio do 0,7 l/dobę). Produkty zawierające większe ilości wody to głównie owoce i warzywa., a najpopularniejszą potrawą jest zupa.

Przedstawione w piramidzie zalecenia żywieniowe to sugestie ogólne, oznaczające, jakie produkty z wymienionych grup i w jakich orientacyjnych ilościach powinny się znaleźć w codziennej diecie. Są to wskazówki, z jakich produktów należy korzystać, aby pokryć zapotrzebowanie organizmu na wszystkie niezbędne składniki, utrzymując pożądaną masę ciała. **Piramida zdrowego żywienia stanowi dla wszystkich ogólne wytyczne, które należy indywidualizować**, bowiem kaloryczność diety oraz ilości zalecanych do spożycia produktów z podstawowych grup zależy od płci, wieku, masy ciała i aktywności fizycznej. Na następnej stronie przedstawiono przykłady jednej porcji poszczególnych produktów z Piramidy Zdrowego Żywienia oraz zalecaną liczbę porcji do spożycia w ciągu dnia:

Produkty z Piramidy Zdrowego Żywienia	Dzienna l. porcji	Przykłady jednej porcji różnych produktów (zamiennie)
<b>Mięso i jego zamienniki</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50-100 g chudego mięsa</li> <li>• <math>\frac{2}{3}</math> szklanki fasoli</li> <li>• 1-2 jajka</li> </ul>
<b>Mleko i jego przetwory</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dzieci i młodzież w wieku szkolnym</li> <li>• dorośli</li> </ul>	3 - 4 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka mleka</li> <li>• 1 kubeczek jogurtu</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> szklanki twarogu</li> </ul>
<b>Warzywa i owoce</b>	min. 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> szklanki szpinaku</li> <li>• 1 jabłko</li> <li>• szklanka soku owocowego bez dodatku cukru</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b>	min. 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kromka chleba</li> <li>• 1 rogalik lub kajzerka</li> <li>• 1 szklanka makaronu (ugotowanego)</li> </ul>

Poza produktami niezbędnymi, w żywieniu dzieci i młodzieży należy pamiętać o tzw. produktach dozwolonych, ale w ograniczonych ilościach, do których zalicza się cukier i sól. Właściwe zbilansowanie tych produktów w diecie ze sposobem życia ma na celu zmniejszenie ryzyka chorób żywieniowo zależnych, do których należą choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, otyłość, nadciśnienie tętnicze i próchnica zębów.

- **Cukier** – nadaje smak potrawom i napojom i można uzupełnić nim produkty z pięciu grup, ale należy kontrolować jego spożycie ze względu na podwyższenie ich kaloryczności co może wpływać na powstawanie otyłości i próchnicy zębów.
- **Sól** – zwiększona podaż soli kuchennej (chlorku sodu – NaCl) zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia, a także nowotworu żołądka. Aby zmniejszyć ilość soli (zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia WHO nie więcej niż 5 g dziennie), należy ograniczać spożycie potraw solonych i konserwowanych solą, dodawanie soli do potraw, zastępować ją np. ziołami. Nie powinno się podawać podczas posiłku solniczki na stół. Należy również pamiętać, że dużo soli znajduje się w wędlinach, serach i pieczywie.

Nowym szczeblem Piramidy Zdrowego Żywienia jest **codzienna aktywność fizyczna**. Została ona uznana za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywieniem. Aktywność fizyczna znalazła się w podstawie piramidy, aby przypominać o potrzebie codziennego ruchu (dzieciom i młodzieży zaleca się co najmniej 60 minut dziennie), który korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.

Innym sposobem prezentowania zasad prawidłowego żywienia przedstawionych w Piramidzie Zdrowego Żywienia jest Talerz Zdrowia, opracowany przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia. Wielkość wycinków koła odnoszących się do poszczególnych grup produktów żywnościowych odpowiada ich udziałowi w piramidzie zdrowego żywienia. Talerz Zdrowia przedstawia ryc. 2.



Ryc. 2 Talerz zdrowia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym opracowany przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia.

### Regularność posiłków

Prawidłowe żywienie to nie tylko dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, ale także **regularność posiłków** - ich liczba i rozkład w ciągu dnia. Dzieci i młodzież powinny spożywać średnio 4 -5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach dnia. Spożywanie posiłków rzadziej niż 3 razy w ciągu dnia powoduje obniżenie stężenia glukozy we krwi (hipoglikemię), co wywołuje uczucie głodu, zmęczenia, pogarsza koncentrację. Czasem mogą wystąpić bóle brzucha i inne dolegliwości.

Bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie. Powinno ono pokrywać około 20-25% dziennego zapotrzebowania na energię i być odpowiednio zbilansowane, czyli dostarczać czterech spośród pięciu podstawowych grup produktów tworzących Piramidę i Talerz Zdrowego Żywienia.

## ROZKŁAD POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA

Dobowe zapotrzebowanie energetyczne organizmu = 100%

**I wariant:** 5 posiłków w ciągu dnia (z podwieczorkiem i „skromną małą kolacją”)

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
1. Śniadanie	20-25%
2. II śniadanie	15-20%
3. Obiad	35-40%
4. Podwieczorek	5-10%
5. Kolacja	10-15%

**II wariant:** 4 posiłki w ciągu dnia (bez podwieczorku i z „lepszą kolacją”, która powinna być spożyta nie później niż 2 godz. przed pójściem spać)

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
1. Śniadanie	20-25%
2. II śniadanie	15-20%
3. Obiad	35-40%
4. Kolacja	15-20%

### Pojadanie między posiłkami

Wśród nieprawidłowości występujących w sposobie żywienia młodzieży należy wymienić, oprócz nieregularności w spożywaniu posiłków, niezbilansowanie diety – częste pojadanie między posiłkami. Żywność, spożywaną między posiłkami, określa się mianem przekąsek – są to np.: owoce, niektóre produkty mleczne, słodczyce, słone przekąski, a także napoje. Bez kontroli rodzaju spożywanej żywności i jej ilości można łatwo doprowadzić do nadmiaru energii w diecie, a w rezultacie doprowadzić do nadwagi i otyłości.

Zwyczaj pojadania między posiłkami nie zawsze musi być uznawany za szkodliwy, zwłaszcza wtedy, gdy rozkład zajęć uniemożliwia spożycie posiłku o określonej porze. Jednak w sytuacji, gdy nie zachowuje się zasady różnorodności spożywanych przekąsek przy dominacji tylko jednego czy dwóch rodzajów produktów o np. wysokiej zawartości tłuszczu, cukru lub soli, należy zwyczaj ten uznać jako nieprawidłowy.



### 3.2. Spożycie energii z podstawowych składników odżywczych

Pożądany model żywienia, spełniający warunki profilaktyki chorób żywieniowo-zależnych (otyłości, miażdżycy, cukrzycy i nadciśnienia) zalecony przez Światową Organizację Zdrowia wygląda następująco:

<b>Energia całkowita <sup>a)</sup></b>	<b>Granica średniego spożycia dla populacji</b>
<b>Węglowodany całkowite</b> (% ogółu energii) w tym: <ul style="list-style-type: none"><li>• węglowodany złożone <sup>b)</sup> (% ogółu energii)</li><li>• wolne cukry <sup>c)</sup> (% ogółu energii)</li></ul>	55 - 75 50 - 70 0 - 10
<b>Białko</b> (% ogółu energii)	10 - 15
<b>Tłuszcz całkowity</b> (% ogółu energii) w tym 2/3 powinny stanowić tłuszcze nienasycone	15 - 30 <sup>d)</sup>
Cholesterol pokarmowy (mg/dzień)	0 - 300
Błonnik pokarmowy (g/dzień)	27 - 40
Sól kuchenna (NaCl) (g/dzień)	<sup>e)</sup> nie więcej niż 6

Źródło: Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases, Seria Raportów nr 797, WHO, Genewa 1990.

Legenda do tabeli:

- Podaż energii powinna być dostosowana do płci i wieku i wystarczająca do zaspokojenia potrzeb organizmu np. dla zapewnienia prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci, dla kobiet w ciąży i karmiących oraz dla zabezpieczenia pracy, aktywności fizycznej i odpowiednich rezerw energetycznych u dzieci i młodzieży;
- W tym składniku diety należy uwzględnić również spożycie przynajmniej 400g warzyw i owoców dziennie;
- Do tzw. wolnych cukrów zaliczono tu jednocukry (np. glukoza), dwucukry (sacharoza – „cukier z cukiernicy”);
- W żywieniu kobiet w wieku rozrodczym tłuszcze powinny dostarczać nie mniej niż 20% energii;
- Nie określono dolnej granicy spożycia soli kuchennej.

### 3.3. Podstawowe składniki odżywcze

**Białka** to główny składnik budulcowy naszych tkanek. w wyniku procesów trawiennych, spożywane w codziennej diecie białka, są rozkładane na poszczególne aminokwasy, wykorzystywane do budowy nowych tkanek i syntezy własnego białka organizmu. Wśród aminokwasów występują tzw. aminokwasy niezbędne (egzogenne), czyli te, które nie mogą być syntetyzowane w organizmie człowieka i muszą być dostarczone z pożywieniem.

W przeciętnej diecie białko stanowi 10 - 15% wartości energetycznej. Zapotrzebowanie na białko zależy od płci, wieku, aktywności fizycznej. Źródłem białka są: mięso czerwone - wołowina, wieprzowina, baranina (najlepiej chude), mięso białe - drób, ryby (bez skóry), ser, soja, groch, fasola.

**Węglowodany** stanowią *material energetyczny* dla organizmu (powinny dostarczać ok. 55-60% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Węglowodany dzielą się na:

- proste (tzw. wolne cukry) - przyswajane w krótkim czasie po spożyciu. Szybko są wchłaniane i dzięki temu dają szybki, krótkotrwały „zastrzyk” energii;
- złożone - wchłaniane zdecydowanie wolniej i dostarczające energii w dłuższym okresie czasu.

Dobrym źródłem węglowodanów złożonych są: produkty zbożowe - pieczywo (najlepiej gruboziarniste), makarony, płatki śniadaniowe, ryż (najlepiej pełnoziarnisty - niełuskany), kasze (gryczana, jęczmienna).

W tej grupie jest także cukier, który jako źródło "pustych" kalorii, powinno się ograniczać.

**Tłuszcze** są przede wszystkim *źródłem energii* dla organizmu ze względu na najwyższą ze wszystkich grup pokarmowych, kaloryczność (dostarczać powinny ok. 30% energii). Ponadto są niezbędne dla przyswajania niektórych witamin, tzw. witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K, a także do budowy błon komórkowych.

W skład tłuszczów wchodzi kwasy tłuszczowe, które dzielimy na: nasycone i nienasycone. Szczególne znaczenie mają kwasy tłuszczowe nienasycone. Występują przede wszystkim w olejach roślinnych oraz rybach. Powinny stanowić przynajmniej 2/3 wszystkich spożywanych tłuszczów.

**Witaminy** to substancje, które są składnikami niezbędnymi w żywieniu człowieka dla prawidłowego wzrostu i rozwoju, przebiegu szeregu procesów metabolicznych zachodzących w jego tkankach i nie mogą być wytwarzane przez organizm. z tego powodu muszą być dostarczane z pożywieniem. Dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach i rozpuszczalne w wodzie. Do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach zaliczamy witaminy A, E, D, i K, a do rozpuszczalnych w wodzie witaminy z grupy B i witaminę C. Najlepszym źródłem witaminy C są surowe owoce i warzywa, witamin A, E, D: jaja, mleko, masło, ryby morskie, oleje roślinne, witamin z grupy B: gruboziarniste produkty zbożowe (ciemne pieczywo, naturalne płatki zbożowe, kasze) mleko, mięso, ryby, jaja, ciemnozielone rośliny liściaste oraz strączkowe.

**Składniki mineralne** to pierwiastki chemiczne niezbędne dla wielu reakcji zachodzących w tkankach, konieczne dla prawidłowego rozwoju organizmu. w tej grupie

można wyróżnić makroelementy, czyli te pierwiastki, których dzienne zapotrzebowanie przekracza 100mg np. wapń, magnez, potas oraz mikroelementy, których dzienne zapotrzebowanie wynosi nie więcej niż 100 mg np.: żelazo, cynk, miedź, jod.

**Wapń** jest niezbędny do prawidłowej budowy kości i zębów. Najważniejsze jego źródło to mleko i jego przetwory.

**Magnez** jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśni. Dobrym jego źródłem są gruboziarniste produkty zbożowe a także ciemnozielone warzywa liściaste, migdały, orzechy, gorzka czekolada.

**Żelazo** jest konieczne do budowy czerwonych krwinek. Jego niedobór powoduje niedokrwistość (anemię). Najważniejsze źródło to czerwone mięso, żółtko jaja, (tzw. żelazo hemowe). Zielone warzywa np. natka pietruszki, szpinak zawierają spore ilości żelaza, ale w postaci trudno przyswajalnej (tzw. żelazo niehemowe).

**Jod** jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Występuje w rybach, owocach morza, soli jodowanej.

### **ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM**

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej z grup uwzględnionych w Piramidzie Zdrowego Żywienia oraz w Talerzu Zdrowia.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Produkty zbożowe, najlepiej te z pełnego przemiału, powinny być podstawą Twojej diety.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów, które są źródłem białka - mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Owoce i warzywa powinno się spożywać przy każdym posiłku – minimum 5 porcji dziennie. Jedną porcję warzyw lub owoców w ciągu dnia może stanowić porcja soku.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych (w umiarkowanych ilościach).
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów.

Na podstawie zasad zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia.

### 3.4. Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej

Według szacunkowych danych z różnych źródeł, w ostatnich latach bardzo wzrosła popularność wegetariańskiego stylu życia, w tym około 100-krotnie częstość wyboru żywienia wegetariańskiego. Diety wegetariańskie zmniejszają ryzyko powstawania wielu chorób cywilizacyjnych, m.in. choroby wieńcowej<sup>1</sup>. Należy jednak pamiętać, że pozytywne aspekty tego sposobu żywienia dotyczą ludzi dorosłych, którzy w dzieciństwie byli odżywiani tradycyjnie.

Autorzy badań nad wpływem diet alternatywnych na organizm dzieci i młodzieży, prowadzonych w ostatnim dziesięcioleciu, w większości wyrażają opinię, że wegetarianizm, zwłaszcza ścisły jest szkodliwy dla dzieci i młodzieży<sup>2</sup>. Największe niedobory towarzyszące tej diecie to niedobór żelaza, wapnia, witaminy B12 i witaminy D3. Towarzyszą jej z reguły niedobory energetyczne.

Dieta wegetariańska jest wybierana ze względu na korzyści dla zdrowia (ograniczenie tłuszczów, cholesterolu, duża zawartość błonnika) oraz z powodów religijnych bądź kulturowych. Eliminuje ona w różnym stopniu produkty pochodzenia zwierzęcego i w zależności od eliminowanych grup produktów, występuje w 4 głównych odmianach<sup>3</sup>:

- **w diecie wegańskiej** – występują wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego: zboża, owoce, warzywa, orzechy. Określenie „weganizm” odnosi się do filozofii całkowitego wykluczenia z użycia produktów pochodzących od zwierząt, poczynając od produktów spożywczych (mięso, ryby, jaja, mleko a nawet miód) do odzieży i obuwia ze skóry;
- **lakto-wegetarianizm** – to poza produktami roślinnymi – spożywanie również mleka i jego produktów;
- **lakto-owo-wegetarianizm** – dopuszcza niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego: jaja i mleko, natomiast eliminuje mięso, ryby i „owoce morza”;
- **dieta semi-wegetariańska** – wyklucza z diety jedynie czerwone mięsa, natomiast dopuszcza spożywanie ryb, drobiu, jaj i mleka.

Przy prawidłowym planowaniu diety wegetariańskiej dla dzieci i młodzieży i uwzględnieniu wszystkich niedoborów mogących z niej wynikać, należy oprzeć się na

---

<sup>1</sup> ADA Reports. 1988: Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets - Technical Support Paper. J. Am. Diet. Assoc. s. 88,352 – 360

<sup>2</sup> Rutkowska B.: Próba oceny motywów rodziców stosowania diet wegetariańskich u dzieci [w:] Brzozowska A., Gutkowska K. (red): Wybrane problemy nauki o żywieniu człowieka u progu XXI wieku. Wyd. SGGW, Warszawa 2004, s. 285 - 288

<sup>3</sup> Stolarczyk A.: Dieta wegetariańska u dzieci. [w:] Socha J.: Żywienie dzieci zdrowych i i chorych. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 1998, s. 300-304

gruntownej wiedzy, najlepiej przy wykorzystaniu porad specjalisty z zakresu żywienia. Jeżeli dieta jest odpowiednio zbilansowana i towarzyszy jej suplementacja witamin i minerałów, może być nawet korzystna dla zdrowia, zwłaszcza, że w niektórych swych zaleceniach pozostaje w zgodzie ze współczesnymi zasadami zdrowego żywienia (większe spożycie błonnika z roślin, ograniczone spożycie tłuszczów nasyconych i cholesterolu). **Nie dotyczy to diety wegańskiej, która w żadnym wypadku nie jest wskazana jest dla dzieci i młodzieży.**

### **3.5. Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem**

#### **Nadwaga i otyłość**

Są najczęstszymi zaburzeniami rozwoju występującym u dzieci i młodzieży, w zależności od wieku, dotyczą 5-15% tej populacji, a częstość ich występowania wzrasta wraz z wiekiem. Otyłość zaburza wszystkie aspekty zdrowia (fizyczne, psychiczne i społeczne) młodego człowieka, ogranicza jego potencjał rozwojowy, możliwości życiowe i obniża jakość życia.

Najczęstszą postacią otyłości jest tzw. otyłość prosta, w której powstawaniu, oprócz przyczyn genetycznych, ogromną rolę odgrywają czynniki środowiskowe: nieprawidłowy, utrwalony w rodzinie sposób żywienia oraz niska aktywność ruchowa, co powoduje brak możliwości wydatkowania energii i jej magazynowanie w postaci tkanki tłuszczowej. Powstająca w okresie dzieciństwa otyłość prosta ma ścisły związek z otyłością w wieku dojrzałym, bowiem 50-80% dzieci otyłych pozostaje otyłymi dorosłymi.

#### **Ocena stopnia nadwagi**

Najprostszą metodą, niewymagającą specjalistycznych przygotowań jest ocena na tzw. siatkach centylowych skorelowanych, oceniających proporcję masy ciała do wysokości. W metodzie tej, im dziecko jest cięższe, tym pozycja centylowa tej proporcji jest wyższa. Pasmo między 90 a 97 centylem oznacza nadwagę, a powyżej 97 centyla – otyłość.

Innym wskaźnikiem, często stosowanym zarówno u dorosłych, jak i dzieci jest tzw. wskaźnik BMI (*Body Mass Index*), wyrażony wzorem:

$$BMI = \frac{waga[kg]}{wzrost^2[m]}$$

Ustalono wartości graniczne tego wskaźnika dla dorosłych i starszej młodzieży. Jako kryterium nadwagi uważa się BMI = 25-29,9, a otyłości – BMI powyżej 30.

W przypadku dzieci, metoda ta wymaga dodatkowego użycia odpowiednich tabel lub siatek centylowych, uwzględniających płeć i wiek dziecka w ocenie BMI, stosowana jest przez specjalistów (lekarzy, pielęgniarki szkolne).

Funkcjonowanie dziecka otyłego w szkole bywa utrudnione, ze względu na często występującą niechęć do zajęć wymagających sprawności fizycznej i związaną z tym izolację od grupy rówieśniczej. Nieprawidłowy sposób żywienia występujący u tych dzieci utrwalany jest nieregularnością posiłków.

Leczenie otyłości prostej polega na skojarzonym postępowaniu: dietetycznym (dieta ubogoenergetyczna) i zwiększeniu jej wydatkowania (aktywność fizyczna). Czasami konieczna jest współpraca psychologa i lekarza.

### **Niedobór masy ciała**

Nieprawidłowy przyrost masy ciała („przybieranie na wadze”) jest zespołem cechującym się dysproporcją masy ciała w stosunku do wysokości, na niekorzyść masy ciała. Szacunkowo, za znaczny niedobór masy ciała możemy uznać pozycję centylową na siatkach proporcji masy do wysokości ciała – poniżej 3 centyla.

Przyczyny niedoborów masy ciała u dzieci i młodzieży wydają się być bardziej złożone, niż w przypadku otyłości. Oprócz czynników genetycznych oraz innych, które działają na dziecko w okresie życia płodowego, wpływy środowiska obejmują nie tylko sposób żywienia, ale i inne czynniki opóźniające rozwój dziecka czy powodujące u niego niedożywienie. Są to przede wszystkim aktualne bądź przebyte choroby (zwłaszcza przewlekłe lub o ciężkim przebiegu), bodźce emocjonalne, skażenie środowiska naturalnego.

Badania przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka w roku szkolnym 1994/95 wśród 2,1 mln uczniów w Polsce wykazały, że niedobór masy ciała poniżej 3 centyla w stosunku do wysokości ciała występuje u ok. 3% populacji w wieku 7-16 lat. Ocena kompleksowej opieki zdrowotnej nad uczniami z niedoborem masy ciała wykazała, że jedynie w 20% województw była ona dobra. Należy spodziewać się, że do tej pory stan ten nie uległ poprawie. Pośrednimi danymi, mogącymi świadczyć o niedożywieniu dzieci i młodzieży w Polsce są wyniki ankietowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi uczniów. Wynika z nich, że w 2002 roku 9% młodzieży czasem lub często przychodzi rano do szkoły lub kładzie się spać głodna, ponieważ w domu jest zbyt mało jedzenia. Odsetek ten wzrósł od 1998 roku o 3%.

## **Anoreksja – jadłowstręt psychiczny**

Jadłowstręt psychiczny zaliczany jest do zaburzeń odżywiania się i należy do dysfunkcji rozwojowych, w których czynniki biologiczne łączą się ściśle z zaburzeniami psychologicznymi. Należy zwrócić uwagę na fakt, że określenie „zaburzenia odżywiania” jest dość łagodne, szerokie i w ogólnym odbiorze (w tym przez samych chorych) nie kojarzy się z chorobą. Tymczasem trzeba pamiętać, że jadłowstręt psychiczny jest chorobą ciężką, przewlekłą, a w pewnym odsetku przypadków nawet śmiertelną.<sup>4</sup>

Największa częstość zachorowań na jadłowstręt psychiczny przypada na okres 13 – 14 lat oraz pomiędzy 17 a 25 rokiem życia. Na zaburzenie to cierpi około 1% dziewcząt w wieku szkolnym, u chłopców występuje wyjątkowo rzadko. Często zaczyna się, od wydawałoby się niewinnej chęci „zrzucenia” paru kilogramów.

**Podstawowe objawy** jadłowstrętu psychicznego to:

- Utrata masy ciała ponad 15% w stosunku do masy należnej dla wzrostu;
- Nieodparty lęk przed przybraniem na wadze lub wręcz otyłością, mimo rzeczywistego niedoboru masy ciała;
- Zaburzone postrzeganie swojego ciała: osoba chora uważa, że jest otyła lub jakaś część jej ciała jest za gruba nawet wówczas, gdy jest skrajnie wychudzona;
- Zanik okresu u dziewcząt już miesiączkujących lub nie pojawienie się pierwszej miesiączki mimo innych objawów dojrzewania.

Dziewczęta skrzętnie ukrywają swoje zaburzenie, chętnie przygotowują posiłek dla całej rodziny, spędzają w kuchni dużo czasu, twierdząc, że zjadają posiłki podczas ich przygotowywania. Bywa, że rodzice długo nie zdają sobie sprawy z problemów dziecka, a nierzadko pierwszą osobą „wykrywającą” zaburzenie jest nauczyciel wf.

**Leczenie anoreksji jest trudne i długotrwałe. Dzieci odrzucają potrzebę leczenia, uważają się za zdrowe, zaprzeczają istnieniu problemu. w przeważającej większości przypadków leczenie powinno być prowadzone w specjalistycznych ośrodkach psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży. Pacjenci wymagają okresowej kontroli i podtrzymującej psychoterapii jeszcze przez wiele miesięcy po opanowaniu jadłowstrętu z uwagi na możliwość nawrotu choroby.**

---

<sup>4</sup> Popielarska M., Suffczyńska – Kotowska M.: Jadłowstręt psychiczny (anorexia nervosa) [w:] Popielarska A., Popielarska M. (red): Psychiatria wieku rozwojowego. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2000, s 156

## **Bulimia**

Jest to zaburzenie występujące najczęściej u licealistek lub studentek. Dotyczy ono według różnych źródeł 4-15% dziewcząt w tej grupie wiekowej. Chore na bulimię znacznie częściej niż anorektyczki, pochodzą z rodzin, w których występują konflikty, zaniedbywanie, czy nawet odrzucenie dziecka.

### ***Objawy bulimii to:***

- powtarzające się okresy żarłoczności i poczucie braku kontroli nad jedzeniem,
- regularne prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających lub odwadniających, ścisłych diet lub intensywnych ćwiczeń po epizodach obżarstwa, by nie utyć,
- utrzymywanie się stałego poczucia winy i mniejszej wartości własnej oraz wysokiego poziomu lęku, czasem depresji.

**Leczenie bulimii polega na terapii w poradni zdrowia psychicznego, oddziale dziennym nerwic lub ośrodku psychoterapeutycznym dla młodzieży.**



## 4. WYBRANE ELEMENTY EDUKACJI KONSUMENCKIEJ

### 4.1. Prawa konsumenta

Prawa konsumenta gwarantuje w Polsce Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej. Zgodnie z art. 76 „władze publiczne chronią konsumentów, użytkowników i najemców przed działaniami zagrażającymi ich zdrowiu, prywatności i bezpieczeństwu oraz przed nieuczciwymi praktykami rynkowymi”<sup>5</sup>. Ochronę praw konsumentów zapewnia także ustawa z dnia 15 grudnia 2000 r. o ochronie konkurencji i konsumentów<sup>6</sup>.

#### Konsument ma prawo do:

- swobody wyboru asortymentów,
- bezpieczeństwa,
- rzetelnej informacji,
- bycia wysłuchanym<sup>7</sup>.

#### Gdzie po pomoc?

Jeżeli twoje prawa konsumenckie są łamane, możesz zgłosić się po pomoc do Federacji Konsumentów, której głównym celem jest ochrona indywidualnego konsumenta w Polsce.

#### Adres:

Rada Krajowa Federacji Konsumentów  
Al. Stanów Zjednoczonych 53  
04-028 Warszawa  
tel. (22) 827 11 73, fax.: (22) 827 90 59,  
email: [sekretariat@federacja-konsumentow.org.pl](mailto:sekretariat@federacja-konsumentow.org.pl)  
[www.federacja-konsumentow.org.pl](http://www.federacja-konsumentow.org.pl)

### 4.2. Znakowanie produktów

Wszystkie środki spożywcze objęte są obowiązkiem znakowania. Konsument ma prawo do uzyskania niezbędnych informacji przed podjęciem decyzji zakupu. Podstawowe informacje, jakie powinna zawierać etykieta to: nazwa środka spożywczego, data minimalnej trwałości albo termin przydatności do spożycia oraz zawartość netto lub liczba sztuk opakowanego środka spożywczego. Ponadto, jeżeli pozwala na to wielkość opakowania produktu, znakowanie powinno zawierać również informacje dotyczące składników występujących w środku spożywczym, sposobu przygotowania lub stosowania, dane

<sup>5</sup> Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, 06.04.1997 r. s.15.

<sup>6</sup> Dz. U. 2000 r., Nr 122, poz. 1319 z późn. zm.

<sup>7</sup> [www.konsument.net4.pl](http://www.konsument.net4.pl)

identyfikujące producenta, paczkującego lub wprowadzającego produkt do obrotu, miejsce albo źródło pochodzenia, warunki przechowywania, oznaczenie partii produkcyjnej oraz klasę jakości handlowej, o ile została ona ustalona<sup>8</sup>.

Ponadto na opakowaniu produktu mogą się również znaleźć następujące informacje:

**a) Zawartość składników produktu spożywczego**

**Alergeny** – Według danych Unii Europejskiej, na jej terenie, jest ok. 8% dzieci i 3% dorosłych cierpiących na alergie pokarmowe<sup>9</sup>. Osoby te powinny zwracać szczególną uwagę na zawartość w produktach alergenów, czyli substancji wywołujących określone reakcje uczuleniowe organizmu. Na mocy obowiązujących przepisów, wszelkie substancje alergenne, o ile występują w produkcie, powinny być wyszczególnione w jego składzie.

**Wzbogacanie żywności** to dodawanie do produktów żywnościowych jednego lub kilku składników odżywczych, niezależnie od tego, czy naturalnie występują one w tym środku spożywczym, czy nie. Wzbogacanie ma na celu zapobieganie niedoborom lub korygowanie niedoborów tych składników odżywczych w całych populacjach lub określonych grupach ludności. Ponadto stosowane jest uzupełnianie zawartości składników odżywczych w przypadku strat powstałych podczas wytwarzania produktu (m.in. w trakcie obróbki termicznej). Dokładne zasady dodawania składników odżywczych do żywności określają przepisy Unii Europejskiej oraz krajowe<sup>10</sup>. Do najważniejszych suplementów należą:

- Witaminy: A, D, E, K, B1, B2, B6, B12, C, niacyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, biotyna;
- Składniki mineralne: wapń, magnez, żelazo, miedź, jod, cynk, mangan, sód, potas, selen, chrom, molibden, fluor, chlor, fosfor.

**Probiotyki** to pojedyncze lub mieszane kultury żywych mikroorganizmów: bakterie kwasu mlekowego, bifidobakterie i laktobakterie, wybrane drożdże należące do właściwej flory jelitowej człowieka. Probiotyki wywierają korzystny wpływ poprzez zapewnienie równowagi mikroflory organizmu człowieka. Produktami zawierającymi bakterie probiotyczne są głównie napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt).

**Substancje dodatkowe do żywności** to substancje, które samodzielnie nie są przeznaczone do spożycia. Dodane do produktu wpływają na jego trwałość, konsystencję, barwę, zapach lub

---

<sup>8</sup> Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. z 2007, nr 137, poz. 966)

<sup>9</sup> [www.federacja-konsumentow.org.pl](http://www.federacja-konsumentow.org.pl)

<sup>10</sup> Rozporządzenie (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie dodawania do żywności witamin i i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji oraz Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 19 grudnia 2002 r. w sprawie substancji wzbogacających dodawanych do żywności i i warunków ich stosowania (Dz.U. z 2003 r., nr 27, poz. 237 z późn. zm.)

smak. Grupy substancji dodawanych do żywności to: barwniki, substancje konserwujące, przeciwutleniacze, emulgatory, sole emulgujące, zagęstniki, substancje żelujące, stabilizatory, substancje wzmacniające smak i zapach, kwasy, regulatory kwasowości, substancje przeciwzbrylające, skrobie modyfikowane, substancje słodzące, substancje spulchniające, substancje przeciwpianotwórcze, substancje pianotwórcze, substancje do stosowania na powierzchnię (substancje glazurujące), środki do przetwarzania mąki (polepszacze), substancje wiążące (teksturotwórcze), substancje utrzymujące wilgotność, sekwestrany, substancje wypełniające, gazy nośne, gazy do pakowania, nośniki, enzymy (najważniejsze z w/w grup są opisane w tabeli poniżej). Unia Europejska zezwala na stosowanie ponad 300 substancji dodatkowych do żywności. Pełną listę substancji zawiera Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 kwietnia 2004 r. w sprawie dozwolonych substancji dodatkowych i substancji pomagających w przetwarzaniu<sup>11</sup>. Listę substancji dodatkowych, wraz z opisem funkcji technologicznych i zastosowania można znaleźć również na stronie internetowej Polskiej Federacji Producentów Żywności Związku Pracodawców [www.dodatki.pfpz.pl](http://www.dodatki.pfpz.pl)

Tab. 1. Wybrane grupy dodatków do żywności<sup>12</sup>

Kategoria	Funkcje
Konserwanty	Substancje konserwujące to substancje przedłużające trwałość środków spożywczych poprzez zabezpieczenie ich przed rozkładem spowodowanym przez drobnoustroje (np. kwas mlekowy – E 270).
Przeciwutleniacze	Przeciwutleniacze to substancje przedłużające trwałość środków spożywczych poprzez zabezpieczenie ich przed rozkładem spowodowanym przez utlenianie, takim jak jełczenie tłuszczu i zmiany barwy (np. kwas askorbinowy, czyli witamina C – E 300).
Emulgatory	Emulgatory to substancje umożliwiające utworzenie lub utrzymanie jednolitej mieszaniny dwóch lub więcej wzajemnie niemieszających się faz, takich jak olej i woda, w środkach spożywczych (np. lecytyna – E 322).
Stabilizatory	Stabilizatory są to substancje umożliwiające utrzymanie odpowiednich fizycznych lub chemicznych właściwości środka spożywczego (np. pektyna – E 440, która nadaje galaretowatą konsystencję i przejrzysty wygląd dżemom).
Barwniki	Barwniki są to substancje nadające lub przywracające utraconą w trakcie obróbki technologicznej barwę środkom spożywczym. Stosowane są zarówno sztuczne barwniki (anato-E160b), jak i naturalne (β-karoten – E160a)

<sup>11</sup> Dz. U. 2004 r. Nr 94, poz. 933

<sup>12</sup> Opracowana na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 23 kwietnia 2004 r. w sprawie dozwolonych substancji dodatkowych i i substancji pomagających w przetwarzaniu (Dz. U. z 2004 r., nr 94, poz. 933 z późn. zm.)

### ***b) Termin przydatności do spożycia oraz data minimalnej trwałości***

Kupując produkty żywnościowe, należy zwrócić szczególną uwagę na datę określającą termin przydatności produktu do spożycia lub datę minimalnej trwałości. **Termin przydatności do spożycia** jest podawany w przypadku środków spożywczych nietrwałych mikrobiologicznie, łatwo psujących się, jak np. mięso, wędliny, nabiał i określa on termin, po upływie którego produkt traci przydatność do spożycia. Data przydatności do spożycia powinna być poprzedzona określeniem „należy spożyć do ...”.

**Data minimalnej trwałości** określa natomiast termin, do którego prawidłowo przechowywany produkt żywnościowy zachowuje swoje właściwości. Data ta poprzedzona jest określeniem „najlepiej spożyć przed ...” lub „najlepiej spożyć przed końcem ...”.

Kupując produkty niepaczkowane i nieposiadające etykiety należy zwrócić szczególną uwagę na ich właściwości organoleptyczne takie jak wygląd i zapach. **Nie należy kupować produktów niewiadomego pochodzenia lub sprzedawanych w miejscach niespełniających wymogów higieniczno-sanitarnych.**

### ***c) Zasady przechowywania produktów***

Wszędzie tam, gdzie jakość produktu w istotny sposób zależy od sposobu jego przechowywania np.: w lodówce, producent ma obowiązek podać na etykiecie sposób przechowywania produktu. Zasada ta dotyczy ponadto wszystkich produktów spożywczych oznaczonych terminem przydatności do spożycia.

### ***d) Informacja o wartości odżywczej produktów***

Wartość odżywcza produktu to informacja o szczególnych wartościach środka spożywczego ze względu na energię i składniki odżywcze. Podawana jest ona w przeliczeniu na 100 g/100 ml produktu, często również w przeliczeniu na porcję.

Poza określonymi przypadkami (żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego, żywność wzbogacana, obecność oświadczenia żywieniowego – np. „źródło witaminy C”, czy „nie zawiera cholesterolu”), umieszczanie na opakowaniu produktów żywnościowych informacji o wartości odżywczej jest dobrowolne.

Jeżeli producent zdecyduje się umieścić tego typu informację na opakowaniu, to powinna ona odnosić się do wartości odżywczej jednej z dwóch grup składników odżywczych:

- Grupa 1 – wartość energetyczna, zawartość białka, węglowodanów i tłuszczu;
- Grupa 2 – wartość energetyczna, zawartość białka, węglowodanów, cukrów, tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, błonnika pokarmowego i sodu.

Informacją, na którą konsumenci najczęściej zwracają uwagę jest wartość energetyczna, która podawana jest w dwóch jednostkach: kJ oraz kcal i oznacza ilość energii dostarczonej przez spożycie 100 g/100 ml produktu.

**e) Znakowanie wartością odżywczą GDA (Wskazane Dienne Spożycie)**

Prawidłowe odżywianie jest jednym z warunków zachowania dobrego stanu zdrowia. Aby móc dopasować swój sposób odżywiania do stylu życia, jaki prowadzimy, niezbędne jest **prawidłowe zbilansowanie codziennej diety** zarówno pod względem energetycznym, jak i odżywczym. Nie istnieje jeden produkt żywnościowy, który pokryłby zapotrzebowanie organizmu ludzkiego na wszystkie składniki odżywcze, dlatego też dieta powinna być urozmaicona pod względem spożywanych produktów. Należy również pamiętać o dopasowaniu sposobu odżywiania do własnych potrzeb, szczególnie tych, które wynikają ze stanu zdrowia i stylu życia.

Na opakowaniach produktów żywnościowych można znaleźć wiele użytecznych informacji żywieniowych, które mogą być wykorzystane przy układaniu zbilansowanej diety. Oznakowanie systemem GDA (% Wskazanego Dziennego Spożycia) stanowi uzupełnienie tych informacji.

**Wskazane Dienne Spożycie GDA** (Guideline Daily Amounts) określa wartości poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, wyznaczone przez naukowców dla przeciętnego dorosłego i zdrowego konsumenta.

Składnik odżywczy	Wskazane Dienne Spożycie (GDA) - wartości określone dla kobiet*	Wskazane Dienne Spożycie (GDA) - wartości określone dla mężczyzn
Wartość energetyczna	2000 kcal	2500 kcal
Białko	50 g	60 g
Węglowodany	270 g	340 g
Tłuszcz	nie więcej niż 70 g	nie więcej niż 80 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	nie więcej niż 20 g	nie więcej niż 30 g
Błonnik	25 g	25 g
Sód (sól)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)
Cukry	nie więcej niż 90 g	nie więcej niż 110 g
- w tym cukry dodane	nie więcej niż 50 g	nie więcej niż 62,5 g

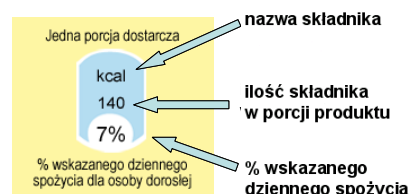
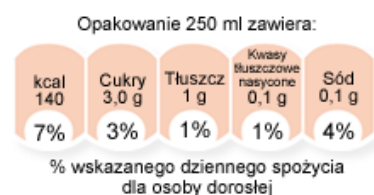


Tabela referencyjna dla poziomów wskazanego dziennego spożycia poszczególnych składników odżywczych objętych systemem znakowania GDA. Wartości uzgodnione z Instytutem Żywności i Żywienia

**System znakowania wartością odżywczą GDA** polega na oznakowaniu produktu informacją o procentowej zawartości wybranych składników odżywczych i energii w **porcji produktu**, w odniesieniu do wartości **Wskazanego Dziennego Spożycia (Guideline Daily Amounts)**.

Przykładowo, jeżeli na etykiecie produktu oznakowanego systemem GDA, widnieje informacja, że dostarcza on w jednej porcji 140 kcal energii, co stanowi 7 % Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) dla przeciętnej zdrowej dorosłej osoby, to należy traktować tę informację jako wskazówkę, że pozostałe produkty żywnościowe nie powinny dostarczyć więcej niż 1860 kcal czyli 93% wskazanego dziennego spożycia.

System znakowania GDA pozwala konsumentom na szybkie i łatwe zapoznanie się z zawartością, ważnych z punktu widzenia profilaktyki nadwagi i otyłości, składników żywieniowych, takich jak cukier, tłuszcze (w tym tłuszcze nasycone), sól oraz z wartością energetyczną porcji produktu. Informacje te powinny ułatwić codzienne kontrolowanie ilości spożywanych składników i energii, a tym samym pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i stanu zdrowia.

**Należy zwrócić uwagę młodzieży na istotne aspekty systemu znakowania GDA.**

1. System znakowania GDA oparty jest na wartościach referencyjnych wskazanego dziennego spożycia obliczonych dla **przeciętnej zdrowej dorosłej osoby**, dlatego wartości GDA powinny być traktowane wyłącznie jako wskazówki. Indywidualne wartości GDA mogą się różnić w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, stanu zdrowia, itd. Przykładowo wskazane dzienne spożycie energii dla młodzieży w wieku 13 – 15 lat osiąga wartości od 2100 kcal dla dziewcząt o małej aktywności fizycznej do nawet 3500 dla chłopców o dużej aktywności. **w przypadku wątpliwości odnośnie tego, jakie jest indywidualne Wskazane Dienne Spożycie poszczególnych składników odżywczych, młodzież powinna zasięgnąć porady dietetyka lub swojego lekarza rodzinnego.**

2. Należy pamiętać, że dobierając produkty w swojej codziennej diecie, wartości GDA dla **cukrów, tłuszczu, tłuszczu nasyconych i sodu** należy traktować jako wskazówkę **NIE WIĘCEJ NIŻ, a nie wartości docelowe!** Młodzież powinna uwzględnić też w swoich obliczeniach, że składniki te znajdują się również w produktach żywnościowych przygotowywanych i spożywanych w domu np. w słodzonej herbacie lub domowym cieście. Kalkulator wartości GDA dla domowych potraw znajduje się na stronie **www.gdainfo.pl**.

## 5. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność ruchowa jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności.

Odpowiednio dobrana, duża aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną.

Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Rezerwa sił, które w sytuacjach trudnych mógłby uruchomić, jest niższa. Przeciętna wydolność fizyczna jest tak mała, że wystarcza jedynie na wykonanie codziennych czynności, powoduje szybkie zmęczenie i znużenie.

Tymczasem, niestety, w coraz większym stopniu, zarówno u młodzieży, jak i u dorosłych, występuje tendencja do ograniczania aktywności ruchowej. Winą za to należy obciążyć zdobycze cywilizacji, jak samochód, winda pozwalające uniknąć wysiłku, czy TV, komputer zapewniające wygodną, niemęczącą rozrywkę. Zaspokajają one naszą skłonność do lenistwa ruchowego i szukania wygody. Nie bez znaczenia jest także duże obciążenie uczniów nauką szkolną i pozaszkolną, wymuszające przebywanie w pozycji siedzącej.

Badania stanu zdrowia ludności Głównego Urzędu Statystycznego z 1996 roku wykazały, że najbardziej popularną u młodzieży formą spędzania wolnego czasu jest oglądanie TV i czytanie. z form odpoczynku czynnego preferowany jest spacer. Aktywniejsze formy ruchu preferuje mniej niż połowa uczniów. Jedynie 10% dziewcząt i 20% chłopców uprawia jakąś dyscyplinę sportu.

Mała aktywność ruchowa i często niewłaściwa dieta sprzyjają:

- pogarszaniu wydolności i sprawności fizycznej,
- pogarszaniu postawy ciała i występowaniu wad postawy ciała,
- nadwadze i otyłości.

Jednocześnie modna jest, lansowana przez media, sylwetka wysportowana - szczupła w przypadku dziewcząt, dobrze umięśniona i silna u chłopców. Tę modę można i należy wykorzystać do zachęcania uczniów do uczestnictwa w programie i utrzymania wysokiej aktywności ruchowej po jego zakończeniu.

### **5.1. Pożądana aktywność fizyczna**

Aby aktywność ruchowa przynosiła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna, a ćwiczenia wykonywane przez określony czas i z określoną intensywnością. Zalecana dla dzieci i młodzieży minimalna dawka aktywności ruchowej to:

#### **Jedna godzina dziennie dowolnego typu ruchu o zwiększonej intensywności**

czyli takiej, aby bicie serca i oddech były przyspieszone i wywołane zostało uczucie gorąca.

Jeżeli dziecko stale uprawia jakiś rodzaj ruchu, np. codziennie dojeżdża do szkoły na rowerze, codziennie chodzi piechotą dłuższy odcinek, zalecana aktywność fizyczna to 30 minut dowolnego typu ruchu o zwiększonej intensywności.

Należy podkreślić, że są to wartości minimalne, pozwalające utrzymać swoją aktualną wydolność. Aby rozwijać swoją wydolność, należy zwiększać czas trwania ćwiczeń.

### **5.2. Test wydolności fizycznej**

Wydolność fizyczna to zdolność organizmu do ciężkich lub długotrwałych wysiłków fizycznych bez szybko narastającego zmęczenia. Pojęcie wydolności fizycznej obejmuje również tolerancję zmęczenia i zdolność do szybkiej regeneracji.

O wydolności fizycznej człowieka decydują głównie:

- sprawność procesów energetycznych, zwłaszcza tlenowych,
- zasoby substratów energetycznych znajdujących się w organizmie,
- sprawność wyrównywania zmian w środowisku wewnętrznym organizmu wywołanych przez wysiłek,
- tolerancja zmęczenia.

Wydolność fizyczna rozwija się średnio do 20 roku życia. Od 25 roku życia, nie podtrzymywana ulega systematycznemu obniżaniu. Aktywność ruchowa w życiu codziennym pozwala w istotny sposób rozwijać u dzieci i młodzieży wydolność, a u dorosłych opóźniać jej spadek.

Za miarę wydolności fizycznej przyjęto wydolność układu krążenia. Próbami precyzyjnie oceniającymi tę wydolność są: test badający maksymalną zdolność pochłaniania tlenu (VO<sub>2</sub> max), PWC 170 (PWC 85% max tętna)<sup>13</sup>, czy test stopnia.

---

<sup>13</sup> PWC 85% jest to wielkość obciążenia (w watach) na ergometrze rowerowym, przy którym częstość tętna wynosi 85% tętna maksymalnego (tu: 170/min.)



### Zasady wykonywania testu:

Zaproponowany do przeprowadzenia na zajęciach test nie jest narzędziem zbyt precyzyjnym. Ma on jednak tę zaletę, że jest prosty, łatwy do wykonania na lekcji i możliwy do powtórzenia przez uczniów w domu.

Wymaga on nauczania pomiaru tętna na tętnicy promieniowej. Sposób ułożenia rąk powinien być uczniom zademonstrowany przez nauczyciela. Dodatkowym ułatwieniem jest rysunek przedstawiający ułożenie rąk rozdany uczniom wraz z tabelą do zapisywania wyników pomiaru tętna:

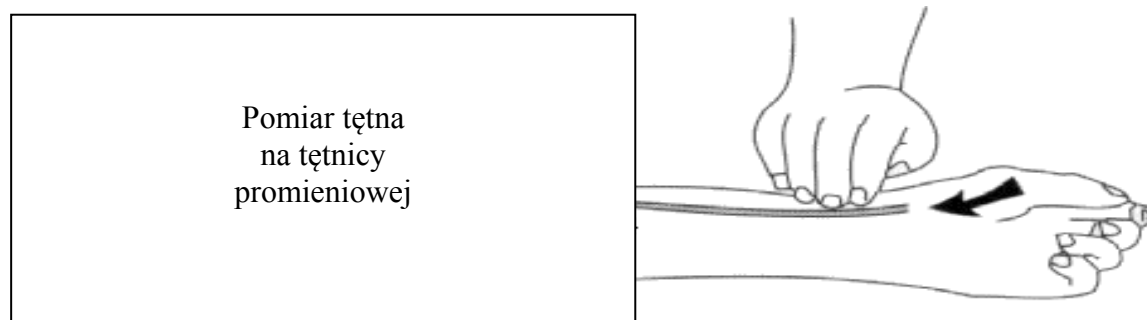


Tabela tętna							
Data							
tętno spoczynkowe							
tętno po przysiadach							
tętno po 1. minucie							
tętno po 2. minucie							
tętno po 3. minucie							

Liczenie tętna powinno być przeprowadzone w czasie 15 sekund a nie 10-ciu, gdyż uczniowie łatwiej wykonają mnożenie przez 4 niż przez 6.

Test polega na wykonaniu 30 przysiadów w czasie 1 minuty (1 przysiad w 2 sekundy) i pomiarze tętna przed próbą, bezpośrednio po jej zakończeniu, a następnie po 1., 2., i 3. minucie od zakończenia testu. Nauczyciel powinien na 5 sekund przed rozpoczęciem pomiaru

podać hasło „przygotuj się”, a następnie „start” i po 15 sekundach „stop”. w ten sam sposób postępuje po 1.,2.,3. minucie od zakończenia próby.

### **Ocena uzyskanych wyników:**

Nauczyciel omawia sposób oceny wyniku uzyskanego przez jednego z uczniów (ochotnika), a pozostali uczniowie wykonują ocenę samodzielnie według instrukcji otrzymanych wraz z tabelą do zapisywania wyników.

### **5.3. Test sprawności fizycznej**

Pod pojęciem sprawności fizycznej rozumie się skuteczność biologicznego działania organizmu. Sprawność fizyczna (motoryczność) zależy od czynników:

- genetycznych,
- środowiskowych (środowisko fizyczne i społeczne),
- stylu życia.

Dobra sprawność fizyczna nie musi być jednoznaczna z wysokimi wynikami sportowymi. Znaczną sprawność mogą osiągnąć osoby mniej utalentowane ruchowo, ale wykorzystujące i udoskonalające swój potencjał w konkretnych przejawach aktywności ruchowej.

Oceniając sprawność fizyczną można posługiwać się testami mierzącymi sprawność ogólną (jak np. różne tory przeszkód). Częściej jednak stosuje się testy oceniające poszczególne cechy motoryczne jak: szybkość, gibkość, siłę, zwinność, moc, wytrzymałość.

### **Zasady wykonywania testu:**

W naszym programie sprawność fizyczna jest oceniana przy pomocy Indeksu Sprawności Fizycznej zaproponowanego przez K. Zuchorę. Wybór tego testu podyktowany był jego dostępnością.

Do przeprowadzenia testu uczniowie powinni być dobrami w pary, tak aby w niektórych próbach jeden ćwiczył, a drugi pomagał licząc lub mierząc.

Każda próba powinna być omówiona i zademonstrowana. w próbach wymagających mierzenia czasu robi to nauczyciel, ogłaszając moment startu i zakończenia lub informując o upływającym czasie ćwiczenia. Wyniki każdej próby uczniowie zapisują na kartkach. W czasie lekcji nie wykonuje się próby siły rąk, gdyż zajęłoby to zbyt dużo czasu i byłoby trudne organizacyjnie. Podobnie nie wykonuje się próby wytrzymałości. Próby te powinny

być jednak omówione i zademonstrowane, a ich wykonanie zlecone do samodzielnego wykonania w domu (lub po lekcji).

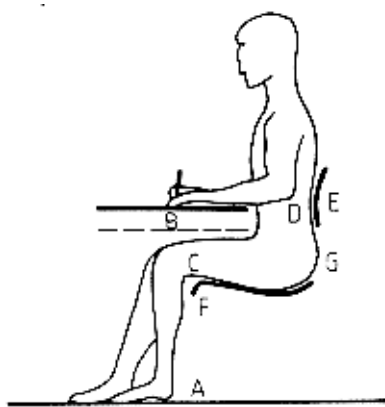
#### **Omówienie wyników testu:**

Po zakończeniu prób nauczyciel omawia sposób oceny całego testu wg zasad umieszczonych w tabeli z opisem testu, rozdanych uczniom na początku lekcji (patrz załącznik 7.6.).

#### **5.4. Kształtowanie sylwetki**

Ładna, wysportowana sylwetka i prawidłowa postawa ciała to jedne z warunków zdrowia i sprawności. Zapewniają one dziecku nie tylko ładny wygląd, ale stwarzają optymalne warunki pracy układu ruchu oraz krążeniowo-oddechowego. z poprawną postawą związana jest możliwość osiągnięcia maksymalnej wydolności i sprawności organizmu.

O ostatecznym kształcie sylwetki dziecka decydują w pewnym stopniu cechy wrodzone, przekazywane przez rodziców (m.in. wysokość ciała czy typ budowy), głównie jednak kształtują ją warunki, w jakich dziecko żyje i wzrasta. Sylwetka zmienia się wraz z rozwojem dziecka i zależy od działających na organizm czynników. o jakości sylwetki decydują: siła i wytrzymałość mięśni, stan odżywienia, nawyk poprawnego „trzymania się”, przyjmowanie i utrzymywanie prawidłowych pozycji przy pracy w ławce szkolnej, przy odrabianiu lekcji i wykonywaniu prac domowych, organizacja czasu wolnego, zapewnienie odpowiedniej ilości ruchu i wysiłku fizycznego. Poprzez te czynniki możemy wpływać na sylwetkę i kształtować ją, nie dopuszczając do powstawania wad postawy.



Prawidłowa pozycja siedząca w czasie pracy przy biurku.

*Źródło: Ignar-Golinowska B.: Warunki higieniczno-sanitarne w szkole. (W): Standardy i metodyka pracy pielęgniarki i higienistki szkolnej. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2003*

Norma PN-ISO 5970 określa wzajemny związek między krzesłem a stolikiem, podając siedem kryteriów dobrego dopasowania. Kryteria są następujące (oznaczenia literowe odpowiadają oznaczeniom na rycinie):

- A.** Podeszwy stóp /w butach/ powinny na całej powierzchni dotykać podłogi;
- B.** Pomiędzy udami a płytą stołu powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami;

- C. Uda nie powinny być od spodu uciśnięte przez krawędź siedziska;
- D. Wysokość stołu powinna być tak dobrana, by płyta stołu, przy swobodnie opuszczonych ramionach znajdowała się na poziomie łokci;
- E. Oparcie krzesła powinno podierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, nie dochodząc do łopatek;
- F. Przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzi;
- G. Pomiędzy oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana przestrzeń pozwalająca na swobodne ruchy dolnej części tułowia.

Aktywność ruchową można wykorzystywać do kształtowania ciała dwojako:

- zwiększając ogólną ilość ćwiczeń i form ruchu działających ogólnorozwojowo;
- stosując ćwiczenia wpływające na określone grupy mięśni i przez to kształtować sylwetkę.

O tym, że przez odpowiednio dobrane ćwiczenia można kształtować swój wygląd, sylwetkę, postawę ciała i muskulaturę, świadczą przykłady:

- sportowców,
- kulturystów,
- modelek,
- aktorów.

Wszyscy oni dbają o swój wygląd przestrzegając diety, uprawiając sporty i wykonując ćwiczenia na poszczególne grupy mięśni na siłowni. Takie ćwiczenia, pozwalające modelować sylwetkę można wykonywać także w warunkach domowych. Dla zachęcenia uczniów do zwiększenia codziennej aktywności ruchowej w trakcie lekcji przedstawione zostaną zestawy ćwiczeń na wybrane grupy mięśni. Zostały one tak dobrane, aby:

- oddziaływały na najważniejsze grupy mięśni,
- były proste i możliwe do samodzielnego wykonania w domu,
- w miarę możliwości pozwalały na łączenie ćwiczenia z zabawą.

### **Ćwiczenia mięśni brzucha**

Mięśnie brzucha łączą klatkę piersiową z miednicą. Pełnią one w organizmie ważną funkcję, gdyż:

- współdziałając z mięśniami grzbietu, zapewniają pozycję stojącą,
- tworząc tzw. „tłocznnię brzuszną” utrzymują narządy w jamie brzusznej we właściwym położeniu,

- współdziałają w oddychaniu.

Silne, dobrze wytrenowane mięśnie brzucha powinny tworzyć płaską ścianę. Ich osłabienie w połączeniu z nadmiernym otluszczeniem powoduje, że brzuch jest wypięty, co nie tylko szpeci sylwetkę, ale zwiększając wygięcie odcinka lędźwiowego kręgosłupa w przód sprzyja wcześniejszemu występowaniu bólów krzyża.

Odpowiednio wytrenowane mięśnie brzucha zapewniają również kształtowanie i zachowanie zgrabnej talii.

### **Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:**

1. Siad z nogami wyprostowanymi. Utrzymując kąt prosty między nogami a tułowiem przetocz się na plecy do leżenia tyłem z nogami w górze, a następnie wróć do siadu.

*W ćwiczeniu tym cały czas powinien być utrzymany kąt prosty między wyprostowanymi i złączonymi nogami, a tułowiem. Przy przetoczeniu się na plecy biodra nie powinny odrywać się od podłogi.*

2. Leżenie na plecach z nogami ugiętymi. Stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Unieś głowę i tułów nad podłogę i sięgnij rękami do kolan, a następnie wróć do leżenia na plecach.

Następnie uczniowie, rywalizując ze sobą, starają się wykonać jak najwięcej powtórzeń w czasie np. 30 sekund.

*W tym ćwiczeniu uczeń nie powinien chwytać dłońmi kolan, a jedynie lekko ich dotykać.*

3. Siad z nogami ugiętymi. Stopy oparte na podłodze. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Unieś wyprostowane nogi do siadu równoważnego i wytrzymaj licząc wolno do 10-ciu.

Następnie ćwiczenie należy wykonać w formie rywalizacji polegającej na jak najdłuższym utrzymaniu nóg w górze.

*Prowadzący zwraca uwagę na utrzymanie wyprostowanych nóg i tułowia.*

4. Poleć uczniom dobrać się w pary i przeprowadź następne ćwiczenie: ćwiczący parami w siadzie prostym naprzeciwko siebie. Stopy na wysokości łydek partnera. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Jeden z ćwiczących przenosi złączone i wyprostowane nogi nad nogami kolegi.

Ćwiczenie może przybrać formę konkursu na jak najszybsze wykonanie 20 przeniesień. Rywalizacja może być prowadzona w parach (kto z pary wykona więcej powtórzeń) lub w całej klasie. w domu, ćwicząc samemu, można przenosić nogi nad piłką lub ułożonymi jedna na drugiej książkami.

*Przy przenoszeniu nogi nie powinny dotykać piłki.*

*Przy wykonywaniu ćwiczenia w formie rywalizacji nie zalicza się przeniesień, przy których uczeń dotknie nogami nóg kolegi.*

5. Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Na nogach, przy stopach leży piłka. Unieś nogi do siadu równoważnego – piłka toczy się po nogach w stronę bioder. Następnie unieś biodra – piłka toczy się po nogach w stronę stóp.

*Aby piłka nie spadała z nóg, powinny one być wyprostowane i nieco oddalone od siebie. z uwagi na konieczność rozdania piłek, ćwiczenie na lekcji powinno być tylko zademonstrowane na jednym z uczniów.*

### **Ćwiczenia mięśni bioder**

Mięśnie bioder (obręczy biodrowej) zapewniają:

- ustawienie i stabilizację miednicy, przez co wpływają na kształt kręgosłupa, zwłaszcza lordozy lędźwiowej,
- stabilizację i ruchomość stawu biodrowego.

Silne i odpowiednio wytrenowane mięśnie bioder pozwalają wpływać na wygląd zarówno bioder, jak i pośladków i ud.

#### **Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:**

1. Klęk podparty. Przedramiona oparte na podłodze. Jedna noga wyprostowana, uniesiona nad podłogę. Zrób wymach wyprostowaną nogą w górę.

*Wymachowi nogi w górę nie powinna towarzyszyć rotacja bioder i tułowia. Obie ręce powinny być wyprostowane.*

2. Leżenie na brzuchu. Nogi wyprostowane, złączone. Dłonie pod brodą. Unieś nogi nisko nad podłogę i wykonuj nimi rozkroki i złączenia. (Uwaga! Nogi powinny być uniesione nisko nad podłogą).

*Uwaga! Nogi powinny być uniesione nisko nad podłogą! Wysokie uniesienie nóg powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej, co nie jest pożądane, gdyż może sprzyjać wadzie postawy – plecom wklęsłym.*

3. Siad z nogami ugiętymi. Stopy oparte na podłodze. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Unieś biodra do wysokości linii łączącej barki i kolana i wytrzymaj w tej pozycji licząc do 10-ciu.

Ćwiczenie można wykonać w parach: jedna osoba wykonuje ćwiczenie jak w opisie powyżej, a druga klęcząc, obok naciska rękoma na jej biodra. Ćwiczący licząc do 10-ciu stara się wytrzymać nacisk kolegi utrzymując wyjściową pozycję.

*U dzieci z koślawością i nadwyprostaniem łokci zaleca się takie ułożenie rąk, aby palce dłoni skierowane były w stronę stóp.*

4. Leżenie na boku. Noga „dolna” ugięta – kolano blisko klatki piersiowej, noga „górną” wyprostowana, uniesiona nad podłogę. Przenieś wyprostowaną nogę w przód, a następnie w tył.

*Noga „górną” powinna być ustawiona w osi tułowia. Zgięcie tej nogi w stawie biodrowym, zwłaszcza mocne, jest niepożądane.*

5. Leżenie na boku. Noga „dolna” ugięta – kolano blisko klatki piersiowej, noga „górną” wyprostowana, uniesiona nad podłogę. Przeniesienie nogi wyprostowanej w przód a następnie w tył.

*Noga „górną” powinna być uniesiona nieco ponad miednicę.*

### **Ćwiczenia mięśni grzbietu**

Mięśnie grzbietu, a zwłaszcza mięśnie prostownika grzbietu pozwalają utrzymać wyprostowaną sylwetkę. Jest to szczególnie ważne przy wciąż zwiększającej się liczbie godzin spędzonych przez młodzież w ławce, przed telewizorem, komputerem. Plecy dzieci mają tendencję do zaokrąglania się, a sylwetka sprawia wrażenie zgarbionej. Upośledza to rozwój kręgosłupa, zwłaszcza odcinka piersiowego i może utrwalić dużą kifozę piersiową bez możliwości wyprostowania. Słabe mięśnie grzbietu i zgarbiona sylwetka upośledzają układ oddechowy, a w konsekwencji serce.

Silne i wytrzymałe mięśnie grzbietu zapewniają nie tylko poprawną postawę, ale czynią sylwetkę wyższą.

#### **Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:**

1. Leżenie na brzuchu. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Unieś ręce nad podłogę i wytrzymaj w tej pozycji licząc do 20-tu.

*Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji: kto dłużej utrzyma ręce nad podłogę.*

*W ćwiczeniu klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi a nos skierowany w podłogę powinien być blisko podłogi. Głośne liczenie przez dzieci zmusza je do oddychania i zapobiega wykonaniu ćwiczenia na „bezdechu”.*

2. Leżenie na brzuchu. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie i uniesione nad podłogę. Kłaśnij w dłonie, a następnie przenieś wyprostowane ręce

bokiem nad podłogą do bioder i klaśnij w dłonie nad biodrami. Następnie przenieś wyprostowane ręce nad podłogą w przód i ponownie klaśnij w dłonie.

Jedną z form działania może być rywalizacja. Uczniowie mają za zadanie wykonać ćwiczenie jak największą ilość razy bez dotknięcia rękoma podłogi.

*Przy przenoszeniu rąk klatka piersiowa powinna cały czas przylegać do podłogi, a głowa powinna być uniesiona nisko nad podłogę. Ręce cały czas powinny być wyprostowane, uniesione wysoko nad podłogę.*

3. Siad z nogami ugiętymi. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Palce dłoni splecione i oparte na potylicy. Łokcie szeroko. Licząc do 10-ciu staraj się wypychać rękoma głowę w przód jednocześnie trzymając sztywno głowę, tak aby stawiała opór dłoniom.

*Nacisk rąk powinien zapewnić utrzymanie poprawnej pozycji głowy i tułowia. Głośne liczenie zapobiega wstrzymywaniu oddechu.*

4. Siad z nogami ugiętymi. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce zgięte w stawach łokciowych przenieś w bok. Przedramiona ustaw pionowo. Odchylaj ręce w tył wypychając jednocześnie klatkę piersiową do przodu.

*Odrzutem rąk w tył nie powinien towarzyszyć ruch głowy w przód.*

5. Siad klęczny. Tułów wyprostowany. Głowa wyciągnięta w górę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Stopy unieruchomione (na lekcji przez kolegę, a w domu np. wsunięte pod łóżko). Wykonaj opad tułowia w przód, aż do momentu oparcia rąk na podłodze (ukłon japoński), a następnie utrzymując proste plecy powróć do wyjściowej pozycji.

*W ruchu tułowia w dół pierwsza opuszczana jest klatka piersiowa, a za nią opuszczane są ręce, natomiast w ruchu w górę pierwsze unoszone są ręce, a za nimi tułów.*

6. Leżenie na brzuchu. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona nad podłogę, wzrok skierowany w podłogę. Unieś ręce nad podłogę i wykonaj nimi odrzut w górę.

*W ćwiczeniu klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a nos prawie jej dotykać..*

### **Ćwiczenia mięśni klatki piersiowej**

Mięśnie te, zwłaszcza piersiowe: wielki i mały, wpływają na wygląd klatki piersiowej. Kulturyści poświęcają ich rozwojowi dużą uwagę. Również u kobiet silne i dobrze rozbudowane mięśnie piersiowe mogą wpływać na sylwetkę, podkreślając i uwypuklając



biust. Mięśnie te nie powinny być wzmacniane tylko w pozycji zbliżenia przyczepów, gdyż może to doprowadzić do ich przykurczu, a to, przez wysunięcie barków w przód, powoduje jakby „zapadnięcie” klatki piersiowej. Mięśnie piersiowe są także pomocniczymi mięśniami wdechowymi.

### **Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:**

1. Siad na piętach. Wykonaj opad tułowia w przód z wyprostowanymi, wyciągniętymi w górę rękoma aż do momentu oparcia rąk na podłodze (ukłon japoński). Teraz przejdź do leżenia na brzuchu bez odrywania i przesuwania kolan i dłoni, starając się utrzymywać głowę jak najbliżej podłogi. Następnie w taki sam sposób powróć do pozycji wyjściowej.

*Przy przejściu z leżenia do siadu na piętach występuje tendencja do wysokiego uniesienia głowy i barków a następnie dopiero do uniesienia bioder. Należy więc zwrócić uwagę, by ćwiczący rozpoczynali ten ruch od uniesienia bioder, utrzymując cały czas nos przy podłodze.*

2. Siad skrzyżny. Ręce przed klatką piersiową, dłonie oparte o siebie. Staraj się najmocniej jak potrafisz naciskać dłonią na dłoń licząc do 10-ciu.

*Dłonie powinny być ustawione na wysokości mostka, a łokcie powinny być uniesione.*

3. Siad skrzyżny. Ręce przed klatką piersiową. Palce dłoni zgięte i zahaczone o palce dłoni przeciwnej. Staraj się jak najmocniej ciągnąć ręce w bok próbując rozerwać zahaczone palce dłoni.

*Również w tym ćwiczeniu dłonie powinny być ustawione na wysokości mostka, a łokcie powinny być uniesione.*

4. Zwis na drążku (lub drabince). Podciągaj tułów w górę.

*Ćwiczenie to powinno być tylko zademonstrowane na jednym z uczniów.*

5. Klęk podparty. Uginając ręce dotknij brodą do podłogi 20 cm przed linią dłoni. Chłopcy mogą zamiast tego ćwiczenia wykonać „pompki”.

### **Ćwiczenia oddechowe**

Ćwiczenia oddechowe służą:

- poprawie ruchomości klatki piersiowej,
- zwiększeniu pojemności życiowej i wentylacji płuc,
- usprawnieniu oddychania.

Stosując ćwiczenia oddechowe należy pamiętać, że nie powinno się stosować ćwiczeń głębokiego oddychania w narzuconym, wspólnym dla całego zespołu rytmie. Nie powinno się

także stosować jednorazowo dużej ilości pogłębionego oddechu, gdyż może to doprowadzić do hiperwentylacji.

### **Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:**

1. Siad skrzyżny. Wykonaj jak najgłębszy wdech nosem, a następnie powolny wydech ustami.

*Należy zwrócić uwagę, by ćwiczący siedzieli z wyprostowanymi plecami.*

2. Siad skrzyżny. Wykonaj maksymalny wdech nosem, a następnie jak najdłuższy wydech ustami wymawiając w trakcie wydechu literę „S”.

*Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji: kto skończy wydech, kładzie się na plecach.*

3. Leżenie na plecach. Nogi ugięte. Stopy oparte na podłodze. Palcami dłoni przytrzymaj nad ustami piłeczkę do tenisa stołowego. Wykonaj wdech nosem, a następnie wypuść powietrze ustami starając się utrzymać piłeczkę w wąskim strumieniu powietrza nad ustami.

*Ćwiczenie wymaga rozdania piłeczek do tenisa stołowego. Można je tylko zademonstrować na lekcji i polecić wykonanie w domu.*

*Pokaz ćwiczenia jest nieodzowny. Nauczyciel powinien najpierw sam nauczyć się wykonania tego ćwiczenia, co zwłaszcza na początku nie wszystkim się udaje.*

4. Stojąc, trzymaj nad głową piórko (lub kawałek waty), a następnie silnie dmuchaj w piórko, tak, aby jak najdłużej szybowało w powietrzu i nie spadło na podłogę.

5. Dobierz się w parę z kolegą. Stańcie twarzami do siebie, a następnie przyjmijcie pozycję klęku podpartego z ugiętymi rękoma w odległości ok. 1 m od siebie. Na podłodze pomiędzy sobą połóżcie piłeczkę do tenisa stołowego. Równocześnie zacznijcie silnie dmuchać w piłeczkę starając się, by potoczyła się ona za linię rąk kolegi. Komu to się uda zdobywa 1 punkt. Zabawa trwa np. 1 minutę lub do zdobycia przez jednego z zawodników np. 3 punktów.

*Ćwiczących można ustawić tak, aby ich ręce znajdowały się na narysowanych na podłodze liniach oddalonych od siebie o około 1 metr. Zapobiegnie to zbliżaniu się ćwiczących do siebie.*

### **Ćwiczenia utrzymywania poprawnej postawy ciała**

Postawa ciała jest nawykiem ruchowym. o jakości postawy decydują:

- czynniki morfologiczne (budowa kośćca, siła i wytrzymałość mięśni, stawy, więzadła);

- warunki środowiskowe;
- nawyk postawy wynikający z najczęściej przyjmowanych i długo utrzymywanych pozycji (np. w ławce szkolnej, w staniu i chodzeniu, przy oglądaniu TV, przed komputerem).

Kształtując nawyk poprawnej postawy, trzeba najpierw nauczyć uczniów przyjmowania postawy skorygowanej. Najczęściej stosowanym przy tym ćwiczeniem jest tzw. test ścienny.

### **Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:**

Ustaw uczniów przy ścianie lub przy drabinkach.

#### 1. Test ścienny.

Stań tyłem do ściany. Pięty przy ścianie. Staraj się przywrzeć całym ciałem do ściany. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Barki cofnięte, opuszczone. Klatka piersiowa uwypuklona. Brzuch wciągnięty. Pośladki napięte. Ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Utrzymaj tę pozycję, swobodnie oddychając. *Prowadzący kontroluje poprawność przyjętej pozycji, przechodząc wzdłuż drabinek.*

#### 2. Po przyjęciu postawy jak w poprzednim ćwiczeniu zrób krok w przód i staraj się utrzymać postawę bez kontaktu ze ścianą.

*Również tutaj prowadzący kontroluje poprawność przyjętej pozycji.*

#### 3. Stań twarzą do lustra. Przyjmij poprawną postawę. Kontroluj w lustrze ustawienie barków na jednym poziomie, symetrii prześwitów między ręką a tułowiem. Sprawdź czy pion przebiegający od brody pokrywa się z pępkiem i przebiega w równej odległości między nogami.

*Ćwiczenie powinno być omówione na lekcji. Przeznaczone jest do wykonania w domu.*

### **Ćwiczenia marszu**

Ćwiczenia marszu to także ćwiczenia utrzymywania poprawnej postawy.

Dla dziewcząt odpowiedni sposób poruszania się: utrzymywanie wyprostowanego tułowia, ustawienia głowy z akcentowaniem długiej szyi i opuszczonych barków, stawiania stóp w jednej linii (chód modelki) podnosi ich atrakcyjność w oczach innych, a przez to może wpływać na samopoczucie.

### **Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:**

#### 1. Marsz po linii prostej. Do ćwiczenia można wykorzystać linię boiska.

*To ćwiczenia jest przeznaczone dla dziewcząt. Chłopcy w tym czasie mogą zacząć już wykonywać ćwiczenie 2.*

2. Marsz z książką lub woreczkiem na głowie. w trakcie marszu spróbuj wykonać przysiad, a później siad bez upuszczenia książki.

*Sygnal do wykonania przysiadu i siadu podaje prowadzący.*

## ZESTAWY ĆWICZEŃ

Rozdawane uczniom przykładowe zestawy ćwiczeń na poszczególne grupy mięśni, mają za zadanie umożliwić wykonywanie w domu ćwiczeń, dzięki którym można poprawiać i korygować swoją sylwetkę.

Początkowo ćwiczenia mogą sprawiać trudność i powodować duże zmęczenie, które uniemożliwi wykonanie dużej ilości powtórzeń. z czasem jednak, w miarę wytrenowania, nawet wykonanie wszystkich podanych ćwiczeń i pełnej podanej ilości powtórzeń, nie powinno stanowić problemu.

Widocznej poprawy nie należy spodziewać się z dnia na dzień. Efekty będą widoczne w perspektywie kilku tygodni i to pod warunkiem systematycznego (przynajmniej 3-4 razy w tygodniu) wykonywania ćwiczeń. Oprócz widocznych zmian w sylwetce, należy spodziewać się także zmian w wydolności i sprawności. Najważniejszym jednak efektem będzie zmiana stylu życia na bardziej aktywny, zdrowszy.

## 6. ANEKSY

### 6.1. Podstawowe wymagania higieniczno-sanitarne dla pionu żywienia w szkołach

Rozdział został opracowany przez zespół pracowników Departamentu Bezpieczeństwa Żywności i Żywienia Głównego Inspektoratu Sanitarnego kierowany przez dyrektora **Marię Suchowiak**.

Wymagania, które muszą być spełnione przy produkcji i wprowadzaniu do obrotu środków spożywczych, określone są w obowiązujących przepisach prawa żywnościowego, w tym m.in. w przepisach:

- 1) rozporządzenia (WE) nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiającego ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołującego Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiającego procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności (Dz. Urz. WE L 31 z 01.02.2002, str.1),
- 2) rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady WE nr 852/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz. Urz. UE L 139 z 30.04.2004, str.1),  
oraz w przepisach krajowych:
- 3) ustawie z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. Nr 171, poz. 1225),
- 4) rozporządzeniach wykonawczych do tej ustawy.

Rozporządzenia wspólnotowe stosuje się wprost w każdym państwie członkowskim Unii Europejskiej.

Stosownie do zakresu podejmowanej działalności, w obiektach żywności i żywienia powinny być spełniane następujące podstawowe wymagania:

- 1. Pomieszczenia żywnościowe muszą być utrzymywane w czystości i zachowane w dobrym stanie technicznym.**
- 2. Należy chronić żywność przez wszelkimi zanieczyszczeniami.**
- 3. Należy zapewnić odpowiednie zaopatrzenie w wodę przeznaczoną do spożycia przez ludzi.**
- 4. Żywność nie może być szkodliwa dla zdrowia lub życia człowieka, zepsuta ani zafalszowana oraz naruszać warunków określonych w obowiązujących przepisach.**
- 5. Należy przestrzegać ciągłości łańcucha chłodniczego środków spożywczych, w tym w szczególności żywności łatwopsującej się.**

**6. Osoby pracujące w obiektach żywienia mające kontakt z żywnością powinny posiadać odpowiedni stan zdrowia, poświadczony aktualnym orzeczeniem lekarskim oraz przestrzegać higieny osobistej.**

#### **6.1.1. Bloki żywieniowe – stołówki szkolne**

Głównym celem stołówek szkolnych, jest dostarczenie uczniom gotowych do spożycia posiłków i napojów, bezpiecznych pod względem jakości zdrowotnej oraz zapewnienie higienicznych warunków umożliwiających ich konsumpcję.

1. W części produkcyjnej stołówek szkolnych pomieszczenia i ciągi komunikacyjne powinny być tak rozplanowane, aby nie następowało krzyżowanie się obróbki wstępnej (brudnej) i właściwej (czystej).
2. W pomieszczeniach, w których się przygotowuje i przetwarza środki spożywcze:
  - a) powierzchnie podłóg, ścian, sufitów i drzwi muszą być utrzymane w dobrym stanie i muszą być łatwe do czyszczenia oraz w miarę potrzeby, do dezynfekcji (wymaga to stosowania nieprzepuszczalnych, zmywalnych oraz nietoksycznych materiałów);
  - b) powierzchnie pozostające w kontakcie z żywnością muszą być w dobrym stanie i muszą być łatwe do czyszczenia oraz w **miarę potrzeby**, do dezynfekcji (wymaga to stosowania gładkich, zmywalnych, odpornych na korozję oraz nietoksycznych materiałów) oraz przede wszystkim być przeznaczonymi do kontaktu z żywnością – zgodnie z przepisami o materiałach i wyrobach przeznaczonych do kontaktu z żywnością;
  - c) okna i inne otwory muszą być skonstruowane w sposób uniemożliwiający gromadzenie się zanieczyszczeń oraz zabezpieczone przed owadami;
  - d) musi być dostępna odpowiednia liczba umywalek, właściwie usytuowanych i przeznaczonych do mycia rąk - z bieżącą ciepłą i zimną wodą. Umywalki muszą być zaopatrzone w środki do mycia rąk i do higienicznego ich suszenia;
  - e) stanowiska do mycia żywności powinny być oddzielone od umywalek do mycia rąk;
  - f) musi być dostępna odpowiednia liczba ubikacji spłukiwanych wodą, podłączonych do sprawnego systemu kanalizacyjnego. Ubikacje nie mogą łączyć się bezpośrednio z pomieszczeniami, w których pracuje się z żywnością.
3. Odpady żywnościowe, niejadalne produkty uboczne i inne (np. śmieci) muszą być jak najszybciej usuwane z pomieszczeń, gdzie znajduje się żywność, aby zapobiec ich gromadzeniu. Powinny być składowane w zamykanych pojemnikach i usuwane tak często jak tylko zachodzi taka potrzeba.
4. Należy skutecznie zabezpieczyć obiekt przed dostępem szkodników.

5. Surowce, półprodukty i inne środki spożywcze należy magazynować i przechowywać w odpowiednich warunkach, aby zapobiegać zepsuciu i chronić je przed zanieczyszczeniem (zachowywać rozdzielność przechowywania surowców i produktów gotowych do spożycia).
6. Nie używać tego samego sprzętu do obróbki wstępnej (brudnej) i właściwej (czystej).
7. Należy skutecznie myć oraz, w miarę potrzeby, dezynfekować naczynia, sprzęt kuchenny i naczynia stołowe.
8. Pracownicy powinni myć ręce tyle razy na ile jest potrzeba, ale w szczególności:
  - przed rozpoczęciem pracy z żywnością,
  - każdorazowo po wyjściu z toalety,
  - po każdej czynności z surowcami lub półproduktami i każdej innej czynności „brudnej”,
  - po każdym wyjściu poza miejsce przygotowywania żywności,
  - okresowo podczas pracy, gdy następuje zmiana rodzaju wykonywanej czynności.
9. Należy przechowywać próbki wszystkich potraw wchodzących w skład każdego posiłku, co jest niezwykle istotne w przypadku podejrzenia lub wystąpienia zatrucia pokarmowego.
10. Należy przechowywać dane umożliwiające identyfikację dostawców.
11. Należy opracować, wdrożyć i przestrzegać instrukcje dobrej praktyki higienicznej (GHP) oraz dobrej praktyki produkcyjnej (GMP).
12. Należy opracować, wdrożyć, utrzymywać i doskonalić procedurę opartą na zasadach systemu HACCP dostosowaną do zakresu działalności stołówki.

### **6.1.2. Kioski i sklepiki szkolne**

1. Powinny znajdować się w miarę możliwości w oddzielnym pomieszczeniu lub wydzielonym wyraźnie miejscu.
2. Powierzchnie podłóg, ścian, sufitów i drzwi muszą być utrzymane w dobrym stanie i muszą być łatwe do czyszczenia oraz w miarę potrzeby, do dezynfekcji (wymaga to stosowania nieprzepuszczalnych, zmywalnych oraz nietoksycznych materiałów).
3. Powierzchnie pozostające w kontakcie z żywnością muszą być w dobrym stanie i muszą być łatwe do czyszczenia oraz w miarę potrzeby, do dezynfekcji (wymaga to stosowania gładkich, zmywalnych, odpornych na korozję oraz nietoksycznych materiałów przeznaczonych do kontaktu z żywnością – zgodnie z przepisami o materiałach i wyrobach przeznaczonych do kontaktu z żywnością).

4. Musi być dostępna umywalka przeznaczona do mycia rąk - z bieżącą ciepłą i zimną wodą. Umywalki muszą być zaopatrzone w środki do mycia rąk i do higienicznego ich suszenia.
5. Musi być dostępna ubikacja spłukiwana wodą, podłączona do sprawnego systemu kanalizacyjnego.
6. W sklepiku szkolnym należy zapewnić odpowiednie wyposażenie: półki, lady oraz urządzenia lub lady chłodnicze do przechowywania nietrwałych środków spożywczych (np. mleko i przetwory mleczne, kanapki, itp.).
7. Każdy obiekt tego typu powinien posiadać odpowiednią wentylację, zapewniającą skuteczną wymianę powietrza, a tym samym temperaturę i wilgotność.
8. Osoba prowadząca kiosk wykonująca czynności wymagające kontaktu z żywnością powinna posiadać aktualne orzeczenie lekarskie, być świadoma zasad higieny oraz przestrzegać higieny osobistej, ze szczególnym zwróceniem uwagi na czyste ręce oraz, w miarę potrzeby, odzież ochronną. Należy przestrzegać zasady, aby pracownik mający kontakt z pieniędzmi nie wydawał środków spożywczych sprzedawanych luzem bez odpowiedniego zabezpieczenia rąk np. w rękawice foliowe. Pieniądze nie powinny być kładzione na ladzie, na którą kładzie się żywność.
9. W celu higienicznego pakowania i sprzedaży żywności nieopakowanej należy zapewnić pracownikom sprzęt uniemożliwiający jej zanieczyszczenie np. rękawice, szczypce itp.
10. Materiały opakowaniowe używane w sklepiku powinny być wykonane z materiału dopuszczonego do kontaktu ze środkami spożywczymi i przechowywane w sposób chroniący je przed zanieczyszczeniem.
11. W kioskach i sklepikach szkolnych powinna być odpowiednia segregacja produktów. Artykuły spożywcze powinny być oddzielone od materiałów piśmienniczych i przechowywane tak, aby nie oddziaływały na siebie negatywnie (zapachy, zanieczyszczenia). Artykuły spożywcze w opakowaniach jednostkowych nie powinny stykać się ze środkami spożywczymi sprzedawanymi luzem.
12. Należy także przestrzegać zasady FIFO (first in, first out) polegającej na tym, że produkty są sprzedawane zgodnie z kolejnością przyjęcia, z uwzględnieniem terminów przydatności do spożycia. Zapobiega to przetrzymywaniu towaru i ewentualnym stratom wynikającym z przeterminowania żywności. Należy również zwracać uwagę na jakość sprzedawanych produktów, stan opakowań - czy nie zostały uszkodzone.
13. Należy zapewnić sprawne usuwanie opakowań zbiorczych. Opakowania zwrotne powinny być przechowywane w wydzielonej części obszaru zaplecza sklepiku.



14. Należy dbać o zachowanie czystości i porządku, poprzez codzienne sprzątanie i mycie oraz okresową dezynfekcję i deratyzację.

### **6.1.3. Automaty vendingowe do dystrybucji środków spożywczych**

1. Umiejscowienie oraz stan techniczny i sanitarny automatów vendingowych powinny zapewnić pełne bezpieczeństwo zdrowotne żywności (miejsca nienasłonecznione, zabezpieczone przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, kurzem i zapyleniem, dostępem gryzoni i insektów itp.).
2. Wszystkie elementy automatów kontaktujące się z żywnością oraz instalacje doprowadzające wodę powinny być wykonane z materiałów dopuszczonych do kontaktu z żywnością i pozwalać na ich łatwe utrzymanie w czystości i porządku.

### **UWAGA:**

Szczegółowe wymagania dla konkretnego obiektu żywności lub żywienia może określić –właściwy terenowo Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny.

## **6.2. Lista produktów żywnościowych zalecanych do rozszerzenia asortymentu sklepików szkolnych**

Autorami rozdziału są **prof. dr hab. Anna Gronowska - Senger i dr inż. Jadwiga Hamulka** z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. Lista została przygotowana do kampanii „Wiem, co jem” na zlecenie miasta stołecznego Warszawy, które posiada do niego autorskie prawa majątkowe.

### **I. PRODUKTY ŚNIADANIOWE**

Kanapki - w różnych wersjach (zestawach):

- pieczywo (razowe, pszenne, mieszane - chleb, bułki),
- masło lub margaryny kubkowe,
- wędliny chude (o wysokiej jakości), pieczone mięsa, suszone kiełbasy,
- sery podpuszczkowe (żółte), twarogowe (białe), topione,
- ryby np. pasta rybna,
- jaja lub pasta jajeczna,
- dodatek warzyw (np. sałata, kapusta pekińska, papryka, pomidor, ogórek, rzodkiewka),
- owoce sezonowe (np. jabłka, gruszki, śliwki, truskawki, morele, banany).

Produkty mleczne:

- sery i serki,

- desery mleczne,
- jogurty z dodatkiem müsli (do jedzenia łyżeczką).

Bułki i bułeczki:

- bez nadzienia,
- z nadzieniem na słono (np. mięsnym, pieczarkowym),
- z nadzieniem na słodko (np. serowym, owocowym).

## II. NAPOJE

Wody mineralne

Soki:

- owocowe,
- warzywne,
- owocowo-warzywne.

Napoje mleczne:

- mleko (w małych opakowaniach przeznaczone do bezpośredniego spożycia),
- mleka smakowe,
- jogurty naturalne i owocowe,
- kefiry,
- maślanki naturalne i owocowe,
- inne napoje mleczne.

## III. PRZEKĄSKI

- owoce świeże sezonowe (umyte i przygotowane do bezpośredniego spożycia) np. jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, nektarynki itp.,
- owoce suszone - np. jabłka, banany, morele, śliwki, rodzynki (w małych opakowaniach),
- musy owocowe,
- warzywa świeże (przygotowane do bezpośredniego spożycia) np. marchewka, papryka, ogórek, rzodkiewka,
- suchary smakowe,
- orzeszki, migdały, nasiona (np. słonecznika, dyni - w małych opakowaniach, przeznaczone do bezpośredniego spożycia),
- batony i ciasteczka zbożowe (zawierające ziarna zbóż, płatki, orzechy, migdały, owoce).

### **6.3. Promocja zdrowia środkami kultury fizycznej**

Autorem rozdziałów 6.3., 6.4. i 6.5. jest **Zbigniew Cendrowski**, redaktor naczelny czasopisma „Lider. Promocja Zdrowia Kultura Zdrowotna i Fizyczna”. Miesięcznik Lider powstał ze wspólnej inicjatywy Zarządu Głównego SZS i Instytutu Kardiologii w roku 1991. w roku ukazuje się 11 numerów stałych i różne numery specjalne (monotematyczne).

#### **6.3.1. Recepta profesora Zbigniewa Religi**

Profesor **Zbigniew Religa**, (ówczesny Dyrektor Instytutu Kardiologii), podczas spotkania w 2004 r. z Redakcją miesięcznika LIDER - Promocja Zdrowia, Kultura Zdrowotna i Fizyczna wydawanego pod wspólnymi auspicjami Szkolnego Związku Sportowego i Instytutu Kardiologii przedstawił swą opinię dotyczącą problemów wychowawczych w szkolnej kulturze fizycznej. Profesor Zbigniew Religa powiedział między innymi:

„Wszelki wysiłek fizyczny ma niesłychanie duże znaczenie dla podtrzymania i pomnażania zdrowia. To wręcz truizm. Dotyczy to wszystkich i w każdym wieku. Mówiąc o tych wielkich możliwościach, mam na myśli nie tyle sport wyczynowy, bo choć on nas wszystkich bardzo fascynuje i jest potrzebny, powinien być wspierany, to musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nie zawsze jest on zbieżny z celami zdrowotnymi, czasem wręcz przynosi skutki szkodliwe dla zdrowia. Ja sam jestem zagorzałym sympatykiem piłki nożnej, kibicuję Górnikowi Zabrze i często mimo nawału pracy, razem z wnuczkiem udajemy się na stadion i wspieramy naszych piłkarzy. To też jest ważne i potrzebne człowiekowi przeżycie. Ale oczywiście rodzaj aktywności fizycznej, jaką jest sport wyczynowy spełnia nieco inne funkcje niż codzienny wysiłek fizyczny, jaki mamy na myśli.

Kiedy mówimy o zdrowotnych aspektach ruchu dostępnego dla każdego, stosownie do jego potrzeb i możliwości, rozumiemy, że chodzi przede wszystkim o systematyczny wysiłek fizyczny, podejmowany w każdym wieku i w takiej formie która przynosi satysfakcję, daje przyjemność, pozwala na odprężenie a jednocześnie wzmacnia nasz organizm. Można niemal bez końca wyliczać, jakie wszechstronne korzyści może odnieść każdy, kto taki ruch uprawia. Systematyczna aktywność fizyczna ogranicza ujemne skutki cukrzycy, wpływa na regulację ciśnienia tętniczego, obniża poziom cholesterolu, wydatnie zwiększa możliwości układu krążenia, między innym przez rozwój krążenia obocznego, wpływa regulująco na procesy metaboliczne, w tym znacząco, a czasem wręcz decydująco, wpływa na utrzymanie właściwego ciężaru ciała. Niezwykle istotny jest też wpływ wysiłku fizycznego na ograniczanie ujemnych skutków codziennego stresu.

Mówiąc o edukacji i wychowaniu, powinniśmy mieć zatem na uwadze takie powinności rodziny, szkoły i innych struktur naszego państwa: administracyjnych, samorządowych i organizacji pozarządowych, które nakierowane są na tworzenie dobrych warunków dla aktywizacji ruchowej każdego dziecka i młodego uczącego się człowieka, by w ruchu, mogło ono znajdować wsparcie dla swego rozwoju, by wdrażane do zdrowego stylu życia zwiększało szansę na dobry start w dorosłe życie.

Ale nie chodzi tylko o młode pokolenie, bo ruch jest nam potrzebny przez całe życie, także i tym, którzy są w pełni sił, ale muszą wciąż doskonalić się i dawać sobie radę z różnymi przeciwnościami, w tym z destrukcyjnymi procesami hipokinezy, bezruchu, z czym najczęściej kojarzy się współczesne miejsce pracy większości z nas. Dzięki uprawianiu różnych form ćwiczeń, rekreacji, turystyce, sportowi, większej sprawności i wydolności mogą być skuteczniej eliminowane zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi, w tym wciąż najgroźniejszą ich odmianą - chorobami układu krążenia. Myślę, że taki rodzaj aktywności fizycznej, czy wręcz sportowej, w którym uczestniczymy z przyjemnością, a jednocześnie rozwijamy kondycję i sprawność organizmu, jest nam wszystkim bardzo potrzebny.

Jest wreszcie dowiedziony wielki i wszechstronny wpływ aktywności fizycznej, ruchu, turystyki na stan zdrowia osób trzeciego wieku. Tu zdaje się też mamy duże zaniedbania. Współczesne społeczeństwa starzeją się, wydłuża się nasze życie. Chodzi o to, aby było to w miarę możliwości życie aktywne. Nie należy się bać wysiłku, nawet w podeszłym wieku. z pewnością nasze szpitale i przychodnie miałyby dużo mniej pracy, a i lekarstw nie byłoby tyle trzeba, gdybyśmy częściej sięgali po ten najwspanialszy lek, jakim jest ruch, wysiłek fizyczny.”

**Jeżeli więc miałbym czegoś życzyć, wszystkim rodzicom i nauczycielom, a przede wszystkim dzieciom i młodzieży, to można by to życzenie zapisać w formie powszechnie dostępnej dla każdego recepty kardiologa Zbigniewa Religi: „Co najmniej godzina ruchu dziennie! Tego właśnie, także sobie, życzę.”**

### ***6.3.2. Przykłady promocji zdrowia środkami kultury fizycznej. Opis niektórych realizowanych inicjatyw promocji zdrowia środkami kultury fizycznej***

Wymienimy tylko te, których byliśmy inicjatorami, uczestniczyliśmy w ich wdrażaniu i możemy ocenić ich zasięg oraz skuteczność.

Większość tych inicjatyw powstała na gruncie Szkolnego Związku Sportowego, miesięcznika „Lider” i w wyniku licznych związków i kooperacji SZS i „Lidera” z różnymi placówkami i strukturami zajmującymi się promocją zdrowia, edukacją zdrowotną i kulturą fizyczną.

Zadania te mieszczą się w ogólniejszej koncepcji **Promocja Zdrowia Środkami Kultury Fizycznej**, poniżej wymieniamy niektóre z nich:

1. „Umiejętności życiowe”

„Lider” aktywnie popularyzuje i wspiera powstałą na gruncie doświadczeń WHO zasadę pedagogiczną, która wskazuje, że w zabiegach o zdrowy styl życia, a w szczególności przy eliminowaniu różnego rodzaju szkodliwych uzależnień, konieczna jest koncentracja uwagi nie tylko na wyodrębnionych problemach, ale na całym człowieku, rozwijaniu w nim takich umiejętności, które pozwolą człowiekowi przez całe życie, w różnych sytuacjach i środowiskach zachować się racjonalnie. Nie trudno nie spostrzec, że największe możliwości daje tu systematyczna aktywność fizyczna. Myśl ta nie jest jeszcze powszechnie wykorzystywana w naszej praktyce pedagogicznej. Na gruncie polskim popularyzacją tej niezwykle interesującej koncepcji zajmuje się głównie Pani profesor Barbara Wojnarowska.

2. Wywiadówka z promocji zdrowia

**Ani rodzina, ani szkoła nie są w stanie, działając oddzielnie, sprostać zadaniu wychowania zdrowotnego i fizycznego dzieci i młodzieży. Rodzice najczęściej nie dysponują odpowiednią wiedzą w tym zakresie, młodzież nie ma też w społeczeństwie dorosłych, dobrego przykładu w stylu życia. z kolei szkoła, z bardzo wielu powodów, głównie ze względu na brak czasu, odpowiedniego zaplecza materialnego i niskiej jeszcze rangi edukacji zdrowotnej w systemie wychowania, tylko w niewielkim zakresie dba o wychowanie zdrowotne i fizyczne.**

Wywiadówka z promocji zdrowia jest próbą wykorzystania znacznych rezerw, jakie w zakresie wychowania młodzieży istnieją przy lepszym podziale zadań pomiędzy szkołą i rodziną. Wywiadówka ta, od strony organizacyjnej nie różni się od innych spotkań nauczycieli z rodzicami, z tym, że w tym przypadku jest w całości poświęcona problematyce zdrowia i sprawności fizycznej dzieci. Jej celem jest nie tylko pogłębienie wiedzy rodziców o zasadach zdrowego stylu życia, ale co najważniejsze, zaproponowanie im różnych konkretnych technik, zachowań i form pracy z dzieckiem w rodzinie.

Jak zaobserwowaliśmy w praktyce, i jak potwierdzają to liczne źródła naukowe, zalecenia dotyczące zasad zdrowego stylu życia, informacje i porady odnoszące się do człowieka w ogóle, są mało inspirujące i nieskuteczne. Zupełnie inaczej są przyjmowane oceny, nakazy i zakazy, kiedy odnoszą się do własnych dzieci, a nie dzieci w ogóle. Wykorzystuje się w tym przypadku jedno z najsilniejszych uczuć i więzi międzyludzkiej: miłość rodziców do swych

dzieci, kiedy gotowi są oni ponieść wszelkie trudy, aby zapewnić dziecku zdrowie i powodzenie.

Największy skutek odnoszą wywiady, podczas których, na przykładzie konkretnej klasy i konkretnych dzieci, dokonuje się fachowej analizy i oceny stanu zdrowia, łącząc je z praktycznymi zaleceniami. Głównymi referentami podczas takich spotkań są z reguły pielęgniarka szkolna i nauczyciel wychowania fizycznego, a często zaprasza się i innych specjalistów: lekarza, dietetyka, psychologa, seksuologa itp.

Obok klasycznej problematyki dotyczącej wychowania fizycznego, są tam problemy profilaktyki kardiologicznej, zagadnienia walki z nowotworami, problemy AIDS, walki z nałogami, sprawy prawidłowego odżywiania się, złożona i powszechnie niedoceniana sprawa stresu i incydentalnie, problemy wychowania pro rodzinnego i seksualnego.

Optymistycznie rzecz biorąc można ocenić, że w uproszczonej formie wywiadówkę realizuje ponad połowa szkół, dalsze 20% organizuje ją dość systematycznie w prostych formach bezpośrednich spotkań z rodzicami, podczas których problemy zdrowia omawia się obok innych spraw, zwyczajowo omawianych podczas klasycznych wywiadówek. Dopiero około 10% szkół stosuje całą gamę form często przekraczających wyobraźnię autorów koncepcji. Są to z reguły szkoły promujące zdrowie i te, które w sposób wydatny wplotły w swoje programy wychowawcze realizację ścieżki międzyprzedmiotowej z zakresu edukacji prozdrowotnej. i w gruncie rzeczy nie chodzi przecież o to, aby zachęcać szkoły do ścisłego stosowania jakichś dokładnych i szczegółowych scenariuszy. Chodzi o to, by szkoły ściślej współpracowały z rodzicami w zakresie kształtowania u dzieci nawyków zdrowego stylu życia. Zaobserwowałem, podczas popularyzowania wywiadówki w praktyce, niezwykle ciekawe i cenne zjawisko pedagogiczne, polegające na tym, że pojawiło się zjawisko edukacji zwrotnej, bo rodzice przekonani o wielkim znaczeniu przykładu osobistego, bardzo często podejmowali różne działania prozdrowotne wiedząc, że może to mieć istotny wpływ na zachowania dzieci. To, że rodzice sami wiele na tym zyskiwali, jest oczywiste.

W ostatnich 20 latach SZS, przy pomocy wielu placówek naukowych i ośrodków metodycznych edukacji, zorganizował ponad 300 takich spotkań z udziałem 20000 nauczycieli i liderów szkolnej promocji zdrowia. Sponsorem tych spotkań było MEN, ale także inne placówki np. Instytut Kardiologii i Szkoły Wyższe.

### **6.3.3. *Healthplan albo projektowanie osobistego modelu zdrowego stylu życia***

Bardzo modne stało się obecnie budowanie biznesplanów – planów osiągnięcia ekonomicznego sukcesu. Mało kto jednak zwraca uwagę na to, że do osiągnięcia sukcesu w jakiegokolwiek dziedzinie życia potrzebne jest zdrowie. Troska o nie, sposoby zachowania go też powinny

być przedmiotem uważnego planowania i systematycznej realizacji. Oto idea **HEALTHPLANU**.

\* \* \*

**Zdrowie jest największym skarbem człowieka.  
Każdy chce żyć długo, zdrowo i szczęśliwie. Jak to osiągnąć?**

Zacznijmy od paru najważniejszych informacji:

**Człowiek może żyć 120 lat.**

Współczesna wiedza o człowieku pozwala ustalić potencjalną długość życia na 100 – 120 lat. Jeżeli jeszcze tego wieku nie dożywamy, dzieje się tak najczęściej wskutek różnych popełnianych przez nas błędów dotyczących stylu życia. Oznacza to, że robimy pewne rzeczy, które nam szkodzą, albo nie robimy innych, które są dla nas korzystne.

**Co od nas samych zależy?**

Wybitny lekarz kanadyjski, Marc Lalonde obliczył, że długość i jakość życia człowieka zależą głównie od czterech czynników. Obliczył on też przybliżoną wartość procentową tych czynników. Są to (w przybliżeniu):

- |                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| • wyposażenie genetyczne          | 12 % |
| • medycyna kliniczna (lecznictwo) | 18 % |
| • wpływ środowiska                | 14 % |
| • styl życia                      | 56 % |

Trzy kolejne czynniki są mało zależne od nas samych, choć np. dobra znajomość naszych skłonności genetycznych do pewnych chorób pozwoli odpowiednimi zachowaniami ograniczyć potencjalne zagrożenie. Podobnie jest ze środowiskiem; chodzi tu nie tylko o zanieczyszczenia, hałas itp. Przede wszystkim są to nasze wzajemne relacje – to jak się do siebie wzajemnie odnosimy. w pełni jednak możemy wykorzystać szanse, jakie daje styl życia.

**Co się składa na ZDROWY STYL ŻYCIA?**

W każdym przedsięwzięciu osiągnięcie sukcesu zależy od właściwego wyboru najważniejszych celów i zadań oraz ich konsekwentnej realizacji. Nie inaczej jest i w naszym przypadku – budowania OSOBISTEGO MODELU ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

Doświadczenie uczy nas, że spośród wielu zadań warto wybrać następujące cztery cele – zadania, w zakresie których możemy osiągnąć największe powodzenie. Zostały one przedstawione w układzie tabelarycznym.

<b>Z a d a n i e</b>	<b>W s k a z a n i a</b>
1. Właściwe odżywianie się	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzeganie bilansu energetycznego,</li> <li>- spożywanie dużych ilości jarzyn i owoców,</li> <li>- ograniczenie spożycia tłuszczów.</li> </ul>
2. Systematyczna aktywność fizyczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosowanie zasady: 3x30x130 (co najmniej trzy razy w tygodniu ćwiczyć przez 30 minut przy wysokości tętna 130),</li> <li>- systematyczne hartowanie się.</li> </ul>
3. Umiejętne ograniczanie skutków dystresu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- życzliwość dla innych,</li> <li>- systematyczność w wykonywaniu zaplanowanych zadań.</li> </ul>
4. Wyeliminowanie uzależnień	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie u siebie „dzielności życiowej”,</li> <li>- realizowanie własnej strategii, nie ulegania nałogom (papierosy, alkohol, narkotyki).</li> </ul>

### **Jak opracować własny, osobisty healthplan: plan - model ZDROWEGO STYLU ŻYCIA:**

1. Przeczytaj uważnie jeszcze raz cały tekst (trwa to tylko 5 – 6 minut).
2. Przeczytaj podstawową literaturę na temat odżywiania się, aktywności fizycznej, stresu, uzależnień, aby wyjaśnić sobie co dokładnie oznaczają takie pojęcia jak: bilans energetyczny, tłuszcze, 3x30x130, tętno, serce sportowe i inne.  
Wszelkie informacje na ten temat znajdziesz na stronie internetowej [www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl), w zakładce „Słownik Zdrowego Stylu Życia”.
3. Wpisz w załączonej obok Karcie Przykładowej w kolumnie II (Diagnoza) to, co wydaje Ci się oczywiste i co możesz zaliczyć do swoich błędów.
4. Wpisz w kolumnie III (Co mogę i chcę zrobić już teraz) tylko to, co rzeczywiście chcesz i możesz zmienić w swym zachowaniu od zaraz.
5. Wpisz w kolumnie IV (Co chciałbym zrobić później. Kiedy?) to, co chciałbyś zrobić, ale do czego nie jesteś jeszcze gotowy. Jeżeli możesz zapisz jakiś termin.



To co zrobiłeś do tej pory to BARDZO WAŻNY KROK DO PRZODU. Jeżeli wytrwasz w swych zamiarach, zaczniesz dodawać sobie od kilku do kilkunastu lat życia. Twój HEALTHPLAN - OSOBISTY MODEL ZDROWEGO STYLU ŻYCIA nie jest ani doskonały, ani ostateczny. Pracuj nad nim dalej.

#### KARTA PRZYKŁADOWA HEALTHPLANU

Lp.	Problem	Diagnoza – jakie popełniam błędy	Co mogę i chcę zrobić natychmiast	Co chciałbym zrobić później. Kiedy?
1.	Właściwe odżywianie się			
2.	Systematyczna aktywność fizyczna			
3.	Umiejętność ograniczania ujemnych skutków dystresu			
4.	Wyeliminowanie uzależnień			

Różne szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz na stronie [www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl)

**Jeżeli nie wiesz, co zrobić, zrób cokolwiek.**

#### Przykładowe MINIDECYZJE podejmowane w ramach prac nad OSOBISTYM MODELEM ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

##### 1. Odżywianie się

Zjem codziennie co najmniej jedno jabłko, lub wypiję szklankę soku owocowego.

Wypiję codziennie co najmniej szklankę mleka (jeszcze lepiej dwie szklanki) kefiru, jogurtu, maślanki.

Zawsze będę podczas obiadu jadł surówki z jarzyn.

Ograniczę jedzenie słodczy (do np. 2-3 razy w tygodniu).

Nauczę się obliczać swój BILANS ENERGETYCZNY.

## **2. Aktywność fizyczna i hartowanie się**

Nauczę się wykonywać próbę Ruffiera.

Nauczę się mierzyć swoje TĘTNO: spoczynkowe i wysiłkowe.

Opracuję dla siebie plan treningów fizycznych na pierwszy miesiąc.

Każdą gorącą kąpiel będę kończył zimnym prysznicem.

Sprawdzę swoją sprawność fizyczną INDEKSEM ZUCHORY.

## **3. Problem STRESU (DYSTRESU)**

Nauczę się stosować jedną z technik treningu relaksacyjnego (joga, tai-chi, trening autogenny).

Kiedy spotka mnie przykrość z czyjejs strony, nie zareaguję agresywnie.

Nauczę się odmawiać stanowczo, ale grzecznie (zachowania asertywne).

Kiedy nie będę w stanie (chwilowo) rozwiązać jakiegoś ważnego problemu, wykonam inne zadanie, może mniej pilne, ale równie ważne.

## **4. Uzależnienia**

Zakładam, że jesteś wolny od uzależnień, ale jeśli masz takie problemy, wiedz, że musisz sam podjąć decyzję, aby przestać szkodzić samemu sobie.

Nikt tak naprawdę Ciebie w tym nie zastąpi.

## **5. Różne inne działania**

Jest w stylu życia każdego z nas coś bardzo osobistego, czego nie da się odnieść do wszystkich. Zapisz sobie listę takich spraw (np. wyleczę zęby, zbadam oczy, będę uczęszczał na wf itp.).

### **6.4. Podstawowe zasady skutecznej pracy Liderów Zdrowego Stylu Życia**

#### **6.4.1. *Być Liderem***

Każdy, kto krzewi jakąś ideę o znaczeniu praktycznym dla życia i zdrowia człowieka musi być przede wszystkim wiarygodnym przedstawicielem tej idei. Musi, jeżeli chce być skutecznym, sam postępować tak jak chce by postępowali inni.

Jest to naczelna, najbardziej kardynalna zasada pracy Liderów Zdrowego Stylu Życia. Dodajmy, że jest to także podstawa skuteczności i wiarygodności wszelkich systemów politycznych i pedagogicznych.

Z obserwacji widzimy, jak zasada ta jest niestety dość powszechnie łamana na wielu płaszczyznach edukacji i wychowywania. Najdobitniej rzecz tę widać w rodzinie i w szkole. Jeśli rodzice palą, piją, są mało aktywni fizycznie, źle się odżywiają to ma to ogromny

i bezpośredni wpływ na dzieci. 80% dzieci rodziców palących będzie palić papierosy a tylko 10% dzieci rodziców niepalących sięgnie do tej używki.

Wysoka nieskuteczność w walce z nałogiem palenia w szkole jest m.in. efektem tego, że w wielu szkołach najbardziej zadymione są pokoje nauczycielskie i gabinety dyrektorów szkół. Przykładów każdy może dostarczyć bez liku obserwując własne środowisko i analizując także własne postępowanie.

Czy to oznacza, że promotorami zdrowia mogą być wyłącznie ludzie zdrowi i bez nałogów? Sądzę, że bardzo ważną jest tu szczerość, np. przyznanie się do swej słabości a nie bałamutne oświadczenie ojca „ja palę, bo jestem dorosły, a i ty będziesz mógł palić jak dorośniesz”. To już lepiej jest powiedzieć tak jak ów ksiądz, który świadom swych uchybień mówił: „Nie czyńcie jako ja czynię, a czyńcie jako wam mówię”.

Jest też problem ludzi chorych jakby „nie ze swej winy”, kalekich czy po prostu słabych, ulegających różnym pokusom. Także i oni mogą posługując się wiedzą, upowszechniać zasady zdrowego stylu życia. Muszą jedynie oni sami i ich promotorzy rozumieć wynikające stąd ograniczenia.

W idealnej sytuacji Lider to taki ktoś, kto nie musi przekonywać do zasad, które głosi, często wystarczy, że popularyzuje je swym własnym życiem.

Istnieje tu oczywiście pewna rozsądna granica. Często ludzie, którzy w sposób skrajny, w ich mniemaniu idealny, demonstrują i natrętnie narzucają innym swój styl życia, ponoszą porażki, są postrzegani jako dziwacy a otoczenie zaczyna ich unikać.

Postępujmy więc tak, aby nie „świecić” ludziom wciąż w oczy swą „doskonałością”, nie wywyższać się, ale tak działać, aby inni widzieli, jakie korzyści mogą osiągać z naśladownictwa i, że naśladownictwo to nie jest trudne.

W pracy wychowawczej stosuje się skale ocen, wyróżnień i stopni, np. w systemie szkolnym największe tradycje ma skala: niedostateczny, dostateczny, dobry, bardzo dobry i liczne jej modyfikacje. Jesteśmy oczywiście świadomi plusów i minusów tej skali, szczególnie wtedy, kiedy chce się ją widzieć jako miarę wiedzy porównywalnej, stającej się narzędziem selekcji. Możliwość w pewnym zakresie zastosować tę skalę do oceny stanu zdrowia człowieka mówiąc np.: chory, chorowity, zdrowy, bardzo zdrowy.

Musimy oczywiście wystrzegać się pewnej pedagogicznej pułapki, w którą niechybnie wpadniemy gdybyśmy chcieli lansować zasadę: tylko piękni i sprawni (kalos kagathos) mogą być liderami zdrowego stylu życia. Może się bowiem okazać, że tacy idealni Liderzy nie będą dość wiarygodni czy przekonujący dla tych, którzy z różnych przyczyn (także niezawinionych

przez siebie) nie są ani piękni, ani sprawni ale chcą jednak na miarę swych możliwości i mimo różnych ograniczeń być zdrowi i szczęśliwi.

Lider „doskonały”, który pokazuje się jako wspaniały i niedościgły wzorzec może nie zachęcić do naśladowania, który nigdy nie doprowadzi do zrównania się czy prześcignięcia wzorca.

Mówiąc „Lider Zdrowego Stylu Życia”, wskazywać raczej należy na cechy osobowe, wiarygodność, wysiłki na miarę możliwości, osiągnięcia, które są realne. Pamiętajmy też, że mówiąc „zdrowie”, zawsze mamy na myśli trzy jego wielkie wymiary: zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne. Można więc wyobrazić sobie człowieka ułomnego fizycznie, ale o którym też powiemy, iż jest Liderem Zdrowego Stylu Życia dzięki swej wiedzy, wiarygodności, zaletom duchowym i charyzmie społecznej.

#### **6.4.2. *Każdy sam podejmuje decyzję***

Zasadę tę zamieściłem na drugim miejscu ponieważ tu właśnie popełnia się najwięcej błędów powodujących utrwalenie się niekorzystnych stereotypów i oporów.

Najogólniej rzecz biorąc, błędy te popełnia wielu promotorów zdrowia, którzy usiłują, w najlepszej zresztą wierze i intencji, narzucić swym słuchaczom (środowisku) nie tylko wiedzę i system wartości, ale także ich szczegółową instrumentację. Dostarczane w ten sposób gotowe schematy i systemy z trudem lub wcale przyjmują się w środowisku, czy u konkretnej osoby.

Zupełnie inaczej rzecz ma się kiedy mądry promotor zdrowia przybywa jako obserwator, słuchacz, potem dopiero doradca i ekspert, który nie tworzy, ale współtworzy, nie naucza ale pomaga interpretować świat, nie mówi „tak zrób”, ale „ja bym to tak zrobił”, „tak np. zrobił to X i takie ma efekty” itp.

Nie należy zastępować człowieka w podejmowaniu autonomicznej decyzji, ale tworzyć jednak wszechstronne warunki, by tym korzystnym decyzjom sprzyjać, wspierać je i inspirować.

#### **6.4.3. *Osobisty interes***

W powszechnej pracy, w krzewieniu zasad zdrowego stylu życia, będziemy mieli oczywiście do czynienia z sytuacjami, w których ludzie będą (często podświadomie) dokonywali analiz i ocen proponowanych im zasad postępowania z punktu widzenia własnych osobistych interesów manifestujących się w pytaniu: Co ja z tego będę miał? Czy mi się to opłaca? Czy nie za dużo z tym zachodu?

Każdy Lider - promotor zdrowia, musi przewidzieć te pytania, znać i rozumieć system wartości dominujący w danym środowisku i u indywidualnych osób. Musi też wiedzieć, że tylko to, co zostanie ocenione jako zbieżne z indywidualnym (grupowym) interesem ma szansę na realizację.

Zupełnie chybione np. jest przekonywanie dzieci, szczególnie młodszych, aby postępowały zgodnie z jakimiś zasadami z użyciem argumentów, iż profity za to zbierać będą w wieku dojrzałym.

Inaczej oczywiście do przestrzegania różnych zasad zdrowego stylu życia zachęcać należy dziewczęta, inaczej chłopców, inaczej urzędników, inaczej pracujących na wsi itd.

Tak np. mówienie zgromadzonym o zdrowiu dziecka w ogóle może nie dać żadnych efektów, zupełnie inaczej, kiedy tę samą grupę zidentyfikujemy jako rodziców określonych dzieci i o tych konkretnych dzieciach i ich potrzebach będziemy rozmawiali.

Problem ten występuje bardzo często podczas warsztatów promocji zdrowia prowadzonych z różnymi grupami potencjalnych liderów zdrowego stylu życia, które zadań z tego problemu nie mają explicite wpisanych do swego zakresu obowiązków zawodowych.

To wtedy np. występuje często pytanie, czy nawet zarzut, ze strony np. nauczyciela wychowania fizycznego, któremu mówimy o zdrowym stylu życia, a więc nie tylko o problemach jego pracy zawodowej (aktywność fizyczna), ale także o prawidłowym odżywianiu, stresie czynnikach ryzyka chorób cywilizacyjnych, filozofii życia itp.

Przez niektórych nauczycieli wf te przekazywane przez nas informacje i propozycje odbierane były czasem jako próba narzucenia im jakichś dodatkowych obowiązków. Szybko jednak okazało się, że wzbogacenie wiedzy nauczyciela wf, ukazywanie jego pracy jako ważnej (może nawet najważniejszej) składowej modelu zdrowego stylu życia, lansowanie zasady, że nauczyciel wychowania fizycznego jest najlepszym Liderem Zdrowego Stylu Życia w swym środowisku, to wszystko miało wyraźny wpływ na zwiększanie prestiżu środowiskowego tego zawodu (czy nawet powołania).

Okazało się więc, że uczestnictwo w ruchu liderów zdrowego stylu życia może być i jest coraz bardziej zbieżne z osobistym interesem nauczyciela wf, który jest wyraźnie zainteresowany podnoszeniem swej rangi zawodowej i społecznej.

To samo odnosi się, w różnej oczywiście skali i aspekcie, do innych grup, które są zachęcane do tego, by podejmowały się funkcji liderów zdrowego stylu życia.

W każdym zaś przypadku stający się liderem sam staje się zdrowym, lub stając się zdrowym, bardziej dbając o swoje zdrowie, staje się liderem. i to bardzo się po prostu opłaca.

#### **6.4.4. Wiedza i motywacja**

Sama wiedza bez motywacji to nudna, nieprzydatna scholastyka. Sama motywacja - emocje bez wiedzy - to najczęściej szarlataneria.

Zależność ta ze szczególną mocą ujawnia się na polu promocji zdrowia i to najczęściej, jako błąd w sztuce polegający na przekonaniu występującym u wielu wykładowców i promotorów zdrowia o automatycznej sprawczej funkcji wiedzy. Tymczasem, doświadczenie podpowiada nam, że tylko te informacje, mające znaczenie dla życia i zdrowia człowieka, są w stanie wpłynąć na zmianę postaw i praktyczne postępowanie, które wzbudzą u uczestnika procesu wychowania jakiś choćby cień zainteresowania, ciekawość, pozytywny stosunek itp., w ślad za którymi dopiero pojawić się może chęć wykorzystania zdobytej wiedzy w praktyce.

Wiedza nazbyt rozległa, szczegółowa, specjalistyczna przekazywana trudnym, najeżonym fachowymi terminami językiem może odstręczać, budzić negatywne emocje np. „To dla mnie za trudne”, „To się nie da zrobić”, „Życie jest za bardzo skomplikowane i ja nie jestem w stanie...” itp.

W gruncie rzeczy, budzenie pozytywnych motywacji, owe: „żeby oni chcieli chcieć” jest ,jak to już wielokrotnie podkreślałem, jednym z najtrudniejszych problemów promocji zdrowia. Jeśli prześledzicie Drodzy Czytelnicy wszystkie inne propozycje, to oczywiście nietrudno będzie spostrzec, że wszystko zmierza do tego właśnie jednego: JAK SPOWODOWAĆ, ABY KTOŚ CHCIAŁ COŚ ZROBIĆ. Trudności te zwiększa okoliczność, że nie chodzi tu o zrobienie czegoś dla innych, ale dla siebie samego.

Można bez obawy popełnienia błędu powiedzieć, że wielu rzeczy można innemu człowiekowi nauczyć, najtrudniej jednak nauczyć go kochać. Być może zresztą w odniesieniu do takich pojęć jak motywacja, emocja, miłość, mówienie o nauczaniu jest bezzasadne. Trzeba poszukać innych pojęć, wśród których nawet najbliższe ideałowi słowo „wychowanie” też pozostawia uczucie niepełności.

Zasada ta w korelacji z zasadą 5-tą mówi nam, że „wybierać najważniejsze” to także wybierać z myślą o odbiorcy. Nie wszystko dla wszystkich jest ważne. Najważniejsze w pracy z konkretnym człowiekiem niekoniecznie będzie to, co jest ważne w skali całego społeczeństwa, a tylko to, co jest ważne dla tego konkretnego człowieka.

#### **6.4.5. Wybierać najważniejsze**

W praktycznej pracy podczas krzewienia zasad zdrowego stylu życia jedna z większych trudności polega na przedstawieniu uczestnikom procesu wychowawczego owych zasad jako w gruncie rzeczy prostych i stosunkowo łatwych w realizacji.

Efektu tego nie da się osiągnąć przedstawiając słuchaczom problemów zdrowia jako obszarów niezwykle złożonej i skomplikowanej wiedzy wymagającej dla ich zrozumienia wielu lat specjalistycznych studiów. a tak właśnie dziedzina ta jawi się większości ludzi. Wrażenie to często potęgują specjaliści zabierający głos w mass-mediach, piszący książki i prowadzący odczyty.

Jest zaś oczywiste, że kiedy człowiek poweźmie przekonanie o tym, iż zabiegi o zdrowie to sprawa nader trudna i wymagająca specjalistycznej wiedzy, rezygnuje z różnych działań leżących w zakresie jego możliwości, redukuje zainteresowanie swoim zdrowiem do stereotypowego: zachoruję to pójdę do lekarza.

Nie mówmy więc o wszystkim, szukajmy w tej olbrzymiej skarbnicy wiedzy o życiu i zdrowiu człowieka rzeczy najważniejszych, w szczególności tych, które zależą od każdego z nas. Upowszechniajmy mało znaną informację, że ponad 50% szans zależne jest od nas samych i że szanse te tkwią w przestrzeganiu kilku niesłychanie prostych zasad.

#### **6.4.6. *Każdemu inaczej***

Zasada jest oczywista: Nie ma dwóch takich samych osób.

Wiek, płeć, wykształcenie, wykonywana praca, charakter, nabyte środowiskowe przyzwyczajenia i wiele innych jeszcze czynników różnicuje uczestników procesów edukacyjnych. Nie uwzględnianie tych różnic, nieumiejętność adresowania informacji może prowadzić do porażek, co się niestety często zdarza.

Nie jest możliwe przekazanie w tej kwestii jakichś szczegółowych wskazówek, bowiem umiejętność właściwego adresowania jest elementem sztuki i nabyć ją można jedynie w drodze wieloletniej praktyki.

Każdy lider przed spotkaniem (czy jakąkolwiek formą kontaktu) powinien w miarę dokładnie zorientować się z kim ma do czynienia.

Obowiązuje tu zasada: Sukces wychowawczy jest wspólnym osiągnięciem wychowawcy i wychowanka. Klęska czy brak sukcesów jest zawsze porażką wychowawcy spowodowaną nieumiejętnością dostosowania się do środowiska.

#### **6.4.7. *Mówię, pokazuję, czynimy to razem***

Jeżeli tylko mówię, opowiadam, to zaledwie 10% przekazywanych treści (wiedza + motywacja) dociera do słuchaczy. Jeżeli nie tylko mówię, ale także pokazuję, demonstruję, ilustruję - to zakres percepcji znacznie się poszerza, do około 30%. Najskuteczniejsza zaś jest taka metoda pracy, podczas której Lider - promotor zdrowia wykonuje razem z uczestnikami określone zadania, ćwiczenia, czynności. Wtedy efektywność sięga 70%.

Przykładowo, mogę mówić o korzyściach z uprawiania joggingu, mogę też mówiąc, pokazywać różne wykresy, plansze, filmy, mogę też demonstrować różne ćwiczenia. Jednak najlepiej do ruchu przekonywać ćwicząc razem z grupą. Mimo oczywistych korzyści ze stosowania drugiego i trzeciego wariantu, w praktyce dominuje wariant pierwszy.

Jest to podstawowy problem promocji zdrowia. Owszem, należy krzewić wiedzę, lansować różne modele zdrowego stylu życia. Te wszystkie pożyteczne działania, których zaniedbywać nie wolno, nie dadzą jednak pożądanego rezultatu jeżeli nie uzupełniają je odpowiednio szerokie i prowadzone w skali masowej działania bezpośrednio angażujące zainteresowanych w konkretne działania. Mówmy więc o znaczeniu aktywności fizycznej, ale przede wszystkim organizujmy ćwiczenia dla wszystkich chętnych, lansujmy zasady prawidłowego odżywiania się, ale nade wszystko twórzmy sytuacje, w których zainteresowani będą mogli wdrażać te zasady w praktyce.

#### **6.4.8. Profesjonalność i prostota**

Zasada jest oczywista i nie byłoby potrzeby jej wyodrębniania, gdyby nie dość powszechne jej łamanie występujące w dwóch głównych przejawach.

Pierwszy to dość częste przekonanie teoretyków, iż o sprawach trudnych i złożonych nie da się mówić inaczej, jak tylko trudno i złożenie.

Drugi to lekceważenie teorii przez praktyków, którzy często posługują się w swej pracy sloganami i nie potrafią na poparcie swych tez udanie sięgnąć do dorobku nauki.

Lekarstwo na to jest jedno: w promocji zdrowia potrzebni są praktykujący teoretycy i teoretyzujący praktycy. Dopiero ścisłe współdziałanie obu tych środowisk, obopólne dążenie do zacierania różnic i poszukiwanie wzajemnych korzyści z dorobku i doświadczeń może dać pozytywne skutki.

#### **6.4.9. Tworzyć warunki**

Nie da się oczywiście w sposób znaczący dokonywać zmian w mentalności społecznej, ani szerzej upowszechnić zasad zdrowego stylu życia bez tworzenia elementarnych choćby warunków organizacyjnych i materialnych dla różnych działań z zakresu promocji zdrowia. Chodzi zatem o przeznaczenie na tę działalność odpowiednich środków finansowych, wspieranie organizacji pozarządowych, a także rozwój niezbędnej infrastruktury gospodarczej i bazy materialnej służącej konsumpcji dóbr związanych ze zdrowiem.

Liderzy - promotorzy zdrowia muszą uczyć się technik i metod wpływania na władze państwowe i samorządowe oraz społeczności lokalne. To oczywiście szeroki odrębny problem.



## **6.5. Katalog najczęściej popełnianych błędów w pracy Liderów - promotorów zdrowia**

My wszyscy - Liderzy Zdrowego Stylu Życia, bez względu na to, na jakim szczeblu i w jakim zakresie działamy, popełniamy różne błędy wynikające z wielu różnych przyczyn: braku wiedzy medycznej (socjologicznej, psychologicznej itp.), niedostatków w zakresie umiejętności pedagogicznych, braku praktycznego doświadczenia, własnych cech osobowościowych, itp.

### **6.5.1. Chciejstwo**

W zasadzie każdy działający człowiek chciałby mieć możliwie największe efekty swej pracy. Człowiek, któremu się nie chce niewiele może. Chcenie to więc pierwszy warunek powodzenia. Ale samo chcenie, nie wystarczy. Słynne „chcieć to móc” efektywnym skrótem wskazuje na pierwszeństwo słowa „chcieć”, mówi że jest to pierwszy i niezbędny warunek powodzenia. Ale nie ma on automatycznej zdolności sprawczej. Na drugie słowo „móc” składa się wiele czynników przesądzających o możliwości zrealizowania swych chęci, owego chcenia. Potrzebna jest więc wiedza merytoryczna i pedagogiczna a także umiejętności organizacyjne. Sama więc chęć działania to oczywiście za mało. Czasem przynosi skutki odwrotne - zniechęca i odstrasza.

### **6.5.2. Powiedziane - zrobione**

To dość nagminna wada, jak sędzę w sposób szczególny wyróżniająca nas Polaków. Niezliczone konferencje, narady, sympozja, panele, warsztaty itp. są z reguły bardzo bogate w zakresie diagnozy, epidemiologii, analizy zjawisk i bardzo niestety ubogie co do wniosków praktycznych. Ściślej rzecz biorąc, wysuwa się tam także wiele wniosków, a nawet je adresuje dość konkretnie i stanowczo, w różnego rodzaju listach, memoriałach, uchwałach itp. Rzecz jednak w tym, że te wypowiedziane oceny i wnioski mają zazwyczaj bardzo niewielką moc sprawczą. Chodzi mi tu jednak nie tyle o podkreślenie, iż ta twórczość konferencyjna ma tak mały wpływ na rzeczywistość, ile o inny mniej postrzegany efekt owego chciejstwa. Otóż u wielu, czasem niezwykle zasłużonych dla nauki osób mających nazbyt mały związek z praktyką dnia codziennego i niewielkie rozeznanie w politycznych i gospodarczych realiach, powstaje mylące poczucie sprawczych funkcji wypowiedzianych opinii.

Często więc, w różnych informacjach i sprawozdaniach wielu placówek naukowych, instytutów i uczelni, wielką wagę przywiązuje się do organizacji licznych konferencji, wydrukowania (z reguły w małych nakładach i dostępnych dla wąskiego grona specjalistów) materiałów z konferencji i na tym koniec. To wszystko oczywiście jest bardzo potrzebne,

a błąd polega jedynie na przypisywaniu tej działalności szerszych oczekiwań niż one faktycznie spełniają.

### **6.5.3. Trzeba - należy**

Jest to szczegółowe i szczególne rozwinięcie błędu drugiego, a polega na przesadnej wierze w automatyczną sprawczą moc takich słów jak: trzeba, musi, należy, powinien, koniecznie, bezwzględnie, kategorycznie, itd.

Wypowiadającym te słowa wydaje się, iż od stanowczości sformułowań tak wiele zależy. Owszem, bywają sytuacje, ma to z reguły miejsce w grupach silnie zhierarchizowanych (np. w wojsku) a także wtedy, gdy niezbędne jest zwiększenie poziomu motywacji i emocjonalnego stosunku do przekazywanych informacji, gdy pewna kategoryczność sformułowań jest niezbędna.

Błąd występuje wtedy, kiedy przekazywane treści merytoryczne są ubogie, przekaz sloganowy, słuchacze niezainteresowani a prelegent (lider, edukator) „ratuje się”, „podpiera” takimi słowami - wytrychami. w jeszcze szerszym zakresie błąd ten występuje wtedy; kiedy tworzy się różne programy i plany a w miejsce konkretnych adresatów, preferowanych metod i technik, wskazania środków realizacyjnych wstawia się owe słowa - wytrychy. Zjawisko to nagminnie występuje wtedy, kiedy programy te (także publikacje w mass-mediach) opracowują rutyniarze nie posiadający dostatecznej wiedzy ani wyobraźni co do skutków opracowywanych planów. Dodać też wypada, że całkiem wyraźne symptomy tego błędu występują też w różnych państwowych dokumentach i programach partyjnych.

### **6.5.4. Straszanie**

Metoda straszenia była do niedawna podstawą działalności profilaktycznej i prewencyjnej. Obecnie wskazuje się coraz częściej na jej niewielką skuteczność i jest ona zastępowana łagodniejszymi technikami motywowania i perswazji.

W gruncie rzeczy jednak nie ma jak na razie dostatecznie przekonujących i wszechstronnych badań dyskwalifikujących „straszenie” jako metody nieskutecznej. Można raczej mówić o pewnych wahaniach mody w tym zakresie. z własnych obserwacji wiem, że są ludzie, którzy są skutecznie motywowani jedynie terapią szokową, kiedy demonstruje się im bardzo wyraziście np. zgubne efekty palenia.

Osobiste przykre doświadczenie jest często bardzo skutecznym impulsem zgodnie ze znanym powiedzeniem twórcy polskiej szkoły kardiologicznej prof. Askanasa, który mawiał iż „zawał przeżyty w porę przedłuża życie”.

Sądzę więc, że w pracy profilaktycznej nie wolno całkowicie rezygnować ze straszenia, ukazywania wszelkich zgubnych środków niewłaściwego stylu życia.

Jeżeli zaś wymieniam „straszenie” na liście błędów to przede wszystkim ze względu na fakt, że wielu promotorów zdrowia stosuje tę metodę przesadnie i niemal wyłącznie się nią posługuje. Ponadto straszy się wszystkim i to w rozmiarach i skali zupełnie nieadekwatnych do skali zagrożenia.

#### **6.5.5. Narzekanie**

Ten błąd popełniają bez wyjątku wszyscy uczestnicy procesów promocji zdrowia. Bardzo wielu referentów, nawet wybitnych specjalistów, koncentruje się w swej pracy dydaktycznej i informacyjnej na eksponowaniu warunków zewnętrznych, które uniemożliwiają zrobienie czegokolwiek. Winni są wszyscy: gnuśne władze, niedojrzałe społeczeństwo, zły klimat, niedobre środowisko itp. itd. Często z takiej relacji a jeszcze połączonej ze straszeniem wyłania się ponura niemożność osiągnięcia jakiegokolwiek poprawy.

W rezultacie nadmierna ekspozycja braku warunków zniechęca do działania, jest przeciwstawna naczelnej zasadzie promocji zdrowia: „Twoje zdrowie w twoich rękach”.

Oczywiście nie chodzi o to, by rzeczywistość przedstawiać w różowych kolorach. Chodzi jedynie o to, by koncentrować uwagę słuchaczy przede wszystkim na tym, co oni sami - mogą dla siebie i swych najbliższych zrobić. w takim ujęciu jest też miejsce na racjonalną krytykę warunków, ale z jednoczesnym wskazaniem na to, co my sami możemy zrobić, aby owe warunki zmieniać. Jest też i druga strona medalu. Decydenci chętnie przyklaskują takiej interpretacji, że „wszystko zależy od każdego z nas”, bo taki neoliberalizm zwalnia władze od odpowiedzialności.

#### **6.5.6. Nieprofesjonalny profesjonalizm**

Błąd ten występuje w szczególności wtedy, kiedy promotor zdrowia nie potrafi dobrać do prezentowanej wiedzy stosownej metody przekazu, a w szczególności dostosować tej przekazywanej wiedzy do percepcyjnych możliwości słuchaczy. Można wtedy powiedzieć, że jest on profesjonalistą w zakresie treści i nieprofesjonalistą, co do metody (formy przekazu). Można oczywiście wyobrazić sobie sytuację odwrotną. Prelegent o nikłej wiedzy stosuje atrakcyjne metody przekazu. Efekt końcowy jest oczywiście podobny do występującego w matematyce: minus przez plus daje minus.

#### **6.5.7. Niedościgły wzorzec**

Można go nazwać inaczej: efektem modelki lub ograniczonej skuteczności pedagogiki podium. Wspaniałe, szczupłe. pięknie ubrane modelki (aktorki) lansujące nie tylko ubiory, ale

określony styl, mogą być dobrymi propagatorami pożądanych wzorców zachowań i cennych wartości dla budowania modeli zdrowia.

Także w sferze kultury fizycznej, która w naszym wydaniu jest przede wszystkim sportem, ekspozycją zdrowia, piękna, harmonii, sprawności, które mogą zapewnić sukces sportowy, co ma duże znaczenie propagandowe i silnie działają na wyobraźnię, chęć do naśladowania. Mówimy wtedy „Każdy może zwyciężyć”, „Zwycięstwo może być Twoim udziałem”.

To wszystko oczywiście prawda, dodać jednak należy, że nawet w tak małej społeczności jaką jest jedna klasa szkolna, tego rodzaju wizje działają zachęcająco i są dostępne jedynie niewielkiej grupie dzieci (młodzieży). a ponieważ nikt nie chce przegrywać, wszyscy ci, którzy już z góry, z różnych powodów nie widzą szans a i ci, którzy popróbowali i przegrali, są w znacznej mierze dla kultury fizycznej (i innych sfer wychowania) „straceni”. Jeżeli zaś w tym systemie wartości, w których liczą się podium, rekord, wygrana, medal nie widzą dla siebie miejsca, nic nie mają do wygrania, nie tylko wycofują się, ale odrzucają ten system jako niedostępny i nieprzyjazny, w którym oni nic nie mają do roboty. Tu zresztą zaczyna się większość wszystkich problemów wychowawczych. i klęsk wychowawczych.

Oczywiście mamy wtedy do zaoferowania im mało atrakcyjne „ścieżki rekreacji, sportu masowego” i zgoła fałszywą we współczesnym systemie ideę Coubertinowską „Liczy się udział a nie zwycięstwo”. Ja też lansuję hasło „skoro wraz z innymi stanąłeś do biegu to już wygrałeś, choćbyś przybiegł ostatni”. Jako uczestnik licznych biegów z udziałem zarówno dzieci jak i ludzi wszystkich grup wiekowych mam jednak świadomość ograniczonej nośności tego hasła.

Cele sprawnościowo-sportowe, wysoka sprawność, wydolność i wyniki sportowe nie są ofertą dającą się wkomponować w model zdrowego stylu życia powszechnie dostępny i atrakcyjny, tym bardziej, że od pewnego momentu ten staje w sprzeczności z elementarnymi zasadami zachowania zdrowia a nawet często zagraża zdrowiu i życiu.

Nie potrafiliśmy jak dotąd sformułować atrakcyjnej oferty (modelu, systemu), w której systematyczny ruch, aktywność fizyczna za główny cel ma szeroko rozumiane zdrowie. Oferta, która zróżnicowana co do treści i metod byłaby w zasięgu możliwości każdego, bez względu na jego możliwości sportowe. Dopiero w takim modelu osiągnięcie pewnych norm i konkretnych wymiernych rezultatów mogłoby być elementem uatrakcyjnienia oferty.

To jest dopiero przed nami. Na przedłużeniu tego błędu polegającego na „usportowieniu” aktywności fizycznej leży m.in. „gimnastyka korekcyjna”.

Jeżeli bowiem mówimy o korygowaniu, znaczy to, że chodzi o poprawienie czegoś, co jest niewłaściwie skonstruowane, co jest błędem lub wadą. Najczęściej zresztą tak właśnie

mówimy „korekcja wad postawy”. Jest to, moim zdaniem, wieloaspektowy błąd w sztuce wychowywania. Błąd, wada, korekcja - wszystkie te pojęcia są oznaczone znakiem minus. Stygmatyzują, wskazują, że ktoś jest gorszy, ma wadę. Nie oznacza to bynajmniej, że należy zaniechać czy zmniejszać wysiłki zmierzające do likwidowania „wad postawy”, czy ograniczania ich niekorzystnych skutków. Byłoby jednak ze wszech miar lepiej, aby dla procesów tych dopasować inne, nie brzmiące tak pejoratywnie określenia (pojęcia).

## 7. MATERIAŁY POMOCNICZE

### 7.1. Wartość kaloryczna produktów

NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	IŁOŚĆ [G.]	1 PORCJA	100G
<b>Produkty zbożowe</b>				
chleb biały	1 kromka (grubości około 1,5cm)	50	108	216
chleb żytni razowy (na miodzie)	1 kromka (grubości około 1,5cm)	60	118	197
bułka paryska	1 kromka (grubości około 1,0cm)	20	45	226
kajzerka	1 sztuka	50	113	226
chleb chrupki	1 kawałek	10	37	372
kasze: kasza gryczana na sypko kasza jęczmienna na mleku ryż na sypko	4 łyżeczki płaskie (po ugotowaniu 40 g. ok. 3 łyżki z czubkiem)	40 40 40	53 25 54	132 63 135
makaron suchy dwujajeczny	2 płaskie łyżki (po ugotowaniu 2 czubate łyżki, ½ szklanki)	20	73	364
bułka grahamka	1 sztuka	50	129	258
płatki pszenne	1 płaska łyżka	8	28	351
płatki kukurydziane	1 płaska łyżka	4	15	363
<b>Mleko i Przetwory Mleczne</b>				
mleko 3,2% tłuszczu	1 szklanka(1/4 litra)	250	145	58
mleko 2% tłuszczu	1 szklanka(1/4 litra)	250	118	47
mleko 0,5% tłuszczu	szklanka(1/4 litra)	250	108	43
jogurt naturalny 2% tłuszczu	1 opakowanie	150	113	75
jogurt owocowy 1,5%	1 opakowanie	100	94	94
ser twarogowy chudy	kawałek dł. 5,5 cm, szerokości 3 cm, grubości 3 cm	50	52	104
ser twarogowy tłusty	kawałek dł. 5,5 cm, szerokości 3 cm, grubości 3 cm	50	80	160
ser twarogowy homogenizowany tłusty	1 opakowanie	200	322	161

NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ [G.]	1 PORCJA	100G
ser ementaler tłusty	1 plasterek średnio krojony	20	66	330
<b>Jaja</b>				
jajko	1 szt.	50	67	134
<b>Mięso, Wędliny, Drób, Ryby</b>				
wołowa pieczeń bez kości	kawałek dł. 6 cm, szerokości 5 cm, grubości 1,5 cm	50	60	120
piersź lub udko z kurczaka – bez skóry	1 udko lub ½ średniej piersi	100	138	138
kotlet schabowy panierowany	1 szt.	100	350	350
kotlet mielony	1 szt. duży	100	284	284
parówki lub frankfurterki	2 szt.	75	260	342
szynka wieprzowa gotowana	1 cienki plaster dł. 12 cm, szer. 7 cm	20	46	230
szynka drobiowa	1 cienki plaster dł. 12 cm, szer. 7 cm	20	25	125
kiełbasa sucha cienka (np. myśliwska)	plasterek o średnicy 2,5 cm	10	33	330
filet z ryby smażony	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	136	272
ryba z rusztu	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	86	172
ryba po grecku	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	75	150
rybki w oleju lub śledź	½ puszki	100	150	150
<b>Tłuszcze</b>				
oliwa z oliwek	1 płaska łyżeczka	5	44	880
oleje roślinne	1 płaska łyżeczka	5	45	900
masło	1 czubata łyżeczka	14	106	757
margaryna miękka	1 płaska łyżeczka	5	20	405
majonez	1 płaska łyżeczka	5	36	720
<b>Ziemniaki</b>				
Ziemniaki	1 średniej wielkości	100	59	59
<b>Warzywa i Owoce</b>				
papryka	1 szt. o średnicy 4cm	40	15	35

NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ [G.]	1 PORCJA	100G
papryka	1 szt. o średnicy 4cm wielkości	40	15	35
pomidor	1 średni	100	28	28
marchewka	1 szt. dł. 12 cm średnicy 2,5 cm	50	13	25
ogórek	1 szt. dł. 10 cm średnicy 3 cm	80	20	25
grozdek konserwowy	1 płaska łyżka	20	14	72
burak	1 mały (średnica 5 cm)	50	17	34
pieczarki	10 szt. średnich	100	28	28
agrest	½ szklanki	100	59	59
truskawki	7 szt. dużych (11szt. średniej wielkości)	100	35	35
rzodkiewki	10 szt.	45	16	36
fasolka szparagowa		100	38	38
kapusta biała, czerwona	½ szklanki	100	25	25
kapusta kiszona	½ szklanki	150	25	17
jabłko	1 małe	100	42	42
gruszka	1 średnia	100	47	47
winogrona	15 sztuk dużych lub 25 małych	100	73	73
pomarańcza	1 szt. duża	250	93	37
śliwki węgierki	5-6 szt.	100	65	65
brzoskwinia lub nektarynka	1 szt. średnia	130	60	46
banan	1 szt.	130 - 140	130	95
grejpfrut	1 szt.	200	72	36
czereśnie	ok. 17 szt.	100	54	54
wiśnie	ok. 17 szt.	100	50	50

Słodczyce, Łakocie				
cukier	1 łyżeczka czubata	10	40	399
dżem niskosłodzony z czerwonej porzeczki	2 łyżeczki z bardzo małym czubkiem	20	34	171
miód pszczele	1 łyżeczka płaska	10	32	319
cukierki landrynki	2 szt.	10	39	392



NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ [G.]	1 PORCJA	100G
cukierki czekoladowe <sup>2)</sup>	2 szt.	25	106	424
czekoladki orzechowe	2 szt.	25	133	533
pączek	1 szt.	60	200	400
baton czekoladowy	1 szt.	50	285	475
czekolada gorzka	½ tabliczki	50	277	554
czekolada mleczna	½ tabliczki	50	275	549
ciastka – wafle całe pokryte czekoladą	5 szt.	50	275	550
chipsy				600
frytki				300
<b>Napoje</b>				
herbata bez cukru lub woda mineralna	1 szklanka	200	0	0
napój gazowany słodki	1 puszka	330	138	42
sok owocowy	1 kartonik	200 ml	96	48
sok pomidorowy	1 szklanka	200 ml	26	13
kakao na mleku 3,2% tłuszczu	1 szklanka	200 ml	186	93
napój mleczny jogurtowy	1 szklanka	200 ml	164	82

### Źródła:

- Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2003.
- Weker H., Rudzka – Kańtoch Z.: Postępowanie dietetyczne u dzieci z otyłością prostą. [w:] Oblacińska A., Woynarowska B.: Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa 1995
- [http:// www.kalorie.net/modules](http://www.kalorie.net/modules)

## 7.2. Przykłady jednej porcji produktów

Produkty z Piramidy Zdrowego Żywienia	Przykłady jednej porcji
<p>Mięso i jego zamienniki      1 - 3 porcje dziennie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50-100g chudego mięsa</li> <li>• 2/3 szklanki fasoli</li> <li>• 1-2 jajka</li> </ul>
<p>Mleko i jego przetwory dzieci 9-13 lat                      2 - 3 młodzież 14-18 lat                3 - 4 porcje dziennie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka mleka</li> <li>• 1 kubeczek kefiru</li> <li>• ½ szklanki twarogu</li> </ul>
<p>Warzywa i owoce                      5 - 10 porcje dziennie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ziemniak</li> <li>• ½ szklanki szpinaku</li> <li>• 1 jabłko</li> </ul>
<p>Produkty zbożowe                      5 - 12 porcje dziennie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kromka chleba</li> <li>• 1 rogalik lub kajzerka</li> <li>• 1 szklanka makaronu</li> </ul>



#### 7.4. Ile energii potrzebujesz?

Normy zapotrzebowania na energię dla młodzieży w wieku 10-18 lat w Polsce opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia\*

Wiek	Masa ciała (kg)	Aktywność fizyczna		
		Mała (kcal/dobę)	Umiarkowana (kcal/dobę)	Duża (kcal/dobę)
<b>Chłopcy</b>				
10-12 lat	38	2050	2400	2750
<b>13-15 lat</b>	<b>53</b>	<b>2600</b>	<b>3000</b>	<b>3500</b>
16-18 lat	67	2900	3400	3900
<b>Dziewczęta</b>				
10-12 lat	37	1800	2100	2400
<b>13-15 lat</b>	<b>51</b>	<b>2100</b>	<b>2450</b>	<b>2800</b>
16-18 lat	56	2150	2500	2900

\* Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.): *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008.

## 7.5. Rozkład posiłków w ciągu dnia

Dobowe zapotrzebowanie organizmu = 100%

### I wariant:

5 posiłków w ciągu dnia (z podwieczorkiem i „skromną małą kolacją”)

<b>Posiłek</b>	<b>Procent dobowego zapotrzebowania na energię</b>
<b>1. Śniadanie</b>	20-25%
<b>2. II śniadanie</b>	15-20%
<b>3. Obiad</b>	35-40%
<b>4. Podwieczorek</b>	5-10%
<b>5. Kolacja</b>	10-15%

### II wariant:

4 posiłki w ciągu dnia (bez podwieczorku i z „lepszą kolacją”, która powinna być spożyta nie później niż 2 godz. przed pójściem spać)

<b>Posiłek</b>	<b>Procent dobowego zapotrzebowania na energię</b>
<b>1. Śniadanie</b>	20-25%
<b>2. II śniadanie</b>	15-20%
<b>3. Obiad</b>	35-40%
<b>4. Kolacja</b>	15-20%

## 7.6. Test wydolności fizycznej

Pomiar tętna  
na tętnicy  
promieniowej

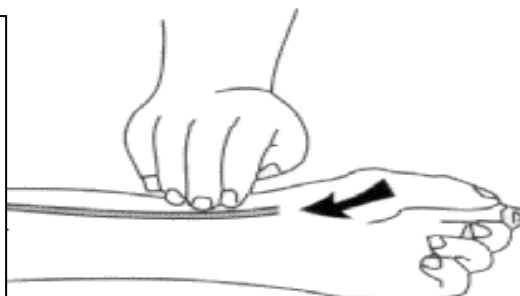


Tabela tętna							
<b>Data</b>							
<b>tętno spoczynkowe</b>							
<b>tętno po przysiadach</b>							
<b>tętno po 1. minucie</b>							
<b>tętno po 2. minutach</b>							
<b>tętno po 3. minutach</b>							

**7.7. Wydatkowanie energii w czasie wykonywania różnych czynności oraz uprawiania sportów u dzieci i młodzieży (w kcal/10 min) w zależności od masy ciała**

(Bar – Or O. 1983, Ziemiański S. 1985)

RODZAJ AKTYWNOŚCI	MASA CIAŁA W KILOGRAMACH						
	35	40	45	50	55	60	65
sen	6	6	8	8	9	9	10
zmywanie naczyń i prasowanie	12	14	16	17	19	21	22
odkurzanie i zamiatanie	14	16	18	20	22	24	26
czytanie przy stole	7	9	10	11	12	13	14
pisanie przy stole	9	10	11	12	14	15	16
rozmawianie i śpiewanie	9	10	12	13	14	16	17
spacer	16	18	21	23	25	28	30
wchodzenie na schody	92	105	118	131	145	158	171
schodzenie ze schodów	30	35	39	43	48	52	56
koszykówka	60	68	77	85	94	102	110
gimnastyka	23	26	30	33	36	40	43
narciarstwo biegowe	42	48	54	60	66	72	78
jazda na rowerze:							
10 km/godz.	23	26	29	33	36	39	42
15 km/godz.	36	41	46	50	55	60	65
hokej na trawie	47	54	60	67	74	80	87
hokej na lodzie	91	104	117	130	143	156	168
łyżwiarstwo figurowe	70	80	90	100	110	120	130
judo	69	78	88	98	108	118	127
biegi:							
8 km/godz.	60	66	72	78	84	90	95
10 km/godz.	73	79	85	92	100	107	113
12 km/godz.	83	91	99	107	115	123	130
14 km/godz.	-	-	113	121	130	140	148
jazda konna na maneżu	24	27	31	34	37	41	44
jazda konna galopem	45	51	58	64	71	77	84
ćwiczenia ze skakanką	42	48	54	60	66	72	78
taniec	24	28	31	35	38	42	45
piłka nożna	63	72	81	90	99	108	117
pływanie 30m/min:							
styl klasyczny	34	38	43	48	53	58	62
kraul	43	49	56	62	68	74	80
styl grzbietowy	30	34	38	42	47	51	55
tenis stołowy	24	28	31	34	37	41	44
tenis	39	44	50	55	61	66	72
siatkówka	35	40	45	50	55	60	65
marsz:							
4 km/godz.	23	26	28	30	32	34	36
6 km/godz.	30	32	34	37	40	43	48

## 7.8. Jak ocenić swoją sprawność fizyczną?

Człowiek sprawny fizycznie jest szybki, wytrzymały, silny, zwinny, gibki. Możesz sam zmierzyć swoją sprawność fizyczną za pomocą testu „Indeks sprawności fizycznej”.

- Zaczynaj od kilkuminutowej rozgrzewki, tzn. przebiegnij np. 200 m, wykonaj kilka ćwiczeń np. przysiady, skłony, krążenia ramion, głowy.
- Wykonaj kolejne próby opisane na poprzedniej stronie.
- Zsumuj punkty i określ swoją sprawność fizyczną.

	ILOŚĆ/CZAS	PUNKTY
<b>SZYBKOŚĆ</b>		
<b>SKOCZNOŚĆ</b>		
<b>SIŁA RAMION</b>		
<b>GIBKOŚĆ</b>		
<b>WYTRZYMAŁOŚĆ</b>		
<b>SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA</b>		
<b>RAZEM</b>		

**Uwaga!** Nie martw się, gdy ocena Twojej sprawności według testu wypadnie słabo. Nawet nie wszyscy sportowcy osiągają w tym teście sprawność wybitną. Ważne jest abyś poprawił swoje własne wyniki. Rywalizuj sam ze sobą.

## 7.9. Ruch i kalorie

Aktywność fizyczna, wydatek energii i pokrywająca go ilość produktów spożywczych

Rodzaj i czas trwania aktywności ruchowej	Kalorie (kcal)	Produkt spożywany
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 105 min	400	Hamburger, 100g
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 60 min	250	Tort czekoladowy, 1 kawałek
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 26 min	94	Jogurt owocowy 150 ml
Bieg z szybkością 12,8 km/godz.- 19 min	250	1 bułka z masłem
Bieg z szybkością 12,8 km/godz.- 8 min	100	4 cukierki mleczne
Aerobik - 38 min	250	3/4 szklanki fasoli
Aerobik 15 min	100	Precelki 200g

Źródło: Lopez R. I.: Twój nastolatek. Zdrowie i dobre samopoczucie. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2004, s.100



## 7.10. Scenariusz zajęć teatralnych dla uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum

Opracowanie: mgr Aldona Chmiel-Gołębiowska

**Czas:** 1,5 godziny

**Liczba osób w grupie:** 6-8

**Potrzebne przedmioty:** arkusze papieru, pisaki, przybory plastyczne, podkład muzyczny, elementy potrzebne do charakteryzacji, woreczki z grochem.

**Cele:** Doskonalenie umiejętności warsztatowych. Rozwijanie wyobraźni, wyzwianie twórczości. Samodzielne i kreatywne myślenie. Rozbudzanie pomysłowości i odwagi prezentowania się przed innymi.

### **Rozgrzewka:**

1. Zabawa wyzwalamąca energię, „Dotknij trzech rzeczy”.

Zasady: Zbierz grupę na środku pomieszczenia. Wywołaj trzy przedmioty na sali, których każdy musi dotknąć w dowolnej kolejności. Na sygnał „start” wszyscy ścigają się – kto pierwszy dotknie wyznaczonych rzeczy i wróci na miejsce. Ten, kto wraca ostatni, wywołuje następne trzy przedmioty. (przykład: ławeczka, coś zielonego, coś zimnego).

Rozwinięcie: Grę można powiązać z głównym tematem warsztatów np. polecając grupie dotknięcie przedmiotów, na których można wykonać jakieś ćwiczenie (jak ćwiczący sportowiec).

2. Ćwiczenia oddechowe:

Leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte w kolanach, plecy przylegają do podłoża. Woreczek z grochem położony na brzuchu (unoszenie woreczka góra–dół podczas oddechu, co wymusza oddychanie przeponą). Następnie woreczek układamy na klatce piersiowej (wymuszamy oddychanie z klatki piersiowej).

3. Rozgrzewka różnych części ciała:

Zasada: Rozgrzewamy po kolei różne części ciała: ramiona, barki, klatkę piersiową, biodra, stopy, kolana, całe nogi, głowę. Dostosowując liczbę powtórzeń do poziomu doświadczenia i umiejętności grupy.

4. Rozgrzewka całego ciała:

Dobrym sposobem na rozgrzewkę całego ciała jest spontaniczny taniec. Wykonać można także sceny dyscyplin sportowych w zwolnionym tempie. Ćwiczenia doskonalące równowagę (stanie na jednej nodze, na palcach, a następnie zamykanie oczu).

(15 minut)

### **Przygotowanie materiałów do dramy:**

Burza mózgów z udziałem całej grupy wokół tematu projektu (pajacyki i sport). Technika pracy z obrazem:

- „Młynek” - gra oparta na tworzeniu obrazu (zabawę łączymy z głównym tematem warsztatów – „pajacyki i sport”);
- Ożywianie obrazów (zabawę łączymy z głównym tematem warsztatów);
- Wykonanie rekwizytu do tematu „pajacyki”.

(25 minut)

**Tworzenie dramy:** Podziel grupę na dwa lub więcej zespołów i daj każdemu z nich jakąś podstawę do improwizacji. Mogą, to być wcześniej wymyślone pajacyki (ożywienie pajacyków, ich ruchy, napotkanie przyrządów do ćwiczenia, itp.) Zadaj dzieciom

stworzenie krótkich historyjek (małych etiud) z uwzględnieniem początku, rozwinięcia i końca.

Historyjki mają zawierać ożywienie pajacyków, ich spotkanie z przyrządem i wybraną dyscypliną sportową, przygody związane z tymi dyscyplinami (zbyt ciężka kula, oszczep zbyt mocno wbity w ziemię, wygrana itp.) Podchodź do poszczególnych zespołów i pomagaj im w pracy. (30 minut)

**Podsumowanie/ocena:** Każdy zespół prezentuje swoją dramę, a prowadzący zadaje kilka pytań na jej temat.  
(15 minut)

**Refleksje/zakończenie:** Zabawa odprężająca „**Ole Nele Nikiszow...**” Grupa siedzi w kole, osoba prowadząca, dla stworzenia odpowiedniej atmosfery, wykorzystuje następujące opowiadanie:

„Jest to prastary rytuał kaukaskich Hilaritów. Wódz tego szczepu zaginął. Każdego wieczoru wszyscy zbierają się razem, siadają w kole przy ognisku i pytają się nawzajem czy ktoś widział „Ole Nele Nikiszow”? Dowolna osoba rozpoczyna rytuał. Uczestnik ten odwraca się do swojego sąsiada po prawej stronie i mówi: „Czy widziałeś *Ole Nele Nikiszow*”? Przy wypowiedzianiu tych słów zabroniony jest nawet najłżejszy uśmiech (nie można nawet trochę odsłonić zębów). Pytana osoba odpowiada według wzoru: „Niestety nie, ale zapytam jeszcze mojego sąsiada”. Można przy tym improwizować i mówić dowolne rzeczy pasujące do stałych formułek rytuału, których celem jest rozśmieszenie sąsiadów. Każdy, kto się uśmiechnie, zostaje wykluczony z gry.

#### **Literatura:**

1. „Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje”.

autor: Klaus W. Vopel

wydawnictwo: Jedność Kielce 2002.

2. „Teatr przebudzenia”

autor: Sara Clifford, Anna Herrmann

wydawnictwo: mała litera CYKLADY, Łódź - Warszawa 2003

3. „Gry i zabawy kształtujące pewność siebie”

autor: Rosemaria Portmann

wydawnictwo: Jedność Kielce 2001

Inne scenariusze zajęć wychowania fizycznego znajdują się na stronie

**[www.wychowaniefizyczne.pl](http://www.wychowaniefizyczne.pl)**

## 7.11. Przykłady realizacji projektów „Trzymaj Formę!”

### Zbilansowana dieta

Wśród proponowanych przez uczniów form propagowania wiedzy o zdrowym stylu życia bardzo często pojawiały się **pomysły opracowywania broszur, folderów i ulotek**. Wśród materiałów informacyjnych przygotowywanych przez uczniów kilka razy wymieniane były strony. Zaletą opracowywania tego typu materiałów jest możliwość podzielenia pracy pomiędzy uczniów o różnorodnych zainteresowaniach (wspólna praca młodzieży uzdolnionej plastycznie, fotoreporterów oraz dziennikarzy). Młodzież ma satysfakcję z tego, że ich praca jest rozpowszechniana wśród rówieśników i doceniana przez nich, a jej efekty są namacalne. Niektórym szkołom udało się nawet zamieścić informacje na temat realizacji programu w prasie lokalnej, co było dla młodzieży dodatkową frajdą. Ponadto, zaletą tej formy realizacji programu jest fakt, iż przesłanie programu „Trzymaj Formę!” dociera nie tylko do osób zaangażowanych w jego realizację, ale do znacznie szerszego grona uczniów.

Popularnym pomysłem były również **inscenizacje i różnego rodzaju przedstawienia**, których scenariusze przygotowali sami uczniowie. Najbardziej w tej dziedzinie wyróżniał się pomysł inscenizacji artystycznej pt: „Skutki niewłaściwego odżywiania oraz prowadzenie zdrowego stylu życia”. Inscenizacja miała za zadanie przedstawić skutki nieprawidłowego odżywiania się młodzieży, które mogą prowadzić do bardzo poważnych chorób: anoreksji, bulimii, otyłości. Składała się z trzech części:

- część pierwsza: Inscenizacja przedstawia zachowania trzech uczennic: - sylwetkę osoby popadającej w anoreksję, sylwetkę osoby popadającej w bulimię oraz sylwetkę osoby cierpiącej na otyłość. Głównym celem ukazania tych postaci jest uświadomienie przyczyn i objawów chorób trudnych do rozpoznania przez kolegów i rodzinę, jak również przedstawienia możliwości pomocy osobom chorym.

- część druga: Scenka, w której uczestniczą koledzy z klasy, przedstawiciele rodziny, wychowawca i psycholog szkolny. Koledzy zastanawiają się, w jaki sposób pomóc chorym koleżankom. Podejmują różne działania: zwracają się do wychowawcy, rodziców, psychologa (w tajemnicy przed chorymi). Kroki podjęte przez w/w osoby przynoszą zaskakujące efekty. Osoby chore dostrzegły własne błędy i zrozumiały powód swojej choroby.

- część trzecia: Scenka przedstawiająca uczennice, które dzisiaj mogą cieszyć się zdrowiem i pełnią życia, ponieważ udało im się pokonać chorobę. Dziewczyny opowiadają jak łatwo popaść w taką chorobę a jak trudno się z niej wyleczyć. Każda z nich twierdzi, że podstawą sukcesu jest współdziałanie z drugim człowiekiem, nie zamykanie się w sobie, pomoc specjalisty.

Jedna ze szkół zaproponowała pantomimę, będącą jednocześnie zabawą w kalambury nt. „Zgadnij, jaka to dyscyplina sportowa?” – jeden z uczniów przedstawiał sportowca uprawiającego jakiś sport, podczas gdy pozostała część grupy miała zgadnąć, co to za dziedzina.

**Wywiad oraz samodzielne badania jako metoda pozyskiwania informacji.** w kilku projektach uczniowie przeprowadzali badania ankietowe wśród swoich kolegów i koleżanek, a uzyskane wyniki uświadamiały im przez to dobitnie niską aktywność fizyczną oraz złe nawyki żywieniowe młodzieży gimnazjalnej. Na podstawie wyników ankiet opracowane zostały plansze, wykresy i diagramy rejestrujące stan obecny oraz propozycje zmian, które zostały wyeksponowane w formie gazetki szkolnej oraz na stronach internetowych szkół.

Ponadto, w wielu projektach uczniowie spotykali się z osobami zajmującymi się poradnictwem żywieniowym oraz pracującymi w służbie zdrowia. Przed każdym takim spotkaniem uczniowie samodzielnie wymyślali zestawy pytań, jakie można skierować do ich gości.

**Rozumienie informacji zawartych na etykietach produktów spożywczych** było kolejnym, często pojawiającym się tematem projektów. Niektóre szkoły proponowały zajęcia terenowe – wspólne zakupy żywnościowe, podczas których nauczyciel tłumaczył znaczenie informacji zawartych na opakowaniach. w jednej ze szkół uczniowie otrzymali etykiety produktów spożywczych na zajęciach. Następnie na karteczkach samoprzylepnych wypisali, jakie informacje zawiera dana etykieta. Wszystkie kartki zawieszono na tablicy, a następnie na przygotowanej planszy uczniowie wypisali te informacje, które pojawiły się na większości etykiet. Następnie sporządzoną planszę poddano analizie pod kątem zgodności z obowiązującymi przepisami chroniącymi konsumenta. Uczniowie na podstawie analizy omawiali i porównywali to, co jest na etykietach, z tym, co powinno się na nich znaleźć.

Ciekawy pomysł pojawił się w projekcie szkoły z Lubania – dzieci uczyły się komponować **zdrowe i urozmaicone kolorystycznie posiłki** z zachowaniem zasad higieny przygotowywania potraw. Uczniowie mieli za zadanie przynieść na zajęcia produkty spożywcze, które następnie podzielili wg. zaleceń piramidy żywienia. Następnie zadaniem dzieci było skomponowanie przykładowych posiłków. Dzieci wymieniały się między sobą produktami na zasadzie kupowania ich od siebie w licytacji. Produkty z niższych pięter piramidy były „tańsze” niż te z wyższych szczebli. Na koniec z uzyskanych produktów dzieci przyrządzały potrawę.

Ciekawe propozycje miała jedna ze szkół podstawowych, która przystąpiła do programu. **Dzieci losowały wizytówki** – poprzez przestawianie liter w imionach i nazwiskach uzyskiwało się nazwę warzywa, jakie lubią zjadać ich właściciele, np. Ewa Kordzik = rzodkiewka. Następnie zadaniem dzieci było zebranie informacji na temat występowania tego warzywa, jego wartości odżywczych, przepisów na dania z jego zastosowaniem oraz ciekawostki. Na zakończenie dzieci miały przygotować reklamę wylosowanego warzywa i zachęcenie swoich kolegów i koleżanek do spożywania tego produktu. Prezentacja reklam była połączona z degustacją przygotowanych według zebranych przepisów dań z wybranymi warzywami w roli głównej.

### **Aktywność fizyczna**

Przykładem ciekawego projektu propagującego aktywność fizyczną jest propozycja **zaplanowania ścieżki zdrowia**. Dzieci miały za zadanie wytyczyć trasę podróży oraz wyznaczenie miejsc postojów, przy których uczniowie mieli realizować wymyślone przez ich kolegów zadania. Wszystkie stacje były ponumerowane, dzięki czemu nikt nie wykonywał zadań wymyślonych przez samego siebie. Zadania, które były do wykonania to pytania i quizy dotyczące zbilansowanej diety, a także gry, zabawy i ćwiczenia ruchowe.

Innym przykładem propagowania aktywności fizycznej jest „szkoła tańca”. Uczestnicy zajęć mieli dowolność w wyborze rodzaju muzyki. Następnie każda 2 – 3 osobowa grupa miała zaproponować do wybranego utworu swój układ choreograficzny. Jury oceniało pomysłowość stroju, trudność układu i wdzięk zawodników. Każdy z zespołów dostał na koniec nagrodę niespodziankę.

Dużym powodzeniem cieszyły się również zajęcia, na których uczestnicy poznawali nowe, nieznanne im dotychczas formy aktywności ruchowej. Prowadzący zajęcia przedstawiali uczniom podstawowe zasady gry oraz organizowali krótkie rozgrywki, dzięki czemu w trakcie realizacji całego projektu dzieci poznały takie gry, jak: korfball, rugby, unihokej, tenis ziemny i inne. Niektóre szkoły proponowały również wyjście na basen, gdzie prezentowano młodzieży elementy aquagimnastyki.

Uczniowie jednej ze szkół zaproponowali **zrobienie reklamy** swoich ulubionych dyscyplin sportowych. Przygotowywali w grupach w formie audiowizualnej krótkie spoty reklamowe, propagujące aktywność fizyczną. Jury składało się z nauczyciela, oraz z grupy rówieśników. Programy miały być atrakcyjne, oryginalne i ciekawe, oraz ukazywać zalety aktywności fizycznej i korzyści wynikające z ruchu, a także powinny zachęcać do uprawiania codziennych ćwiczeń fizycznych. Uczniowie mogli wykorzystywać sprzęt sportowy przyniesiony na zajęcia.

Częstą propozycją zachęcającą do aktywności fizycznej, były **wycieczki** – zarówno piesze, jak i rowerowe. Dzięki temu dzieci nie tylko lepiej poznawały okolicę, w której mieszkają, ale także przekonywały się do spacerów czy jazdy na rowerze.

### **Projekt 1**

**Tytuł: „W zdrowym ciele zdrowy duch” - konkurs na najlepszy pomysł i realizację zajęć poprawiających uprzednio zdiagnozowaną sprawność fizyczną uczniów.**

W szkole przeprowadzono ankietę na temat nawyków dotyczących odżywiania się oraz aktywności fizycznej gimnazjalistów. Nauczyciele wychowania fizycznego przeprowadzili analizę sprawności fizycznej uczniów na podstawie wyników Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. o rezultatach ankiety i testu poinformowano całą społeczność szkolną, włączając rodziców. w ramach konkursu reprezentacje klas (na podstawie dostarczonych w ramach programu „Trzymaj Formę!” materiałów edukacyjnych oraz konsultacji z koordynatorem projektu) opracowały, zareklamowały i zrealizowały różne formy poprawienia sprawności fizycznej gimnazjalistów.

Komisja składająca się z nauczyciela biologii, wychowania fizycznego, intendenci, pielęgniarki, pedagoga, przedstawicieli samorządu szkolnego oraz rady rodziców wybrała zwycięzców konkursu. w nagrodę pojechali oni na wycieczkę do Wrześni na zajęcia rekreacyjne na basenie i kręgielni.

### **Tematy, metody i formy prowadzenia zajęć (w punktach).**

1. Zdiagnozowanie nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej uczniów - ankieta przeprowadzona przez reprezentacje poszczególnych klas – rezultatem były wykresy w gazetce szkolnej (praca grupowa)
2. Analiza testu przez nauczycieli wychowania fizycznego. Podanie do wiadomości wszystkich uczniów i rodziców informacji o średnich wynikach poszczególnych klas i wyniku szkoły- tabela i wykres (samoocena uczniów – porównanie swojego wyniku do średnich oraz zeszłorocznego wyniku)
3. Przeprowadzono konkurs na najlepszy pomysł i realizację zajęć służących poprawieniu formy fizycznej uczniów - projekt edukacyjny:
  - ogłoszenie zasad

- zgłoszenia uczestników
  - konsultacje w trakcie planowania i przygotowywania zajęć
  - przygotowanie billboardów zachęcających do udziału w zajęciach
  - kampania reklamowa (wykorzystanie szkolnego radiowęzła)
  - prezentacja zajęć i ocena komisji (praca w grupach, konsultacje indywidualne, rywalizacja w zakresie ilości zaangażowanych uczestników)
4. Wycieczka nagrodzonych uczniów do Wrześni - zajęcia rekreacyjne na basenie i w kręgielni

### Sprawozdanie z realizacji projektu

Dzięki udziałowi w projekcie udało nam się uświadomić młodzieży jak ważny jest codzienny ruch, prawidłowe odżywianie oraz ile istnieje różnych form aktywnego odpoczynku. Wszyscy mogli porównać swoją sprawność fizyczną z rówieśnikami dzięki analizie testu sprawności fizycznej. Wszystkie zajęcia miały prostą formę i nie wymagały kosztownego sprzętu, mam nadzieję, że uczniowie będą mogli wykorzystać je w czasie najbliższych wakacji. Najbardziej cieszy mnie fakt, że w projekcie brały udział również osoby stroniące na co dzień od sportu i wysiłku fizycznego.

Przeprowadziliśmy 9 zajęć rekreacyjnych: ringo, kometka, siatkówka plażowa, podchody, ćwiczenia przy muzyce, rolki, rajd rowerowy, zabawy ze skakankami i linką, podchody z wykonywaniem różnych zadań sportowych. w trakcie zajęć okazało się, że uczniowie w ogóle nie znają zasad np. gry w ringo, kometkę, linkę. Najbardziej podobało się gimnazjalistom ringo. Po krótkiej nauce rzutów i chwytu kółka ringo i objaśnieniu zasad gry nastąpiła niezwykle zacięta rywalizacja w wesołej atmosferze. Na tym spotkaniu było 15 osób i wszystkie stwierdziły, że trzeba w najbliższej przyszłości zorganizować turniej ringo.

Projekt „Trzymaj Formę!” rozwijał: kreatywność uczniów – musieli oni samodzielnie zaprojektować i przygotować billboardy reklamujące ich zajęcia, zachęcić pozostałych uczniów do udziału właśnie w swoim przedsięwzięciu, umiejętności społeczne poprzez angażowanie innych w swoje działania, pracę w grupie, konsultacje z koordynatorem projektu, organizację i w końcu, prowadzenie zajęć, umiejętności komunikacyjne – wykorzystanie internetu do poszukiwania informacji potrzebnych do realizacji zajęć np. przepisów gry w piłkę plażową, kometkę, ringo. Projekt zakończyła wycieczka zorganizowana dla najaktywniejszych uczestników zajęć. w niezwykle radosnej i bezstroskiej atmosferze spędziliśmy wspaniałe chwile na krytym basenie we Wrześni, po czym przenieśliśmy się na kręgielnię, gdzie większość z nas po raz pierwszy miała możliwość gry w kręgle. Dwie godziny upłynęły w niesamowitym tempie.

W przekonaniu uczniów najważniejszą wartością zajęć polegała na odciążeniu ich od biernego oglądania telewizora oraz spędzeniu czasu w gronie rówieśników na świeżym powietrzu. Tak napisała Weronika z klasy III: *„Uważam, że zajęcia sportowe, które były organizowane w ostatnim czasie w naszej szkole są potrzebne i powinno ich być więcej. Dzięki nim uczniowie nie siedzieli cały czas w domu przed telewizorem lub komputerem”*. Innym ważnym atutem zajęć była ich różnorodność. Znalazło to wyraz w następującej wypowiedzi: *„Zajęcia te były różnorodne, więc każdy mógł znaleźć coś dla siebie”*.

Okazało się, że zajęcia miały też dużą wartość edukacyjną, uczniowie zapoznali się z nowymi sposobami aktywnego wypoczynku. Liczymy, że wykorzystają je podczas wakacji na spotkaniach z rówieśnikami i w gronie rodzinnym. Jeden z uczniów napisał: *„Czymś nowym w moim życiu sportowym była gra w kometkę. Na początku gra wydawała się nudna, ale potem była świetna atmosfera i świetnie się nam grało”*, Łukasz z klasy III. Uczniowie zauważyli też, że projekt rozwijał ich umiejętności społeczne. Znalazło to wyraz w następującej wypowiedzi: *„Takie zajęcia pozalekcyjne są dobre dla wielu ludzi, my jako młodzież możemy się z nimi zająć, ale też uczymy się jak współpracować w drużynie”*.

Rodzice wsparli akcję. Byli zadowoleni szczególnie z tego, że ich dzieci miały szansę nawiązania kontaktu z rówieśnikami z innych klas. Przekonali się, że nie odbiegają od nich sprawnością fizyczną i mogą z nimi współpracować, pozbywszy się uczucia onieśmienia. w czasie rajdu rowerowego jedna z matek przygotowała placek i napoje dla całej grupy, dzięki czemu pobyt w Szkolnym Schronisku Wycieczkowym w Nekielce okazał się bardzo udany. Rodzice zauważyli też pozytywny wpływ rajdu rowerowego na zainteresowania uczestników. Ich dzieci miały okazję zapoznać się ze stylem życia charakterystycznego dla cyklistów (ubiór, wyposażenie roweru, jazda w kasku, przyjemność z rodzinnego uprawiania tej dziedziny sportu), co jest tym bardziej pożyteczne, że okolica bardzo nadaje się do długich rodzinnych wycieczek.

### Projekt 2

**Tytuł: „Trzymaj Formę!” - ścieżka po zdrowie.**

Projekt, ma charakter interdyscyplinarny. Korzyści z jego realizacji, dotyczyły uczniów nie tylko naszej społeczności szkolnej, ale również uczniów szkół gimnazjalnych. Realizacja projektu miała miejsce podczas Dni Otwartych Szkoły, kiedy to odwiedzają nas uczniowie ostatnich klas gimnazjalnych. Projekt objął

zagadnienia dotyczące promocji zdrowego stylu życia, szczególny nacisk położono na właściwe odżywianie, sport oraz zagrożenia z jakimi często spotykają się młodzi ludzie.

### **Tematy, metody i formy prowadzenia zajęć**

1. Czy wiesz jak jeść? - przeprowadzenie badań w formie ankiety wśród młodzieży i rodziców naszej szkoły. Ankieta dotyczy sposobu odżywiania się naszej młodzieży w następującym zakresie:
  - co młodzież i ich rodzice rozumieją pod pojęciem zdrowe odżywianie?
  - czy stosują diety?
  - ile posiłków dziennie spożywają?
  - czy łączą sposób odżywiania z funkcjonowaniem ich organizmu?
  - czy odpowiednie jedzenie to też sposób na stres?
  - czy dbają o swoją kondycję fizyczną?

Opracowanie wyników ankiety oraz przedstawienie ich młodzieży i nauczycielom. Planujemy przeprowadzić wywiady z nauczycielami i przedstawicielami służby zdrowia. w czasie omawiania planu pracy z młodzieżą padł pomysł nakręcenia, krótkiego filmu z rozmowy z kolegami na temat Zdrowego stylu życia - inspiracją był program prowadzony przez W. Manna pt. „Duże dzieci”.

2. Witaminy i mikroelementy w naszej diecie: prezentacja i wystawa, przygotowanie prostych i zdrowych potraw, degustacja potraw, prezentacja różnorodnych diet, prezentacje komputerowe.
3. Kanony piękna w literaturze i sztuce - dyskusja połączona z elementami dramy.
4. Nałogi i zagrożenia zdrowia człowieka - broszurki informacyjne w języku angielskim i polskim.
5. Bulimia, anoreksja i otyłość - choroby spowodowane nieprawidłowym odżywianiem - prelekcja lekarza.
6. Ruch i taniec - pokaz i nauka ćwiczeń poprawiających kondycję oraz ćwiczeń relaksujących, czyli jak walczyć ze stresem.
7. Siedem dni tygodnia, czyli mój pomysł na jadłospis - gazetka informacyjna.
8. Rower i przyroda to zdrowie i uroda - pomysł na zajęcia łączące elementy ekologii, biologii oraz wychowania fizycznego.

Etapy realizacji:

- wytyczenie w obrębie Książańskiego Parku Krajobrazowego (przy współpracy z KPK) ścieżek rowerowo - dydaktycznych ze zwróceniem szczególnej uwagi na obiekty przyrodnicze okolicy,
- przeprowadzenie wycieczek w teren z wykonaniem opisów oraz zdjęć wykonanych przez uczniów,
- zorganizowanie wystawy na korytarzu szkolnym (maj, czerwiec) propagującej aktywny sposób spędzania wolnego czasu w kontekście zdrowia psychicznego, fizycznego, urody i innych walorów.

### **Sprawozdanie z realizacji projektu**

Najlepiej udało nam się zaangażować i przekonać do celowości tych działań młodzież. Młodzież miała okazję wykazać się swoimi, często mało docenianymi pomysłami, umiejętnościami i talentami. Projekt, który zakończył happening „Trzymaj Formę!” - ścieżka po zdrowie, zintegrował młodzież, nauczycieli i rodziców biorących w nim udział. Został zauważony przez lokalne media (relacja w telewizji lokalnej, artykuł w Trybunie Wałbrzyskiej), władze oświatowe. Przy okazji realizacji nawiązaliśmy współpracę z Ośrodkiem Medycyny Pracy, Strażą Miejską, Inspekcją Sanitarną, pielęgniarką szkolną, których działania były skorelowane z naszymi. Udało nam się pozyskać sponsorów na potrzeby projektu. Widoczną korzyścią płynącą z realizacji jest zacieśnienie współpracy z rodzicami naszej szkoły oraz promocja szkoły w środowisku lokalnym, szczególnie wśród gimnazjalistów. Zainteresowanie było bardzo duże. Uczniowie z którymi rozmawialiśmy zapewniali nas, że wszystko bardzo im się podobało. Według nich w szkole było kolorowo od plakatów, podobały im się rozmowy z panią pielęgniarką, gdyż dowiedzieli się z nich dużo ciekawych informacji. Większość uczniów uważała, że udział w takich akcjach rozwija umiejętności i uczy pracy w grupie. „Moim zdaniem takie projekty są wartościowe, ponieważ w pracę angażują się uczniowie ze wszystkich klas, czyli nas integrują. Wraz z nauczycielami mogliśmy wykazać się pomysłowością i talentem. Dostaliśmy szansę wykazać się.”, Justyna kl. II.

„Uważam, że warto robić tego typu zajęcia pozalekcyjne ponieważ przekazana w ten sposób wiedza jest łatwiejsza do zapamiętania.”, Karolina D kl. II

Rodzice, również wyrażali się pochlebnie o całym przedsięwzięciu. Nasza aktywność nasza została zauważona.

### Projekt 3

#### Twoje zdrowie zależy od Ciebie, chciej zainwestować w siebie.

Konstrukcja projektu została oparta na podstawowym założeniu, iż wysiłki podejmowane w ramach programu „Trzymaj Formę!” przyniosą efekty, gdyż treści, zakres i metody projektu uwzględniają oczekiwania odbiorców działań edukacyjnych oraz są dostosowane do ich problemów i potrzeb. Definiowanie zdrowia, istota promowania zdrowego stylu życia oraz związku zdrowia z różnymi czynnikami to podstawowe zagadnienia niniejszego projektu. Stanowią one zasadniczy punkt odniesienia wszystkich zajęć z uczniami. Wyznaczają także kierunek pozostałych zajęć edukacyjnych adresowanych do środowiska domowego i członków społeczności szkolnej we współpracy z lokalnymi instytucjami takimi jak: Nadleśnictwo, Przychodnia Rejonowa, Urząd Miasta i Gminy w Kańczudze.

Projekt składa się z trzech bloków tematycznych:

- Zdrowy styl odżywiania.
- Życie bez nałogu.
- Ruch w życiu człowieka.

#### Tematy, metody i formy prowadzenia zajęć

Tematy bloku „Zdrowy styl odżywiania”:

1. Czy to, co mi najbardziej smakuje jest zawsze dobre dla mojego organizmu?
2. Mój dzienny jadłospis.
3. Żywność jako lekarstwo.
4. Co to jest przemiana materii i jaki jest jej związek z tym co zjadam i co robię?
5. Mój wygląd zależy również od tego czym się odżywiam.
6. Niedobór i nadmiar pokarmu - konsekwencje.
7. Dolegliwości, zaburzenia, choroby spowodowane złym odżywianiem się.

Tematy bloku „Życie bez nałogu”:

1. Co to jest nałóg?
2. Jak możesz odmówić wypalenia papierosa, wypicia alkoholu, wzięcia nieznannej ci substancji.
3. Jak może się odbywać wkraczanie w nałóg?
4. Co można stracić przez nałogi?
5. Kto może pomóc mi powiedzieć „nie”?
6. Czy ja mogę pomóc komuś, kto jest uzależniony lub wkracza w uzależnienie?

Tematy bloku „Ruch w życiu człowieka”:

1. Aktywność fizyczna w różnych codziennych sytuacjach.
2. Ruch i muzyka.
3. Ruch jako lekarstwo na zły humor.
4. Aktywność fizyczna a uroda i sprawność.
5. Aktywność fizyczna w kształtowaniu charakteru.
6. Aktywny wypoczynek w kontakcie z przyrodą - wycieczki.

#### Metody i formy prowadzenia zajęć

Metody podające, takie jak: wykład informacyjny, opowiadanie, anegdota, objaśnienie. Metody problemowe aktywizujące, takie jak: metoda sytuacyjna, inscenizacja, gry dydaktyczne, metoda przypadków, dyskusja dydaktyczna (okrągłego stołu, burza mózgów, metaplan). Metody eksponujące, takie jak: film, ekspozycja. Metody praktyczne takie jak: pokaz, ćwiczenia przedmiotowe i produkcyjne. Formy prowadzenia zajęć: zbiorowa, grupowa, indywidualna.

#### Sprawozdanie z realizacji projektu

Naszym sukcesem podczas realizacji programu „Trzymaj Formę!” jest fakt, iż wysiłki podejmowane w trakcie zajęć przynosiły efekty, ponieważ treści, zakres i metody projektu uwzględniały oczekiwania odbiorców oraz były dostosowane do ich potrzeb i problemów. Zajęcia przebiegały w taki sposób, aby angażować wszystkich uczestniczących w wybranych przez nich obszarach aktywności np. uczniowie chcący rozwijać swoje uzdolnienia dziennikarskie pełnili rolę fotoreporterów, którzy po przeprowadzeniu bloku tematycznego tworzyli foldery promujące zdrowy styl życia. Chcemy się pochwalić

tym, że aktywność i inwencja twórcza uczniów przeszła nasze oczekiwania. Uczniowie stworzyli 48 folderów, gazetkę ścienną na korytarzu szkoły, która była raz w tygodniu uaktualniana, dwa apele szkolne o tematyce projektu, zredagowali listy do rodziców z krótkimi pisemnymi informacjami dotyczącymi samych zajęć i aktywizujące rodziców w celu wspierania ich w określonych sytuacjach wiążących się ze zdrowiem, sami napisali scenariusz przedstawienia, które zostało wystawione poza szkołą, ułożyli słowa piosenki promującej zdrowy styl życia będącą częścią przedstawienia, ułożyli zdrowe jadłospisy dostosowane do wieku i zapotrzebowań energetycznych osoby w związku z wykonywaną pracą, przygotowali degustację zdrowej żywności.

Ważny jest także fakt, że podczas ewaluacji realizowanego programu, uczniowie wypowiadali się na temat nabytej umiejętności w aspekcie kontroli własnego zdrowia oraz świadomości w dokonywaniu wyborów sprzyjających zdrowiu. Można stwierdzić, że udało się zaszczepić w młodych ludziach nawyki zdrowego stylu życia, a ich aktywność i kreatywność pozwoli na przeniesienie tych nawyków do ich domów i pozostanie na zawsze w ich życiu jako nawyki trwałe i świadome. Cieszymy się, że uczestnicy programu czują się jak fachowcy od zdrowego stylu życia.

Bardzo cieszy nas fakt, że wypowiedzi na temat prowadzonych zajęć wzmacniały nasze działania jako prowadzących, a przede wszystkim działania uczniów. Oto przykładowe wypowiedzi. Wypowiedź ojca jednej z uczennic: „...życzyłbym sobie więcej takich zajęć, z których moja córka wyniosłaby wiedzę, umiejętności i radość. Chociaż muszę powiedzieć, że teraz ciągle przegania mnie i poucza, gdy chcę zapalić papierosa albo gdy jem zbyt późno i obfite kolacje. Muszę przyznać jej rację i będę się starał zrobić to nie tylko słowami”. Wypowiedź mamy jednej z uczennic: „...te zajęcia mają duży wpływ na styl życia mojego dziecka. Kontroluje to co zjada sama i cała nasza rodzina, poucza nas o tym co jest zdrowe, a co nie. w plan dnia wprowadziła ćwiczenia gimnastyczne, do których chce przekonać wszystkich domowników. Czasami bronię się brakiem czasu, ale prawdą jest to, że trudno się do nich zabrać”. Wypowiedź Beatki (lat 12): „Bardzo podobają mi się nasze zajęcia, bo nie ograniczają się do słuchania ale możemy robić różne rzeczy. To co robimy jest widoczne i potrzebne każdego dnia i służy naszemu zdrowiu. Lubię pracować w grupie i tworzyć więc chętnie przychodzę na zajęcia”.



## 8. PIŚMIENNICTWO UZUPEŁNIAJĄCE

1. Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B.: Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących. Oficyna Wyd. Nauczycieli, Kielce 2003.
2. Kendall P.C.: Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2004.
3. Lopez R.I.: Twój nastolatek. Zdrowie i dobre samopoczucie. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa 2004.
4. Owczarek S.: Zwiększona aktywność ruchowa w profilaktyce i leczeniu otyłości.[w]: Oblacińska A., Woynarowska B.(red): Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1995.
5. Socha J.: Żywnienie dzieci zdrowych i chorych. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 1998.
6. Szostak W.B.: Zwyczaje żywieniowe w Polsce. Ich znaczenie dla występowania otyłości i innych czynników miażdżycy, Medicographia 1995,2. Instytut de Recherches Internationales Servier.
7. Weker H., Rudzka-Kańtoch Z.: Postępowanie dietetyczne u dzieci z otyłością prostą. [w]: Oblacińska A., Woynarowska B.(red): Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1995.
8. Woynarowska B.(red): Zdrowie i szkoła. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2000.
9. Woynarowska B., Wojciechowska A.: Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Kwalifikacja lekarska do wychowania fizycznego w szkole. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1993.

## NOTATKI



**bądź aktywny!  
trzymaj formę!**

**Kontroluj ilość  
zjadanych tłuszczy,  
zwłaszcza nasyconych**

**JEDZ WARZYWA I OWOCE  
5 CO NAJMNIEJ  
RAZY DZIENNIE**

**Staraj się, aby bazą  
dla twoich posiłków  
była S-K-R-O-B-I-A**



[www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)

Organizatorzy programu "Trzymaj formę":



Polska Federacja Producentów  
Żywności Związek Pracodawców  
ul. Chatubińskiego 8  
00-613 Warszawa  
tel. (022) 830 70 55  
fax (022) 830 70 56  
[www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)



Główny Inspektorat Sanitarny  
ul. Długa 38/40  
00-238 Warszawa  
tel. (022) 536 14 46  
fax (022) 536 14 52  
[www.gjis.gov.pl](http://www.gjis.gov.pl)