

**trzymaj  
formę** 



# Podstawy teoretyczne programu

Poradnik dla nauczycieli

Warszawa 2022

**Podstawy teoretyczne programu „Trzymaj Formę!”  
Poradnik dla nauczycieli**

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

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

**mgr Aldonę Chmiel-Gołębiowską** - nauczyciela wychowania fizycznego

**Monikę Chabior, Aleksandrę Gołdys oraz Dawida Pomorskiego** - ekspertów z zakresu promocji sportu powszechnego

Wszelkie prawa zastrzeżone przez  
Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców

# OGÓLNOPOLSKI PROGRAM EDUKACYJNY

trzymaj  
formę 



## Organizatorzy:

---



GŁÓWNY  
INSPEKTORAT  
SANITARNY



POLSKA FEDERACJA  
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI  
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

## Współorganizator:

---



## Patroni honorowi:

---



## Patroni programu:

---



Wszelkie prawa zastrzeżone przez Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców

Warszawa 2022

# Spis treści

## 1 ZAŁOŻENIA REALIZACJI OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU EDUKACYJNEGO „TRZYMAJ FORMĘ!” W LATACH 2022–2025 7

Założenia ogólne 7

Założenia szczegółowe 8

## 2 METODA PROJEKTU 11

Podstawowe założenia metody projektu 11

Projekt edukacyjny – pogłębienie metodyki działań 12

Dobre rady dla szkół, które biorą udział w realizacji programu „Trzymaj Formę!” 18

## 3 ŻYWIENIE CZŁOWIEKA 21

Dieta zbilansowana 21

Spożycie energii z podstawowych składników odżywczych 27

Podstawowe składniki odżywcze 28

Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej 29

Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem 30

## 4 WYBRANE ELEMENTY EDUKACJI KONSUMENCKIEJ 33

Prawa konsumenta 33

Znakowanie produktów 33

Jak nie marnować żywności, czyli o przechowywaniu produktów w domu 37

Wpływ diety na środowisko 40

O segregacji odpadów 40

Odpowiedzialne zakupy 41

## 5 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA 43

## 6 ANEKSY 53

Podstawowe wymagania higieniczno-sanitarne dla pionu żywienia w szkołach 53

Promocja zdrowia środkami kultury fizycznej 56

Podstawowe zasady skutecznej pracy Liderów Zdrowego Stylu Życia 60

## 7 ZAŁĄCZNIKI 65

Test wydolności fizycznej 65



<b>Test sprawności fizycznej</b>	67	<b>Scenariusz zajęć teatralnych dla uczniów szkoły podstawowej</b>	94
<b>Ile energii potrzebujesz?</b>	69	<b>Przykłady realizacji projektów „Trzymaj Formę!”</b>	95
<b>Ruch i kalorie</b>	69	Zbilansowana dieta	95
<b>Wydatkowanie energii w czasie wykonywania różnych czynności oraz uprawiania sportów u dzieci i młodzieży (w kcal/10 min) w zależności od masy ciała</b>	70	Aktywność fizyczna	96
<b>Moja aktywność ruchowa</b>	72	Projekt 1: „W zdrowym ciele zdrowy duch” – konkurs na najlepszy pomysł i realizację zajęć poprawiających uprzednio zdiagnozowaną sprawność fizyczną uczniów.	97
<b>Rozkład posiłków w ciągu dnia</b>	73	Projekt 2: „Trzymaj Formę!” – ścieżka po zdrowie.	99
I wariant	73	Projekt 3: Twoje zdrowie zależy od Ciebie, zechciej zainwestować w siebie.	100
II wariant	73		
<b>Przykłady jednej porcji produktów</b>	73		
<b>Wartość kaloryczna produktów</b>	74		
<b>Aktywności, które mogą zainteresować Twoją grupę</b>	79		
Ultimate frisbee	79		
Gaelic football	80		
Kin-ball	81		
Indiana Jones	81		
Monster truck	82		
Korfbal	82		
Rugby TAG	83		
Speed-ball	83		
Zumba	85		
<b>Kształtowanie sylwetki</b>	87		
Prawidłowa pozycja siedząca w czasie pracy przy biurku	88		
Ćwiczenia mięśni brzucha	88		
Ćwiczenia mięśni bioder	89		
Ćwiczenia mięśni grzbietu	90		
Ćwiczenia mięśni klatki piersiowej	91		
Ćwiczenia oddechowe	92		
Ćwiczenia utrzymywania poprawnej postawy ciała	93		
Ćwiczenia marszu	93		



{ 1 }



6

trzymaj  
formę

PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI • TRZYMAJ FORMĘ!



# ZAŁOŻENIA REALIZACJI OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU EDUKACYJNEGO „TRZYMAJ FORMĘ!” W LATACH 2022–2025

# 1

### Założenia ogólne

1. Celem Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin przez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, opierając się na odpowiedzialności indywidualnej i wolnym wyborze jednostki.
2. Program może być realizowany w szkołach podstawowych w klasach V–VIII.
3. 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.
4. Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny służyć jednocześnie promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się młodzieży.
5. 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 powinny się zakończyć prezentacją uzyskanych rezultatów.
6. Przedmiotem projektów realizowanych w ramach programu „Trzymaj Formę!” nie mogą być zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych.
7. Żadne nazwy i znaki handlowe produktów żywnościowych lub firm produkujących żywność nie mogą być komunikowane i używane w ramach realizacji programu.
8. Projekty nie mogą być oparte na zakazach i dyskryminować żadnej z grup produktów żywnościowych.
9. Projekty powinny 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 i przedstawiają rezultaty.
10. Po zakończeniu realizacji każdej 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, która będzie podstawą propozycji zmian kolejnej jego edycji.

## Założenia szczegółowe

### I. CEL GŁÓWNY

**Zwiększenie świadomości uczestników programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.**

### II. CELE SZCZEGÓŁOWE

- Pogłębienie wiedzy o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
- Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.

- Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.

### III. ADRESACI PROGRAMU

Uczniowie klas V–VIII szkół podstawowych i ich rodzice.

### IV. UCZESTNICY PROGRAMU

- Dyrekcje szkół, nauczyciele, społeczność szkolna.
- Pielęgniarki środowiska szkolnego.
- Władze wojewódzkie i lokalne oraz inni według możliwości i potrzeb środowiskowych.

### V. CZAS TRWANIA PROGRAMU

- XVI edycja – rok szkolny 2022/2023.
- XVII edycja – rok szkolny 2023/2024.
- XVIII edycja – rok szkolny 2024/2025.

### VI. ORGANIZATORZY PROGRAMU

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

### VII. WSPÓŁORGANIZATORZY PROGRAMU

- Fundacja Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie.
- Państwowe Wojewódzkie Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne z terenu całej Polski.

### VIII. KOORDYNATORZY PROGRAMU

- Poziom wojewódzki: wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne.
- Poziom powiatowy: powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne.
- Poziom szkolny – dyrekcje szkół.



# Założenia realizacji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”

## IX. PATRONI PROGRAMU

### Patroni

- Minister Zdrowia.
- Minister Edukacji i Nauki.
- Minister Sportu i Turystyki.
- Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
- Minister Klimatu i Środowiska.
- Federacja Konsumentów.
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.
- Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością.
- Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie.

## X. MATERIAŁY I POMOCE PROGRAMOWE

- Poradnik dla szkolnych koordynatorów programu.
- Scenariusze zajęć.
- Plakat Talerz Zdrowego Żywienia.
- Internetowa interaktywna strona edukacyjna (treści programowe, informowanie o znakowaniu żywności) dla uczniów, rodziców i nauczycieli.
- Aplikacja dla uczniów.

## XI. TREŚCI PROGRAMOWE

### Żywnie młodzieży – zbilansowana dieta

Prawidłowo zbilansowana dieta:

- Talerz Zdrowego Żywienia – grupy produktów i ich rola w codziennej diecie.
- Rola podstawowych składników odżywczych.
- Rozkład posiłków w ciągu dnia.
- Wartość energetyczna podstawowych składników odżywczych:
  - » dzienne zalecenia żywieniowe dla młodzieży;
  - » zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym;
  - » alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej;
  - » zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem:
    - nadwaga i otyłość,
    - niedobór masy ciała,
    - anoreksja, bulimia (pomoc specjalisty).

### Aktywność fizyczna

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

### Wybrane elementy edukacji konsumenckiej

- Prawa konsumenta.
- Znakowanie produktów żywnościowych.
- Zagadnienia dotyczące ograniczenia marnowania żywności.
- Zagadnienia dotyczące prawidłowego postępowania z żywnością.
- Segregacja odpadów.







## METODA PROJEKTU

# 2

### *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 skoordynowane 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.

**U**czniowie 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 wyko-

nania, 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 koniecznie należy ustalić sposoby i kryteria oceny oraz zaplanować sposób prezentacji efektów.

### **NAJWAŻNIEJSZE CECHY DOBRZYCH PROJEKTÓW EDUKACYJNYCH:**

- określone cele najlepiej ustalone 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.

## Projekt edukacyjny – pogłębienie metodyki działań

Rozdział został opracowany przez **Justynę Franczak** – mgr biologii i ochrony środowiska, trenerkę Centrum Edukacji Obywatelskiej.

**P**rojekt jako metoda edukacyjna swoją historią sięga przełomu XIX i XX w. Stosowanie metody projektu opisywane jest w amerykańskiej literaturze pedagogicznej od 1900 r. 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). A. 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 podkreślono w rozdziale przedstawiającym podstawowe założenia tej metody, jest samodzielna praca uczniów służąca do realizacji określonego przedsięwzięcia (zadania lub problemu dydaktycznego i wychowawczego) na podstawie wcześniej przyjętych założeń.

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

Podczas pracy metodą projektu:

- uczniowie uczą się przez 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 codziennym życiem;
- nauczyciel nie jest ekspertem, lecz 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 projektu
- **Etap II** – Planowanie projektu
- **Etap III** – Działanie – realizacja projektu
- **Etap IV** – Prezentacja. Ewaluacja i 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 zaciekawić 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, jeżeli 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 zadania. Uczniowie systematycznie zbierają i gromadzą informacje, selekcionują 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 pełnić funkcję 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 na podstawie wcześniej przyjętych kryteriów. 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.

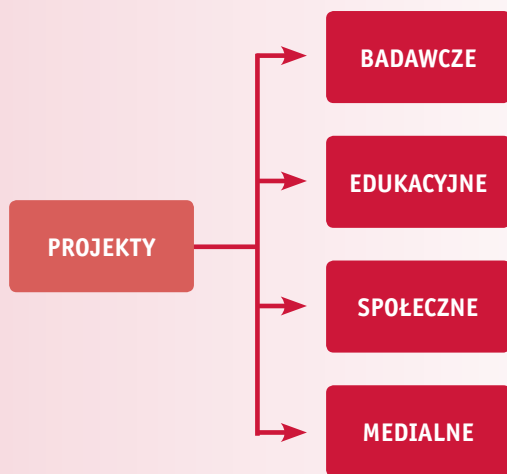
### PRZYKŁADOWA INSTRUKCJA DO PLANOWANIA PROJEKTU – O CZYM NIE MOŻEMY ZAPOMNIEĆ

1. Zapoznanie z metodą projektu.
2. Nakreślenie problemu.
3. Temat projektu.
4. Cel/e edukacyjne (opisują zmiany, jakie zajdą w wyniku realizacji projektu).
5. Grupy zadaniowe.

6. Wybór rodzaju projektu do realizacji.
7. Kontrakt (koniecznie terminy konsultacji, zasady samooceny, oceny koleżeńskiej, oceny nauczyciela).
8. Plan działań oraz podział zadań w grupach (trzeba je wykonać, aby zrealizować cele projektu).
9. Sojusznicy.
10. Monitorowanie postępu realizacji działań w projekcie (nauczyciel i uczniowie).
11. Realizatorzy i odbiorcy (osoby wykonujące zadania oraz te, do których projekt jest adresowany).
12. Prezentacja – termin prezentacji i zasady prezentacji projektu (czas i warunki techniczne, kto będzie dokonywał prezentacji, kto wystąpi w roli publiczności).
13. Ocena pracy uczestników.
14. Ewaluacja projektu (refleksja uczniów i nauczyciela).

## RODZAJE PROJEKTÓW

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



Rys 1. 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 ustalenie faktów. Na podstawie zebranych i opracowanych wyników wyciągają ogólne **wnioski**.
- Uczniowie, wnioskuje 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 naszej szkoły.
- Badanie wpływu ćwiczeń fizycznych na procesy życiowe ucznia.
- 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.
- 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.

## 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”).
- 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,

### 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 wf.).

## PROJEKT SPOŁECZNY

### UCZNIOWIE DZIAŁAJĄ JAK SPOŁECZNIKY

- Celem tego typu projektu jest zaplanowanie i przeprowadzenie, zgodnie ze zdefiniowanymi wcześniej potrzebami, **działania społecznego** na rzecz lokalnego środowiska.
- Działanie społeczne powinno zawierać następujące elementy: **zdefiniowanie problemu, zebranie niezbędnych informacji**, przygotowanie alternatywnych rozwiązań, stworzenie kryteriów oceny rozwiązań oraz **zaproprowanie najlepszych rozwiązań**.
- Działania uczniów w tym projekcie to działania **społeczników** (np. radnych, burmistrza, przedstawiciela organizacji pozarządowej).
- Każde działanie o charakterze społecznym może przynieść widoczne rezultaty oraz się przyczynić do korzystnych zmian w społeczności, w której jest realizowane. Poprzedzone dobrze przeprowa-

dzonymi działaniami edukacyjnymi i medialnymi pozwala skupić grupę ludzi zainteresowanych przyszłością miejsca, w którym żyją, oraz gotowych do podejmowania kolejnych zmian na rzecz swojego otoczenia.

## Realizując projekt społeczny, uczniowie powinni:

- rozeznaczyć 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 przekazać 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 na temat 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 praca 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 każdego zajęcia,
- 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 zarówno 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);

# { 2 }

- 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 wyżej korzyści wpływają na ogromną efektywność i skuteczność metody projektów jako metody edukacyjnej uczniów.

## JAKIE ZAGROŻENIA MOGĄ WYSTĄPIĆ? JAK IM SPROSTAĆ?

**SŁOMIANY ZAPAŁ UCZNIÓW** – można go przezwyciężyć np. przez 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 przypadku wystąpienia trudności podczas pracy nad projektem nauczyciel powinien poznać przyczyny niewłaściwej pracy grupowej, podjąć działania zmierzające do integracji grupy oraz poprawy jej funkcjonowania.

**KONFLIKTY GRUPOWE** – radzimy sobie z nimi przez diagnozowanie przyczyn oraz podjęcie działań w celu ich rozwiązania. Zapobiegamy konfliktom w grupie dzięki przemyślanemu doborowi uczniów do zespo-

łów zadaniowych oraz dzięki wspólnemu ustaleniu jasnych, znanych i апробowanych 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 -Kwirę, *Orange dla Ziemi – materiały dla nauczycieli*, Fundacja Grupy TP, 2006.
2. Mikina K., Zajac 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.

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

Rozdział został opracowany przez **Justynę Franczak** – mgr biologii i ochrony środowiska, trenerkę Centrum Edukacji Obywatelskiej.

**P**rojekty 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. Na przykład jak dbać o swoją kondycję fizyczną, sposoby na ciekawy i zdrowy wypoczynek, jak żyć i zdrowo się odżywiać.
- 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 się daje 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 try-

bu 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 połączoną 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 NA 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 }



20



## ŻYWIENIE CZŁOWIEKA

# 3

### Dieta zbilansowana

**P**rawidłowe 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 „Podstawowe składniki odżywcze”.

**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 3 grupy, zawarte w Talerzu Zdrowego Żywnienia opracowanym w Polsce w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – PZH – NIB (rys. 2).

Zalecenia zdrowego żywienia w sposób prosty i przejrzysty zilustrowano graficznie w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów, który symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie.

Dodatkowo wokół talerza znajdują się kategorie zaleceń „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”, w których wymienione zostały poszczególne grupy produktów.

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

- **WARZYWA I OWOCE**, zgodnie z aktualnymi zaleceniami zawartymi w Talerzu Zdrowego Żywnienia, powinny być podstawą naszej diety. Powinny

## Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

**Jedz więcej:**

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion sonecznika).

**Jedz mniej:**

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kietbas, wędlin, boczkę);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, sone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

**Zamieniaj:**

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, strodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

**Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie**

Rys. 2. Talerz Zdrowego Żywienia

Opracowanie: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH – NIB

być spożywane jak najczęściej i w jak największej ilości i powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy – co najmniej 400 g dziennie, w co najmniej 5 różnych porcjach. Warzywa i owoce są bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C, beta-karotenu i innych karotenoidów), soli mineralnych i błonnika.

Badania wykazują, że duże spożycie warzyw i owoców znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca), a także wiele innych przewlekłych chorób m.in. cukrzycę i otyłość. 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 porcję owoców może stanowić porcja soku zawierającego naturalnie występujące cukry, natomiast porcję warzyw – sok warzywny bez dodatku soli. Godne polecenia są również owoce i warzywa mrożone. Warto pamiętać, że owoce są bardziej kaloryczne od warzyw, ponieważ większość zawiera spore ilości cukrów prostych. Z tego względu należy pamiętać o właściwych proporcjach: więcej warzyw niż owoców.

- **PRODUKTY ZBOŻOWE Z PEŁNEGO PRZEMIAŁU**, będące głównym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego powinny być składnikiem większości posiłków. Codziennie dla zdrowia powinno się spożyć przynajmniej 3 porcje (90 g) produktów zbożowych pełnoziarnistych (czyli z przemiału całego ziarna). 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, pełnoziarnistych, które są jednocześnie źródłem węglowodanów złożonych (skrobi) i błonnika

regulującego pracę przewodu pokarmowego. Produkty zbożowe wysoko przetworzone, np.: białe pieczywo – bułki, biały ryż, 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 B1, B2, B6 i PP. Zawierają one też pewne ilości składników mineralnych.

- **ŹRÓDŁA BIAŁKA** – w Talerzu Zdrowego Żywienia w tej grupie znalazły się m.in. **mięso (czerwone, drób) i przetwory, ryby, jaja oraz mleko i przetwory mleczne**.

**Produkty białkowe – mięso (czerwone, drób) i przetwory, ryby, jaja** są bogate w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B – głównie: B12, B6, 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 zawartość tłuszczów nasyconych oraz cholesterolu. M.in. z tego względu zaleca się ograniczenie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych do 500 g w tygodniu.

Niemniej jednak, mięso czerwone ma miejsce w diecie człowieka. Jest źródłem wielu cennych substancji o charakterze odżywczym, w tym przede wszystkim pełnowartościowych białek. Białko mięsa zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, niezbędne do syntezy białek ustrojowych (fenyloalaninę, izoleucynę, leucynę, lizynę, metioninę, treoninę, tryptofan, walinę). Przy analizie białek zwierzęcych zwraca się uwagę, że zawierają one 2–3 razy więcej aminokwasów siarkowych oraz tryptofan i cysteinę, których białka roślinne prawie nie zawierają.

Zaleca się spożycie ryb 2 w tygodniu (np. łosoś, śledź, morszczuk, makreła, sardynka, dorsz). Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów niena-



syconych omega-3, które są niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka w tym rozwoju mózgu i procesów widzenia. Korzystnie wpływają na krzepliwość krwi w układzie krwionośnym i poziom lipidów w surowicy oraz odporność organizmu. Kwasy tłuszczowe omega-3 chronią również nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu.

Dobrym dla zdrowia i środowiska zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica, bób, soja) oraz, jako dodatek, orzechy. Nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem białka roślinnego, błonnika, witamin z grupy B czy składników mineralnych (żelazo, wapń, fosfor, magnez, potas). Orzechy – poza źródłem białka – są źródłem NNKT, przykładem mogą być orzechy włoskie, które mają najwyższą zawartość kwasów tłuszczowych omega 3 wśród orzechów.

Warto łączyć nasiona roślin strączkowych z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi oraz orzechami w celu dostarczenia w posiłkach pełnowartościowego białka (wszystkich aminokwasów egzogennych, w odpowiednich ilościach).

**Mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na które zapotrzebowanie w okresie intensywnego wzrostu (dojrzwania) 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 pamiętać, że z uwagi na zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych lepszym wyborem będzie mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu. Osobom dorosłym zaleca się spożycie dwóch szklanek mleka dziennie. Dla dzieci i młodzieży zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych to przynajmniej 3–4 szklanki mleka, które można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami, takimi jak: jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser<sup>1</sup>. Pod względem zawartości wapnia 1 szklanka mleka odpowiada 1 szklance jogurtu naturalnego, kefiru lub maślanki lub ok. 6 plasterom sera białego.

<sup>1</sup> <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>

- **TŁUSZCZE** obok węglowodanów stanowią główne źródło energii - zgodnie z zaleceniami żywieniowymi tłuszcz w diecie dorosłego człowieka powinien stanowić około 30% wart. energetycznej. Nie mniej ważna niż ilość, jest też jakość/rodzaj spożywanych tłuszczów. Uzupełnieniem diety powinny być zatem tłuszcze pochodzenia roślinnego (płynne oleje roślinne, miękkie margaryny oraz produkty takie jak orzechy, nasiona czy pestki). Tłuszcze roślinne mają duże znaczenie w prawidłowej diecie dzieci przede wszystkim ze względu na zawartość w nich niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, koniecznych do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Tłuszcze te zmniejszają także ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca w wieku dorosłym. Tłuszcze zwierzęce (oprócz tłuszczów rybich) oraz olej kokosowy i palmowy zawierają znaczące ilości tłuszczów nasyconych. Ich spożycie powinno być ograniczone, ponieważ podnoszą one poziom cholesterolu w surowicy, który może się odkładać 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 i miękkie margaryny (zalecane do spożycia) oraz masło, smalec, tłuszcz w mięsie i wędlinach. Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych, w tym olejów: rzepakowego, słonecznikowego, sojowego a także oliwy z oliwek oraz miękkich margaryn.

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

Według aktualnych 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 źródlana 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 Talerzu 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. **Talerz Zdrowego Żywnienia stanowi dla wszystkich ogólne wytyczne, które należy indywidualizować**, gdyż kaloryczność diety oraz ilości zalecanych do spożycia produktów z podstawowych grup zależą od płci, wieku, masy ciała i aktywności fizycznej. Poniżej przedstawiono przykłady jednej porcji poszczegól-

nych produktów z Talerza Zdrowego Żywnienia oraz zalecaną liczbę porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produkty z Talerza Zdrowego Żywnienia	Dzienna liczba 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>• 2/3 szklanki fasoli</li> <li>• 1–2 jajka</li> </ul>
<b>Mleko i jego przetwory</b>	3–4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka mleka</li> <li>• 1 kubeczek jogurtu</li> <li>• ½ szklanki twarogu</li> </ul>
	2	
<b>Warzywa i owoce</b>	min. 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 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 się zalicza 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, ale należy kontrolować jego spożycie ze względu na podwyższenie ich kaloryczności, co może przyczyniać się do powstawania 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 ograniczyć spożycie potraw solonych i konserwowanych solą, dodawanie soli do potraw, zastępować ją np. ziołami. Warto unikać podawania podczas posiłku solniczki na stół. Należy również pamiętać, że dużo soli znajduje się w wędlinach, serach i pieczywie.

Ważnym elementem jest **codzienna aktywność fizyczna i potrzeba utrzymania masy ciała w normie**. Zostały one uznane za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywieniem. Zalecenia towarzyszące Talerzowi Zdrowego Żywienia przypominają o potrzebie codziennego ruchu, który korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę. Dzieciom i młodzieży zaleca się co najmniej 60 minut dziennie, osobom dorosłym – co najmniej 30–45 minut. Łącznie z prawidłowo zbilansowaną dietą, aktywność fizyczna pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

## REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW

Prawidłowe żywienie to nie tylko dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, ale także **regularność posiłków** – ich liczba i rozkład w ciągu dnia. Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4–5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach dnia. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić 3–4 godziny. Regularne spożywanie posiłków przyczynia się do ograniczenia ilości spożywanych przekąsek, a także ułatwia utrzymanie prawidłowych poziomów cukru we krwi. Natomiast 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 25–30% dziennego zapotrzebowania na energię i być odpowiednio zbilansowane, czyli dostarczać produktów z podstawowych grup produktów tworzących Talerz Zdrowego Żywienia. Śniadanie należy zjeść do godziny po wstaniu z łóżka.

## ROZKŁAD POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA

**Dobowe zapotrzebowanie energetyczne organizmu = 100%**

**I wariant:** 5 posiłków dziennie

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
1. Śniadanie	25%–30%
2. II śniadanie	5%–10%
3. Obiad	30%–35%
4. Podwieczorek	5%–10%
5. Kolacja	15%–20%

**II wariant:** 4 posiłki dziennie

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
1. Śniadanie	25%–30%
2. II śniadanie	5%–10%
3. Obiad	35%–40%
4. Kolacja	25%–30%

## UWAŻNOŚĆ W CZASIE JEDZENIA

Jedzenie to niewątpliwa przyjemność. Uważne i świadome jedzenie to przede wszystkim słuchanie swojego organizmu. Starajmy się jeść wówczas, kiedy jesteśmy naprawdę głodni. Niestety coraz częściej jemy niezależnie od poczucia sytości tylko w **celu dostarczenia sobie przyjemności co często skutkuje problemami z masą ciała**.

Ważna jest świadomość tych momentów, gdy mamy ochotę coś zjeść z powodów innych niż uczucie głodu np. pod wpływem stresu, emocji, nudy. Nie śpieszmy się jedząc. Koncentrując się na posiłku, jedząc powoli, delektując się smakiem i zapachem potrawy łatwiej



jest zauważyć moment kiedy jesteśmy najedzeni. Dzięki temu można uniknąć przejadania się. Jedzenie w pośpiechu lub „bezmyślnie” utrudnia wsłuchanie się w potrzeby naszego organizmu. Łatwo wówczas stracić kontrolę i nie zauważyć momentu, w którym powinniśmy już przestać jeść.

W czasie posiłków szczególnie ważne jest, aby zwracać uwagę na to, co i jak jemy i nie rozpraszać się innymi czynnościami, jak oglądanie telewizji czy zabawa telefonem. Jedzenie nie powinno być dodatkiem do innej czynności.

### Praktykuj uważność w jedzeniu:

- Jedz, gdy jesteś głodny;
- Gdy jesz, nie rób nic więcej. Nie rozpraszaj się równoległymi czynnościami. Odłóż telefon, wyłącz telewizor, komputer;
- Całą swoją uwagę skieruj na to, co masz na talerzu. Przyjrzyj się kształtom, kolorom, kompozycji. Ciesz się wyglądem i smakiem potrawy;
- Jedz powoli. Przeżuwyj dokładnie każdy kęs. Dzięki temu nie przeoczysz momentu, gdy poczujesz się najedzony.

### POJADANIE MIĘDZY POSIŁKAMI

Wśród nieprawidłowości występujących w sposobie żywienia młodzieży należy wymienić również 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.

Zwyczaj pojadania między posiłkami nie zawsze musi być uznawany za szkodliwy, zwłaszcza wtedy gdy rozkład zajęć uniemożliwia spożycie posiłku o określonej porze. Wybór przekąsek o wysokiej wartości żywieniowej może służyć poprawie jakości diety, sprzyjać zachowaniu regularności posiłków oraz być elementem zdrowego żywienia. Jednak w sytuacji, gdy nie zachowuje się zasady różnorodności spożywanych przekąsek przy dominacji tylko jednego czy dwóch rodzajów produktów np. o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru lub soli, należy zwyczaj ten uznać jako nieprawidłowy, który łatwo może doprowadzić do spożycia nadmiaru energii w diecie, a w rezultacie – do nadwagi i otyłości.

### Spożycie energii z podstawowych składników odżywczych

**P**ożądanym modelem żywienia, spełniającym warunki profilaktyki chorób żywieniowo-zależnych (otyłości, miażdżycy, cukrzycy i nadciśnienia) zalecony przez Światową Organizację Zdrowia wygląda następująco:

Energia całkowita <sup>a)</sup>	Granica średniego spożycia dla populacji
<b>Węglowodany całkowite</b> (% ogółu energii) w tym:	55–75
• węglowodany złożone <sup>b)</sup> (% ogółu energii)	50–70
• wolne cukry <sup>c)</sup> (% ogółu energii)	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

a) Podaż energii powinna być dostosowana do płci i wieku i wystarczająca do zaspokojenia potrzeb organizmu, np. do 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.

b) W tym składniku diety należy uwzględnić również spożycie przynajmniej 400 g warzyw i owoców dziennie.

c) Do tzw. wolnych cukrów zaliczono tu jednocukry (np. glukoza), dwucukry (sacharoza – cukier z cukiernicy).

d) W żywieniu kobiet w wieku rozrodczym tłuszcze powinny dostarczać nie mniej niż 20% energii.

e) Nie określono dolnej granicy spożycia soli kuchennej.

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

## 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 materiał energetyczny dla organizmu (powinny dostarczać około 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 czasie.

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 około 30% energii). Ponadto są niezbędne do przyswajania niektórych witamin, tzw. witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K, a także do budowy błon komórkowych.

W skład tłuszczów wchodzi kwas tłuszczowe, które dzielimy na nasycone i nienasycone. Szczególne znaczenie mają kwasy tłuszczowe nienasycone. Występują przede wszystkim w olejach roślinnych oraz ry-

bach. Powinny stanowić przynajmniej 2/3 wszystkich spożywanych tłuszczów.

**WITAMINY** to substancje, które są składnikami niezbędnymi w żywieniu człowieka do 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 do prawidłowego rozwoju organizmu. W tej grupie można wyróżnić makroelementy, czyli te pierwiastki, których dzienne zapotrzebowanie przekracza 100 mg, np. wapń, magnez, potas oraz mikroelementy, których dzienne zapotrzebowanie





nie 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, żółtka 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.

## Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej

**W**edług szacunkowych danych z różnych źródeł w ostatnich latach bardzo wzrosła popularność wegetariańskiego stylu życia, w tym prawie 100-krotnie częstość wyboru żywienia wegetariańskiego. Diety wegetariańskie zmniejszają ryzyko powstawania wielu chorób cywilizacyjnych, m.in. choroby wieńcowej<sup>2</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

<sup>2</sup> ADA Reports. 1988: Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets - Technical Support Paper. J. Am. Diet. Assoc. s. 88, 352–360.

wegetarianizm, zwłaszcza ścisły, jest szkodliwy dla dzieci i młodzieży<sup>3</sup>. Największe niedobory towarzyszące tej diecie to niedobór żelaza, wapnia, witaminy B<sub>12</sub> i witaminy D<sub>3</sub>. 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 czterech głównych odmianach<sup>4</sup>:

- **W DIECIE WEGAŃSKIEJ** występują wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego: zboża, owoce, warzywa, orzechy. Określenie „weganizm” odnosi się do filozofii całkowitego wykluczenia produktów pochodzących od zwierząt, poczynając od produktów spożywczych (mięso, ryby, jaja, mleko, a nawet miód) do odzieży i obuwia ze skóry.
- **LAKTOWEGETARIANIZM** to poza produktami roślinnymi spożywanie również mleka i jego produktów.
- **LAKTOOWOWEGETARIANIZM** dopuszcza niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego: jaja i mleko, natomiast eliminuje mięso, ryby i owoce morza.
- **SEMIWEGETARIANIZM** 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 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 na-

<sup>3</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>4</sup> Stolarczyk A., *Dieta wegetariańska u dzieci* [w:] Socha J., *Żywnienie dzieci zdrowych i chorych*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 1998, s. 300–304.

syconych i cholesterolu). **Nie dotyczy to diety weganańskiej, która w żadnym przypadku nie jest wskazana dla dzieci i młodzieży.**

## Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem

### NADWAGA I OTYŁOŚĆ

Są najczęstszymi zaburzeniami rozwoju występującymi 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, gdyż 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. Pasma 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:

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

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

W przypadku dzieci metoda ta wymaga dodatkowo użycia odpowiednich tabel lub siatek centylowych, uwzględniających płeć i wiek dziecka w ocenie BMI. Metoda ta 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 wydatkowania energii (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 są 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 około 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 się spodziewać, 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 r. 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 r. 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>5</sup>.

Największa częstość zachorowań na jadłowstręt psychiczny przypada na okres 13–14 lat oraz między 17 a 25 rokiem życia. Na zaburzenie to cierpi około 1% dziewcząt w wieku szkolnym, u chłopców występuje wyjątkowo rzadko. Często się zaczyna 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 niepojawienie 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 po-

siłki 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 opamiętaniu jadłowstrętu ze względu na możliwość nawrotu choroby.**

## BULIMIA

Jest to zaburzenie występujące najczęściej u licealistek lub studentek. Dotyczy 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:

- 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.**

<sup>5</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.





## WYBRANE ELEMENTY EDUKACJI KONSUMENCKIEJ

# 4

### *Prawa konsumenta*

**W** 1962 r. amerykański prezydent John F. Kennedy jako pierwszy sformułował cztery podstawowe prawa konsumentów obejmujące prawo do rzetelnej informacji, prawo do bezpieczeństwa, prawo swobody wyboru oraz prawo do bycia wysłuchanym.

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>1</sup>. Szczegółowy zakres tej ochrony określają odpowiednie ustawy, szczególnie ustawa z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów<sup>2</sup> oraz ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r.

<sup>2</sup> Dz.U. z 2007 r. Nr 50, poz. 331 z późn. zm.

<sup>3</sup> Dz.U. z 2014 r. poz. 827.

### GDZIE PO POMOC?

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

#### Rada Krajowa Federacji Konsumentów

ul. Ordynacka 11 lok. 1

00-364 Warszawa

tel. (22) 827 11 73, faks (22) 827 54 74

email: sekretariat@federacja-konsumentow.org.pl

www.federacja-konsumentow.org.pl

### *Znakowanie produktów*

**K**ażdemu środkowi spożywczemu przeznaczonemu dla konsumentów finalnych lub do zakładów żywienia zbiorowego muszą towarzyszyć informacje na temat żywności określone w przepisach prawa żywnościowego. Nadrzędną zasadą jest rzetelne informowanie konsumentów. W związku z tym informacje na temat żywności nie mogą wprowadzać w błąd, a także muszą być jasne i łatwe do zrozumie-



nia przez konsumenta. Podstawowe informacje, jakie powinna zawierać etykieta, to: nazwa żywności, wykaz substancji alergennych, ilość netto oraz data minimalnej trwałości albo termin przydatności do spożycia. Ponadto jeżeli pozwala na to wielkość opakowania produktu, znakowanie powinno zawierać również informacje dotyczące składników występujących w środku spożywczym, wszelkich specjalnych warunków przechowywania lub warunków użycia, nazwę lub firmę i adres podmiotu wprowadzającego na rynek dany środek spożywczy lub importera, kraj lub miejsce pochodzenia, instrukcję użycia (w przypadku gdy jej brak, mógłby utrudnić odpowiednie użycie danego produktu) oraz informację o wartości odżywczej<sup>4</sup>. Poniżej omówiono najbardziej istotne z punktu widzenia konsumentów informacje dotyczące żywności.

## WYKAZ SUBSTANCJI ALERGENNYCH

Według danych Unii Europejskiej na jej terenie jest około 8% dzieci i 3% dorosłych cierpiących na alergie pokarmowe<sup>5</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, jeżeli występują w produkcie, powinny być wyszczególnione w jego składzie. Za substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji przyjmuje się: zboża zawierające gluten, skorupiaki, ryby, orzeszki ziemne, soję, mleko, orzechy, seler, gorczycę, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin oraz mięczaki.

## DODATKI DO ŻYWNOCI (SUBSTANCJE DODATKOWE DO ŻYWNOCI)

Dodatki do żywności oznaczają każdą substancję, która w normalnych warunkach ani nie jest spożywana sama jako żywność, ani nie jest stosowana jako charakterystyczny składnik żywności, bez względu na swoją ewentualną wartość odżywczą, której celowe dodanie, ze względów technologicznych, do żywności w trakcie jej produkcji, przetwarzania, przygotowy-

wania, obróbki, pakowania, przewozu lub przechowywania powoduje, lub można się spodziewać zasadnie, że powoduje, iż substancja ta lub jej produkty pochodne stają się bezpośrednio lub pośrednio składnikiem tej żywności<sup>6</sup>.

Stosowanie substancji dodatkowych ma na celu:

- 1) wydłużenie okresu trwałości produktów lub stabilności produktu przez ograniczanie i zapobieganie niekorzystnym zmianom zachodzącym pod wpływem:
  - działania drobnoustrojów,
  - utleniania składników żywności,
  - reakcji enzymatycznych,
  - reakcji nieenzymatycznych;
- 2) zapewnienie bezpieczeństwa produktu przez zahamowanie rozwoju lub zniszczenie drobnoustrojów chorobotwórczych;
- 3) zapobieganie zmianom jakościowym produktów, takim jak zmiany cech organoleptycznych: smaku, zapachu, tekstury czy barwy, dzięki czemu utrzymuje się stałą powtarzalną jakość produktów;
- 4) ochronę składników odżywczych i decydujących o wartości żywieniowej produktów;
- 5) podniesienie atrakcyjności i dyspozycyjności produktów dla konsumentów;
- 6) zwiększenie asortymentu produktów przez otrzymywanie nowych rodzajów produktów – w szczególności dotyczy to produktów dietetycznych, np. bez cukru czy ze zmniejszoną zawartością tłuszczu;
- 7) zwiększenie efektywności produkcji.

**Można stosować jedynie dodatki dopuszczone do żywności**, czyli wyszczególnione w obowiązujących przepisach prawnych, gdy spełnione są równocześnie następujące warunki:

- istnieje uzasadniony wymóg technologiczny ich użycia, który nie może zostać spełniony w inny sposób, możliwy do zaakceptowania ze względów ekonomicznych i technologicznych;
- nie stanowią zagrożenia dla zdrowia konsumenta przy proponowanym poziomie ich stosowania w zakresie, w jakim można to stwierdzić na podstawie dostępnych dowodów naukowych;
- ich użycie nie wprowadza konsumentów w błąd.

<sup>4</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

<sup>5</sup> www.federacja-konsumentow.org.pl

<sup>6</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności.

Współczesny przemysł spożywczy nie mógłby istnieć bez substancji dodatkowych; są one stosowane nawet w produktach pochodzenia ekologicznego. Substancje dodatkowe budzą wiele obaw wśród konsumentów; przeciętny konsument chciałby jeść produkty bezpieczne, smaczne, o atrakcyjnym wyglądzie i długim okresie przechowywania, ale najlepiej bez substancji dodatkowych. Tymczasem należy podkreślić, że stosowanie substancji dodatkowych zabezpiecza produkt przed tworzeniem się substancji szkodliwych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia konsumenta – np. dodatek azotynów zapobiega rozwojowi *Clostridium botulinum* (pałeczka jadu kielbasianego), a przeciwutleniacze przeciwdziałają jęczeniu tłuszczu. Substancje słodzące są niezastąpione w diecie chorych na cukrzycę, jak również osób otyłych lub dbających o prawidłową masę ciała. Należy zwrócić uwagę, że podawanie informacji o stosowanych dodatkach jest obowiązkowe i konsument może dokonać świadomego wyboru<sup>7</sup>. Na etykiecie w wykazie składników podana jest również funkcja technologiczna, jaką poszczególne dodatki do żywności pełnią w produkcie. Wykaz substancji dodatkowych wraz z opisem funkcji technologicznych można znaleźć m.in. na stronie internetowej Polskiej Federacji Producentów Żywności Związku Pracodawców [www.dodatki.pfpz.pl](http://www.dodatki.pfpz.pl)

### 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 się psujących, jak np. mięso, wędliny, nabiał, i określa on termin, po którego upływie produkt traci przydatność do spożycia. Data przydatności do spożycia powinna być poprzedzona określeniem „należy spożyć do...”.

**Data minimalnej trwałości** środka spożywczego oznacza datę, do której dany środek spożywczy zachowuje swoje szczególne właściwości pod warunkiem jego właściwego przechowywania. Data ta poprzedzo-

na jest określeniem „najlepiej spożyć przed...” (gdy data zawiera oznaczenie dnia) lub „najlepiej spożyć przed końcem...” (w pozostałych przypadkach).

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.**

### WARUNKI PRZECHOWYWANIA LUB WARUNKI UŻYCIA PRODUKTÓW

Jeżeli środki spożywcze wymagają szczególnych warunków przechowywania lub warunków użycia, należy podać te warunki. Ponadto aby umożliwić odpowiednie przechowywanie lub użycie żywności po otwarciu opakowania, w stosownych przypadkach podaje się warunki przechowywania lub termin przydatności do spożycia.

### INFORMACJA O WARTOŚCI ODŻYWCZEJ PRODUKTÓW

Wartość odżywcza produktu to informacja o szczególnych wartościach środka spożywczego ze względu na energię (wartość kaloryczną) i składniki odżywcze. Podawana jest ona w przeliczeniu na 100 g/100 ml produktu.

Obowiązkowa informacja o wartości odżywczej obejmuje deklarację wartości energetycznej oraz ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli. Ponadto treść obowiązkowej informacji o wartości odżywczej może zostać uzupełniona informacją o zawartości kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi, błonnika oraz witamin i składników mineralnych.

Informacją, na którą konsumenci najczęściej zwracają uwagę, jest wartość energetyczna, która podawana jest w dwóch jednostkach: kJ oraz kcal.

### ZNAKOWANIE PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH INFORMACJAMI RWS

Prawidłowe odżywianie jest jednym z warunków zachowania dobrego stanu zdrowia. Aby móc dopasować swój sposób odżywiania do stylu życia, jaki prowadzimy, niezbędne jest **prawidłowe zbilan-**

<sup>7</sup> Źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.

**sowanie 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. Należy również pamiętać o dopasowaniu sposobu odżywiania do własnych potrzeb, szczególnie tych, które wynikają ze stanu zdrowia i prowadzonego stylu życia.

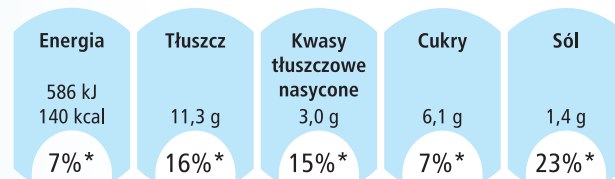
Na opakowaniach produktów żywnościowych można znaleźć wiele użytecznych informacji, które mogą być wykorzystane przy układaniu zbilansowanej diety. Oznakowanie produktów informacjami **RWS (referencyjnymi wartościami spożycia)** stanowi ich uzupełnienie. Referencyjne wartości spożycia (dawniej GDA) to typowe ilości składników odżywczych, które powinny być spożywane przez większość osób w ciągu doby. Ponieważ występuje wiele różnic między ludźmi, np. we wzroście, masie ciała i poziomach aktywności, RWS nie stanowią wartości docelowych dla poszczególnych osób, ale poziomy orientacyjne, według których można ocenić udział poszczególnych składników odżywczych w porcji danego produktu.

## Referencyjne wartości spożycia

dla wartości energetycznej i wybranych składników odżywczych innych niż witaminy i składniki mineralne (dla osób dorosłych)

Wartość energetyczna lub składnik odżywczy	Referencyjne wartości spożycia
Wartość energetyczna	8 400 kJ/2 000 kcal
Tłuszcz	70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	20 g
Węglowodany	260 g
Cukry	90 g
Białko	50 g
Sól	6 g

Jedna porcja (25 g) dostarcza:



w 100 g:  
2343 kJ / 560 kcal

**System znakowania produktów spożywczych informacjami o RWS** pozwala konsumentom na szybkie i łatwe zapoznanie się z wartością energetyczną porcji produktu oraz z zawartością ważnych z punktu widzenia profilaktyki nadwagi i otyłości składników żywieniowych, takich jak tłuszcze (w tym tłuszcze nasycone), cukry, sól, w odniesieniu do referencyjnych wartości spożycia.

Na przykład jeżeli na etykiecie produktu oznakowanego systemem RWS widnieje informacja, że dostarcza on w jednej porcji 586 kJ/140 kcal energii, co stanowi 7% referencyjnej wartości spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej, to należy traktować tę informację jako wskazówkę, że pozostałe produkty żywnościowe nie powinny dostarczyć więcej niż 7814 kJ/1860 kcal, czyli 93% wskazanego dziennego spożycia. Informacje te powinny ułatwić codzienne kontrolowanie ilości spożywanych składników odżywczych i energii, a tym samym pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i stanu zdrowia.

**Należy zwrócić uwagę młodzieży na istotne aspekty systemu znakowania o RWS.**

1. System znakowania produktów żywnościowych informacjami o RWS oparty jest na referencyjnych wartościach spożycia ustalonych dla **przeciętnej osoby dorosłej**, dlatego w przypadku młodzieży wartości te powinny być traktowane wyłącznie jako wskazówki. Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników. Przykładowo proponowane przez Instytut Żywności i Żywienia



normy na energię dla młodzieży w wieku 13–15 lat osiągają wartości od 2100 kcal dla dziewcząt o małej aktywności fizycznej do nawet 3500 kcal dla chłopców o dużej aktywności. **W przypadku wątpliwości odnośnie do tego, jakie są indywidualne zalecenia żywieniowe dla poszczególnych składników odżywczych, młodzież powinna zasięgnąć porady dietetyka lub lekarza rodzinnego.**

2. Należy pamiętać, że przy dobieraniu produktów w swojej codziennej diecie referencyjne wartości spożycia dla **cukrów, tłuszczów, kwasów tłuszczowych nasyconych i soli** należy traktować jako wskazówkę **NIE WIĘCEJ NIŻ, a nie wartości docelowe, które należy codziennie spożyć!**
3. W swoich obliczeniach młodzież powinna uwzględnić, że te składniki odżywcze znajdują się również w produktach żywnościowych przygotowywanych i spożywanych w domu, np. w słodzonej herbacie lub domowym cieście. Kalkulator wartości RWS dla domowych potraw znajduje się na stronie [www.rwsinfo.pl](http://www.rwsinfo.pl)

### **Jak nie marnować żywności, czyli o przechowywaniu produktów w domu**

Każdemu czasem zdarza się wyrzucać zepsutą żywność i są różne tego powody. Niekiedy nie dostosujemy ilości zakupów do potrzeb domowników albo niewłaściwie obchodzimy się z produktami w domu. Wyrzucając żywność, marnujemy nie tylko pieniądze, ale energię i środki potrzebne do jej wyprodukowania. Pamiętajmy o tym, że wielu ludziom na świecie żywności brakuje. W Polsce ponad 2 mln Polaków żyje w skrajnym ubóstwie.

Żywność może dłużej pozostać świeża i dobra do spożycia, jeśli będzie odpowiednio transportowana, przechowywana i wykorzystana. Właściwa dbałość o żywność pomaga ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia oraz straty wartości odżywczej produktów lub dań. Jako konsumenci mamy bardzo duży wpływ na to, co kupujemy i zjadamy – wykorzystajmy lepiej te możliwości, stosując poniższe zasady:

### **1. Zwracaj uwagę na jakość żywności podczas zakupu**

- Jakość potraw i posiłków zależy od jakości produktów, które są wykorzystywane do przygotowywania dań. Aby zachować najwyższą jakość produktów, należy je w odpowiedni sposób przechowywać. Na wysoką jakość produktów składa się kilka czynników: odpowiedni smak, zapach i tekstura, czyli tzw. sensoryka, wartość odżywcza, wartość mikrobiologiczna, czyli bezpieczeństwo dla zdrowia, wygoda użycia, np. wielkość porcji dopasowana do potrzeb.
- Sprawdzaj datę przydatności do spożycia i nigdy nie kupuj produktu przeterminowanego.
- Sprawdzaj, czy opakowanie produktu nie jest uszkodzone, wybrzuszone lub brudne – to może sprzyjać pogorszeniu jakości, a nawet zepsuciu produktu.

### **2. Kupuj żywność w miejscach, gdzie jest właściwie przechowywana**

Producenci świeżej żywności, np. mięsa czy produktów mlecznych, są zobowiązani do zachowania tzw. łańcucha chłodniczego, to znaczy zapewnienia odpowiedniej temperatury przechowywania i transportu towaru. Jednak producent nie ma wpływu na warunki panujące w sklepach spożywczych i jeżeli chcemy kupić dobry i bez-



pieczny produkt, należy koniecznie zwracać uwagę na przechowywanie żywności w sklepie.

- Produkty spożywcze kupujemy wyłącznie w miejscach, gdzie są przechowywane w takich warunkach, jakie są określone na opakowaniu, np. dla produktów mlecznych jest to zwykle 2–8°C. Jeżeli produkt ma być przechowywany w warunkach chłodniczych, nie kupujemy go na straganach. Zdarza się również, że w sklepie jest lodówka, ale nie chłodzi prawidłowo – wtedy też należy zrezygnować z zakupu.
- Podczas dużych zakupów świeże produkty wkładamy do koszyka na samym końcu – unikniemy ich przegrzania.
- Kupując warzywa i owoce, zwracamy uwagę na to, czy są świeże i nieuszkodzone, a w przypadku produktu pakowanego w folię – czy nie ma pod nią pływu. Warto kupować warzywa i owoce, na które właśnie przypada sezon.

### 3. Właściwie transportuj żywność

Jeżeli transport żywności ze sklepu do domu jest długi, szczególnie w okresie letnim, warto przewozić wrażliwe na temperaturę zakupy w torbie termoizolacyjnej, która utrzymuje zimno około godziny. W porze letniej zakupy robimy rano lub wieczorem, kiedy jest chłodniej. Po powrocie do domu umieścimy świeże produkty w lodówce tak szybko, jak to możliwe.

### 4. Stosuj zasadę pierwsze weszło – pierwsze wyszło, tzw. FIFO

Świeżo zakupione produkty układamy z tyłu lodówki lub szafki, a starsze z przodu, aby sięgać po nie w pierwszej kolejności. Sprawdzamy terminy przydatności do spożycia przechowywanych produktów i zużywamy w pierwszej kolejności te, których termin jest krótszy. Na przykład jeżeli w lodówce mamy dwa opakowania jogurtu, sprawdzimy datę i zjemy ten, na którego opakowaniu widnieje krótszy termin.

### 5. 3xP: Planuj, Przeliczaj i Przyrządzaj z głową PLANUJ POSIŁKI

Jadłospis warto zaplanować na dłuższy okres, np. na cały tydzień. Podczas układania jadłospisu można posługiwać się Talerzem Zdrowia, a wielkości porcji dobrać do naszych potrzeb. Najlepiej zaplanować 4–5 posiłków dziennie. W jadłospisie warto uwzględnić produkty sezonowe, które w se-

zonie są zazwyczaj tańsze. Następnie zaplanowany jadłospis zamieniamy na listę zakupów.

Przed zakupami warto sprawdzić zawartość szafek i lodówki, aby kupić tylko te produkty, których potrzebujemy. Podczas zakupów trzymamy się z żelazną konsekwencją naszej listy.

### PRAWIDŁOWO PRYZRZĄDZAJ

Podczas przyrządzania posiłków warto pamiętać o kilku zasadach, które zapobiegają stratom żywności, jej składników odżywczych oraz ograniczają zużycie wody i energii.

Zasady:

- 1) obieraj możliwie cienko;
- 2) płucz krótko, dzięki czemu zapobiegasz wypłukiwaniu składników mineralnych;
- 3) gotuj krótko, w małej ilości wody i pod przykryciem;
- 4) gotuj i smaż na odpowiednim palniku dostosowanym do wielkości naczynia, dzięki czemu unikasz strat energii.

### 6. Przechowuj żywność w odpowiednich warunkach

Żywność należy przechowywać w warunkach zgodnych z deklaracją producenta. Ogólnie jednak się przyjmuje, że produkty niewymagające stosowania temperatur chłodniczych przechowuje się w temperaturze otoczenia, w chłodnym i zacienionym miejscu. Temperatura przechowywania produktów w warunkach chłodniczych ustalana jest zwykle na poziomie nie wyższym niż +4°C, natomiast produktów mrożonych –18°C.

Przygotowywanie posiłków należy planować w taki sposób, aby unikać pozostawiania żywności „wrażliwej” (surowce i produkty wymagające przechowywania w niskich temperaturach, w tym w szczególności pochodzenia zwierzęcego, a także gotowe potrawy) w tzw. strefie niebezpiecznych temperatur. Strefa ta to przedział temperatur od +4°C do +60°C, w którym to zakresie istnieją dogodne warunki do wzrostu i rozwoju drobnoustrojów, w tym również chorobotwórczych. Dlatego też żywność „wrażliwą” należy trzymać poza zakresem tych temperatur.

### 7. Korzystaj właściwie z lodówki

- Produkty umieszczamy w lodówce na odpowiednich półkach, zgodnie ze wskazaniami producenta lodówki.

- Zapewnijmy swobodny przepływ powietrza w lodówce; artykuły żywnościowe nie powinny dotykać ścianek wewnętrznych. Należy układać produkty luźno, aby były ze wszystkich stron owiewane krążącym powietrzem i nie utrudniały jego swobodnego przepływu.
- Nie wstawiamy do lodówki potraw jeszcze ciepłych, gdyż powoduje to podniesienie temperatury w lodówce i przyspiesza psucie się produktów.
- Unikajmy częstego i długiego otwierania lodówki.
- W razie braku dopływu prądu nie otwierajmy często lodówki.
- Rozmrażanie i mycie lodówki wykonujemy regularnie i zaplanujmy je w takim momencie, gdy nie mamy dużego zapasu żywności, a w pomieszczeniu nie jest gorąco.

Najmniej korzystnym sposobem dłuższego przechowywania żywności są torebki foliowe. Ze względu na ich nieprzepuszczalność powietrza stwarzają warunki do rozwoju drobnoustrojów. Produkty spożywcze warto trzymać w plastikowych pojemnikach posiadających atesty do kontaktu z żywnością. Ważne jednak, by wkładane do nich produkty były odsączone z wody. Dużą popularnością cieszą się również pojemniki do pakowania próżniowego. Doskonale sprawdzają się w przypadku warzyw, owoców czy serów. Nie powinniśmy jednak trzymać w nich mięsa i wędlin. Należy pamiętać, aby nie przechowywać produktów spożywczych w zardzewiałych pojemnikach metalowych, ponieważ rdza bardzo szkodliwie oddziałuje na żywność.

### 8. Dobrze gospodaruj żywnością **ZAMRAŻAJ NADMIAR ŻYWNOSCI**

Zamrażanie to dobry sposób na przedłużenie trwałości żywności. Należy jednak zamrażać żywność świeżą, od razu po zakupie, a nie dopiero pod koniec daty przydatności do spożycia. Bardzo dobrze mrozi się pieczywo, a także owoce i warzywa. Pamiętaj, że raz rozmrożonych produktów – szczególnie surowych – nie można zamrażać powtórnie.

#### **DZIEL NA PORCJE**

Wodę, napoje i soki dobrze przelewać do szklanki, a nie pić prosto z butelki. Po otwarciu powinno się



je przechowywać w oryginalnych opakowaniach w lodówce. Soki owocowe i wody po otwarciu powinny być wypite w ciągu 2–3 dni, szczególne zalecenia zazwyczaj są podawane na etykietach. Warto przygotowywać posiłki każdorazowo dla określonej liczby osób, a nie na zapas.

#### **NIE MARNUJ! UŻYJ PONOWNIE – PODZIEL SIĘ ŻYWNOSCIĄ**

Użyj ponownie to jedna z ekologicznych zasad służących ograniczeniu marnowania. W przypadku żywności możemy ją odnieść do przyrządzania dania z pozornych resztek, które chcieliśmy już wyrzucić, lub do dzielenia się jedzeniem.

Kiedy po obiedzie pozostaną ziemniaki, to zamiast wyrzucać do śmieci, warto je jeszcze wykorzystać. Prostym i szybkim sposobem na wykorzystanie ugotowanych ziemniaków jest przepis na kopytka, do których potrzebne są jeszcze tylko mąka ziemniaczana oraz jaja. Z ugotowanych ziemniaków można przyrządzić sałatkę, wystarczy dodać cebulę i ogórki i danie gotowe.

Natomiast jeśli w twojej lodówce znajdują się skrawki produktów, np. trochę papryki, sera, końcówki wędlin, a nie masz pomysłu, jak je wykorzystać, można zajrzeć na stronę [www.niemarnuje](http://www.niemarnuje),



gdzie znajdują się różnorodne przepisy. Najłagodniejsze dania z resztek to zapiekanki, omlety czy potrawy np. chińskie. Pozwól sobie na wyobraźnię w kuchni i wyczarowywuj dania z resztek.

## Wpływ diety na środowisko

Większe emisje gazów cieplarnianych mają bezpośredni wpływ na globalne ocieplenie. Proces ten przyspiesza zmianę klimatu, co ma katastrofalne skutki dla naszej planety. Wszyscy możemy przeciwdziałać globalnemu ociepleniu m.in. poprzez dokonywanie przyjaznych dla klimatu wyborów w naszym codziennym życiu.

Zbilansowana zdrowa dieta ma nie tylko korzystny wpływ na nasze zdrowie, ale jest również przyjazna dla środowiska. Dzięki świadomym wyborom i spożywaniu w przewadze żywności roślinnej i zwierzęcej wyprodukowanej w zrównoważony sposób, o obniżonej emisji gazów cieplarnianych, możemy mieć wpływ na ograniczenie zmian klimatycznych. Wybierając produkty lokalne i sezonowe możemy zmniejszyć tzw. ślad węglowy<sup>8</sup> związany z transportem żywności.

Odpady żywnościowe są ogromnym czynnikiem przyczyniającym się do emisji gazów cieplarnianych. Dla-

<sup>8</sup> Ślad węglowy to pojęcie stosowane w celu ilościowego określenia wpływu danej działalności, osoby lub kraju na zmianę klimatu.

tego ważne jest, aby nie marnować żywności m.in. odpowiednio ją przechowywać i sprawdzając terminy przydatności na etykietach.

Kupując żywość w opakowaniach biodegradowalnych oraz stosując torby wielorazowego użytku przyczyniamy się do ograniczania emisji.

## O segregacji odpadów

Większość produktów żywnościowych kupowanych w sklepach ma opakowania z plastiku, szkła, papieru oraz aluminium i innych metali, czyli tworzyw, które możemy ponownie wykorzystać. Dzięki temu, opakowania te stają się wartościowym surowcem. Jeżeli oddzielimy odpady surowcowe od resztek jedzenia i innych śmieci, to mają one szansę dostać drugie życie. Recykling pozwala na oszczędność energii, surowców i środowiska naturalnego. Poddane recyklingowi odpady to także mniej wysypisk. Poniżej krótka ściągą, jak podejść do segregacji odpadów.

Główna zasada jest jedna – należy oddzielać surowce od odpadów, które nie nadają się do powtórnego przetworzenia. Jakie surowce oddzielamy? Są to: metale i tworzywa sztuczne, papier, a także opakowania szklane i odpady biodegradowalne. Co ważne, ani szkła, ani plastiku czy metalu nie trzeba myć przed wyrzuceniem do pojemnika na odpady segregowane. Wystarczy je opróżnić. Surowce zostaną umyte na późniejszym etapie recyklingu, sortujemy je więc i wyrzucamy do odpowiednich pojemników.

Do metali i tworzyw sztucznych wrzucamy m.in.

- odkręcone i zgniecione plastikowe butelki po napojach
- nakrętki, o ile nie zbieramy ich osobno w ramach akcji dobroczynnych
- plastikowe opakowania po produktach spożywczych
- opakowania wielomateriałowe (np. kartony po mleku i sokach)
- plastikowe torby, worki, reklamówki, inne folie
- aluminiowe puszki po napojach i sokach
- puszki po konserwach
- folię aluminiową
- kapsle, zakrętki od słoików





Do szkła wyrzucamy m.in. butelki i słoiki po napojach i żywności (w tym butelki po olejach roślinnych). Natomiast nie należy wyrzucać tu szkła żaroodpornego. Do papieru wyrzucamy opakowania z papieru, karton, tekturę (również falistą), papier pakowy, a także torby i worki papierowe. Nie powinny tu natomiast trafić ręczniki papierowe, papier lakierowany i powleczony folią, papier zatłuszczony lub mocno zabrudzony, kartony po mleku i napojach, czy zatłuszczone jednorazowe opakowania z papieru i naczynia jednorazowe.

Ostatnią kategorią są odpady biodegradowalne. Należy tu wrzucać m.in. odpadki warzywne i owocowe (w tym obierki), a także resztki jedzenia. Przy czym nie powinny się tu trafić kości czy olej jadalny.

### Odpowiedzialne zakupy

W celu ograniczenia ilości odpadów, możemy podjąć działania już na etapie zakupów. Postępujemy zgodnie z poniższymi zasadami, aby zmniejszyć nasze oddziaływanie na środowisko:

1. Planujmy zakupy i kupujmy to, co naprawdę jest potrzebne, w ilościach dopasowanych do naszych potrzeb.
2. Podczas codziennych zakupów starajmy się wybierać produkty, które można kupić bez opakowania, np. warzywa, owoce, mięso czy pieczywo. Każda taka decyzja sprawia, że w naszym koszu ląduje mniej foliowych opakowań i styropianowych tacek, które później przeważnie trafiają na wysypiska.
3. Oczywiście nie wszystkie towary jesteśmy w stanie kupić bez opakowania. Wybierajmy takie, które są pakowane w materiały biodegradowalne lub podlegają recyklingowi. Najlepiej wybierać opakowania wykonane ze szkła i aluminium. Są to materiały, które można przetwarzać nieskończoną ilość razy.
4. Jeśli jest taka możliwość, dobrze jest także kupować jedno większe opakowanie tego samego produktu zamiast kilku mniejszych. Jest to doskonały sposób na ograniczenie produkcji zbędnych odpadów.
5. Pamiętajmy, żeby na wyprawę do sklepu iść z własną torbą wielokrotnego użytku. Im rzadziej korzystać będziemy z plastikowych toreb dostępnych w każdym markecie, tym mniej śmieci wyląduje w koszu. Jeśli zapomnimy własnej torby, nie bierzmy cienkich jednorazówek – w prawie każdym sklepie można dostać duże i solidne torby plastikowe, które będziemy mogli wykorzystać do innych celów – np. jako torbę na segregowane surowce.

Więcej na stronie programu Nasze Śmieci – <https://naszesmieci.mos.gov.pl/>







## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

## 5

**A**ktywność 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 mogłyby 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.

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” jest szansą na zachęcenie młodych ludzi do próbowania nowych form aktywności, wymiany doświadczeń i zastanowienia się, co daje im radość. Zależy nam na budowaniu trwałych nawyków w zakresie aktywności fizycznej, które przyczynią się do dobrego stanu zdrowia i samopoczucia uczestników programu. W tekście zamiennie używamy terminów aktywność fizyczna i sport, zawsze mając na myśli sport masowy, nienastawiony na wyławianie talentów do sportu wyczynowego. Wśród młodych ludzi, z którymi rozmawialiśmy, byli zarówno tacy, którzy nie są aktywni, tacy, którzy są aktywni umiarkowanie, jak i wyczynowcy. Zauważyliśmy, że wzajemna wymiana doświadczeń i perspektyw pomiędzy tymi osobami daje możliwość poszukiwania wciągających zajęć uwzględniających pasję jednych oraz respektujących pragnienia i obawy innych. Zachęcamy Państwa do oddania młodym ludziom kontroli nad własną aktywnością i inspirowania ich poprzez przykłady, które tu przedstawiamy.

**DAWID POMORSKI** – nauczyciel i koordynator w swojej szkole „Trzymaj Formę!”

Jednym z najważniejszych celów aktywności fizycznej młodzieży w wieku szkolnym jest poprawa zdrowia psychicznego, fizycznego i sfery funkcjonowania społecznego: spokój, estetyczny wygląd, witalność, dobre samopoczucie, siła, inaczej mówiąc – harmonia ciała i ducha. Z drugiej strony gdy wyznaczamy uczniom cel przekraczający ich możliwości lub nieprawidłowo rozłożymy proporcje, możemy doprowadzić do załamania fizycznego lub psychicznego. Nauczyciel powinien działać dla dobra ucznia, czyli pozwolić mu rozwinąć własne możliwości. Obecnie młodzież ma stały dostęp do wygodnej niemęczącej rozrywki. Aby młodzież była bardziej aktywna fizycznie, należy jej zaproponować atrakcyjne, innowacyjne i ciekawe rozwiązania.

Nawet uczeń z silną motywacją znudzi się w końcu, jeżeli na każdej lekcji uprawia tę samą dyscyplinę sportu, zalicza obowiązkowe sprawdziany lub monotonnie biega. Zaproponowana oferta metodyczna powinna wzmacniać wewnętrzną motywację do podejmowania wysiłku fizycznego. A to oczywiście zależy od koordynatora zajęć czy pedagoga, który rozumie niekorzystny wpływ monotonii. Pozytywne nastawienie do aktywności fizycznej u młodzieży spada, jeżeli się dostarcza jej jednostajne, powtarzające czynności, które nie wymagają skupienia i uwagi.

W zmotywowaniu młodzieży do bycia aktywnym fizycznie oprócz odpowiedniej zachęty może pomóc uszanowanie indywidualizmu ucznia. Należy więc czasami pozwolić młodzieży współdecydować o formie aktywności ruchowej proponowanej na lekcji, a tym bardziej podczas realizacji projektu. Dziewczęta zamiast gry w piłkę siatkową, ręczną czy koszykową powinny mieć prawo wybrać zumbę, aerobic czy biegi na świeżym powietrzu. Chłopcy zamiast gry w piłkę nożną może woleliby wzmacniać swoje ciało poprzez cross training czy szkolić się w samoobronie. Podstawa programowa na III etapie edukacji dopuszcza bogatą ofertę zajęć sportowo-rekreacyjnych. Narzuca nawet rozwój własnej formy aktywności. Dlaczego więc nie posłuchać młodzieży i nie spróbować sportu takiego, jak: trickboard, slackline, sztuki walki i tym podobne?

Zdajemy sobie sprawę, że trudno jest samemu poradzić sobie z wyzwaniem, jakie przed nami stawia rzeczywistość. Zachęcamy więc do szukania wsparcia. Warto skorzystać ze wsparcia fachowców czy pionierów danej dyscypliny sportu, zachęcić ich do odwiedzenia naszej szkoły, zaprezentowania sprzętu, pokazania gier i zabaw oraz wytłumaczenia przepisów gry. Przeciwdziałanie monotonii, poszukiwanie wsparcia i danie młodzieży poczucia kontroli ma szansę zarazić naszych uczniów i uczennice zdrowymi nawykami.

Długość i jakość życia zależy od stylu, w jakim je prowadzimy. Jednym z jego podstawowych komponentów jest aktywność fizyczna. Bazą jest aktywność fizyczna, a zdrowy sposób odżywiania jest niezbędną kontynuacją ruchu. **Deficyt ruchu jest jednym z podstawowych czynników zagrożenia zdrowia, nie tylko fizycznego, ale także psychicznego.** Istnieją liczne badania pokazujące korelację między depresją a brakiem aktywności ciała. Niestety pracując z młodzieżą w tzw. III etapie edukacji, widzimy, że dominujący styl życia cechuje maksymalna redukcja ruchu. Niestety jest to globalny fenomen.

Dzieci w wieku szkolnym przechodzą zaskakującą dla nich przemianę. **Okres dojrzewania to najbardziej burzliwy czas** w ontogenezie rozwoju człowieka. Organizm wydziela hormony, w wyniku których dziecko osiąga cechy charakterystyczne dla danej płci.

Oprócz zmian fizycznych w organizmie młodej osoby zachodzą także zmiany w jej psychice. W okresie dojrzewania dziecko jest często rozdrażnione, przeczułone na własnym punkcie, niezadowolone z siebie i ma zmienny nastrój. W młodym człowieku budzi się potrzeba uczucia, wzruszenie i popęd płciowy. W życiu takiego dziecka zachodzą zasadnicze zmiany.

Musi przeobrazić swój świat dotychczasowych przyzwyczajęń w świat coraz bardziej poważnych zadań i obowiązków.

Bez wątpienia **najlepszą formą aktywności fizycznej jest zabawa**, która oparta jest na prostych ruchach motorycznych człowieka. Podczas aktywnej zabawy można kształtować w dzieciach ich własne postawy moralne i normy zachowania wobec rówieśników. Jednak nawet ta lekka forma nauki o świecie i życiu zaczyna krępować młodzież w okresie szkolnym. Zwiększa się u nich świadomość ciała i jego ograniczeń. U niektórych młodych ludzi pojawia się potrzeba zmierzenia ze sportem „na serio”. Młodzi stają się bardziej wybredni i rozumieją więcej. Na pewno nie bez znaczenia przy podejmowaniu wysiłku fizycznego jest dla nich wygląd i higiena osobista. Należy to uwzględnić, zapraszając młodych do aktywności. Ponadto dojrzewanie to czas, kiedy dzieci już nie osiągają najlepszych efektów w uczeniu się motorycznym.

Trzeba pamiętać, że w tym okresie dobra sprawność fizyczna ma również ogromne znaczenie z medycznego, psychologicznego, biologicznego i społecznego punktu widzenia. Z czasem ruch daje pozytywne i długoterminowe efekty, które mogą wpływać korzystnie na zmiany morfologiczne i funkcjonalne. Mogą one **zapobiegać lub opóźnić występowanie pewnych schorzeń** w: systemie nerwowym, naczyniach krwionośnych i limfatycznych, stawach, mięśniach, kościach. Również istotą regularnej aktywności jest kształtowanie postaw, wzbogacania sfery wewnętrznych przeżyć oraz psychiczne odprężenie. Ruch oddziałuje na umiejętność współpracy w grupie, integrację, przestrzeganie zasad, samoocenę i radzenie w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego.

**Regularna aktywność fizyczna młodzieży, taka o wysokiej intensywności i podejmowana na świeżym powietrzu, zapobiega chorobom**, a przede wszystkim chorobom serca, które występują w starszym wieku.

### JAKI TRYB ŻYCIA PROWADZI MŁODZIEŻ?

Długość i jakość życia zależą od stylu, w jakim je prowadzimy. Zdrowie psychiczne i fizyczne w wieku dorosłym ma swoje podwaliny także w okresie doj-

rzewania, w którym dziecko nabiera nawyków podejmowania aktywności fizycznej. Jeżeli dziecko nasiąknie negatywnymi doświadczeniami związanymi ze szkolnym sportem, to mało prawdopodobne jest, że w starszym wieku będzie podejmowało aktywność ruchową i zachęci do niej swoje dzieci.

Zależy nam, aby przez całe życie umieć dbać o siebie, aby być zdrowym i mieć dobre samopoczucie. Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na proces starzenia. Ruch poprawia poziom wydolności fizycznej, stabilizuje optymalną masę ciała, pomaga zachować siłę mięśniową, co m.in. stabilizuje kręgosłup czy poprawia wydolność płuc.

### CO SPRZYJA PROWADZENIU PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ BIERNEGO TRYBU ŻYCIA? JAK PRZEZWYCIĘŻYĆ WEWNĘTRZNEGO LENIA I ZMOBILIZOWAĆ SIĘ DO WYSIŁKU? JAKIE SĄ SKUTKI SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA?

Czy zdają sobie Państwo sprawę, że szacunkowo w pozycji siedzącej lub leżącej młodzież przebywa większą część dnia? Brak ochoty na wykonywanie ćwiczeń fizycznych, spędzanie aktywnie wolnych chwil i unikanie lekcji wychowanie fizycznego to najczęstsze wytłumaczenie braku ruchu. Na drugim miejscu plasuje się brak czasu spowodowany obowiązkami szkolnymi.

Obecny wygodny styl funkcjonowania zachęca do prowadzenia statycznego trybu życia. Najczęściej biernie egzystują te osoby, które po szkole zajmują się mało aktywnymi formami zainteresowań lub po prostu odrabianiem lekcji.

Ćwiczeniom fizycznym nie sprzyjają też: stresujące wymagania w szkole, łączenie spędzania czasu po szkole z obowiązkami domowymi, atrakcyjność nowych mediów czy po prostu brak czasu.

Obserwując dzieci i młodzież, w pewnym momencie dostrzegamy, że jedyną aktywnością jest podbiegnięcie do autobusu lub przejście się z domu do samochodu oraz klikanie palcami w klawiaturę. Do czego doprowadza dzieci mało aktywny tryb życia? Po pierwsze, do otyłości. **Problemy z nadwagą** pojawiają się dość szybko. Tkanka mięśniowa zostaje wyparta przez tkankę tłuszczową. Boczki się zaokrągłają. Na udach pojawia się cellulit. Dziewczynki zaczynają szukać doraźnych sposobów na cel-



lulit, zamiast zlikwidować główny powód, czyli brak ruchu. U dzieci powstają wady postawy, spowodowane często przebywaniem długo w jednej pozycji, jaka na przykład występuje podczas oglądania telewizji.

**Pozycja siedząca nie jest naturalną pozycją ciała dla naszych dzieci.** A one nie dość, że ją często przyjmują, to jeszcze pozostają w niej dużą część dnia. W tej pozycji kręgosłup jest nadmiernie obciążony, a mięśnie cały czas napięte (stąd na przykład napięcie i skurcze mięśni czy ból pleców).

## 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 aktualną wydolność. Aby rozwijać swoją wydolność, należy zwiększać czas trwania ćwiczeń.

**Podsumowując**, żeby poprawić jakość zdrowia i wygląd młodzieży, wystarczy przynajmniej 60 minut dziennie przeznaczyć na ćwiczenia fizyczne. Bardzo ważna jest regularna aktywność. W dni, kiedy w planie lekcji nie ma zajęć ruchowych, warto zamiast autobusem udać się do szkoły rowerem lub pieszo. Nie trzeba rewolucjonizować swojego całego życia. Zacznijmy metodą małych kroczków.

Monotonny tryb życia młodzieży prowadzi nie tylko do drobnych dolegliwości, ale i do groźniejszych

schorzeń, które mogą mieć swoje konsekwencje w przyszłości.

Skutki niezażywania choćby minimalnej aktywności fizycznej nie zawsze muszą być widoczne w wieku młodzieńczym. Jednak coraz częściej można spotkać osoby, które w młodym wieku mają wiele schorzeń.

**Bierny tryb życia został umieszczony wyżej w hierarchii ryzykownych zachowań niż palenie papierosów czy picie alkoholu.** Bierny tryb życia dotyczy obecnie całej młodzieży w krajach rozwiniętych i wysoko rozwiniętych. W Polsce siedzący tryb życia wśród dzieci to już niemal hobby i sposób spędzania wolnego czasu. W tramwajach i autobusach młodzi wręcz biją się o miejsca siedzące, a przed telewizorem i komputerem siedzimy nawet od kilku do kilkunastu godzin dziennie.

Warto, by młodzież się przekonała do aktywnego wypoczynku w formie jazdy na rowerze, na rolkach, pracy w ogródku, pływania w basenie, wspinaczki górskiej, spaceru po lesie – możliwości jest naprawdę dużo. Lekarze, dietetycy, trenerzy głośno mówią o zbawiennym wpływie sportu na organizm młodych ludzi. Ćwiczenia fizyczne, aktywny wypoczynek, zdrowa dieta są gwarantem zdrowia, dobrego samopoczucia i smukłej sylwetki. Jeżeli jednak dzieciom trudno w tygodniu wygospodarować chwilę wolnego, gdy zbliża się weekend, warto pomyśleć o małej odmianie. Sport przecież aktywizuje wszystkie procesy życiowe młodego organizmu. **Bycie aktywnym też jest uzależniające i zarażające – warto przygotować taką formę aktywności, która te mechanizmy uruchomi.** Młodzież, gdy się rusza, jest pełna energii i czuje się silniejsza, nieraz ma wrażenie, że mogłaby unieść cały świat. Zmęczenie fizyczne poprawia również jakość snu. Aktywne spędzanie czasu wolnego obniża wahania nastroju, szybciej regeneruje siły i powoduje, że dzieci są mniej marudne.

## JAK DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ODNOŚI SIĘ MŁODZIEŻ? – WYNIKI BADAŃ SOCJOLOGICZNYCH

Szkola to trudny okres życia. Powoli przestaje się być dzieckiem, ale jeszcze nie jest się samodzielnym dorosłym. Na młodych ludzi nakładanych jest **wiele nowych obowiązków**, a oni sami przechodzą prawdziwą **transformację: fizyczną, psychologiczną, społeczną i emocjonalną.**

Młodzież jest pod olbrzymią presją. Z jednej strony szkoła i oceny traktowane są bardzo poważnie, bo od wyników zależy dalszy wybór szkoły i zawodu. Z drugiej strony natomiast wiele energii pochłania ustalenie swojej pozycji w relacji z rodzicami oraz z grupą rówieśników. Młodzi ludzie chcą zwiększyć swój obszar wolności i zapewnić sobie miejsce w grupie. Pozostanie z boku to ogromny stres.

Młodzi ludzie potrzebują przede wszystkim trzech typów doświadczeń:

- możliwości skutecznego odreagowania stresu,
- mechanizmów budowania pewności siebie,
- naturalnej i przyjaznej towarzyskości.

To wszystko może dać im sport. Paradoksalnie jednak w momencie, w którym najbardziej go potrzebują, najczęściej od niego odchodzą.

**Warto spojrzeć na dane dotyczące aktywności z dłuższej perspektywy czasowej.** Porównanie danych dotyczących aktywności fizycznej (co najmniej cztery godziny w tygodniu) na przestrzeni 20 lat wygląda niepokojąco.

Dane ilościowe z badania prowadzonego przez Instytut Matki i Dziecka z 2014 r. przynoszą bardzo ciekawe

wyniki. Kryterium umiarkowanej aktywności fizycznej (określanej w badaniu jako MVPA) siedem dni w tygodniu spełnia w Polsce 24% dzieci. Warto podkreślić, że jest to znaczna poprawa (aż o 4%)<sup>1</sup> z poprzednim badaniem prowadzonym w 2010 r. Grupa dzieci nieaktywnych (lub aktywnych sporadycznie) nie uległa jednak wyraźnemu zmniejszeniu. Można to interpretować tak, że zaktywizowane dzieci zwiększyły intensywność aktywności fizycznej, ale grupa niesportowa nadal się nie rusza.

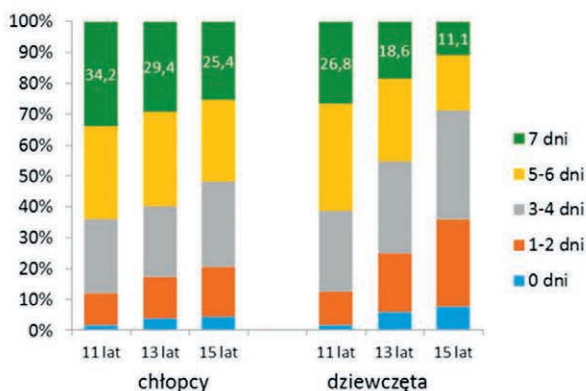
Uważne przyjrzenie się danym w rozbiciu na płeć i wiek pokazuje wciąż dramatyczny spadek aktywności fizycznej. U chłopców grupa najaktywniejszych topnieje o prawie 10%, w przypadku dziewcząt różnica między aktywnymi 11-latkami a 15-latkami jest mniejsza o prawie 15%.

W badaniach Uniwersytetu Warszawskiego przeprowadzonych w 2014 r. przyjrzelśmy się sytuacji mł-

<sup>1</sup> Warto przy interpretacji tego niezwykle pozytywnego trendu wziąć pod uwagę intensywne działania programów sportowych i profilaktycznych, takich jak: Nasz Orlik, Mały Mistrz, MultiSport, WF z Klasą i Trzymaj Formę.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MVPA)

Dane 2013/14



Trendy 2010-2014



Kryteria zalecanej aktywności (MVPA = 7 dni) spełniało 24,2% ankietowanych (29,8% chłopców i 18,6% dziewcząt.

Istotny wzrost odsetka młodzieży spełniającej rekomendacje w grupie ogółem ( $p < 0,001$ ) oraz u obu płci.

dzieży. Chcieliśmy w możliwie najpełniejszy sposób odpowiedzieć na pytanie: dlaczego tak wiele uczniów przestaje być aktywnych fizycznie?

Wykazano, że zarówno rodzice, jak i nauczyciele myślą o młodych ludziach w sposób pełen uprzedzeń. Ci pierwsi mają wobec nich dodatkowo bardzo dużo wymagań, nie zawsze dostarczając odpowiedniego wsparcia.

### Postawa rodziców:

- głównie skupiają się na osiągnięciach naukowych swoich dzieci, kładąc nacisk na listę „ważnych” przedmiotów. Aktywność fizyczna jest dla nich marnowaniem czasu;
- rzadko sami są aktywni fizycznie, więc dzieci nie mają przykładu z domu;
- pozornie deklarują, że sport jest ważny i zdrowy, ale na poziomie wymagań jest on dla nich drugorzędny.

### Postawa nauczycieli:

- często mają wiele uprzedzeń wobec młodych ludzi. Uważają, że uczniowie są niereformowalni, trudni i powierzchowni;
- dla nauczycieli wychowania fizycznego, którzy często są nastawieni na sport wyczynowy, młodzież jest już za stara, żeby się nią interesować jako potencjalnymi zawodnikami.

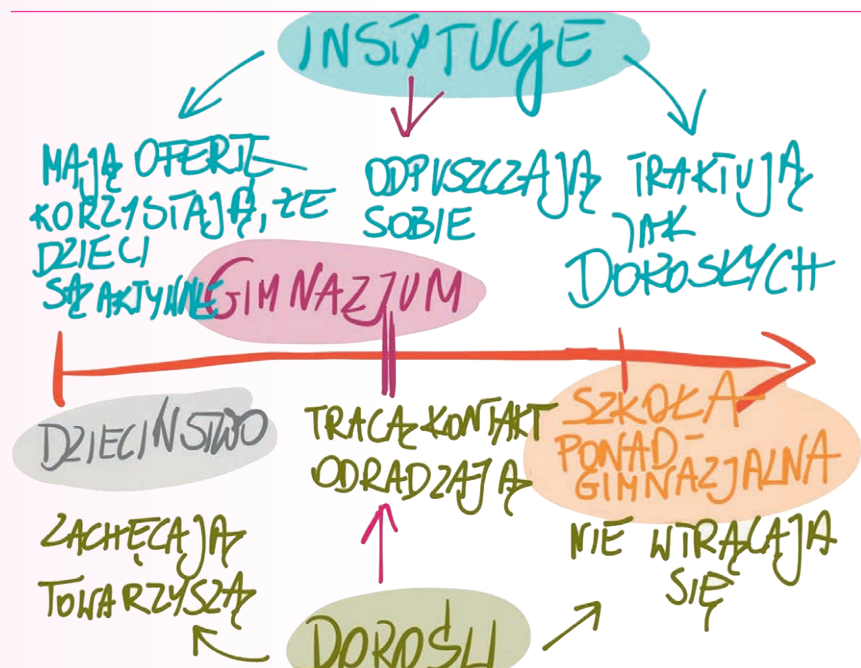
Zmianę nastawienia instytucji i rodziców wobec dzieci i młodzieży obrazuje schemat obok. Młodzi mają często bardzo pozytywne wspomnienia związane ze sportem. W wielu opowiadanych przez nich historiach pojawia się wspaniały trener czy nauczyciel wychowania fizycznego

z dzieciństwa. Część badanych próbowała w aktywności wytrwać, ale połączenie wielu czynników sprawiło, że nie byli w stanie.

### Odchodzenie od sportu

Poznanym przez autorów badania historiom odchodzenia od sportu towarzyszył różny kontekst. Wymienione zostały następujące czynniki:

- zbyt duży wysiłek związany z dojazdem do nowej szkoły i trudność dostosowania grafiku zajęć do planu szkolnego. Na liście priorytetów sport nie był na tyle wysoko, aby dawało to motywację do przezwyciężenia obiektywnych trudności logistycznych;
- w funkcjonującym w Polsce szkolnym systemie rywalizacji sportowej dzieci i młodzieży premiuje się najzdolniejsze i najstarsze dzieci. Pierwszoklasiści są często pomijani, co wygasza ich pasję sportową;
- zrażenie się do klubu sportowego z powodu zbyt mało urozmaiconego treningu i braku możliwości uczestnictwa w rozgrywkach, które są czynnikiem motywującym;
- odejście trenera, który przestał przyjeżdżać do danego miejsca;





- nieobecność ojca, który był motywatorem sportowej pasji;
- nacisk rodziców i nauczycieli, by skupić się głównie lub wyłącznie na nauce, i ich zaniepokojenie, że treningi odbywają się kosztem nauki.

Warto również zwrócić uwagę, że w wywiadach zarówno z młodymi, jak i dorosłymi pojawiały się dwa główne wytłumaczenia (czy usprawiedliwienia), które zdaniem badanych wyjaśniały brak ruchu:

- do sportu trzeba się urodzić, mieć talent i predyspozycje – dla niej/dla niego/dla mnie jest już za późno, ona/on/ja nie mamy tego sportowego drygu;
- najważniejsze są szanse życiowe, które daje edukacja – sport raczej przeszkadza, niż pomaga.

Ponadto część młodych traktowała sport bardzo instrumentalnie – jak spalarnie kalorii. Taki techniczny sport, pozbawiony elementu zabawy i towarzyskości, jest mało atrakcyjny i trzeba żelaznej motywacji, aby w nim wytrwać.

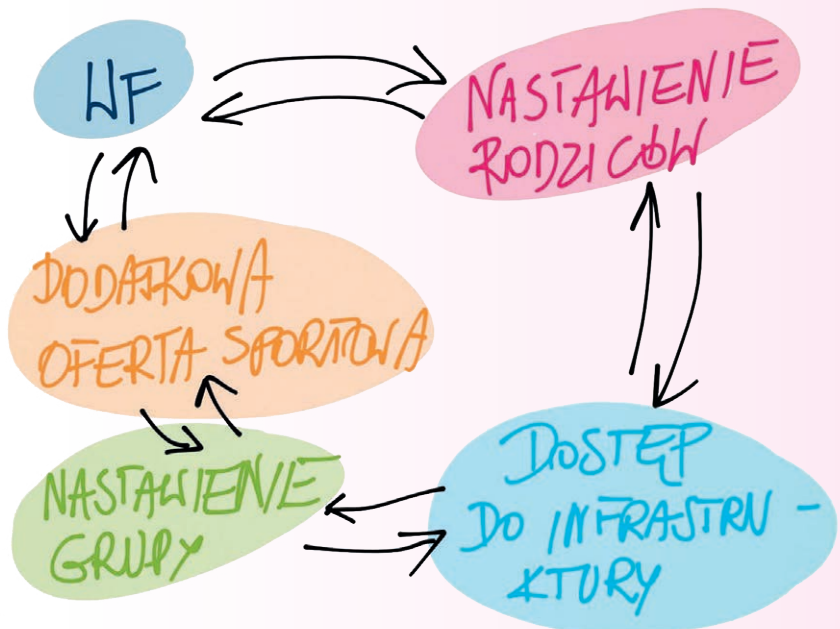
Dane pokazały, że najtrudniej wytrwać w aktywności młodym z dużych miast. W mniejszych miastach i na wsiach jeszcze zostały zwyczajnie aktywnego spędzania czasu. Bywa jednak, że oferta sportowa w małych miejscowościach nie jest atrakcyjna dla młodzieży lub brakuje infrastruktury.

Pokazuje to, że aktywność fizyczna jest głównie utożsamiana ze sportem wyczynowym lub traktowana instrumentalnie (spalanie kalorii), rzadko natomiast traktuje się ją jako postawę życiową dającą przyjemność i sprzyjającą zachowaniu zdrowia.

Symptomatyczne jest jednak to, że znakomita część badanych przyznawała, iż brakuje im energii życiowej, że często są zmęczeni i nie mają motywacji do wielu rzeczy. Deklaracje te w zderzeniu

z analizą aktywności w ciągu dnia pokazują, że młodzi ludzie całymi dniami głównie siedzą, co tłumaczy stały niski poziom energii. Trud związany z wysiłkiem fizycznym wydawał się badanym czymś odległym, a jego przewyciężenie nieosiągalne. Widać w tym wszystkim brak treningu w konsekwentnym zmaganiu się ze sobą, z lenistwem (tak naturalnym dla każdego!) i kuszącą wizją nicnierobienia. Część badanych marzyła o kondycji i sprawności – ale droga do tego celu wydawała im się za trudna.

Podsumowując, szkoła to niezwykle stresujący czas transformacji organizmu i kształtowania osobowości. Młodzi ludzie znajdują się pod wielką presją zarówno ze strony rodziców, szkoły, jak i grupy rówieśników. Ciekawa, niemonotonna i nienastawiona na zbytnią rywalizację aktywność fizyczna w grupie może im pomóc odreagować stres, dać szansę współpracy z grupą i pewność siebie. Wielką szansą jest wsparcie młodzieży w tworzeniu planu wspólnej aktywności. „Trzymaj Formę!” daje możliwość przygotowania projektów, które wciągną grupę w realizację zadań związanych z aktywnością, które również dadzą im okazję do sprawdzania własnych możliwości, pogłębienia kontaktu z rówieśnikami.



## CO POWIEDZIELI NAM MŁODZI LUDZIE, Z KTÓRYMI ROZMAWIALIŚMY

### DZIEWCZĘTA

*Ja chodzę na spacerzy z rodzicami i z psem. To nasz sposób na spędzanie razem czasu.*

*Kiedyś dużo ćwiczyłam i tańczyłam, ale mój zespół się rozpadł i teraz tylko chodzę na WF. Zgadzam się z tym, że jest bardzo monotony. Ciągle tylko koszykówka i siatkówka. To jest naprawdę nudne.*

*Ja tańczę od piątego roku życia. W zespole tańczymy różne tańce. Często się też spotykamy i robimy sobie takie imprezy dla nas.*

*Trenuję lekką atletykę w klubie. Trening kojarzy mi się z ciężką pracą, która przynosi rezultaty i poznawaniem wielu ludzi. Jeśli chodzi o negatywy, to zakwasy, zmęczenie... Ogólnie warto uprawiać aktywność fizyczną, bo to jest zdrowie, odporność, figura...*

*Imponują mi starzy ludzie, którzy są aktywni fizycznie, np. biegają lub chodzą z kijkami. My jesteśmy młodzi, ale nie możemy się zmobilizować. Ciągle odkładamy wszystko na później – zrobię to za dwie godziny, jeszcze tylko to czy tamto i przychodzi co do czego, to jest już późno i trzeba się myć i spać. A ci starsi ludzie po prostu to robią. Podziwiam ich.*

*Na WF ciągle gramy w te same gry zespołowe: koszykówka, siatkówka. Przez pół roku to samo. Fajnie by było poznać też inne dyscypliny, np. unihokej, robić jakieś dłuższe wyprawy nawet zimą – ciepło się ubrać i razem biegać w lesie albo na lekcji tańczyć.*

## CHŁOPCY

*Raz moja babcia wzięła mnie i moją mamę na spacer z kijkami i to było super.*

*Jak byłem w podstawówce, to miałem zwolnienie z WF. Nie mogłem biegać ani skakać. Chodziłem po lekcjach na karate, bo ta dyscyplina była dla mnie wskazana. Na WF robiłem tyle, ile mogłem.*

*Moja mama startuje w różnych biegach i ja się z nią przygotowuję. To jest fajne.*

*Zdarza się, że osoby dobre w sporcie dołączają starszych, żeby poczuć się lepiej. Wtedy bardzo ważna jest rola nauczyciela, który może to jakoś rozładować.*

*Mam predyspozycje do gry w koszykówkę. Grałem w klubie, ale został zlikwidowany. Teraz rzucam dyskiem w innym klubie, ale jeśli tylko byłaby taka możliwość, to wróciłbym do koszykówki. Bardzo lubię grać.*





## ANEKSY

## 6

### *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**.

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

- 1) rozporządzeniu (WE) nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiającym ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołującym Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiającym procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności (Dz.Urz. UE L 31 z 01.02.2002, s. 1),
- 2) rozporządzeniu 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, s. 1),

oraz w przepisach krajowych:

- 3) ustawie z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. Nr z 2015 r. poz. 594 z późn. zm.),
- 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 przed 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 zafałszowana oraz naruszać warunków określonych w obowiązujących przepisach.

5. Należy przestrzegać ciągłości łańcucha chłodniczego środków spożywczych, w tym w szczególności żywności łatwo psującej się.
6. Osoby pracujące w obiektach żywienia mające kontakt z żywnością powinny posiadać odpowiedni stan zdrowia do wykonywania prac związanych z żywnością, poświadczony aktualnym orzeczeniem lekarskim, oraz przestrzegać higieny osobistej.

## 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 być łatwe do czyszczenia oraz, w **miarę potrzeby**, do dezynfekcji (wymaga to stosowania gładkich, zmywalnych, odpornych na korozję oraz nietoksycznych materiałów), przede wszystkim jednak muszą być przeznaczone 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 się łączyć 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 zamkniętych 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, ile jest to potrzebne, 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. Stołówka szkolna – zakład żywienia zbiorowego typu zamkniętego – może przechowywać próbki wszystkich potraw o krótkim okresie przydatności do spożycia, wyprodukowanych i przeznaczonych do żywienia konsumentów w tym zakładzie. W takim przypadku stosuje się wymagania zawarte w rozporządzeniu z dnia 17 kwiet-



nia 2007 r. w sprawie pobierania i przechowywania próbek żywności przez zakłady żywienia zbiorowego typu zamkniętego.

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.

### KIOSKI I SKLEPIKI SZKOLNE

1. Powinny znajdować się w miarę możliwości w oddzielnym pomieszczeniu lub wydzielonym wyrażnie 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 splukiwana 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).
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 dla celów sanitarno-epidemiologicznych o braku przeciwwskazań do wykonywania prac, przy wykonywaniu których istnieje możliwość przeniesienia zakażenia na inne osoby, 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, szcypce.
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 zaplecza sklepiku.

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

## **AUTOMATY VENDINGOWE DO DYSTRYBUCJI ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH**

1. Umieszczenie 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.

---

## **Promocja zdrowia środkami kultury fizycznej**

---

Na podstawie materiałów opracowanych przez **Zbigniewa Cendrowskiego** – redaktora naczelnego czasopisma „Lider. Promocja zdrowia, kultura zdrowotna i fizyczna”.

---

### **RECEPTA PROFESORA ZBIGNIEWA RELIGI**

Profesor **Zbigniew Religa** (ówczesny dyrektor Instytutu Kardiologii) podczas spotkania z redakcją miesięcznika „Lider. Promocja zdrowia, kultura zdrowotna i fizyczna” przedstawił swoją 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. 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, wydawnie zwiększa możliwości układu krążenia, między innymi 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”.**

#### **PRZYKŁAD PROMOCJI ZDROWIA ŚRODKAMI KULTURY FIZYCZNEJ – 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 niewiel-**

#### **kim 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 między 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 swoich dzieci, kiedy gotowi są oni ponieść wszelkie trudy, aby zapewnić dziecku zdrowie i powodzenie.

Największy skutek odnoszą wywiadówki, 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 też innych specjalistów, np. lekarza, dietetyka czy psychologa.

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

Chodzi o to, by szkoły ściślej współpracowały z rodzicami w zakresie kształtowania u dzieci nawyków zdrowego stylu życia. Podczas popularyzowania wywiadówki w praktyce zauważyłem 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 pro-



zdrowotne, wiedząc, że może to mieć istotny wpływ na zachowania dzieci. To, że rodzice sami wiele na tym zyskiwali, jest oczywiste.

## 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 **HEALTH-PLANU**.

### 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 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 pierwsze czynniki są mało zależne od nas samych, choć np. dobra znajomość naszych skłonności genetycznych do pewnych chorób pozwoli odpowied-

nimi 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 natomiast możemy wykorzystać szanse, jakie daje styl życia, ponieważ jest on całkowicie zależny od nas samych.

#### 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 przypadku budowania OSOBISTEGO MODELU ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

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

Zadanie	Wskazania
1. Właściwe odżywianie się	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przestrzeganie bilansu energetycznego.</li> <li>• Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców.</li> <li>• Stosowanie zróżnicowanej diety.</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 stresu i 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.</li> <li>• Nieuleganie nałogom (papierosy, alkohol, narkotyki).</li> </ul>

**Jak opracować własny, osobisty healthplan: 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, 3x30x130, tętno, serce sportowe i inne.
3. Wpisz w zamieszczonej poniżej 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 natychmiast) 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, zacznasz 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.

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

**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			

## 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 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 autogeny).
- 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 wzrok, będę uczęszczał na wf.).

## Podstawowe zasady skutecznej pracy Liderów Zdrowego Stylu Życia

Na podstawie materiałów opracowanych przez **Zbigniewa Cendrowskiego** – redaktora naczelnego czasopisma „Lider. Promocja zdrowia, kultura zdrowotna i fizyczna”.

### BYĆ LIDEREM

Każdy, kto popularyzuje ideę o znaczeniu praktycznym dla życia i zdrowia człowieka, musi być przede wszystkim wiarygodnym przedstawicielem tej idei. Jeżeli chce być skuteczny, to musi sam postępować tak, jak chce, by postępowali inni.

Jest to fundamentalna 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 widać to w rodzinie i szkole. Jeśli rodzice palą, piją, są mało aktywni fizycznie, źle się odżywiają – ma to ogromny i bezpośredni niekorzystny wpływ na dzieci.

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

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

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.

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.

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, że jest Liderem Zdrowego Stylu Życia dzięki swej wiedzy, wiarygodności, zaletom duchowym i charyzmie społecznej.

### KAŻDY SAM PODEJMUJE DECYZJĘ

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

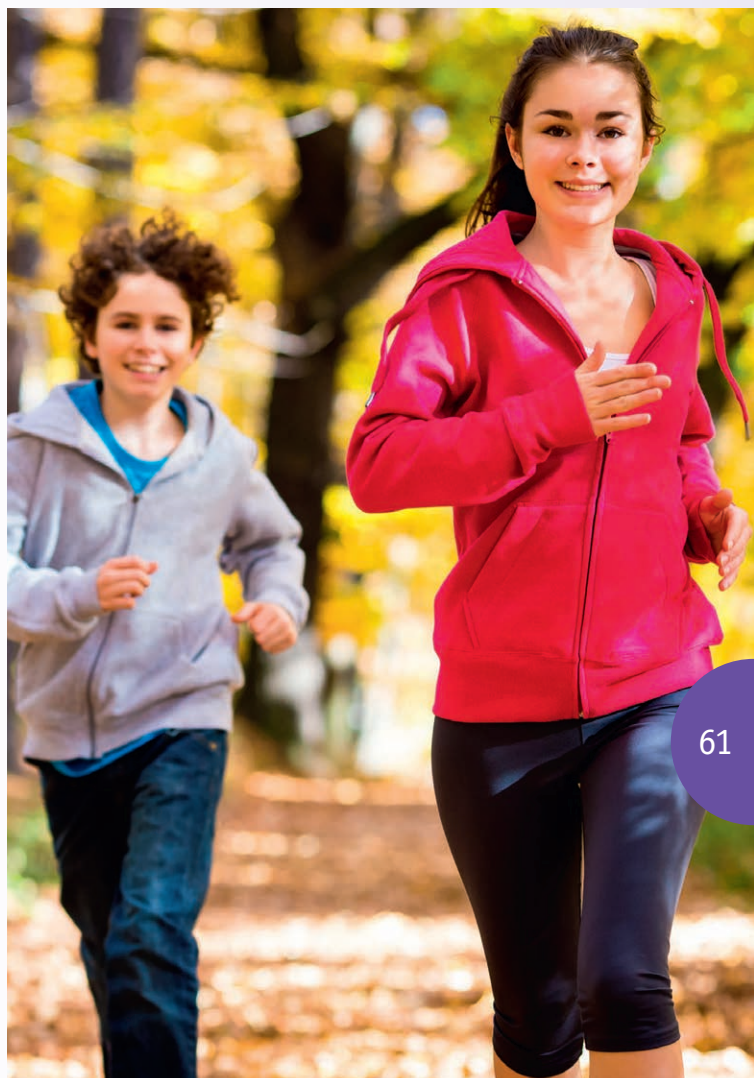
Najogólniej rzecz biorąc, błędy te popełnia wielu promotorów zdrowia, którzy usiłują, w najlepszej zresztą wierze i intencji, narzucić swym słuchaczom (środowisku) nie tylko wiedzę i system wartości, ale także ich szczegółową instrumentację. Dostarczane w ten sposób gotowe schematy i systemy z trudem lub wcale przyjmują się w środowisku czy u konkretnej osoby. Zupełnie inaczej jest, kiedy 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 wszechstronne warunki, by tym korzystnym decyzjom sprzyjać, wspierać je i inspirować.**

### OSOBISTY INTERES

W popularyzowaniu 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



61

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, że 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.

Na przykład 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 wyraźnie wpisanych do zakresu swoich obowiązków zawodowych.

Przez niektórych nauczycieli w przekazane przez nas informacje i propozycje odbierane były czasem jako próba narzucenia im jakichś dodatkowych obowiązków. Szybko jednak się okazało, że wzbogacenie wiedzy nauczyciela w.f., 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 w.f., który jest wyraźnie zainteresowany podnoszeniem swojej rangi zawodowej i społecznej.

To samo się odnosi, w różnej 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.

## WIEDZA I MOTYWACJA

Zależność między wiedzą a motywacją szczególnie mocno ujawnia się na polu promocji zdrowia i to najczęściej jako przekonanie występujące 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 wychowa-

nia jakiś choćby cień zainteresowania, ciekawość, pozytywny stosunek itp., w ślad za którymi dopiero może się pojawić chęć wykorzystania zdobytej wiedzy w praktyce.

Wiedza nazbyt rozległa, szczegółowa, specjalistyczna przekazywana trudnym, najeżonym fachowymi terminami językiem może odstręczać, budzić negatywne emocje: „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 podkreślałam, jednym z najtrudniejszych problemów promocji zdrowia. Trudności te zwiększa okoliczność, że nie chodzi tu o zrobienie czegoś dla innych, ale dla siebie samego.

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.

## 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 odbiorców. Nieuwzględnianie tych różnic, nieumiejętność adresowania informacji może prowadzić do porażek, co się niestety często zdarza.

Każdy Lider przed spotkaniem (czy jakkolwiek formą kontaktu) powinien w miarę dokładnie się zorientować, 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.

## MÓWIĘ, POKAZUJĘ, CZYŃMY 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 odbioru znacznie się poszerza, do około 30%. Najskuteczniej-



sza zaś jest taka metoda pracy, podczas której Lider – promotor zdrowia, wykonuje razem z uczestnikami określone zadania, ćwiczenia, czynności. Wtedy efektywność sięga 70%.

Przykładowo mogą mówić o korzyściach z uprawiania joggingu, mogą też mówiąc, pokazywać różne wykresy, plansze, filmy, mogą 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. 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.

### 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, że o sprawach trudnych i złożonych nie da się mówić inaczej niż językiem naukowym.

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

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

### 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 się uczyć technik i metod wpływania na władze państwowe i samorządowe oraz społeczności lokalne. To oczywiście szeroki odrębny problem.





## ZAŁĄCZNIKI

## 7

**Test wydolności fizycznej**

**W**ydolność 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 niepodtrzymywana 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 ( $VO_2$  maks.), PWC 170 (PWC 85% maks. tętna)<sup>1</sup> czy test stopnia.

**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 nauczenia się 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.

<sup>1</sup> PWC 85% jest to wielkość obciążenia (w watach) na ergometrze rowerowym, przy którym tętno wynosi 85% tętna maksymalnego (tu: 170/min.).

## POMIAR TĘTNA NA TĘTNICY PROMIENIOWEJ

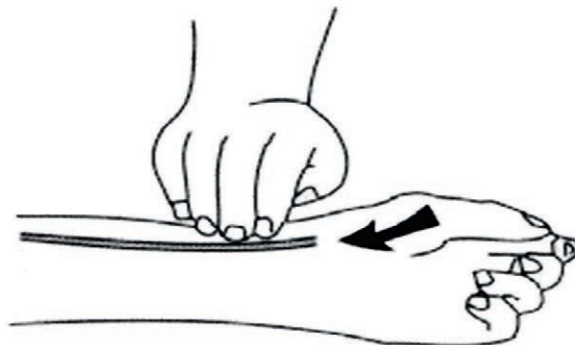


TABELA TĘTNA

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 sekund, 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.



## Test sprawności fizycznej

**P**rzez pojęcie 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 (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 za pomocą Indeksu sprawności fizycznej zaproponowanego przez K. Zuchorę. Wybór tego testu podyktowany był jego dostępnością.

Do przeprowadzenia testu uczniowie powinni być dobrani 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 według zasad umieszczonych w ta-

beli z opisem testu, rozdanych uczniom na początku lekcji.

### Możesz sam zmierzyć swoją sprawność fizyczną za pomocą testu Indeks sprawności fizycznej.

Zacznij od kilkuminutowej rozgrzewki, tzn. przebiegnij np. 200 m, wykonaj kilka ćwiczeń, np. przysiady, skłony, krążenia ramion, głowy.

Wykonaj kolejne próby opisane niżej.

Zsumuj punkty i określ swoją sprawność fizyczną.

## INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZUCHORY

**SZYBKOŚĆ.** Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

**SKOCZNOŚĆ.** Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrągla się do „całej stopy”).

**SIŁA RAMION.** Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

**GIBKOŚĆ.** Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

**SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA.** Leżenie na plecach, uniesienie nóg tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłuższej ćwiczenia nożyce poprzeczne.

**WYTRZYMAŁOŚĆ.** Bieg ciągły – dwa warianty przeprowadzenia próby:

- bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – mierzymy czas biegu,
- bieg na odległość – mierzymy przebiegnięty dystans.



	ILOŚĆ/CZAS	PUNKTY
SZYBKOŚĆ		
SKOCZNOŚĆ		
SIŁA RAMION		
GIBKOŚĆ		
WYTRZYMAŁOŚĆ		
SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA		
<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 wyniki. Rywalizuj sam ze sobą.

## 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. (red), *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012.

## 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 100 g
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 200 g

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



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

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

RODZAJ AKTYWNOŚCI	MASA CIAŁA W KILOGRAMACH						
	35	40	45	50	55	60	65
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 manezu	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 30 m/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

Bar – Or O. 1983, Ziemiański S. 1985





## Rozkład posiłków w ciągu dnia

Dobowe zapotrzebowanie organizmu = 100%.

### I WARIANT

Pięć 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

Cztery 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%

## Przykłady jednej porcji produktów

Produkty Talerza Zdrowego Żywienia	Przykłady jednej porcji
<b>Źródła białka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50-100 g chudego mięsa</li> <li>• 2/3 szklanki fasoli</li> <li>• 1-2 jajka</li> <li>• 1 szklanka mleka</li> <li>• 1 kubeczek kefiru</li> <li>• ½ szklanki twarogu</li> </ul>
<b>Warzywa i owoce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki szpinaku</li> <li>• 1 jabłko</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kromka chleba</li> <li>• 1 rogalik lub kajzerka</li> <li>• 1 szklanka makaronu</li> </ul>



## Wartość kaloryczna produktów

NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ [G]	1 PORCJA	100 G
<b>Produkty zbożowe</b>				
chleb biały	1 kromka (grubości około 1,5 cm)	50	108	216
chleb żytni razowy (na miodzie)	1 kromka (grubości około 1,5 cm)	60	118	197
bułka paryska	1 kromka (grubości około 1,0 cm)	20	45	226
kajzerka	1 sztuka	50	113	226
chleb chrupki	1 kawałek	10	37	372
kasze:				
gryczana na sypko	4 łyżeczki płaskie (po ugotowaniu	40	53	132
jęczmienna na mleku	40 g, ok. 3)	40	25	63
ryż na sypko		40	54	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

NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ [G]	1 PORCJA	100 G
<b>Mleko i Przetwory mleczne</b>				
mleko 3,2% tłuszczu	szklanka (1/4 litra)	250	145	58
mleko 2% tłuszczu	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, szer. 3 cm, grub. 3 cm	50	52	104
ser twarogowy tłusty	kawałek dł. 5,5 cm, szer. 3 cm, grub. 3 cm	50	80	160
ser twarogowy homogenizowany tłusty	1 opakowanie	200	322	161
ser ementaler tłusty	1 plasterek średnio krojony	20	66	330
<b>Jaja</b>				
jajko	1 szt.	50	67	134



NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	IŁOŚĆ [G]	1 PORCJA	100 G
<b>Mięso, Wędliny, Drób, Ryby</b>				
wołowa pieczeń bez kości	kawałek dł. 6 cm, szer. 5 cm, grub. 1,5 cm	50	60	120
pieś 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)	plaster o średnicy 2,5 cm	10	33	330
filet z ryby smażony	1 kawałek dł. 8,5 cm, szer. 4,5 cm, grub. 1,5 cm	50	136	272
ryba z rusztu	1 kawałek dł. 8,5 cm, szer. 4,5 cm, grub. 1,5 cm	50	86	172
ryba po grecku	1 kawałek dł. 8,5 cm, szer. 4,5 cm, grub. 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

NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ [G]	1 PORCJA	100 G
<b>Warzywa i Owoce</b>				
papryka	1 szt. o średnicy 4 cm	40	15	35
pomidor	1 średni	100	28	28
marchewka	1 szt. dł. 12 cm, średnica 2,5 cm	50	13	25
ogórek	1 szt. dł. 10 cm, średnica 3 cm	80	20	25
grostek 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 (11 szt. 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

NAZWA PRODUKTU			KALORIE w PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ [G]	1 PORCJA	100 G
<b>Słodycze, Łakocie</b>				
cukier	1 łyżeczka czubata	10	40	399
dżem niskosłodzony z czerwonej porzeczki	2 łyżeczki z bardzo małym czubkiem	20	34	171
miód pszczeli	1 łyżeczka płaska	10	32	319
cukierki landrynki	2 szt.	10	39	392
cukierki czekoladowe	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>				
woda mineralna lub źródlana, herbata bez cukru	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>



## Aktywności, które mogą zainteresować Twoją grupę

Chcąc przełamać monotonię, na którą skarżą się młodzi ludzie, przygotowaliśmy propozycje mniej znanych dyscyplin i aktywności, które mogą zainteresować Twoją grupę. Możesz zachęcić młodzież do znalezienia inspiracji i samodzielnego zorganizowania wspólnej aktywności i zabawy.

### ULTIMATE FRISBEE

#### Sprzęt i warunki

- dysk,
- wymiarowe boisko z wytyczonymi liniami pola punktowego dla dwóch drużyn,
- dwie drużyny.

Do gry w ultimate frisbee używamy jednego lekkiego, okrągłego dysku. Dyski są dostępne w różnych wersjach umożliwiających ich różne wykorzystanie. Oprócz podstawowego dysku dostępne są też dyski świecące w ciemności, zmieniające kolor w słońcu lub ozdobione brokatem.

Dysk jest wytrzymały, lekki i plastyczny, dzięki czemu jest bezpieczny. Jego okrągły i poręczny kształt umożliwia łatwy chwyt i wyrzut.

#### Krótki opis

Ultimate frisbee to bardzo dynamiczna gra, którą można rozgrywać zgodnie z przepisami jako grę drużynową lub bawiąc się w podawanie dysku zgodnie z wymyślonymi przez siebie zasadami.

#### Dlaczego jest dobra

Gra jest bardzo angażująca i łatwa do opanowania, dzięki czemu grający mają poczucie szybkiego doskonalenia. Mogą w nią grać chłopcy i dziewczęta razem. Najważniejszą zasadą jest szanowanie reguł gry fair play. Na boisku nie ma sędziego, grający zawodnicy wspólnie pilnują przestrzegania zasad gry. W tej grze naprawdę czuć „ducha gry” i za to wielu ludzi ją kocha.

#### Jak się przygotować?

Opanuj technikę rzutu i chwytu dysku. Najlepiej jest rzucać jedną ręką, a łapać w dwie, tzw. krokodylem.

#### Zasady gry

- Drużyny ustawiają się naprzeciwko siebie, na linii pola punktowego.
- Grę rozpoczyna zespół broniący wyrzutem dysku w kierunku drużyny atakującej zwanym „pull”.
- Strata dysku następuje, gdy ten: spadnie na ziemię, znajdzie się za linią boczną boiska lub gdy zostanie przejęty przez zawodnika drużyny przeciwnej.
- Osoba, która posiada dysk, nie może się z nim przemieszczać i ma 10 sekund na podanie go dalej.
- Kontakt fizyczny między zawodnikami jest zabroniony. Każde dotknięcie zawodnika jest traktowane jako faul.
- Punkt się zdobywa, gdy zawodnik drużyny atakującej rzuci dysk ze strefy środkowej do kolegi ze swojego zespołu na pole punktowe drużyny broniącej, a kolega go złapie.
- Mecz rozgrywa się do 15 punktów lub przepisowe 30 minut.

#### Pomysł na łatwe wykorzystanie

Jeżeli nie chcecie zaczynać od rozgrywania spotkań lub trudno wam będzie znaleźć odpowiednią liczbę osób do gry, mamy sposób na łatwe wykorzystanie dysku. Spróbujcie drugą odmianę zwaną freestyle frisbee. Można ją stosować indywidualnie lub w małych grupkach. To nic innego jak coś w rodzaju sztuki cyrkowej, czyli: taniec z dyskiem, robienie trików z frisbee, rzucanie do siebie, kręcenie, odbijanie samemu itp. Wszystko zależy od inwencji zawodników i ich determinacji, żeby opanować nowe sztuczki i pokazać je swoim kolegom i koleżankom. Taki sposób daje ogromne poczucie wolności i radość.

#### Pomysły na zadanie dla uczniów

Spróbujcie wymyśleć takie przepisy, które będą odpowiadały waszym potrzebom. Z pewnością frisbee można używać w sali gimnastycznej, na boisku szkolnym, na plaży oraz nawet w wodzie. Znakomicie się sprawdza w zabawach indywidualnych i drużynowych. Możecie stworzyć konkursy celności, siły rzutu lub zręczności.

A może poprosić uczniów o przygotowanie prezentacji i treningu dla większej grupy, a następnie opracować konkurs zręczności, przeprowadzić wspólny trening lub włączyć w zabawę we frisbee kolejnych uczniów i uczennice.

## GAELIC FOOTBALL

### Sprzęt i warunki

- do gry używamy miękkiej, bezpiecznej piłki, najlepiej gumowej lub piankowej,
- gramy do zwykłych dwóch bramek na sali lub na boisku,
- rekomendowana liczba osób w drużynie – sześć, ale można ją modyfikować w zależności od grupy i sali,
- liczba drużyn – dwie,
- szkolne boisko i dwie bramki,
- piłkę możemy podbijać ręką lub nogą, dozwolone jest uderzanie piłki ręką (zwykle zaciśniętą w pięść), kozłowanie i kopanie,
- punkty zdobywamy przez umieszczenie piłki w bramce poprzez uderzenie ręki lub nogi z powietrza (3 punkty), kopnięcie z ziemi (2 punkty) i rzut karny (1 punkt),
- przewinieniem jest: rzucenie piłki, przekazanie z rąk do rąk bez fazy lotu, wyrwanie jej przeciwnikowi lub odebranie po kontakcie fizycznym,
- dozwolone jest natomiast wybijanie lub przejęcie piłki przeciwnikowi, który wypuści ją z rąk, podczas: zakozłowania, podbicia piłki nogą lub gdy leci w powietrzu.

### Krótki opis

Gaelic football to dyscyplina sportu, która wraz z rugbym i hurlingiem tworzy jedną rodzinę irlandzkich sportów narodowych. Możemy zamiennie zamiast nazwy futbol gaelicki używać nazwy futbol irlandzki. Jej oryginalna wersja jest bardzo widowiskowa i cieszy się ogromną popularnością kraju swojego pochodzenia. Spotkania odbywają się na boisku podobnym do piłkarskiego, ale największym zaskoczeniem jest miejsce zdobywania punktów. Jest to połączenie słupów do rugby i bramki do piłki nożnej. W zaproponowanej przez nas wersji można grać na zwykłym boisku lub sali szkolnej. Aby poczuć fascynację, jaką

upajają się irlandzcy nastolatki, nie potrzebujemy żadnego finansowego wkładu. Wystarczy trochę samozaparcia i kreatywności.

Gaelic football jest efektywny ze względu na dużą liczbę zdobywanych punktów. Trzyma w napięciu i kształtuje wszechstronność jak piłka nożna, równocześnie ucząc zręczności, jak piłka ręczna, koszykowa czy siatkowa. Gra jest odpowiednia dla dziewczynek, chłopców oraz grup mieszanych. Ważnym elementem jest możliwość operowania piłką zarówno rękoma, jak i nogami. Dzięki temu nie posiada praktycznych żadnych barier. Futbolu gaelickiego mogą spróbować wszyscy.

### Pomysł na łatwe wykorzystanie

Zanim spróbujecie grać w gaelic football z pełnymi przepisami, proponujemy zabawę, która oswoi ze sprzętem i imituje zagrania, jakie stosuje się podczas gry:

### ZBIJANIEC

Na wyznaczonym polu jedna osoba z grupy ucieka, a pozostałe starają się ją trafić piłką. Można się przemieszczać tylko bez piłki. Należy więc przekazywać sobie piłkę ręką, rzucając w taki sposób, aby doprowadzić do sytuacji, by zbijający posiadał piłkę w jak najbliższej odległości od uciekającego. Można przy bardziej zaawansowanej grupie zastosować przepis, że do przekazywania piłki i zbijania uciekającego używamy tylko nogi.

Kolejną odmianą dla bardziej uzdolnionej grupy jest zastosowanie podań tylko dłonią zaciśniętą w pięść, tak jak stosuje się to podczas gry w gaelic football.

### Pomysły na zadanie dla uczniów

Zachęcamy was do zainteresowania się futbolem gaelickim nie tylko jako osoby próbujące swoich sił na boisku, ale także jako przyszli założyciele nowego klubu sportowego lub nawet związku o nazwie Związek Futbolu Gaelickiego. Czemu nie? Warto stawić czoło takiemu wyzwaniu i pomyśleć o rozwoju tej dyscypliny sportu u was w szkole.

A może zorganizować Dzień Irlandzki i uwzględnić zabawę lub mecz gaelic football?

**KIN-BALL****Sprzęt i warunki**

Główną cechą charakterystyczną tego sportu jest dużej wielkości kolorowa piłka o średnicy 1,22 m i wadze 1 kg. Możliwa jest jednak gra sprzętem zastępczym, np. dmuchanymi piłkami.

**Krótki opis**

Ta dyscyplina sportu narodziła się w 1986 r. w prowincji Quebec'u, w Kanadzie. Jej prekursorem był profesor Mario Demers, który jeszcze jako nauczyciel wychowania fizycznego dostrzegł potrzebę przeciwdziałania monotonii na zajęciach.

Sport ten jest używany przez ponad 10 000 nauczycieli wychowania fizycznego każdego roku. Jest uprawiany już prawie na całym świecie, a w Japonii stał się nawet obowiązkowym punktem programów szkolnego wychowania fizycznego. W Europie swoje narodowe federacje posiadają takie państwa, jak: Francja, Hiszpania, Belgia, Holandia czy Niemcy. Odbywają się oficjalne zawody rangi mistrzostw Europy i świata. Jest to sport bardzo łatwy a jednocześnie innowacyjny.

Kin-ball rozwija sprawność fizyczną, refleks, a przede wszystkim współpracę, gdyż każdy uczestnik musi brać czynny udział i być aktywny. Gra jest dynamiczna, szybka, choć nie potrzeba do niej żadnych specjalnych umiejętności. Już po kilkunastu minutach ćwiczeń każdy może ją opanować. Sprawia ogromną frajdę i przyjemność!

**Zasady gry**

- Każda drużyna składa się z czterech zawodników (i maksymalnie czterech zastępców), nazwa drużyny pochodzi od koloru, w którym zawodnicy noszą szarfy, koszulki lub narzutki.
- Minimalna liczba drużyn – trzy.
- Celem drużyn jest złapanie piłki, kiedy drużyna zostanie wezwana, i niedopuszczenie do tego, aby piłka dotknęła ziemię.
- Wyrzucenie piłki następuje w charakterystyczny sposób: trzej zawodnicy zajmują pozycję, klęcząc na jednym kolanie z uniesionymi rękami, pochyloną klatką piersiową i opuszczoną głową. Trzymają oni wspólnie piłkę nad swoimi głowami.

Czwarty zawodnik stoi i uderza piłkę dłońmi złożonymi ze sobą lub pchając.

- Przed wyrzuceniem piłki osoba wyrzucająca krzyczy nazwę wywoływanego zespołu, a następnie hasło „Omnikin”.
- Drużyna wywołana musi zrobić wszystko, aby piłka nie dotknęła ziemi – może ją złapać lub najpierw podbić dowolną częścią ciała, a potem złapać. Jeśli się to uda, otrzymuje punkt, jeśli się nie uda, to punkt otrzymują drużyny obserwujące.
- Piłka trafia następnie do zespołu, który nie zdobył punktu. Jeśli gracze przechwycą piłkę, zanim dotknie ziemi, ich zespół otrzymuje punkt.
- Grać można w pomieszczeniu (w szkole) i na zewnątrz (na trawie, na plaży lub na śniegu).
- Gra ma trzy okresy trwające od 7 do 15 minut (lub do 13 punktów) z przerwą jednej minuty między każdym okresem, w zależności od stopnia zaawansowania uczestników.
- Na początku każdego okresu piłka do gry jest wprowadzana z centrum sali przez zespół z najmniejszą liczbą punktów.
- Zespół z największą liczbą punktów na koniec trzech okresów wygrywa.
- Duży nacisk położony jest na zasady fair play. Na koniec rozgrywki przyznawane są dodatkowe punkty za ich przestrzeganie, a faule popełnione przez drużynę powodują ich odjęcie. Istnieje również zasada mówiąca o tym, że nie wolno atakować drużyny, która ma najmniejszą liczbę punktów. Dzięki temu nie dochodzi to sytuacji, w której najsłabsza drużyna przegrywa miażdżącą różnicą punktów.

**Pomysł na łatwe wykorzystanie**

Bardzo łatwo tę ogromną piłkę można wykorzystać do zabaw integracyjnych. Podsuwamy wam dwie propozycje, które nie tylko wymagają współdziałania, ale sprawności fizycznej.

**INDIANA JONES**

Tytuł zabawy nawiązuje do wątku w filmie „Indiana Jones”, w którym główny bohater ucieka przed kamienną kulą. Podczas zabawy uczniowie ustawiają się na obwodzie dwóch kół. Pomiędzy nimi znajduje się jeden uczeń, który ucieka przed goniącą go piłką. Stojąca młodzież popycha piłkę, wprawiając ją w ruch



w ten sposób, aby dotknęła umykającego zawodnika. Można zmieniać kierunek wprawiania piłki w ruch.

## MONSTER TRUCK

Młodzież układa się na ziemi na plecach głową w tę samą stronę, jedna osoba przy drugiej, tworząc drogę dla piłki, która w tej zabawie występuje pod nazwą monster truck. Prowadzący zajęcia zaczyna przetaczać piłkę po drodze. W momencie gdy kolejny uczeń zostaje „przejechany”, szybko wstaje i kładą się na końcu drogi, by zapobiec sytuacji, w której monster truck nie będzie miał po czym jechać. Zabawa się kończy, w chwili gdy zabraknie drogi.

## KORFBALL

### Sprzęt i warunki

Korfbal został wymyślony przez Nico Broekhuysena, nauczyciela wychowania fizycznego w szkole w Amsterdamie na przełomie XIX i XX w. Twórca nazwał ją korfballem, od holenderskich słów korf oznaczającego kosz i ball oznaczającego piłkę. Piłka do korfballu może przypominać nieco futbolową, jest jednak od niej trochę cięższa. Zawiera inną warstwę zewnętrzną, która dzięki swojej chropowatej strukturze w dotyku bardziej przypomina piłkę do koszykówki. Każdy kosz korfbalowy składa się z plastikowej obręczy słupa oraz podstawy lub mocowania słupa do podłoża w zależności od nawierzchni (parkiet z wpustem, parkiet bez wpustu, trawa, plaża, basen itp). Można też grać, używając boiska i piłki do koszykówki.

### Zasady gry

Bardzo widowiskowa i jedyna na świecie gra koedukacyjna, w której przepisy wymagają przebywania na boisku zarówno dziewcząt, jak i chłopców. Korfbal bardzo łatwo można pomylić z piłką koszykową. O odróżnieniu od tej bardzo znanej dyscypliny sportu w korfballu kosze zawieszono są na słupie pół metra wyżej. Dodatkowo są wsunięte w boisko tak, by można było za nimi grać jak np. w hokeja. Każdy rzut do kosza liczony jest za jeden punkt. Drużyna składa się z ośmiu osób: czterech dziewcząt i czterech chłopców rozmieszczonych w strefach obrony i ataku. Po dwóch trafionych koszach następuje zmiana stref. Najważniejszym przepisem i wyróżniającym tę grę od innych

jest pozycja broniona, która umożliwia utrzymanie gry bezkontaktowej. Występuje wtedy, gdy obrońca jest na wyciągnięcie ręki między koszem a zawodnikiem atakującym. Z takiej pozycji nie można wykonać rzutu. Dodatkowo zabronione jest bronienie zawodnika płci przeciwnej. Błędem jest wrywanie piłki lub przejście jej siłą, ponieważ przechwycić ją można jedynie w locie.

- Każdy rzut do kosza liczony jest za jeden punkt.
- Drużyna składa się z ośmiu osób: czterech dziewcząt i czterech chłopców rozmieszczonych w strefach obrony i ataku.
- Po dwóch trafionych koszach następuje zmiana stref.
- Pozycja broniona umożliwia utrzymanie gry bezkontaktowej. Występuje wtedy, gdy obrońca jest na wyciągnięcie ręki między koszem a zawodnikiem atakującym. Z takiej pozycji nie można wykonać rzutu.
- Piłkę można przechwycić jedynie w locie.

### Dlaczego dobra

Gra w korfbal przebiega dwutorowo. Na połowie boiska, na której znajduje się piłka, rozgrywka prowadzona jest w bardzo szybkim tempie, natomiast na drugiej zawodnicy czekają na rozwój wydarzeń. Z tego względu praca jest interwałowa i nie wymaga żelaznej kondycji. Rozkwit tej dyscypliny sportu nie był możliwy przed II wojną światową ze względu na zbyt postępowy jak na tamte czasy przepis mówiący, że dziewczynki i chłopcy mogą razem i na takich samych zasadach uczestniczyć w grze. W naszych czasach ta narzucona reguła świetnie wyrabia u młodzieży współdziałanie. Ich odmiennosc, taka jak: dysproporcje motoryczne, antropomotoryczne i psychologiczne i zarazem współpraca na boisku, wyrabia w młodzieży akceptację swojej inności. Z drugiej strony, grając w korfbal, można się przekonać, że odmiennosc płciowa nie ma znaczenia przy porozumiewaniu i dogadywaniu się na boisku.

Zasady mówiące o zmianie stref boiska wewnątrz drużyny z ofensywnej na defensywną po dwóch trafionych koszach powodują, że środek ciężkości w tej grze opiera się na zespołowości. Nawet jeśli jeden zawodnik zdobędzie dwa punkty z rzędu, to przez dwie następne akcje nie będzie mógł tego powtórzyć, gdyż operować będzie tylko w strefie obrony.

**Pomysły na zadanie dla uczniów**

Grać w korfball można praktycznie na każdej nawierzchni i w każdym miejscu. Jest to możliwe ze względu na brak kozłowania i poruszania się z piłką w trakcie gry. Zastanówcie się, gdzie moglibyście zagrać w korfball. W jakim najdziwniejszym miejscu jest to możliwe?

**RUGBY TAG****Sprzęt i warunki**

Rugby tag jest bezkontaktową odmianą rugby. Do uprawiania tej koedukacyjnej, całkowicie bezkontaktowej, a co za tym idzie bezpiecznej odmiany rugby, oprócz jajowatej piłki używamy pasa, którym okalamy biodra, do którego przyczepiamy na rzepy krótkie paski zwane „tagami”. Ten sprzęt wykonany jest z bardzo wytrzymałego materiału i dostępny jest w różnorodnej palecie barw oraz szacie graficznej.

**Krótki opis**

Gra polega na zdobyciu przyłożenia na lub za linią wyznaczającą pole punktowe drużyny przeciwnej. Zawodniczki i zawodnicy w czasie gry do przejęcia piłki nie używają siły. Piłkę można przejąć od przeciwnika tylko przez zerwanie „tagów” z paska tego zawodnika z przeciwnej drużyny, który jest w posiadaniu piłki. Zabronione jest również wejście w posiadanie piłki przez wyrywanie jej przeciwnikowi rękoma. Piłki nie można kopać, a dozwolone podania to rzuty w powietrze, tylko w bok oraz do tyłu.

**Dlaczego dobra**

W rugby tag chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę. Bardzo ważna jest zwinność i szybkość, najważniejsza jednak jest koncentracja i dobre ustawienie się na boisku. Istotną rolę w trakcie gry odgrywa sędzia, który powinien mieć dobrą kondycję i być zdecydowany. Klasyczne rugby kojarzone jest jako kontuzjogenna i brutalna gra, ale ta proponowana odmiana jest fantastyczną formą spróbowania, tego co odczuwa zawodowiec podczas rozgrywki ligowej. Zespół, by dobrze funkcjonował na boisku, musi współpracować, trzymać tak zwaną linię obrony. Każdy z graczy powinien się podporządkować zasadom i dążyć do osiągnięcia dobra wspólnego.

**Pomysł na łatwe wykorzystanie**

Ze względu na to, że piłka używana do gry w rugby ma charakterystyczny nieregularny kształt, toczy się po ziemi nieprzewidywalną drogą. Spróbujcie zagrać nią w nogę, a zobaczycie, ile przyniesie wam radości. Nawet najwytrawniejsi piłkarze nie będą w stanie jej opanować i bez problemu kontrolować. Gra stanie się czystym przypadkiem, przez co gwarantuję, że przyłączą się do tej aktywności fizycznej również osoby o niskim poziomie umiejętności technicznych. Trudno będzie ocenić, kto dobrze kopnął piłkę, a kto nie.

**Pomysły na zadanie dla uczniów**

Można swobodnie zacząć zabawę w rugby tag bez oryginalnego sprzętu. Wystarczy ruszyć głową i zastanowić się, jaki element sprzętu sportowego może zastąpić „tagi”, a jaka piłka tą jajowatą. Trochę kreatywności i marzenie może się spełnić.

**SPEED-BALL****Sprzęt i warunki**

Jedna mata, obciążony stojak z gumową piłką na żyłce, rakiety. Pole do gry przygotowuje się dosłownie w pięć minut.

**Krótki opis**

Pomysł gry w speed-ball narodził się w Egipcie w 1961 r. Pomysłodawcą był Mohamed Lotfy. Początkowo była traktowana jako trening koordynacji i refleksu dla tenisistów. Jednak dzięki niewielkim wymaganiom sprzętowym i wielkiej frajdzie, jaką sprawia granie, szybko przekształciła się w nowy, odrębny sport.

Speed-ball jest pierwszą i jedyną grą z wykorzystaniem piłki i raket, w której występują konkurencje:

- rozgrywane na czas,
- zawodnicy zobowiązani są do gry obiema rękami,
- z elementami gry sztafetowej.

Jest to również pierwsza gra, w której zawodnicy mogą uderzać piłkę w praktycznie dowolnym kierunku i z dowolną siłą, pamiętając jedynie o zachowaniu właściwego kierunku rotacji piłki wokół stojaka. Speed-ball to świetny pomysł na niedrogą, a skuteczną rekreację. Naprawdę niewiele trzeba, by osiągnąć

odpowiedni poziom, który gwarantuje satysfakcję i dobrą zabawę.

### **Dlaczego dobra**

Speed-ball jest doskonałym sposobem na rozwijanie sprawności fizycznej oraz refleksu. Jest niezwykle sportem, ponieważ posiada świeżą formę spędzania czasu oraz dbania o własną kondycję i zdrowie. Speed-ball może posłużyć do pokonywania swoich słabości, prowadząc rozgrywkę super solo. Także jeżeli lubisz decydować sam o swoim losie i śrubować swoje wyniki, ta gra jest dla Ciebie. Jeżeli jakaś osoba przepada za współpracą w parach, ma sposobność gry deblowej. Masz predyspozycje do bycia liderem i pociągania grupy osób za sobą, spróbuj gry solo relay. Istnieje też możliwość gry jeden na jednego zwaną grą singlową. Speed-ball ze względu na to, że daje kilka możliwości rozgrywania spotkania, nie stawia barier przed nikim. Można w niej znaleźć coś dla siebie i odnaleźć swoje umiejętności i upodobania.

### **Pomysł na łatwe wykorzystanie**

Chcielibyśmy podsunąć trzy rozwiązania na wykorzystanie speed-ballu i pokazać, jakie w tej dyscyplinie sportu drzemia możliwości.

### **MINI SOLO**

Jest to gra dla początkujących, którzy nie mają jeszcze na tyle sił i koordynacji, aby rozegrać kompletną konkurencję super solo. Uczeń uderza prawą ręką delikatnie piłeczkę raz forehandem raz backhandem (jak w super solo). Liczy się liczba odbić do pierwszego zepsucia. Konkurencja ta pozwala na konfrontację nawet dużej liczby dzieci. Wynik jest bardzo łatwo mierzalny i porównywalny. Uczestnicy takich zawodów szybko zaczynają rywalizować, a jednocześnie szybko poprawiają swoje rezultaty.

### **TWO LINES**

Jest to rozwinięcie gry deblowej dla większej liczby osób przy ograniczonym miejscu czy niedostatecznej liczbie statywów do gry. Uczniowie ustawiają się w dwie cztero- lub pięciosobowe linie po przeciwnych stronach stojaka. Grają zgodnie z zasadami z gry deblowej. Osoba, która odbiła piłkę, biegnie na koniec swojej kolejki. Zawodnik, który zepsuje swoje uderzenie, zobowiązany jest wykonać pięć pompek/przysia-

dów/brzuszków, a przeciwna drużyna zyskuje punkt. Zabawa ta jest nie tylko doskonałą formą aktywności dla większej grupy, która chce razem spędzić czas, ale również świetnym ćwiczeniem przygotowującym do właściwej gry deblowej.

### **TWO LINES – PLAY OFF**

Analogicznie jak w two lines jest to rozwinięcie gry deblowej dla większej liczby osób przy ograniczonym miejscu czy niedostatecznej liczbie statywów do gry. Uczniowie ustawiają się w dwie kolejki i grają analogicznie jak w two lines. Osoba, która zepsuje swoją kolejkę, odpada. Następną kolejkę rozpoczyna grupa, w której jest więcej grających. Kiedy zostanie po jednym uczestniku zabawy po każdej ze stron, następuje rozgrywka na zasadach gry singlowej do trzech zdobytych punktów po którejś ze stron. Całą zabawę wygrywa zawodnik, który trzy razy zwyciężył.

### **Zasady gry**

Speed-ball to zabawa dla każdego, wystarczy niewiele miejsca i już można zacząć grać. Przy jednym stanowisku można grać samemu, we dwójkę, a nawet we czwórkę.

Zaczynając grę, raketę należy zakręcić wokół ręki, tak by nam z niej nie wypadła. Przeciwnicy ustawiają się na swoich połowach kortu. Przy grze deblowej każda para znajduje się na własnej połowie i odbiera piłkę naprzemiennie. Przy każdym serwisie jedna noga musi być przy linii środkowej boiska. Przepisowo podczas gry nie możemy przekroczyć środkowej linii oddzielającej pola przeciwników. Serwis wygląda w ten sposób, że piłka trzymana jest na wysokości głowy na poziomej żyłce. Serwowanie z dołu jest zabronione. Odbicie piłki po serwisie nazywa się returnem i wykonać go można po tym, jak zaserwowana przez przeciwnika piłka minie go za pierwszym lub drugim razem. Wyróżniamy cztery odmiany rywalizacji:

### **GRA SINGLOWA**

Jest to gra między dwoma uczniami. Grę rozgrywa się do 10 punktów, mecz wygrywa osoba po wygraniu dwóch lub trzech setów. Grę rozpoczyna się, serwując prawą ręką forehandem lub lewą ręką backhandem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następny serwis zagrywa przeciwnik itd. Kolejny set rozpoczyna uczeń, który w poprzednim secie odbierał pierwszą



zagrywkę. Uczestnik zdobywa punkt, jeśli po jego uderzeniu piłka dwukrotnie okrąży stojak bez uderzenia ze strony przeciwnika. Uczeń zdobywa punkt, jeśli jego przeciwnik:

- uderzy piłkę tak, że ta uderzy w stojak,
- wejdzie na strefę neutralną (strefa oddzielająca połowy kortu o szerokości 60 cm),
- wypuści raketę z ręki,
- uderzy żyłkę, a nie piłkę.

### GRA DEBLOWA

Każda drużyna składa się z dwójki uczestników (dwóch chłopców, dwóch dziewczynek lub dziewczynki i chłopca). Każda osoba z drużyny zagrywa kolejno. Jeśli uczeń A z drużyny A-B zagrywa, odbiera osoba X z drużyny X-Y. Przy zagrywce ucznia X odbiera osoba B itd. Na początku meczu wybiera się drużynę serwującą i odbierającą w pierwszym secie, w kolejnym secie następuje zmiana. Przywilejem drużyny serwującej pierwszą piłkę w secie jest możliwość wyboru osoby odbierającej (w ten sposób ustalona zostaje kolejność uderzeń). W przypadku tie-breaku następuje kolejne losowanie, ale w tym przypadku drużyna odbierająca sama decyduje o wyborze pierwszego odbierającego.

### SUPER SOLO

Jest to gra na czas, w której każda osoba uderza piłkę w obie strony (backhand, forehand itd.).

- Liczona jest liczba uderzeń na minutę.
- Każda osoba powinna rozegrać cztery jednoczynowe gry, w kolejności: prawa ręka, lewa ręka, obie ręce forehand, obie ręce backhand, przerywa między kolejnymi typami powinna wynosić 30 sekund.
- Wygrywa uczeń, który zdobędzie najwięcej punktów po zsumowaniu wszystkich czterech wyników.

### SOLO RELAY

- Każda drużyna składa się z czterech osób, każdy uczeń gra każdy z typów gry opisanych przy opisie rozgrywki w super solo przez 30 sekund, a następnie kolejny uczestnik uderza piłkę po skończeniu tury poprzednika (bez przerwy w grze), kiedy piłka ciągle się obraca.
- Wynik drużyny to suma wszystkich uderzeń wszystkich zawodników.

### Pomysły na zadanie dla uczniów

Rekord świata mężczyzn w super solo wynosi 608 i ustanowił go w 2014 r. Ali Imam z Egiptu, natomiast rekord świata kobiet w super solo wynosi 522 i ustanowiła go w 2009 r. Nada Mamdouh z Egiptu. Jaki wy jesteście w stanie osiągnąć wynik w grze solo?

### ZUMBA

#### Sprzęt i warunki

Twórcą zumbi jest Kolumbijczyk – Beto Perez – zawodowy tancerz i choreograf współpracujący m.in. z Shakirą. Jest on również założycielem i szefem szkoły trenerów zumbi (Zumba Master Trainer Team). Zumba to gruzińska nazwa kamienia filozoficznego, oznacza mniej więcej tyle, co „wystarczy tylko chcieć”. W kolumbijskim slangu zumba oznacza „**baw się i ruszaj**”, a tak naprawdę to powstała w latach 90. XX w., forma aktywności fizycznej zainspirowana połączeniem elementów tańców latynoamerykańskich. To obecnie jeden z najmodniejszych kierunków taneczno-rozrywkowych w USA, który wielkimi krokami wszedł także do Europy.

Aby przyjść na lekcję i ćwiczyć zumbę, nie trzeba mieć strojów jak do tańców latynoskich czy chust używanych przy tańcu brzucha. Ubranie ma być po prostu wygodne i najlepiej luźne. Zwłaszcza spodnie powinny być swobodne, gdyż przy zumbie mocno akcentuje się pracę bioder. Bardzo ważne są również buty – oczywiście sportowe, odpowiednio amortyzowane ze wsparciem pod piętą. Zaleca się unikanie obuwia z tzw. podeszwą traperkową, która uniemożliwia prawidłowe wykonywanie ruchów twistowych czy salsowych, co w konsekwencji się może skończyć kontuzją. Żeby przeprowadzić w swojej szkole zajęcia zumbi, potrzebny jest dynamiczny podkład muzyczny. Nieodzowny więc jest sprzęt odtwarzający i nagłaśniający. Bardzo ważną rolę odgrywa instruktor bądź grupa osób prowadząca pokaz, która porwie pozostałych uczniów do tańca. Wyposażeniem lidera jest niekłępujący podczas ćwiczeń ruchów mikroport, który ma sprawić, by wypowiedany instruktarz był dla wszystkich podczas tańca zrozumiały i słyszalny. Przeważnie każda szkoła posiada sprzęt grający, nie ma więc wymówek, żeby zacząć zabawę.

## Krótki opis

Zumba – pod tą tajemniczą nazwą kryje się innowacyjna metoda łącząca fitness z tańcami latynoskimi. Metoda, która zrewolucjonizowała rynek fitnessu, a zwykłą przerwę międzylekcyjną może zamienić w gorącą imprezę.

Praktycznie każda piosenka ma mały **układ złożony maksymalnie z 2–4 kroków**. Ponadto kroki nie są wyliczane, to muzyka dyktuje, który będzie następny. Za każdym razem, kiedy muzyka wraca, powtarzamy ten sam krok, a ćwiczący już intuicyjnie wiedzą, co będzie dalej. Zumbie towarzyszą również nieco inne rytmy. W odróżnieniu bowiem od tradycyjnych zajęć fitnessu nie używa się muzyki opartej na 32-bitowych schematach, dzięki czemu nie trzeba liczyć powtórzeń. Muzyka do zumby to jednym słowem egzotyczny koktajl gorących melodii. Ważne, by były to rytmy, przy których nogi same rwą się do tańca, a dusza pragnie gorącej zabawy. Nadaje się do niej bardzo dynamiczna i ekscytująca mieszanka rytmów latynoskich, tj. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist i wiele innych. Ale tak naprawdę do konkretnych układów można wpleść wszystko, nawet taniec brzucha czy hip-hop.

Wyróżniamy następujące rodzaje zumby:

### ZUMBA BASIC

To podstawowa technika zumby, regularna forma, z której czerpie się fundamenty do tworzenia coraz to nowszych odmian. Instruktorzy się starają, by ćwiczenia przy latynoskich rytmach przypadły do gustu jak największemu gronu amatorów fitnessu.

### ZUMBA TONING

Trening wolniejszy, wytrzymałościowy, nastawiony na modelowanie sylwetki oraz rzeźbienie mięśni całego ciała. Układy wykonuje się przy użyciu specjalnych ciężarków wypełnionych piaskiem, które przy potrząsaniu brzmią jak instrumenty. Ponadto w tej odmianie można również wykorzystać hantle, które doskonale wspomagają ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym.

### ZUMBA GOLD

Zajęcia przeznaczone dla osób o obniżonej sprawności fizycznej. Kroki są łatwiejsze, układy mniej intensywne, za to dużą wagę przykładają do atmosfery, tak by żadna z osób nie czuła się gorzej ze względu na swoje ograniczenia fizjologiczne.

### ZUMBATOMIC

To pierwszy fitness dla dzieci i młodzieży. Specjalnie dla nich stworzono dwie grupy wiekowe. W pierwszej, obejmującej dzieci młodsze, dominują głównie gry, zabawy oraz nauka rytmiki. Dzieci starsze i młodzież, mające ok. 12–15 lat, uczą się tradycyjnej zumby, która jednak nie zawiera seksownych ruchów charakterystycznych dla tańca brzucha czy namiętnej samby.

### ZUMBA AQUA

Zajęcia w wodzie skierowane nie tylko do osób, które uwielbiają basen, ale także do tych, które przechodzą rehabilitację lub mają problemy zdrowotne, np. wady postawy, astmę oskrzelową. Zumba aqua zachowuje wszystkie reguły prowadzenia zajęć w wodzie, a dodatkowo wprowadza elementy taneczne.

### Dlaczego dobra

Zumba idealnie nadaje się dla młodzieży, gdyż na format zajęć składają się szybkie i wolne ruchy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla fitnessu. Uczestnicy takiej lekcji często nawet nie zdają sobie sprawy z tego, jak intensywnie ćwiczą. Nieskomplikowane kroki taneczne, urozmaicone kombinacje ruchów i energiczna muzyka stwarzają atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywają nas do zabawy.

Dynamiczna, wesoła, efektywna, interwałowa (w zmiennym tempie) lekcja z wysiłkiem aerobowym (cardio), z latynoskim podkładem jest świetna dla urody i zdrowia. Tańcząc zumbę, rzeźbimy ciało, odstresowujemy się, nabieramy pewności siebie. Ten nowoczesny system fitnessu idealnie i w krótkim czasie kształtuje sylwetkę. Naprzemienne wolniejsze i szybsze rytmy sprzyjają spalaniu tkanki tłuszczowej, a elementy zaczerpnięte z aerobiku świetnie rzeźbią i wysmuklają sylwetkę. Unikalna atmosfera zabawy jest źródłem endorfin i daje niesamowitą energię. Przeciętnie spalamy 500 kcal

na godzinę lekcyjną zajęć – to świetny wynik! Angażujemy podczas ćwiczeń całe ciało, a szczególnie pracując uda, pośladki oraz brzuch. Dzięki ciągłym zmianom rytmu oraz nieregularnym interwałom, raz szybszym, raz wolniejszym, ćwiczenia są naprawdę intensywne. Pozytywnie wpływa na wszystkich, niezależnie od płci, zdolności ruchowych lub doświadczenia w tańcu lub fitnessie, gdyż łatwo ją dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości. Dzięki prostocie uczestnicy takiej lekcji nie muszą się skupiać na zapamiętywaniu skomplikowanych układów, a same zajęcia są czystym relaksem, gdzie odpoczywa i ciało i umysł. Kto ćwiczy zumbę, tak naprawdę nie myśli, że w ogóle ćwiczy, tylko świetnie się bawi. Zumba to także sport dla chłopców! W Polsce niestety takie lekcje cieszą się dużą popularnością jedynie wśród dziewczynek, ale w szkołach na Florydzie czy w Miami wygląda to zupełnie inaczej.

### Pomysł na łatwe wykorzystanie

Najprostszym sposobem, by zacząć, jest wyświetlenie pokazu, który zobrazuje kroki taneczne i rytm, w którym będzie ćwiczyć grupa. Możecie także sami przygotować muzykę, nauczyć się kroków i zaproponować swojemu nauczycielowi, że poprowadzicie taką lekcję. Na pewno się zgodzi. Bardzo łatwo znaleźć układy choreograficzne w sieci, więc do dzieła! Pamiętajcie jednak, że zumba to trening radości. Warto zatem zdobyć się na odwagę i spróbować czegoś nowego.

Obecnie w 40 krajach na całym świecie zajęcia zumbą prowadzi ponad 25 000 instruktorów. Przedstawicielką zumbą w Polsce jest Izabela Kin, która uczy już od 2006 r., a w roku 2009 została Zumba Education Specialist. Obecnie, oprócz stacjonarnych zajęć, pani Iza prowadzi również szkolenia dla instruktorów. W lutym 2010 r. odbyło się pierwsze szkolenie instruktorów w Warszawie. Faktem jest, że ostatnie lata to prawdziwie zumbowy szal w Polsce. W szkołach w naszym kraju wciąż jest bardzo niewiele nauczycieli posiadających uprawnienia trenera zumbą. Często takie kursy odbywają się w fitness klubach, a prowadzą je goście z zagranicy, ponieważ niewiele miejsc może się pochwalić własnym, wyszkolonym instruktorem zumbą.

### Pomysły na zadanie dla uczniów

Podsuwamy pomysł, żeby zaprosić wykwalifikowaną osobę do szkoły, która przeprowadzi dla uczniów, nauczycieli i pozostałych pracowników szkoły pokaz zumbą. Zachęcamy, by zorganizować go na przykład przy okazji:

- zabawy karnawałowej z czapkami Świętego Mikołaja na głowach,
- podczas Dnia Sportu lub Dnia Dziecka jako wspólną rozgrzewkę,
- podczas wycieczki na basen, zumba aqua.

### Kształtowanie sylwetki

**L**adna, wysportowana sylwetka i prawidłowa postawa ciała to jedno 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.

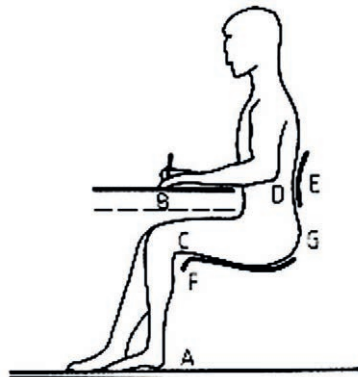
O ostatecznym kształcie sylwetki dziecka decydują w pewnym stopniu cechy wrodzone, przekazywane przez rodziców (m.in. wysokość ciała czy typ budowy), głównie jednak kształtują ją warunki, w jakich dziecko żyje i wzrasta. Sylwetka zmienia się wraz z rozwojem dziecka i zależy od działających na organizm 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.

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



## 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.



- 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.

- 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. tłocznię 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 otłuszczeniem powoduje, że

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:

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 się odrywać 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 chwycić dłońmi kolan, ale 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 dziesięciu.

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 dobranie się w pary i przeprowadź 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 być one wyprostowane i nieco oddalone od siebie. Ze względu 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 oraz 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 podłogę! 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 dziesięciu. Ćwiczenie można wykonać w parach: jedna osoba wykonuje ćwiczenie jak w opisie wyżej, a druga, klęcząc obok, naciska rękoma na jej biodra. Ćwiczący, licząc do dziesięciu, stara się wytrzymać nacisk kolegi, utrzymując wyjściową pozycję.

U dzieci z koślawością i nadwyprostem 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 górna wyprostowana, uniesiona nad podłogę. Przenieś wyprostowaną nogę w przód, a następnie w tył.

Noga górna 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 górna wyprostowana, uniesiona nad podłogę. Przeniesienie nogi wyprostowanej w przód, a następnie w tył.

Noga górna 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 dwudziestu. Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji: kto dłużej utrzyma ręce nad podłogą.

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 kłaśnij w dłonie nad biodrami. Następnie przenieś wyprostowane ręce nad podłogą w przód i ponownie kłaśnij 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 podłogę. Łokcie szeroko. Licząc do dziesięciu, staraj się wypychać rękoma głowę w przód jednocześnie, trzymając sztywno głowę, tak aby stawała 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 podłogę (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 podłogę (ukłon japoński). Teraz przejdź do leżenia na brzuchu bez odrywania i przesuwania kolan i dłoni, starając się utrzymać 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 dłoń na dłoń, licząc do dziesięciu.

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 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 się nauczyć 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 około 1 m od siebie. Na podłodze między 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 metra. 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 ćwiczenie 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.

Sygnał 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 liczby powtórzeń. Z czasem jednak, w miarę wytrenowania, nawet wykonanie wszystkich podanych ćwiczeń i pełnej podanej liczby 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.

## Scenariusz zajęć teatralnych dla uczniów szkoły podstawowej

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, wyzwalanie twórczości. Samodzielne i kreatywne myślenie. Rozbudzanie pomysłowości i odwagi prezentowania się przed innymi.

### ROZGRZEWKA

**ZABAWA WYZWALAJĄCA 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).

### 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).

### ROZGRZEWKA RÓŻNYCH CZĘŚCI CIAŁA

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

### 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 wymyślane „pajacyki” (ożywienie „pajacyków”, ich ruchy, napotkanie przyrządów do ćwiczenia itp.). Zadaj dzieciom stwo-

zenie 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 wypowiedzeniu tych słów zabroniony jest nawet najlżejszy uśmiech (nie można nawet trochę odstąpić 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. K.W. Vopel, *Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2002.
2. S. Clifford, A. Herrmann, *Teatr przebudzenia*, Wydawnictwo Cyklady, Łódź/Warszawa 2003.
3. R. Portmann, *Gry i zabawy kształtujące pewność siebie*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2001.

Inne scenariusze zajęć wychowania fizycznego znajdują się na stronie [www.wychowaniefizyczne.pl](http://www.wychowaniefizyczne.pl)

## 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 między uczniami 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, że 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”. Inszenizacja 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: osoby popadającej w anoreksję, osoby popadającej w bulimię oraz osoby cierpiącej na otyłość. Głównym celem ukazania tych postaci jest uświadomienie przyczyn i objawów chorób trudnych do rozpoznania przez kolegów i rodzinę oraz przedstawienie możliwości pomocy osobom chorym.
- Część druga: scenka, w której uczestniczą koleżki z klasy, przedstawiciele rodziny, wychowawca i psycholog szkolny. Koleżki się zastanawiają,

w jaki sposób pomóc chorym koleżankom. Podejmują różne działania: zwracają się do wychowawcy, rodziców, psychologa (w tajemnicy przed chorymi). Kroki podjęte przez ww. osoby przynoszą zaskakujące efekty. Osoby chore dostrzegły własne błędy i zrozumiały powód swojej choroby.

- Część trzecia: scenka przedstawiająca uczennice, które dzisiaj mogą się cieszyć zdrowiem i pełnią życia, ponieważ udało im się pokonać chorobę. Dziewczyny opowiadają, jak łatwo popaść w taką chorobę i jak trudno się z niej wyleczyć. Każda z nich twierdzi, że podstawą sukcesu jest współdziałanie z drugim człowiekiem, niezamykanie 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. 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 według zaleceń Talerza Zdrowego Żywienia. Następnie zadaniem dzieci było skomponowanie przykładowych posiłków. Dzieci wymieniały się między sobą produktami na zasadzie kupowania ich od siebie w licytacji. Na koniec z uzyskanych produktów dzieci przyrządzały potrawę.

Ciekawe propozycje miała jedna ze szkół podstawowych, która przystąpiła do programu. **Dzieci losowały wizytówki** – poprzez przedstawianie liter w imionach i nazwiskach uzyskiwało się nazwę warzywa, jakie lubią zjadać ich właściciele, np. Ewa Kordzik = rzodkiewka. Następnym zadaniem 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 wyznaczyć miejsca 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, nieznanie 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 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. 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.

Komisja składająca się z nauczyciela biologii, wychowania fizycznego, intendientki, 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 kąpielni.

### Tematy, metody i formy prowadzenia zajęć

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 liczby 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 dziewięć 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 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 samodzielnie zaprojektować i przygotować billboardy reklamujące ich zajęcia, zachęcić pozostałych uczniów do udziału właśnie w swoim przedsięwzięciu, umiejętności społeczne przez 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 beztroskiej 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 i 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 rozerwać, 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 Niekielec okazał się bardzo udany. Rodzice zauważyli też pozytywny wpływ rajdu rowerowego na zainteresowanie uczestników. Ich dzieci miały okazję zapoznać się ze stylem życia charakterystycznym dla cyklistów (ubiór, wyposażenie roweru, jazda w kasku, przyjem-

ność 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. Realizacja projektu miała miejsce podczas dni otwartych szkoły. Projekt objął zagadnienia dotyczące promocji zdrowego stylu życia, szczególny nacisk położono na właściwe odżywianie, sport oraz zagrożenia, z jakimi często się spotykają młodzi ludzie.

### Tematy, metody i formy prowadzenia zajęć

1. Czy wiesz, jak jesz? – przeprowadzenie badań w formie ankiety wśród młodzieży i rodziców naszej szkoły. Ankieta dotyczy sposobu odżywiania się młodzieży w następującym zakresie:
  - co młodzież i ich rodzice rozumieją przez pojęcie 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?

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. 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 umie-



jętności 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 szanse 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 została zauważona.

## PROJEKT 3

**Twoje zdrowie zależy od Ciebie, zechćiej zainwestować w siebie.**

Konstrukcja projektu została oparta na podstawowym założeniu, że 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, że 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 odgrywali 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 aktualniana, 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.**



## PIŚMIENNICTWO UZUPEŁNIAJĄCE

# 8

- 102
- 
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.



## Jedz więcej:

Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);

Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;

Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);

Ryby (zwłaszcza tłustych morskich);

Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;

Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika)



## Zamieniaj:

Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;

Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;

Słodkie napoje na wodę;

Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);

Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);

Smażenie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie

## Jedz mniej:

Soli

Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczków);

Cukru i słodzonych napojów;

Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

## LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA

### Organizatorzy:



GLÓWNY  
INSPEKTORAT  
SANITARNY



POLSKA FEDERACJA  
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI  
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

### Współorganizator:



FUNDACJA  
Żywność, aktywność fizyczna i zdrowie

### Patroni Programu:



Federacja  
Konsumentów



### Patroni Honorowi:



Minister  
Edukacji i Nauki



Ministerstwo  
Zdrowia



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Rolnictwa  
i Rozwoju Wsi

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