



Główny Inspektorat Sanitarny



Polska Federacja Producentów żywności
Związek Pracodawców

Podstawy teoretyczne programu

„Trzymaj Form !”

Poradnik dla nauczycieli
wydanie III

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

dr med. Anna Oblacińska - lekarza, specjalistka w dziedzinie pediatrii i medycyny szkolnej

lek. med. Mari Jodkowski - lekarza pediatry, specjalistka w dziedzinie medycyny szkolnej

mgr Agnieszka Makowski - pedagoga

mgr Wiesław Ostrog - socjologa, pielęgniarka szkolna

dr n. wf Sławomira Owczarka - specjalistka rehabilitacji ruchowej

mgr Izabela Tabak - psychologa

oraz materiałów opracowanych przez:

dr Grażyna Czetwertyńska – adiunkta Uniwersytetu Warszawskiego, kierownika laboratorium
edukacyjnego i eksperta Centrum Edukacji Obywatelskiej

mgr Justyna Franczak – trenerka Centrum Edukacji Obywatelskiej, nauczycielka biologii

Maria Suchowiak – dyrektora Departamentu Bezpieczeństwa żywności i żywienia
Głównego Inspektoratu Sanitarnego

prof. dr hab. Anna Gronowska – Senger i dr inż. Jadwiga Hamułek – pracowników naukowych
Wydziału Nauk o Żywności Człowieka i Konsumpcji SGGW

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

mgr Aldon Chmiel-Gołbiewski – nauczyciela wychowania fizycznego

Wszelkie prawa zastrzeżone przez
Polską Federację Producentów żywności Związek Pracodawców

Spis treści:

1. ZAŁOŻENIA REALIZACJI PROGRAMU EDUKACYJNEGO TRZYMAJ FORM	5
1.1. Założenia ogólne	5
1.2. Założenia szczegółowe	6
2. METODA PROJEKTU	10
2.1. Podstawowe założenia metody projektu (autor: Grażyna Czetwertyńska)	10
2.2. Projekt edukacyjny - pogłębienie metodyki działań (autor: Justyna Franczak)	12
2.3. Dobre rady dla szkół, które biorą udział w realizacji programu „Trzymaj Formę” (autor: Grażyna Czetwertyńska)	24
3. ŻYWIENIE CZŁOWIEKA	26
3.1. Dieta zbilansowana	26
3.2. Inna propozycja piramidy zdrowego żywienia	32
3.3. Spożycie energii z podstawowych składników odżywczych	35
3.4. Podstawowe składniki odżywcze	36
3.5. Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej	38
3.6. Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem	39
4. WYBRANE ELEMENTY EDUKACJI KONSUMENCKIEJ	43
4.1. Prawa konsumenta	43
4.2. Znakowanie produktów żywnościowych	43
5. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	49
5.1. Pożądana aktywność fizyczna	50
5.2. Test wydolności fizycznej	50
5.3. Test sprawności fizycznej	52
5.4. Kształtowanie sylwetki	53
6. ANEKSY	63
6.1. Podstawowe wymagania higieniczno-sanitarne dla pionu żywienia w szkołach (autor: Maria Suchowiak)	63
6.2. Lista produktów żywnościowych zalecanych do rozszerzenia asortymentu sklepików szkolnych (autorzy: prof. dr hab. Anna Gronowska - Senger, dr inż. Jadwiga Hamulka)	68
6.3. Promocja zdrowia środkami kultury fizycznej (autor: Zbigniew Cendrowski)	70

6.4. Podstawowe zasady skutecznej pracy liderów promocji zdrowego stylu życia (autor: Zbigniew Cendrowski).....	79
6.5. Katalog najczęściej popełnianych błędów w pracy liderów promotorów zdrowia (autor: Zbigniew Cendrowski).....	86
7. MATERIAŁY POMOCNICZE	91
7.1. Wartość kaloryczna produktów	91
7.2. Przykłady jednej porcji produktów.....	95
7.3. Moja aktywność ruchowa	96
7.4. Normy zapotrzebowania na energię dla młodzieży 10-19 lat.....	97
7.5. Rozkład posiłków w ciągu dnia.....	98
7.6. Test wydolności fizycznej.....	99
7.7. Wydatkowanie energii w czasie wykonywania różnych czynności	100
7.8. Jak ocenić swoją sprawność fizyczną?	101
7.9. Ruch i kalorie – aktywność fizyczna a wydatek energii.....	101
7.10. Scenariusz zajęć teatralnych dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów.....	102
7.11. Przykłady realizacji programu Trzymaj Formę.....	104
8. PI MIENNICTWO UZUPEŁNIAJ CE.....	110

**1. Założenia Realizacji Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”
w latach 2009-2012**

1.1 Założenia ogólne

1. Celem programu "Trzymaj Formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków w ród młodzie y szkolnej i ich rodzin poprzez promocj zasad aktywnego stylu ycia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialno indywidualn i wolny wybór jednostki.
2. Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny słu y promocji aktywno ci fizycznej oraz prawidłowego, czyli zró nicowanego i zbilansowanego sposobu od ywania si młodzie y.
3. Program mo e by realizowany w szkołach gimnazjalnych oraz w szkołach podstawowych w klasach V-VI.
4. W ramach programu szkoła mo e organizowa zaj cia pozalekcyjne ogólnie rozwijaj ce uczniów: wykraczaj ce poza podstaw programow i programy nauczania. Zaj cia maj rozwija zainteresowania uczniów, w szczególno ci te dotycz ce zasad prawidłowego od ywania i potrzeby codziennej aktywno ci fizycznej.
5. Zagadnienia zwi zane z handlem i promocj produktów ywno ciowych nie mog by przedmiotem projektów realizowanych w ramach programu „Trzymaj Formę!”.
6. Projekty nie powinny by oparte na zakazach i dyskryminowa adnej z grup produktów ywno ciowych.
7. Projekty powinny by interdyscyplinarne, traktuj ce problem zdrowego trybu ycia cało ciowo, odnosz ce si zarówno do zdobywania konkretnych umiej tno ci, jak te do kształtowania postaw i zwi kszania zainteresowania problematyk prozdrowotn . Projekt powinien ł czy aktywno uczniów, spełnienie ich oczekiwa , zaangażowanie otoczenia szkoły i społeczno ci lokalnej z wykorzystaniem najnowszej dost pnej wiedzy we wskazanym zakresie. Projekt musi si zako czy prezentacj uzyskanych rezultatów.
8. Projekt powinien składa si z czterech etapów – przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. Uczniowie musz by aktywni we wszystkich etapach. Podczas przygotowania uczniowie wspólnie z nauczycielem opracowuj tematy i cele

projektu, pó niej planuj prac , opracowuj harmonogram i kryteria wykonania, działaj samodzielnie pod opiek nauczyciela i przedstawiaj rezultaty.

9. Po zako czeniu realizacji edycji programu szkolni koordynatorzy przygotuj sprawozdanie opisuj ce wykonanie programu i prze l je do wła ciwych terenowo powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Na poziomie krajowym organizatorzy programu dokonaj podsumowania i oceny realizacji programu wraz z udoskonaleniem kolejnej wersji do realizacji w nast pnym roku szkolnym.

1.2 Zało enia szczegółowe

I. CEL GŁÓWNY:

Poprawa sposobu od ywiania młodzie y.

II. CELE SZCZEGÓLOWE:

1. Zwi kszenie wiedzy dotycz cej zbilansowanej diety i aktywno ci fizycznej.
2. Dostarczenie wiedzy i umiej tno ci korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spo ywczych.
3. Kształtowanie postaw i zachowa w zakresie prawidłowego ywienia i uprawiania aktywno ci fizycznej.
4. Rozszerzenie asortymentu sklepików szkolnych o zalecane produkty.
5. Propagowanie zdrowego stylu ycia w szkole, w domu i rodowisku pozaszkolnym.

III. ADRESACI PROGRAMU:

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

IV. UCZESTNICY PROGRAMU:

- dyrekcje szkół, nauczyciele, społeczno szkolna,
- piel gniarki rodowiska nauczania i wychowania,
- władze wojewódzkie i lokalne oraz inni wg mo liwo ci i potrzeb rodowiskowych.

V. CZAS TRWANIA PROGRAMU:

3 lata:

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

VI. ORGANIZATORZY PROGRAMU:

- Główny Inspektorat Sanitarny,
- Polska Federacja Producentów ywno ci Zwi zek Pracodawców

VII. KOORDYNATORZY PROGRAMU:

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

VIII. PARTNERZY PROGRAMU:

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

IX. MATERIAŁY I POMOCE PROGRAMOWE:

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

X. TREŚCI PROGRAMOWE:

Żywnie młodzieży – zbilansowana dieta

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

Aktywność fizyczna

- Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia:
 - podana 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 prawidłowej postawy ciała,
 - ćwiczenia marszu.
- Pięciennictwo uzupełniające

XI. METODYKA REALIZACJI PROGRAMU:

	Wykonawcy	Termin
1. Przedstawienie oferty programowej kolejnym szkołom w 16 województwach	PSSE	IX 2009 r.
2. Sporządzenie zapotrzebowania na materiały edukacyjne.	PIS	IX 2009 r.
3. Opracowanie bazy szkół uczestniczących w IV edycji programu.	PIS	IX 2009 r.
4. Wydanie materiałów programowych i dystrybucja do 16 WSSE (IV edycja)	PFP ZP, GIS	X 2009 r.
5. Kontynuacja i rozszerzenie współpracy na poziomie wojewódzkim i lokalnym.	WSSE, PSSE	praca ciągła
6. Doskonalenie wojewódzkich i powiatowych koordynatorów programu w Państwowej Inspekcji Sanitarnej.	<u>Poziom krajowy</u> GIS, PFP ZP <u>Poziom wojewódzki</u> WSSE, zaproszeni specjaliści oraz partnerzy	X 2009 r. X - XI 2009 r.
7. Przygotowanie i doskonalenie szkolnych koordynatorów programu i innych przedstawicieli środowiska szkolnego oraz lokalnego.	PSSE, WSSE, regionalni i lokalni partnerzy	praca ciągła
8. Dostarczenie materiałów edukacyjnych do szkół.	PSSE	X - XI 2009 r.
9. Prowadzenie działań edukacyjnych skierowanych do młodzieży i rodziców w szkołach i środowiskach lokalnych. Realizacja programu w szkołach.	Nauczyciele, pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania, eksperci z zewnątrz	praca ciągła
10. Prowadzenie działań informacyjno - edukacyjnych w środowiskach masowego przekazu oraz organizacja imprez masowych w środowiskach lokalnych.	PIS, partnerzy i realizatorzy programu	praca ciągła
11. Nadzorowanie i monitorowanie przebiegu programu oraz wsparcie realizatorów programu.	PIS	praca ciągła

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

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

o **na poziomie szkolnym:**

- sporz dzenie podsumowania realizacji programu w szkole (kwestionariusz),

o **na poziomie powiatowym:**

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

o **na poziomie wojewódzkim:**

- sporz dzenie podsumowania i oceny z realizacji programu w województwie,

o **na poziomie krajowym:**

- podsumowanie i ocena efektywno ci działań programowych prowadzonych w całym kraju.

Wykonawcy:

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

Termin:

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

2. Przeprowadzenie badania w zakresie efektywno ci oddziaływania programu.

Wykonawcy:

- PFP ZP
- GIS
- PIS

Termin:

- V – VI 2010 r.
- V – VI 2011 r.

3. Udoskonalenie kolejnych edycji programu.

Wykonawcy:

- PIS
- PFP ZP wraz z partnerami i
realizatorami programu

Termin:

- VIII 2010 r.
- VIII 2011 r.

4. Zorganizowanie szkolenia podsumowuj cego realizacj programu IV, V, VI edycji.

Wykonawcy:

- GIS
- PFP ZP

Termin:

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

2. Metoda projektu

2.1. Podstawowe założenia metody projektu

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

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

Uczniowie samodzielnie zbierają potrzebne dane do wykonania projektu, opracowują je w formie ustalonej z nauczycielem, a następnie prezentują innym. Sami lub wspólnie z nauczycielem ustalają cele działania i kryteria oceny jakości wykonania, podejmują decyzje o wyborze rodzaju informacji i sposobie prezentacji. Projekty mają odpowiadać zainteresowaniom uczniów i ich potrzebom (najlepiej w prawdziwym otoczeniu uczniów) z prac umysłową i gromadzeniem wiedzy, rozwijają samodzielność, uczą 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 przyjmowaniu na siebie zobowiązań przedstawione w postaci kontraktu. Również przed przystąpieniem do działania konieczne należy ustalić sposoby i kryteria oceny oraz zaplanować sposób prezentacji efektów.

Najważniejsze cechy dobrych projektów edukacyjnych:

- określone cele najlepiej ustalone wspólnie z uczniami;
- nawiązanie do realnych znanych uczniom sytuacji;
- łączenie treści edukacyjnych z różnymi dziedzinami;
- 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 zespołowa;
- znane z góry kryteria i zasady monitorowania efektów;
- rezultaty pracy prezentowane publicznie.

2.2. Projekt edukacyjny – pojęcie metodyki działań .

Rozdział został opracowany przez **Justyn Franczak** – mgr biologii i ochrony środowiska, nauczyciel biologii w Gimnazjum nr 1 im. W. Korfańtego w Katowicach, trener Centrum Edukacji Obywatelskiej

Projekt jako metoda edukacyjna swoją historię sięga przełomu XIX i XX wieku. Stosowanie metody projektu opisywane jest w amerykańskiej literaturze pedagogicznej od 1900 roku. Wtedy rozumiano tę metodę jako praktyczną działalność uczniów nastawioną na wykonanie określonego produktu i wykorzystywano ją głównie podczas zajęć praktycznych. Jako strategia postępowania dydaktyczną metodą projektu pojawiła się w nauczaniu nieco później. Do wprowadzenia tej metody jako alternatywy dotychczasowego nauczania przyczyniły się przede wszystkim postulaty Johna Deweya. 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 rozumie projekt jako metodę edukacyjną ?

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

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

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

Podczas pracy metodą projektu:

- uczniowie uczą się poprzez działanie - zdobywają nową wiedzę i doświadczenia dzięki swojej aktywności i zaangażowaniu oraz samodzielnemu podejmowaniu zadań,

- materiał nauczania jest zorganizowany problemowo, a nie systematycznie; treści programu nauczania są zintegrowane,
- widoczny i jasny jest związek tematyki projektu zarówno z programem nauczania, jak i z codziennym życiem,
- nauczyciel nie jest ekspertem, a jedynie organizatorem procesu kształcenia – uczniowie mają dużą autonomię w planowaniu oraz realizowaniu zaplanowanych przez siebie działań.

Etapy realizacji projektu

(zgodne z założeniami i wymaganiami w programie „Trzymaj Formę!”).

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

Etap I: Przygotowanie projektu

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

Etap II: Planowanie projektu

W planowaniu działań zaangażowany jest zarówno nauczyciel jak i uczniowie. Ten etap uważany jest przez nauczycieli za najtrudniejszy. Jest on także stosunkowo złożony, gdy musimy zaplanować realizację projektu na wielu płaszczyznach. Uczniowie dokonują wyboru obszaru działania, tematyki, planują zakres działań, szacują zasoby, zastanawiają się nad tym, jakich mogą pozyskać sojuszników. W tym etapie dokonujemy również podziału na zespoły zadaniowe o ile nie zrobili 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 oraz zawierać elementy samooceny oraz oceny koleżeńskiej uczniów.

Etap III: Działanie -realizacja projektu

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

Etap IV: Prezentacja. Ewaluacja i ocena projektu

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

Przykładowa instrukcja do planowania projektu – o czym nie możemy zapomnieć .

I Zapoznanie z metodą projektu.

II Nakreślenie problemu.

III Temat projektu.

IV Cel/cele edukacyjne (opisuj zmiany, jakie zajdą w wyniku realizacji projektu).

V Grupy zadaniowe.

VI Wybór rodzaju projektu do realizacji.

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

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

IX Sojusznicy.

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

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

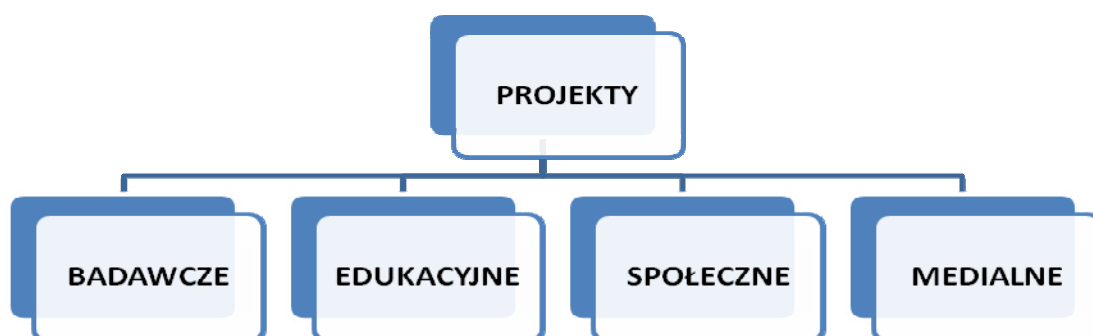
XII Prezentacja - termin prezentacji i zasady prezentacji projektu (czas i warunki techniczne, kto będzie dokonywał prezentacji? Kto wystąpi w roli publiczności?).

XIII Ocena pracy uczestników.

XIV Ewaluacja projektu (refleksja uczniów i nauczyciela).

Rodzaje projektów

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



Ryc. Podział projektów ze względu na sposób działania uczniów.

PROJEKT BADAWCZY

Uczniowie działają jak naukowcy.

- Celem tego typu projektu jest poznanie i przedstawienie rzeczywistości z wykorzystaniem **narzędzi i metod badawczych** (np. obserwacji, doświadczenia, eksperymentu, ankiety, wywiadu).
- Uczniowie stawiają też **wyświadczenia (hipotezy)**, które weryfikują poprzez zbieranie informacji i ustalanie faktów. Na podstawie zebranych i opracowanych wyników wyciągają ogólne **wnioski**.

- Uczniowie wnioskuje od szczegółowych faktów (otrzymanych wyników badań) do ogólnych spostrzeżeń stosując **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 hipotezy, czyli przypuszczenie dotyczące wyników naszych badań,
- wybrać metod badawczy 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 postawionymi hipotezami (sprawdzić, czy wyniki badań je potwierdzają całkowicie, częściowo czy też je 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 wiadomości uczniów naszej szkoły na temat skutków anoreksji i bulimii.
- Badanie sposobów spędzania czasu wolnego przez uczniów naszego gimnazjum.
- Badanie wpływu wiczy fizycznych na procesy życiowe gimnazjalisty.
- Badanie znajomości uczniów naszej szkoły na temat zasad zbilansowanej diety.
- Badanie zgodności codziennej diety uczniów naszej klasy z zasadami diety zbilansowanej.
- Badanie oznakowania produktów żywnościowych w pobliskim supermarkecie.

PROJEKT EDUKACYJNY

Uczniowie działają jak nauczyciele.

- Celem tego typu projektu jest **przygotowanie i przeprowadzenie działań edukacyjnych** na podstawie samodzielnie zgromadzonych i opracowanych materiałów (scenariuszy zajęć, programów warsztatów, prezentacji, itp.).
- Działania uczniów w tym projekcie to działania **nauczycieli**. Uczniowie samodzielnie opracowują i prowadzą na przykład wykłady, warsztaty, czy lekcje w terenie korzystając z znanych metod i technik nauczania (np. rozmowy w parach, pracy w małych grupach, debaty „za i przeciw”, itp.)
- Adresaci projektów edukacyjnych (inni uczniowie, przedszkolaki, rodzice, przedstawiciele społeczności lokalnej) mogą wykorzystać w praktyce i w życiu codziennym wiedzę zdobytą podczas działania edukacyjnego.
- Projekt edukacyjny może być początkiem kolejnych działań. Na bazie wiadomości i umiejętności nabytych w czasie realizacji projektów edukacyjnych można podejmować działania w kolejnych projektach mających charakter medialny lub społeczny.

Realizując projekt edukacyjny uczniowie powinni:

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

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

- Warsztaty dla uczniów klas pierwszych pt. „Konsumenckie ABC”.
- Cykl zajęć dla dzieci z pobliskiego przedszkola pt. „10 kroków zdrowego żywienia”.
- Szkolny Dzień Konsumenta.

- Warsztaty dla rodziców pt. „Moje drugie niananie”.
- Rodzinna cie ka zdrowia w sobotnie poranki – cykliczne zaj cia z wychowania fizycznego prowadzone przez młodzie (pod kierunkiem nauczycieli w-f).

PROJEKT SPOŁECZNY

Uczniowie działają jak społecznicy.

- Celem tego typu projektu jest zaplanowanie i przeprowadzenie, zgodnie ze zdefiniowanymi wcze niej potrzebami, **działania społecznego**, na rzecz lokalnego rodowiska.
- Działanie społeczne powinno zawiera w sobie nast puj ce elementy: **zdefiniowanie problemu**, **zebranie niezb dnych informacji**, przygotowanie alternatywnych rozwi za , stworzenie kryteriów oceny rozwi za oraz **zapropozowanie najlepszych rozwi za** .
- Działania uczniów w tym projekcie to działania **społeczników** (np. radnych, burmistrza, przedstawiciela organizacji pozarz dowej, itp.).
- Ka de działanie o charakterze społecznym mo e przynie widoczne rezultaty oraz przyczyni si do korzystnych zmian w społeczno ci, w której jest realizowane. Poprzedzone dobrze przeprowadzonymi działaniami edukacyjnymi i medialnymi pozwala skupi grup ludzi zainteresowanych przyszło ci miejsca, w którym yj oraz gotowych do podejmowania kolejnych zmian na rzecz swego otoczenia.

Realizuj c projekt społeczny uczniowie powinni:

- rozezna potrzeby lokalnego rodowiska,
- zdefiniowa i wybra jeden z problemów społecznych, który wymaga rozwi zania,
- zgromadzi jak najwi cej informacji na jego temat,
- zastanowi si wspólnie nad wszystkimi mo liwymi rozwi zaniami danego problemu,
- wybra naszym zdaniem najlepsze i najbardziej realne rozwi zanie,
- zaplanowa konkretne działanie, które mogłoby doprowadzi do rozwi zania problemu,
- poszuka sojuszników naszego działania,
- wcieli pomysł w ycie,
- podj decyzj o formie prezentacji efektów działania społecznego,
- poinformowa społeczno lokaln o efektach wspólnej pracy.

Przykłady tematyki projektów społecznych w ramach programu „Trzymaj Form !”:

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

PROJEKT MEDIALNY

Uczniowie działaj 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 te wykorzystywać szkolne strony internetowe, gazetki szkolne, radiowęzła 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 stać się 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 zgromadzimy potrzebne nam informacje,
- zastanowić się komu, kiedy i w jaki sposób chcemy 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 Form !”:

- Promocja aktywnych form wypoczynku – prowadzenie bloga.
- Aktywno fizyczna w czasach naszych dziadków– zorganizowanie wystawy po wi conej wspomnieniom starszych ludzi nt. form sp dziania wolnego czasu w okresie ich młodo ci.
- Szkolny Tydzie Zdrowia – kampania medialna promuj ca zdrowy styl ycia.
- Stosowanie diet przez uczniów naszej szkoły– dobry czy zły wybór? – debata internetowa.

Jak wybra odpowiedni dla nas typ realizacji projektu?

Przed podj ciem decyzji o wyborze typu projektu warto wspólnie z uczniami zastanowi si nad tym jak wygl da charakter pracy naukowca, nauczyciela, społecznika, czy dziennikarza. Warto aby uczniowie przed okre leniem sposobów działania mieli wiadomo cech i zachowa przydatnych podczas pracy w danym typie projektu.

Pod kierunkiem nauczyciela uczniowie powinni samodzielnie doj do podobnych jak poni ej wniosków.

Dobry naukowiec:

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

Dobry nauczyciel:

- jest ekspertem w swojej dziedzinie,
- przygotowuje si do poprowadzenia ka dych zaj ,
- wykorzystuje ró ne techniki nauczania i rozmaite pomoce dydaktyczne,
- łatwo nawi zuje kontakt z uczniami,
- tworzy uczniom przestrze do twórczego my lenia 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 losami 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 ról,
- 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 wiadomość jakiego typu działania będą przewidywane w realizowanym przez nas projekcie, gdy pozwoli nam to na zachowanie określonej struktury i ułatwi realizację zamierzonych celów edukacyjnych.

Kiedy zatem 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 pracują w grupach, znają metody i formy realizacji działania,
- uczniowie znają terminy realizacji całego 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 metod projektu?

Praca metod projektu przynosi wiele korzyści uczniom, jak również samemu nauczycielowi. Możliwe wyróżnić trzy najważniejsze grupy korzyści:

- Rozwój osobisty ucznia (np. kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak praca w grupie, podejmowanie decyzji, uczenie samodzielnie i odpowiedzialnie, wzmocnianie przedsięwziętych postaw wobec świata).
- Integracja wiedzy i umiejętności z różnych przedmiotów.
- Rozwój indywidualnych zainteresowań, uzdolnień i potrzeb ucznia.

Stosując metody projektów rozwijamy u uczniów wiele umiejętności. Śśród nich możemy wymienić, takie umiejętności jak:

- korzystanie z różnych źródeł informacji,
- operowanie informacją (dobór, selekcja, ocena),
- przyjmowanie oraz poczucie odpowiedzialności,
- samodzielne uczenie się,
- planowanie i organizacja pracy,
- współpraca w grupie,
- komunikowanie się,
- dostrzeganie, formułowanie i rozwiązywanie problemów (myślenie twórcze),
- podejmowanie decyzji,
- ocenianie i samokontrola,
- prezentacja wyników swojej pracy.

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

Jakie zagrożenia mogą wystąpić? Jak im sprostać?

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

Brak umiejętności pracy w grupie – aby je wykształcić powinniśmy pracować z uczniami i metodami nie tylko na potrzeby realizacji projektów. W wypadku 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 poprzez diagnozowanie przyczyn oraz podjęcie działań w celu ich rozwiązania. Zapobiegamy konfliktom w grupie dzięki przemyślanemu doborowi uczniów do zespołów zadaniowych oraz dzięki wspólnemu ustaleniu jasnych, znanych i aprobowanych przez wszystkich zasad pracy grupowej.

Nie otrzymanie 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. Mijewskiej – Kwiągła *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.

2.3. Dobre rady dla szkół, które bior udział w realizacji programu „Trzymaj Form ”

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

Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny słu y promocji aktywno ci fizycznej, prawidłowego, czyli zrównoważonego i zbilansowanego sposobu odżywiania si dzieci i młodzie y.

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

- Zastanówmy si , 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 odżywianiem interesują młodzież najbardziej. *Np. jak dbać o swoją kondycję fizyczną, sposoby na ciekawą i zdrowy wypoczynek, jak żyć i odżywiać się zdrowo.*
- Odrzućmy proste skojarzenie, że chodzi tu o dodatkowe lekcje wychowania fizycznego albo pogadanki na godzinach wychowawczych dla naszych uczniów. Takie projekty raczej nie mają szans.
- Najlepszy projekt to taki, w którym daje się poleć aktywność uczniom, 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 każda projekt edukacyjny tak i 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 należy na projektach interdyscyplinarnych, traktujących problem zdrowego trybu życia całościowo, odnosić się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też kształtowania postaw i związanych z zainteresowaniem problematyki prozdrowotnej.

Uczniowie mogą :

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

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

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

2. Żywnienie człowieka

3.1. Dieta zbilansowana

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

Składniki odżywcze to składniki pokarmowe niezbędne do odżywiania organizmu człowieka, zwłaszcza białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne. Za niezbędne składniki odżywcze uznaje się te, których nie ma w organizmie człowieka lub 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, kwasy tłuszczowe;
- **regulacyjne:** witaminy, składniki mineralne.

Dokładne ich omówienie przedstawiono w rozdziale 3.4.

Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach. Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na właściwe zbilansowanie diety.

Produkty spożywcze można podzielić na 5 grup, zawartych w Piramidzie Zdrowego żywienia, opracowanej w Polsce w Instytucie żywności i żywienia. Jej zmodyfikowaną wersję przedstawia ryc. 1.



Ryc. 1 Piramida Zdrowego żywienia (modyfikacja)

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

- **Produkty zbożowe** (węglowodanowe) powinny występować w każdej porcji posiłku w ciągu dnia. W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje – ciemne pieczywo, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony. Produkty z tej grupy są dobrym źródłem węglowodanów złożonych, białka roślinnego, ale o niepełnej wartości biologicznej (niedobór lizyny i tryptofanu), witamin z grupy B – głównie B₁, B₂, B₆ i PP, a także błonnika regulującego pracę przewodu pokarmowego. Zawierają one także pewne ilości składników mineralnych.
- **Warzywa i owoce** powinny być spożywane 3-4 razy dziennie. Są bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C oraz beta-karotenu i innych karotenoidów), soli mineralnych i błonnika. Witaminy i flawonoidy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwdziałające. 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 i poprawia tolerancję glukozy. Zapobiega również nowotworom jelita grubego.
- **Mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na które zapotrzebowanie w okresie intensywnego wzrostu (dojrzwienie) jest u nastolatków wysokie i wynosi 800 – 1200 mg/dob. Mleko jest również źródłem wysokowartościowego białka i wit. B₂, A i D. Młodzie, kobiety ciężarne i karmiące matki powinny spożywać 3-4 porcje mleka i jego przetworów. Bardzo korzystne jest stosowanie obok mleka sfermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefir) i serów twarogowych. Ładne sery należy natomiast ograniczać, gdyż zawierają dużo tłuszczu i cholesterolu oraz soli.
- **Mięso (czerwone, drób, wędlina), ryby, jaja** powinny występować w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia, ale nie więcej niż 2-3 porcje. Są one produktami bogatymi w łatwo przyswajalne tłuszcze, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B – głównie wit. B₁₂, B₆, PP. Należy wybierać chude gatunki i spożywać je z umiarem. Spożywanie ryb, szczególnie morskich 2-3 razy w tygodniu, zamiast mięsa, należy do zasad profilaktyki niedokrwiennej choroby serca, ze względu na obecność bardzo korzystnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3. Nasiona roślin

str czkowych, szczególnie soja, b d ce równie dobrym źródłem białka, mają także znaczenie w profilaktyce miażdżycy.

- **Woda** jest niezbędnym składnikiem pożywienia ze względu na rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz w reakcjach biochemicznych w organizmie. Woda przyjmuje się w postaci: różnych płynów (zalecana ilość to ok. 1,5 l/dob) oraz wraz z żywnością – wiele produktów ją zawiera, głównie owoce i warzywa (średnio do 0,7 l/dob). Zwiększona ilość płynów jest konieczna w czasie upałów oraz podczas chorób przebiegających z gorączką, albo wymiotami lub biegunką. Również przy dużej aktywności fizycznej i poceniu się należy uzupełniać wodę w większej niż zwykle ilości.

Ilość zalecanych do spożycia produktów z podstawowych grup zależy od płci, wieku, masy ciała i aktywności fizycznej. Na następującej stronie przedstawiono przykłady jednej porcji poszczególnych produktów z Piramidy Zdrowego żywienia oraz zalecaną liczbę porcji spożywanych w ciągu dnia:

Produkty z Piramidy Zdrowego żywienia	Przykłady jednej porcji różnych produktów (zamiennie)
Mięso i jego zamienniki 1 - 3 porcje dziennie	<ul style="list-style-type: none"> • 50-100g chudego mięsa • $\frac{2}{3}$ szklanki fasoli • 1-2 jajka
Mleko i jego przetwory dzieci 9-13 lat 2 - 3 młodzie 14-18 lat 3 - 4 dorośli 2 - 3 porcje dziennie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka mleka • 1 kubeczek jogurtu • $\frac{1}{2}$ szklanki twarogu
Warzywa i owoce 5 - 10 porcji dziennie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ziemniak • $\frac{1}{2}$ szklanki szpinaku • 1 jabłko
Produkty zbożowe 5 - 12 porcji dziennie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kromka chleba • 1 rogalik lub kajzerka • 1 szklanka makaronu (po ugotowaniu)

Inne produkty nieuwzględnione w Piramidzie Zdrowego żywienia

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

- **Tłuszcze** – ponad 50% spożywanego tłuszczu stanowi tzw. tłuszcz ukryty, występujący w produktach, lecz niewidoczny „na pierwszy rzut oka”. Natomiast tłuszcze widoczne, to oleje roślinne, margaryny (zalecane do spożycia) oraz masło, smalec, tłuszcz w mięsie i w dlinach. Tłuszcze zwierzęce powinny być spożywane w umiarkowanych ilościach, ponieważ podnoszą poziom cholesterolu w surowicy i zwiększają krzepliwość krwi. Oleje roślinne nie wykazują takiego działania. Najczęściej poleca się ich spożycie w ilości 2 łyżek dziennie, a wśród olejów roślinnych najkorzystniejsza jest oliwa z oliwek lub olej rzepakowy.
- **Cukier** – można uzupełnić nim produkty z pięciu grup, ale należy kontrolować jego spożycie.
- **Sól** – zwiększona podaż soli kuchennej (chlorku sodu – NaCl) zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia, a także nowotworów układu. Aby zmniejszyć ilość soli (zgodnie z zaleceniami WHO nie więcej niż 6g dziennie), należy jak najrzadziej kupować potrawy solone i konserwowane, nie dodawać soli do potraw, zastępować np. ziołami. Nie powinno się podawać podczas posiłku solniczki na stół. Należy również pamiętać, że dużo soli znajduje się w dlinach.

Regularność posiłków

Prawidłowe żywienie to nie tylko dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, ale także **regularność posiłków** - ich liczba i rozłożenie w ciągu dnia. Dzieci i młodzież powinny spożywać średnio 4-5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach dnia.

Rzadsze spożycie posiłków niż 3 w ciągu dnia powoduje obniżenie stężenia glukozy we krwi (hipoglikemia), co wywołuje uczucie głodu, zmęczenie, pogarsza koncentrację uwagi. Czasem mogą wystąpić bóle brzucha i inne dolegliwości.

ROZKŁAD POSIŁKÓW W CIĘGU DNIA

Dobowe zapotrzebowanie energetyczne organizmu = 100%

I wariant: 5 posiłków w ciągu dnia /z podwieczorkiem i „skromną kolacją”/

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

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

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

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

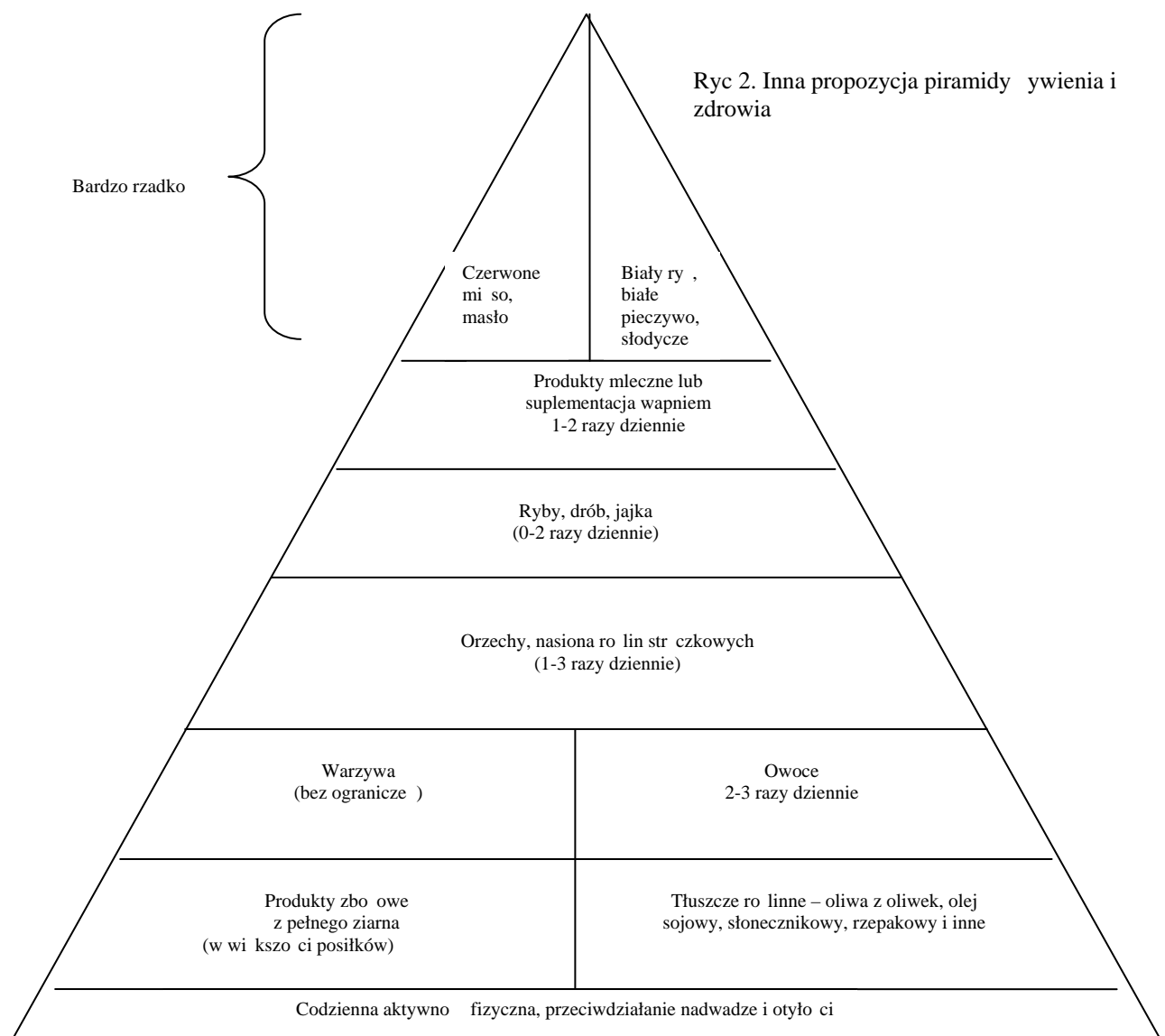
Pojadanie między posiłkami

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

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

3.2. Inna propozycja piramidy zdrowego żywienia uwzględniająca rolę aktywności fizycznej w zachowaniu dobrego stanu zdrowia

W ostatnich latach pojawiają się inne propozycje piramidy zdrowego żywienia.^{1,2,3} W prezentowanej propozycji piramidy niektórym produktom przypisano inne miejsca, niektóre produkty zostały przesunięte na szczyt, inne odwrotnie (ryc. 2). Zupełnie nowym szczeblem przytaczanej piramidy zdrowia jest **codzienna aktywność fizyczna**. Została ona uznana za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywnością.



Źródło: Harvard School of Public Health, www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/

¹ Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska: *Żywność w zdrowiu, czyli nowa piramida zdrowia*. Prószyński i S-ka, Warszawa 2004

² Rebuilding the Food Pyramid. Scientific American.com 2002, www.sciam.com/

³ Healthy Eating Pyramid. www.hsph.harvard.edu/

W warstwie dotyczącej **produktów w glównianowych** zaleca się, aby produkty zbożowe pochodziły z jak najmniej przetworzonych młk gruboziarnistych, razowych, które są jednocześnie źródłem skrobi i błonnika. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego, poleca się także ryż pełnoziarnisty, nie łuskany oraz kasza gryczana i jęczmień. Produkty te powinny być składnikiem większości posiłków. Natomiast produkty zbożowe wysoko przetworzone np.: białe pieczywo - bułki, biały ryż itp. "wywdrożały" na szczyt tej piramidy i powinny być konsumowane okazjonalnie. Ostatnie dane epidemiologiczne wskazują bowiem, że duża ilość skrobi w diecie, która pochodzi z wysoko przetworzonych zbóż, jest związana z wysokim ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2 oraz choroby niedokrwiennej serca.

Kolejnym *novum* tego szczytu piramidy to pojawienie się w nim tłuszczów roślinnych. Obok w glównianów, **tłuszcze roślinne** stanowią główne źródło energii. Zaleca się spożywanie olejów: słonecznikowego, sojowego, rzepakowego, a także oliwy z oliwek oraz margaryn wysokiej jakości (bez kwasów *trans*). Należy podkreślić, że w tym miejscu piramidy nie ma tłuszczów zwierzęcych. Usytuowanie w tej warstwie tłuszczów roślinnych wskazuje na ich duże znaczenie, przede wszystkim ze względu na zawartość w nich niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca. Nie można zapomnieć jednak, że tłuszcze roślinne to produkty wysokoenergetyczne, stanowiące o kaloryczności potraw i ich ilość musi być indywidualnie dopasowana.

Kolejna warstwa piramidy została podzielona na dwie części: **warzywa i owoce**. Szeroko prowadzone w ostatnich latach badania wskazują wyraźnie, że istnieje zależność między spożyciem warzyw i owoców a częstością występowania nowotworów. Zaleca się spożywanie warzyw bez ograniczeń, pamiętając, aby były to warzywa surowe lub gotowane na parze (bez zasmażek), natomiast owoców - 2-3 razy dziennie. Owoce są bardziej kaloryczne, więc z nich dostarcza sporych ilości cukrów prostych.

W piramidzie wyodrębniono szczyt, który nie był wykazany w poprzedniej piramidzie - **orzechy**: włoskie, laskowe, pistacjowe i **nasiona roślin strączkowych**: bób, groch, fasola, soczewica, soja. Zaleca się spożywanie ich 1-3 razy dziennie. Orzechy są źródłem kwasów tłuszczowych jednonienasyconych oraz wielonienasyconych, błonnika, magnezu a także witamin. Należy pamiętać, że orzechy są bogate kalorycznie i zaleca się spożywanie 8-10 sztuk dziennie.

Nasiona roślin strączkowych to istotne źródło witaminy z grupy B w tym kwasu foliowego, a także potasu. Kwas foliowy przeciwdziała miażdżycy poprzez zmniejszenie stężenia homocysteiny i odgrywa rolę w zapobieganiu wadom wrodzonym (w tym wadom

wrodzonym cewy nerwowej). Potas jest niezbędnym w profilaktyce nadciśnienia tętniczego. Należy pamiętać także, że nasiona roślin strączkowych (przede wszystkim soja) są dobrym źródłem białek.

Autorzy tej propozycji piramidy wyraźnie wskazują na różnice między mięsem czerwonym (wołowina, wieprzowina, baranina) a mięsem drobiowym i rybami. Wysokie spożycie mięsa czerwonego jest związane z wysokim ryzykiem choroby niedokrwiennej serca, ze względu na dużą zawartość tłuszczów nasyconych oraz cholesterolu. Tak więc **ryby, drób oraz jajka** stanowi kolejny szczebel piramidy - źródło przede wszystkim białka. Ryby i drób zawierają mniej tłuszczów nasyconych a więcej nienasyconych w porównaniu z mięsem czerwonym. Ryby są źródłem zarówno białka jak i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które korzystnie wpływają na układ krążenia i poziom lipidów w surowicy, tym samym mają działanie przeciwnadciśnieniowe.

Mleko i jego przetwory to kolejny szczebel piramidy. Umieszczenie tych produktów tak wysoko w piramidzie, budzi szereg kontrowersji, ze względu na zmniejszenie ich spożycia. Autorzy tej piramidy zwracają uwagę na fakt, że pełnotłuste produkty mleczne (topione, tłuste sery) zawierają tłuszcze nasycone. Tak ograniczone spożycie mleka i jego przetworów, które w naszym kraju są głównym źródłem wapnia, spowodowałoby trudności z pokryciem dobowego zapotrzebowania na wapń. Instytut Żywności i Żywienia zaleca jednak, aby dzieci i młodzież spożywały 3-4 porcje dziennie z tej grupy produktów. Osobom dorosłym zaleca się spożycie dwóch porcji niskotłuszczowych produktów mlecznych.

Na szczycie tej piramidy, jest, jak wspomniano, **mięso czerwone**, a także **makarony, ryby białe i białe pieczywo**. Te ostatnie są źródłem znacznej ilości kalorii przy ich niewielkiej wartości odżywczej.

Przedstawione w piramidach 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, utrzymać prawidłową masę ciała. **Piramidy zdrowego żywienia są dla wszystkich ogólnymi wytycznymi, które trzeba zawsze indywidualizować.**

3.3. Spożycie energii z podstawowych składników odżywczych

Po dany model żywienia, spełniający warunki profilaktyki chorób żywieniowo-zależnych (otyłość, miażdżycy, cukrzyca i nadciśnienie) zalecony przez Światową Organizację Zdrowia wygląda następująco:

Energia całkowita^{a)}	Granica redniego spożycia dla populacji
Wglowodany całkowite (% ogółu energii) w tym:	55 - 75
wglowodany złożone ^{b)} (% ogółu energii)	50 - 70
wolne cukry ^{c)} (% ogółu energii)	0 - 10
Białko (% ogółu energii)	10 - 15
Tłuszcz całkowity (% ogółu energii)	15 - 30 ^{d)}
w tym 2/3 powinny stanowić tłuszcze nienasycone	
Cholesterol pokarmowy (mg/dzień)	0 - 300
Błonnik pokarmowy (g/dzień)	27 - 40
Sól kuchenna (NaCl) (g/dzień)	^{e)} - 6

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

Legenda do tabeli:

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

3.4. Podstawowe składniki od ywcz

Białka to główny składnik budulcowy naszych tkanek. W wyniku procesów trawiennych, spo ywane w codziennej diecie białka, s rozkładane na poszczególne aminokwasy, wykorzystywane do budowy nowych tkanek i syntezy własnego białka organizmu. W ród aminokwasów wyst puj tzw. aminokwasy niezbdne (egzogenne), czyli te, które nie mog by syntetyzowane w organizmie człowieka i musz by dostarczone z po ywieniem.

W przeci tnej diecie białko stanowi 10 - 15% warto ci energetycznej. Zapotrzebowanie na białko zale y od płci, wieku, aktywno ci fizycznej. ródłem białka s : mi so czerwone-wołowina, wieprzowina, baranina (najlepiej chude), mi so białe - drób, ryby (bez skóry), ser, soja, groch, fasola.

Węglowodany stanowi materiał energetyczny dla organizmu (powinny dostarcza ok. 55-60% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. W głowodany dziel si na:

- proste (tzw. wolne cukry) - przyswajane w krótkim czasie po spo yciu. Szybko s wchłaniane i dzi ki temu daj szybki, krótkotrwały „zastrzyk” energii;
- złożone - wchłaniane zdecydowanie wolniej i dostarczaj ce energii w dłuższym okresie czasu.

Dobrym ródłem w głowodanów złożonych s : produkty zbo owe - pieczywo (najlepiej gruboziarniste), makarony, płatki niadaniowe, ry (najlepiej pełnoziarnisty - niełuskany), kasze (gryczana, j czmienna).

W tej grupie jest tak e cukier , który jako ródło "pustych" kalorii, powinno si ogranicza .

Tłuszcze s przede wszystkim źródłem energii dla organizmu ze wzgl du na najwy sz ze wszystkich grup pokarmowych, kaloryczno (dostarcza powinny ok. 30% energii). Ponadto s niezbdne dla przyswajania niektórych witamin, tzw. witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K, a tak e do budowy błon komórkowych.

W skład tłuszczów wchodz kwasy tłuszczowe, które dzielimy na: nasycone i nienasycone. Szczególne znaczenie maj kwasy tłuszczowe nienasycone. Wyst puj przede wszystkim w olejach ro linnych oraz rybach. Powinny stanowi przynajmniej 2/3 wszystkich spo ywanych tłuszczów.

Witaminy to substancje, które s składnikami niezbdnymi w ywieniu człowieka dla prawidłowego wzrostu i rozwoju, przebiegu szeregu procesów metabolicznych zachodz cych w jego tkankach i nie mog by wytwarzane przez organizm. Z tego powodu musz by dostarczane z po ywieniem. Dziel si 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 witamin 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, miód, ryby, jaja, ciemnozielone rośliny liściaste oraz strączkowe.

Składniki mineralne to pierwiastki chemiczne niezbędne dla wielu reakcji zachodzących w tkankach, konieczne dla prawidłowego rozwoju organizmu. W tej grupie można wyróżnić makroelementy, czyli te pierwiastki, których dzienne zapotrzebowanie przekracza 100mg np. wapń, magnez, potas oraz mikroelementy, których dzienne zapotrzebowanie wynosi nie więcej niż 100mg np.: selen, 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 (anemia). Najważniejsze źródło to czerwone mięso, wątróbka jaja, (tzw. żelazo hemowe). Zielone warzywa np. natka pietruszki, szpinak zawierają spore ilości żelaza, ale w postaci trudno przyswajalnej (tzw. żelazo niehemowe).

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

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii
4. Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić naturalnym jogurtem, kefirem, a częściowo także serem
5. Mięso spożywaj z umiarem
6. Spożywaj codziennie dużą ilość warzyw i owoców
7. Ogranicz spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy
9. Ogranicz spożycie soli
10. Unikaj alkoholu

źródło: Instytut żywności i żywienia

3.5. Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej

Według szacunkowych danych z różnych źródeł, w ostatnich latach bardzo wzrosła popularność wegetariańskiego stylu życia, w tym około 100-krotnie częściej wybór żywienia wegetariańskiego. Diety wegetariańskie zmniejszają ryzyko powstawania wielu chorób cywilizacyjnych, m.in. choroby wieńcowej⁴. Należy jednak pamiętać o pozytywnych aspektach tego sposobu żywienia dotyczy ludzi dorosłych, którzy w dzieciństwie byli odżywiani tradycyjnie.

Autorzy badań nad wpływem diet alternatywnych na organizm dzieci i młodzieży, prowadzonych w ostatnim dziesięcioleciu, w większości wyrażają opinię, że wegetarianizm, zwłaszcza ścisły jest szkodliwy dla dzieci i młodzieży⁵. Największe niedobory towarzyszące tej diecie to niedobór selenu, wapnia, witaminy B12 i witaminy D3. Towarzyszącej z reguły niedobory energetyczne.

Dieta wegetariańska jest wybierana ze względu na korzyści dla zdrowia (ograniczenie tłuszczów, cholesterolu, duża zawartość błonnika) oraz z powodów religijnych i kulturowych. Eliminuje ona w różnym stopniu produkty pochodzenia zwierzęcego i w zależności od eliminowanych grup produktów, występuje w 4 głównych odmianach⁶:

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

⁴ ADA Reports. 1988: Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets - Technical Support Paper. J. Am. Diet. Assoc. 88,352 – 360

⁵ 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

⁶ Stolarczyk A.: Dieta wegetariańska u dzieci. [w:] Socha J.: Żywienie dzieci zdrowych i chorych. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 1998, s. 300-304

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 nasyconych i cholesterolu). **Nie dotyczy to diety wegańskiej, która w każdym przypadku jest dla dzieci i młodzieży przeciwwskazana.**

3.6. Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem

Otyłość

Jest najczęstszym zaburzeniem rozwoju występującym u dzieci i młodzieży – nadwaga i otyłość dotyczą w zależności od wieku 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, może mieć niekorzystne i obniżające jego jakość życia.

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

Ocena stopnia nadwagi

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

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

$$\frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wysokość}^2 \text{ [m]}}$$

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

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

Funkcjonowanie dziecka otyłego w szkole bywa utrudnione, ze względu na czesto występujące dożądania wymagających sprawności fizycznej i związane z tym izolację od grupy rówieśniczej. Nieprawidłowy sposób żywienia występujący u tych dzieci utrwalany jest nieregularnością posiłków.

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

Niedobór masy ciała

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

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

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

się spaść głodna, ponieważ w domu jest zbyt mało jedzenia. Odsetek ten wzrósł od 1998 roku o 3%.

Anoreksja – jadłowstręt psychiczny

Jadłowstręt psychiczny zaliczany jest do zaburzeń odżywiania się i należy do dysfunkcji rozwojowych, w których czynniki biologiczne łączą się ściśle z zaburzeniami psychologicznymi. Należy zwrócić uwagę na fakt, że określenie „zaburzenia odżywiania” jest dość łagodne, szerokie i w ogólnym odbiorze (w tym przez samych chorych) nie kojarzy się z chorobą. Tymczasem trzeba pamiętać, że jadłowstręt psychiczny jest chorobą ciężką, przewlekłą, a w pewnym odsetku przypadków nawet śmiertelną.⁷

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

Podstawowe objawy jadłowstrętu psychicznego to:

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

Dziewczątę skrytnie ukrywać swoje zaburzenie, chętnie przygotowuje posiłek dla całej rodziny, spędzając w kuchni dużo czasu, twierdząc, że zjada posiłki podczas ich przygotowywania. Bywa, że rodzice długo nie zdają sobie sprawy z problemów dziecka, a nierzadko pierwszą osobą „wykrywającą” zaburzenie jest nauczyciel w szkole.

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

⁷ Popielarska M., Suffczyńska – Kotowska M.: Jadłowstręt psychiczny (anorexia nervosa) [w:] Popielarska A., Popielarska M. (red): Psychiatria wieku rozwojowego. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2000, s. 156

Bulimia

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

Objawy bulimii to:

- Powtarzające się okresy żłoczności i poczucie braku kontroli nad jedzeniem;
- Regularne prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających lub odwadniających, ciętych diet lub intensywnych wyczerpujących ćwiczeń po epizodach objadania, by nie przytyć;
- 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 nerwicy lub ośrodkiem psychoterapeutycznym dla młodzieży.

4. Wybrane elementy edukacji konsumenckiej

4.1. Prawa konsumenta

Prawa konsumenta gwarantuje w Polsce Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej. Zgodnie z art. 76 „władze publiczne chroni konsumentów, użytkowników i najemców przed działaniami zagrażającymi ich zdrowiu, prywatności i bezpieczeństwu oraz przed nieuczciwymi praktykami rynkowymi”⁸. Ochronę praw konsumentów zapewnia także ustawa z dnia 15 grudnia 2000 r. o ochronie konkurencji i konsumentów⁹.

Konsument ma prawo do:

- swobody wyboru asortymentów;
- bezpieczeństwa;
- rzetelnej informacji;
- bycia wysłuchanym¹⁰.

Gdzie po pomoc?

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

Adres:

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

4.2. Znakowanie produktów

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

⁸ Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, 06.04.1997 r. s.15.

⁹ Dz. U. 2000 r., Nr 122, poz. 1319 z późn. zm.

¹⁰ www.konsument.net4.pl

albo ródło pochodzenia, warunki przechowywania, oznaczenie partii produkcyjnej oraz klasa jako ci handlowej, o ile została ona ustalona¹¹.

Ponadto na opakowaniu produktu mogą się również znaleźć następujące informacje:

a) Zawartość składników produktu spożywczego

Alergeny – Według danych Unii Europejskiej, na jej terenie, jest ok. 8% dzieci i 3% dorosłych cierpiących na alergie pokarmowe¹². Osoby te powinny zwracać szczególną uwagę na zawartość w produktach alergenów, czyli substancji wywołujących określone reakcje uczuleniowe organizmu. Na mocy obowiązujących przepisów, wszelkie substancje alergenne, o ile występują w produkcie, powinny być wyszczególnione w jego składzie.

Wzbogacanie żywności to dodawanie do produktów żywnościowych jednego lub kilku składników odżywczych, niezależnie od tego, czy naturalnie występują one w tym rodzaju spożywczym, czy nie. Wzbogacanie ma na celu zapobieganie niedoborom lub korygowanie niedoborów tych składników odżywczych w całych populacjach lub określonych grupach ludności. Ponadto stosowane jest uzupełnianie zawartości składników odżywczych w przypadku strat powstałych podczas wytwarzania produktu (m.in. w trakcie obróbki termicznej). Dokładne zasady dodawania składników odżywczych do żywności określają przepisy Unii Europejskiej oraz krajowe¹³. Do najważniejszych suplementów należą:

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

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

Substancje dodatkowe do żywności to substancje, które samodzielnie nie są przeznaczone do spożycia. Dodane do produktu wpływają na jego trwałość, konsystencję, barwę, zapach lub smak. Grupy substancji dodawanych do żywności to: barwniki, substancje konserwujące,

¹¹ Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania rodzajów spożywczych (Dz. U. z 2007, nr 137, poz. 966)

¹² www.federacja-konsumentow.org.pl

¹³ Rozporządzenie (WE) nr 1925/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie dodawania do żywności witamin i składników mineralnych oraz niektórych innych substancji oraz Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 19 grudnia 2002 r. w sprawie substancji wzbogacających dodawanych do żywności i warunków ich stosowania (Dz.U. z 2003 r., nr 27, poz. 237 z późn. zm.)

przeciwutleniacze, emulgatory, sole emulgujące, zagęstniki, substancje elujące, stabilizatory, substancje wzmacniające smak i zapach, kwasy, regulatory kwasowe, substancje przeciwbrylające, skrobie modyfikowane, substancje słodzące, substancje spulchniające, substancje przeciw pianotwórcze, substancje pianotwórcze, substancje do stosowania na powierzchni (substancje glazurujące), rodki do przetwarzania maki (polepszacze), substancje wiążące (teksturotwórcze), substancje utrzymujące wilgotność, sekwestrany, substancje wypełniające, gazy nośne, gazy do pakowania, nośniki, enzymy (najważniejsze z w/w grup są opisane w tabeli poniżej). Unia Europejska zezwala na stosowanie ponad 300 substancji dodatkowych do żywności. Pełny list substancji zawiera Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 kwietnia 2004 r. w sprawie dozwolonych substancji dodatkowych i substancji pomagających w przetwarzaniu¹⁴. List substancji dodatkowych, wraz z opisem funkcji technologicznych i zastosowania można znaleźć również na stronie internetowej Polskiej Federacji Producentów Żywności Związku Pracodawców www.dodatki.pfpz.pl

Tab. 1. Wybrane grupy dodatków do żywności¹⁵

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

b) Termin przydatności do spożycia oraz data minimalnej trwałości

Kupując produkty żywnościowe należy zwrócić szczególną uwagę na datę określającą termin przydatności produktu do spożycia lub datę minimalnej trwałości. **Termin przydatności do spożycia** jest podawany w przypadku rodków spożywczych nietrwałych mikrobiologicznie, łatwo psujących się, jak np. mięso, wędliny, nabiał i określa on termin, po

¹⁴ Dz. U. 2004 r. Nr 94, poz. 933

¹⁵ Opracowana na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 23 kwietnia 2004 r. w sprawie dozwolonych substancji dodatkowych i substancji pomagających w przetwarzaniu (Dz. U. z 2004 r., nr 94, poz. 933 z późn. zm.)

upływie którego produkt traci przydatność do spożycia. Data przydatności do spożycia powinna być poprzedzona określeniem „należy spożyć do ...”.

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

Kupując produkty nieopakowane 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 nie spełniających wymogów higieniczno-sanitarnych.**

c) Zasady przechowywania produktów

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

d) Informacja o wartości odżywczej produktów

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

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

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

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

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

e) Znakowanie wartościami odżywczą GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

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

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

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

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

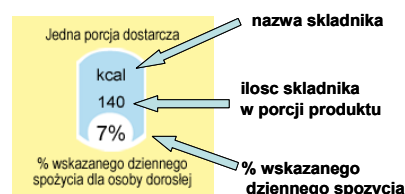
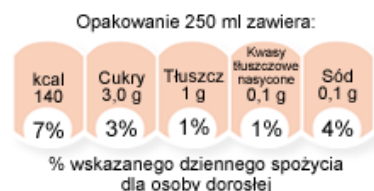


Tabela referencyjna dla poziomów wskazanego dziennego spożycia poszczególnych składników odżywczych objętych systemem znakowania GDA.

Wartości uzgodnione z Instytutem Żywności i Żywienia

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

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

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

Należy zwrócić uwagę młodzieży na następujące aspekty systemu znakowania GDA:

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

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

5. Aktywność fizyczna

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

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

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

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 wygodę, nie mających rozrywkę. Zaspokajają one naszą skłonność do lenistwa ruchowego i szukania wygody. Nie bez znaczenia jest także znaczne obciążenie uczniów naukami szkolnymi i pozaszkolnymi, wymuszające przebywanie w pozycji siedzącej.

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

Mała aktywność ruchowa i czysto niewłaściwa dieta sprzyjają :

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

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

5.1. Po dana aktywno fizyczna

Aby aktywno ruchowa przynosiła odpowiednie efekty, powinna by systematyczna, a wiczenia wykonywane przez okre lony czas i z okre lon intensywno ci . Zalecana dla dzieci i młodzie y minimalna dawka aktywno ci ruchowej to:

1 godzina dziennie dowolnego typu ruchu o zwi kszonej intensywno ci

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

Je eli dziecko stale uprawia jaki rodzaj ruchu, np. codziennie doje d a do szkoły na rowerze, codziennie chodzi piechot dłu szy odcinek, zalecana aktywno fizyczna to 30 minut dowolnego typu ruchu o zwi kszonej intensywno ci.

Nale y podkre li , e s to warto ci minimalne, pozwalaj ce utrzyma swoj aktualn wydolno . Aby rozwija swoj wydolno , nale y zwi ksza czas trwania wicze .

5.2. Test wydolno ci fizycznej

Wydolno fizyczna to zdolno organizmu do ci kich lub długotrwałych wysiłków fizycznych bez szybko narastaj cego zm czenia. Poj cie wydolno ci fizycznej obejmuje równie tolerancj zm czenia i zdolno do szybkiej regeneracji.

O wydolno ci fizycznej człowieka decyduj głównie:

- Sprawno procesów energetycznych, zwłaszcza tlenowych;
- Zasoby substratów energetycznych znajduj cych si w organizmie;
- Sprawno wyrównywania zmian w rodowisku wewn trznym organizmu wywołanych przez wysiłek;
- Tolerancja zm czenia.

Wydolno fizyczna rozwija si rednio do 20 roku ycia. Od 25 roku ycia, nie podtrzymywana ulega systematycznemu obni aniu. Aktywno ruchowa w yciu codziennym pozwala w istotny sposób rozwija u dzieci i młodzie y wydolno , a u dorosłych opó nia jej spadek.

Za miarę wydolności fizycznej przyjmuje się wydolność układu krążenia. Próbami precyzyjnie oceniającymi tę wydolność są: test badający maksymalną zdolność pochłaniania tlenu ($VO_2 \max$), PWC 170 (PWC 85% $\max t_{na}$)¹⁶, 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 pomiaru t_{na} na tętnicy promieniowej. Sposób ułożenia ręki powinien być uczniom zademonstrowany przez nauczyciela. Dodatkowym ułatwieniem jest rysunek przedstawiający ułożenie ręki rozdany uczniom wraz z tabelką do zapisywania wyników pomiaru t_{na} :

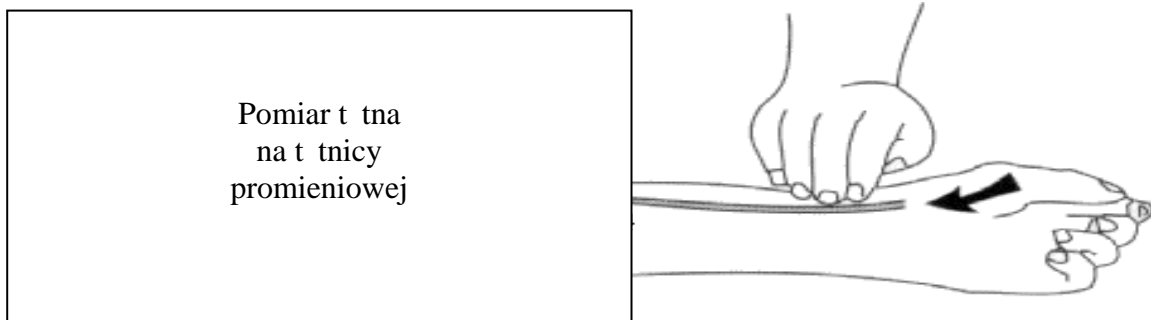


Tabela t_{na}							
Data							
t_{no} spoczynkowe							
t_{no} po przysiadach							
t_{no} po 1 minucie							
t_{no} po 2 minutach							
t_{no} po 3 minutach							

¹⁶ PWC 85% jest to wielkość obciążenia (w watach) na ergometrze rowerowym, przy którym częstość tętna wynosi 85% t_{na} maksymalnego (tu: 170/min.)

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

Test polega na wykonaniu 30 przysiadów w czasie 1 minuty (1 przysiad w 2 sekundy) i pomiarze tętna przed próbą, bezpośrednio po jej zakończeniu, a następnie po 1,2 i 3 minucie od zakończenia testu. Nauczyciel powinien na 5 sekund przed rozpoczęciem pomiaru podać hasło „przygotuj się”, a następnie „start” i po 15 sekundach „stop”. W ten sam sposób postępuje po 1,2,3 minucie od zakończenia próby.

Ocena uzyskanych wyników:

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

5.3. Test sprawności fizycznej

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

- genetycznych,
- rodowiskowych (rodowisko fizyczne i społeczne),
- stylu życia.

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

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

Zasady wykonywania testu:

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

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

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 ręk, gdyż zajęłoby to zbyt dużo czasu i byłoby trudne organizacyjnie. Podobnie nie wykonuje się próby wytrzymałości. Próby te powinny być jednak omówione i zademonstrowane, a ich wykonanie zlecone do samodzielnego wykonania w domu (lub po lekcji).

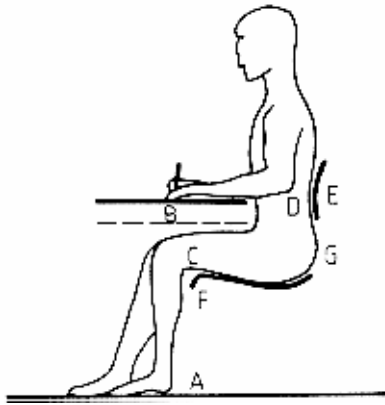
Omówienie wyników testu:

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

5.4. Kształtowanie sylwetki

Ładna, wysportowana sylwetka i prawidłowa postawa ciała to jedne z warunków zdrowia i sprawności. Zapewniamy one dziecku nie tylko ładny wygląd, ale stwarzamy optymalne warunki pracy układu ruchu oraz kręgowo-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 warunki, w jakich dziecko żyje i wzrasta. Sylwetka zmienia się wraz z rozwojem dziecka i zależy od działających na organizm czynników. O jakości sylwetki decydują: siła i wytrzymałość mięśni, stan odżywienia, nawyk poprawnego „trzymania się”, przyjmowanie i utrzymywanie prawidłowych pozycji przy pracy w ławce szkolnej, przy odrabianiu lekcji i wykonywaniu prac domowych, organizacja czasu wolnego, zapewnienie odpowiedniej ilości ruchu i wysiłku fizycznego. Poprzez te czynniki możemy wpływać na sylwetkę i kształtować ją, nie dopuszczając do powstawania wad postawy.



Prawidłowa pozycja siedzenia w czasie pracy przy biurku.

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

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

- A. Podeszwy stóp /w butach/ powinny na całej powierzchni dotykać podłogi;
- B. Pomiędzy udami a płytą stołu powinien być zachowany przewiew, umożliwiający swobodne poruszanie nogami;
- C. Uda nie powinny być od spodu uciskane 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 podpierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, nie dochodząc do łopatek;
- F. Przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzi;
- G. Pomiędzy oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana przestrzeń pozwalająca na swobodne ruchy dolnej części tułowia.

Aktywność ruchowa może na wykorzystywać do kształtowania ciała dwójako:

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

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

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

Wszyscy oni dbaj o swój wygląd przestrzegaj c diety, uprawiaj c sporty i wykonuj c wiczenia na poszczególne grupy mi ni na siłowni. Takie wiczenia, pozwalaj ce modelowa sylwetk mo na wykonywa tak e w warunkach domowych. Dla zach cenia uczniów do zwi kszenia codziennej aktywno ci ruchowej w trakcie lekcji przedstawione zostan zestawy wicze na wybrane grupy mi ni. Zostały one tak dobrane, aby:

- ♣ oddziaływały na najwa niejsze grupy mi ni,
- ♣ były proste i mo liwe do samodzielnego wykonania w domu,
- ♣ w miar mo liwo ci pozwalały na ł czenie wiczenia z zabaw .

wiczenia mi ni brzucha

Mi nie brzucha ł cz klatk piersiow z miednic . Pełni one w organizmie wa n funkcj , gdy :

- Współdziałaj c z mi niami grzbietu, zapewniaj pozycj stoj c ;
- Tworz c tzw. „tłoczni brzusz n ” utrzymuj narz dy w jamie brzusznej we wła ciwym poło eniu,
- Współdziałaj w oddychaniu.

Silne, dobrze wytrenowane mi nie brzucha powinny tworzy płask cian . Ich osłabienie w poł czeniu z nadmiernym otluszczeniem powoduje, e brzuch jest wypi ty, co nie tylko szpeci sylwetk , ale zwi ksza c wygi cie odcinka l d wiowego kr gosłupa w przód sprzyja wcze niejszemu wyst powaniu bólów krzy a.

Odpowiednio wytrenowane mi nie brzucha zapewniaj równie kształtowanie i zachowanie zgrabnej talii.

Przykłady wicze z omówieniem metodycznym:

1. Siad z nogami wyprostowanymi. Utrzymuj c k t prosty mi dzy nogami a tułowiem przetocz si na plecy do le enia tyłem z nogami w górze, a nast pnie wró do siadu.

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

2. Le enie na plecach z nogami ugi tymi. Stopy oparte na podłodze. R ce wyprostowane, wyci gni te w przód. Unie głów i tułów nad podłog i si gnij r kami do kolan, a nast pnie wró do le enia na plecach.

Nast pnie wiczenie wykonywane jest w formie rywalizacji: kto wykona wi cej powtórze w czasie np. 30 sekund.

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

3. Siad z nogami ugiętymi. Stopy oparte na podłodze. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Unie wyprostowane nogi do siadu równoważnego i wytrzymaj licząc wolno do 10-ciu. Następnie ćwiczenie należy wykonać w formie rywalizacji: kto dłużej utrzyma nogi w górze.

Prowadzący zwraca uwagę na utrzymanie wyprostowanych nóg i tułowia.

4. Pole uczniom dobrać się w pary i przeprowadzić następujące ćwiczenie: ćwiczący parami w siadzie prostym naprzeciwko siebie. Stopy na wysokości ciędy partnera. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Jeden z ćwiczących przenosi złożone i wyprostowane nogi nad nogami kolegi.

Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji: kto szybciej wykona 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 piłkę 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. Unie nogi do siadu równoważnego – piłka toczy się po nogach w stronę bioder. Następnie biodra – piłka toczy się po nogach w stronę stóp.

Aby piłka nie spadała z nóg, powinny one być wyprostowane i nieco oddalone od siebie.

Z uwagi na konieczność rozdania piłek, ćwiczenie na lekcji powinno być tylko zademonstrowane na jednym z uczniów.

wiczenia mięśni bioder

Mięśnie bioder (obrotowy czy biodrowy) zapewniają:

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

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

Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:

1. Klęk podparty. Przedramiona oparte na podłodze. Jedna noga wyprostowana, uniesiona nad podłogę. Zrób wymach wyprostowanymi nogami 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 brodę. Uniesienie nóg nisko nad podłogę i wykonuj nimi rozkroki i złączenia. (Uwaga! Nogi powinny być uniesione nisko nad podłogę).

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. Uniesienie biodra do wysokości linii łokci barki i kolana i wytrzymaj w tej pozycji licząc do 10-ciu.

wiczenie można wykonać w parach: jedna osoba wykonuje wiczenie jak w opisie powyżej, a druga klęczy obok naciskając kolanem na jej biodra. Wiczenie licząc do 10-ciu stara się wytrzymać nacisk kolegi utrzymując wyżej 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 „górną” wyprostowaną, uniesioną nad podłogę. Przeniesienie wyprostowanej nogi w przód, a następnie w tył.

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

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

Noga „górną” powinna być uniesiona nieco ponad miednicę.

wiczenia mięśni grzbietu

Mięśnie grzbietu, a zwłaszcza mięsień prostownika grzbietu pozwalają utrzymać wyprostowaną sylwetkę. Jest to szczególnie ważne przy wczesnym zwiędnięciu się liczbie godzin spędzonych przez młodzież w ławce, przed telewizorem, komputerem. Plecy dzieci mają tendencję do zakręglania się, a sylwetka sprawia wrażenie zgarbionej. Upośledza to rozwój kręgosłupa, zwłaszcza odcinka piersiowego i może utrwalić u niego kifozy piersiowe 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 wyśmienitą.

Przykłady ćwiczeń z omówieniem metodycznym:

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

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

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

2. Leżenie na brzuchu. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie i uniesione nad podłogę. Kląnij w dłonie, a następnie przenieś wyprostowane ręce bokiem nad podłogę do bioder i kląnij w dłonie nad biodrami. Następnie przenieś wyprostowane ręce nad podłogę w przód i ponownie kląnij w dłonie.

Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji: Ile razy powtórzysz ćwiczenie bez dotknięcia rękoma podłogi.

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

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

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

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

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

5. Siad klęczny. Tułów wyprostowany. Głowa wyciągnięta w górę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Stopy unieruchomione (na lekcji przez kolegów, a w domu np. wsunięte pod łóżko). Wykonaj opad tułowia w przód, a do momentu oparcia rękoma

podłódze (ukłon japoński), a następnie utrzymujcie 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 skierowany w podłogę powinien być blisko podłogi.

Ćwiczenia mięśni klatki piersiowej

Mięśnie te, zwłaszcza piersiowe: wielki i mały, wpływają na wygląd klatki piersiowej. Kulturyści poświęcają im uwagę. Również u kobiet silne i dobrze rozbudowane mięśnie piersiowe mogą wpływać na sylwetkę, podkreślając i uwypuklając biust. Mięśnie te nie powinny być wzmocnione tylko w pozycji zbliżenia przyczepów, gdy 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 do momentu oparcia ręk na podłódze (ukłon japoński). Teraz przejdź do leżenia na brzuchu bez odrywania i przesuwania kolan i dłoni, staraj 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 podłódze.

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

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

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

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

4. Zwis na druku (lub drabince). Podciągaj tułów w górę.
Ćwiczenie to powinno być tylko zademonstrowane na jednym z uczniów.
5. Klęk podparty. Uginając ręce dotknij broda do podłogi 20 cm przed linią dłoni. Chłopcy mogą zamiast tego ćwiczenia wykonać „pompki”.

wiczenia oddechowe

wiczenia oddechowe służą:

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

Stosując wiczenia oddechowe należy pamiętać, że nie powinno się stosować wiczeń 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 wiczeń 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 liter „S”.
Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji: kto skończy wydech, kładzie się na plecach.
3. Leżenie na plecach. Nogi ugięte. Stopy oparte na podłodze. Palcami dłoni przytrzymaj nad ustami piłeczkę do tenisa stołowego. Wykonaj wdech nosem, a następnie wypuść powietrze ustami starając się utrzymać piłeczkę w wąskim strumieniu powietrza nad ustami.
Ćwiczenie wymaga rozdania piłeczek do tenisa stołowego. Można je tylko zademonstrować na lekcji i polecić wykonanie w domu.
Pokaz ćwiczenia jest nieodzowny. Nauczyciel powinien najpierw sam nauczyć się wykonania tego ćwiczenia, co zwłaszcza na początku nie wszystkim się udaje.
4. Stojąc trzymaj nad głową piórko (lub kawałek waty), a następnie silnie dmuchaj w piórko, tak aby jak najdłuższy czas zastygło w powietrzu i nie spadło na podłogę.

5. Dobierz się w parę z kolegą. Stać się twarzami do siebie, a następnie przyjmijcie pozycję kluku podpartego z ugiętymi ramionami w odległości ok. 1 m od siebie. Na podłodze pomiędzy sobą połóżcie piłeczkę do tenisa stołowego. Równocześnie nie zaczynajcie silnie dmuchać w piłeczkę, starajcie się, aby potoczyła się ona za linię ręki kolegi. Komu to się uda zdobywa 1 punkt. Zabawa trwa np. 1 minutę lub do zdobycia przez jednego z zawodników np. 3 punktów.

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

wiczenia utrzymywania poprawnej postawy ciała

Postawa ciała jest nawykiem ruchowym. O jakości postawy decydują:

- Czynniki morfologiczne (budowa kości, 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).

Kształtowanie nawyku poprawnej postawy trzeba najpierw nauczyć uczniów przyjmowania postawy skorygowanej. Najczęściej stosowanym przy tym wiczeniu jest tzw. test cienny.

Przykłady wiczeń z omówieniem metodycznym:

Ustaw uczniów przy ścianie lub przy drabinkach.

1. Test cienny.

Stać 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 wyciągnięty. Poładki 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 wiczeniu zrób krok w przód i staraj się utrzymać postawę bez kontaktu ze ścianą.

Również tutaj prowadzący kontroluje poprawność przyjętej pozycji.

3. Stać twarzą do lustra. Przyjmij poprawną postawę. Kontroluj w lustrze ustawienie barków na jednym poziomie, symetrii pleców i tułowia. Sprawdź czy pion

przebiegaj cym od brody pokrywa si z p pkiem i przebiega w równej odległo ci mi dzy nogami.

Ćwiczenie powinno być omówione na lekcji – do wykonania w domu.

wiczenia marszu

wiczenia marszu to tak e wiczenia utrzymywania poprawnej postawy.

Dla dziewcz t odpowiedni sposób poruszania si : utrzymywanie wyprostowanego tułowia, ustawienia głowy z akcentowaniem długiej szyi i opuszczonych barków, stawiania stóp w jednej linii (chód modelki) podnosi ich atrakcyjno w oczach innych, a przez to mo e wpływa na samopoczucie.

Przykłady wicze z omówieniem metodycznym:

1. Marsz po linii prostej. Do wiczenia mo na wykorzysta lini boiska.

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

2. Marsz z ksi k lub woreczkiem na głowie. W trakcie marszu spróbuj wykona przysiad, a pó niej siad bez upuszczenia ksi ki.

Sygnal do wykonania przysiadu, czy siadu podaje prowadzący.

ZESTAWY WICZE

Rozdawane uczniom przykładowe zestawy wicze na poszczególne grupy mi ni, mają za zadanie umo liwi wykonywanie w domu wicze ,dzi ki którym mo na poprawia i korygowa swój sylwetk .

Pocz tkowo wiczenia mog sprawia trudno i powodowa du e zm czenie, które uniemo liwi wykonanie du ej ilo ci powtórze . Z czasem jednak, w miar wytrenowania, nawet wykonanie wszystkich podanych wicze i pełnej podanej ilo ci powtórze , nie powinno stanowi problemu.

Widocznej poprawy nie nale y spodziewa si z dnia na dzie . Efekty b d widoczne w perspektywie kilku tygodni i to pod warunkiem systematycznego (przynajmniej 3-4 razy w tygodniu) wykonywania wicze . Oprócz widocznych zmian w sylwetce, nale y spodziewa si tak e zmian w wydolno ci i sprawno ci. Najwa niejszym jednak efektem b dzie zmiana stylu ycia na bardziej aktywny, zdrowszy.

6. Aneksy

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

Rozdział został opracowany przez zespół pracowników Departamentu Bezpieczeństwa żywności i żywienia Głównego Inspektoratu Sanitarnego kierowany przez dyrektora **Maria Suchowiaka**.

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

1) rozporządzenia (WE) nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiającego ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołującego Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa żywności oraz ustanawiającego procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności (Dz. Urz. WE L 31 z 01.02.2002, str.1),

2) rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady WE nr 853/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny produktów spożywczych (Dz. Urz. UE L 139 z 30.04.2004, str.1),
oraz w przepisach krajowych:

3) ustawie z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. Nr 171, poz. 1225),

4) rozporządzeniach wykonawczych do tej ustawy.

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

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

1. Pomieszczenia żywnościowe muszą być utrzymywane w czystości i zachowane w dobrym stanie technicznym.

2. Należy chronić żywność 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 ściśle głośno sformułowanych wymagań dotyczących higieny, w tym w szczególności żywności łatwosypialnej.

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

6.1.1. Bloki żywieniowe – stołówki szkolne

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

1. W części produkcyjnej stołówek szkolnych pomieszczenia i ciąg komunikacyjny powinny być tak rozplanowane, aby nie nastąpiło krzyżowanie się obróbki wstępnej (brudnej) i właściwej (czystej).

2. W pomieszczeniach, w których się przygotowuje i przetwarza produkty spożywcze:

a) powierzchnie podłóg, ścian, sufitów i drzwi muszą być utrzymane w dobrym stanie i muszą być łatwe do czyszczenia oraz w miarę potrzeby, do dezynfekcji (wymaga to stosowania nieprzepuszczalnych, zmywalnych oraz nietoksycznych materiałów);

b) powierzchnie pozostające w kontakcie z żywnością muszą być w dobrym stanie i muszą być łatwe do czyszczenia oraz **w miarę potrzeby**, do dezynfekcji (wymaga to stosowania gładkich, zmywalnych, odpornych na korozję oraz nietoksycznych materiałów) oraz przede wszystkim być przeznaczonymi do kontaktu z żywnością – zgodnie z przepisami o materiałach i wyrobach przeznaczonych do kontaktu z żywnością;

c) okna i inne otwory muszą być skonstruowane w sposób uniemożliwiający gromadzenie się zanieczyszczeń oraz zabezpieczone przed owadami;

d) musi być dostępna odpowiednia liczba umywalek, właściwie usytuowanych i przeznaczonych do mycia rąk - z bieżącą ciepłą i zimną wodą. Umywalki muszą być zaopatrzone w środki do mycia rąk i do higienicznego ich suszenia;

e) stanowiska do mycia żywności powinny być oddzielone od umywalek do mycia rąk;

f) musi być dostępna odpowiednia liczba ubikacji spłukiwanych wodą, podłączonych do sprawnego systemu kanalizacyjnego. Ubikacje nie mogą być siłą bezpośrednio z pomieszczeniami, w których pracuje się z żywnością.

3. Odpady żywnościowe, niejadalne produkty uboczne i inne (np. mięci) 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 dostępnymi szkodnikami.
5. Surowce, półprodukty i inne rodzaje spożywczego należy magazynować i przechowywać w odpowiednich warunkach, aby zapobiegać zepsuciu i chronić je przed zanieczyszczeniem (zachowywać rozdzielnie przechowywanie surowców i produktów gotowych do spożycia).
6. Nie używać tego samego sprzętu do obróbki wstępnej (brudnej) i właściwej (czystej).
7. Należy skutecznie myć oraz w miarę potrzeby dezynfekować naczynia, sprzęt kuchenny i naczynia stołowe.
8. Pracownicy powinni myć ręce tyle razy na ile jest potrzeba, ale w szczególności:
 - przed rozpoczęciem pracy z żywnością,
 - natychmiast po wyjściu z toalety,
 - po każdej czynności z surowcami lub półproduktami i każdej innej czynności „brudnej”,
 - po każdym wyjściu poza miejsce przygotowywania żywności,
 - okresowo podczas pracy, gdy następuje zmiana rodzaju wykonywanej czynności.
9. Należy przechowywać próbki wszystkich potraw wchodzących w skład każdego posiłku, co jest niezwykle istotne w przypadku podejrzenia lub wystąpienia zatrucia pokarmowego.
10. Należy przechowywać dane umożliwiającej 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 procedury oparte na zasadach systemu HACCP dostosowane do zakresu działalności stołówki.

6.1.2. Kioski i sklepiki szkolne

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

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

14. Należy dbać o zachowanie czystości i porządku, poprzez codzienne sprzątanie i mycie oraz okresowe dezynfekcje i deratyzacje.

6.1.3. Automaty vendingowe do dystrybucji produktów 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 pozwalających na ich łatwe utrzymanie w czystości i porządku.

UWAGA:

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

6.2. Lista produktów żywnościowych zalecanych do rozszerzenia asortymentu sklepików szkolnych

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

I. PRODUKTY NIADANIOWE:

Kanapki - w różnych wersjach (zestawach):

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

Produkty mleczne

- Sery i serki
- Desery mleczne
- Jogurty z dodatkiem miodu (do jedzenia łyżeczką)

Bułki i bułeczki:

- bez nadzienia
- z nadzieniem na słono (np. mięsny, pieczarkowy)
- z nadzieniem na słodko (np. serowym, owocowym)

II. NAPOJE:

Wody mineralne

Soki:

- owocowe
- warzywne
- owocowo-warzywne

Napoje mleczne:

- Mleko (w małych opakowaniach przeznaczone do bezpo redniego spo ycia)
- Mleka smakowe
- Jogurty naturalne i owocowe
- Kefiry
- Ma lanki naturalne i owocowe
- Inne napoje mleczne

III. PRZEK SKI:

- Owoce wie e sezonowe (umyte i przygotowane do bezpo redniego spo ycia) np. jabłka, gruszki, liwki, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, nektarynki itp.
- Owoce suszone - np. jabłka, banany, morele, liwki, rodzynki (w małych opakowaniach)
- Musy owocowe
- Warzywa wie e (przygotowane do bezpo redniego spo ycia) np. marchewka, papryka, ogórek, rzodkiewka
- Suchary smakowe
- Orzeszki, migdały, nasiona (np. słonecznika, dyni - w małych opakowaniach, przeznaczone do bezpo redniego spo ycia)
- Batony i ciasteczka zbo owe (zawieraj ce ziarna zbó , płatki, orzechy, migdały, owoce)

6.3. Promocja zdrowia drogami kultury fizycznej

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

6.3.1. Recepta profesora Zbigniewa Religi

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

"Wszelki wysiłek fizyczny ma niesłuchanie duże znaczenie dla podtrzymania i pomnożenia zdrowia. To wręcz truizm. Dotyczy to wszystkich i w każdym wieku. Mówię o tych wielkich możliwościach, mam na myśli nie tyle sport wyczynowy, bo choć on nas wszystkich bardzo fascynuje i jest potrzebny, powinien być wspierany, to musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nie zawsze jest on zbieżny z celami zdrowotnymi, czasem wręcz przynosi skutki szkodliwe dla zdrowia. Ja sam jestem zagorzałym sympatykiem piłki nożnej, kibicuję Górnikowi Zabrzeż i choć mimo nawału pracy, razem z wnuczką udajemy się na stadion i wspieramy naszych piłkarzy. To też jest ważne i potrzebne człowiekowi przeżycie. Ale oczywiście rodzaj aktywności fizycznej, jak 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 nie wzmocnia naszego organizmu. Można niemal bezkrytycznie wyliczyć, 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, wydłuża życie, zwiększa możliwości układu krążenia, między innymi przez rozwój krążenia obocznego, wpływa regulacyjnie na procesy metaboliczne, w tym znacząco, a czasem wręcz decydująco wpływa na utrzymanie właściwego cięciaru ciała. Niezwykle istotny jest też wpływ wysiłku fizycznego na ograniczanie ujemnych skutków codziennego stresu.

Mówi c o edukacji i wychowaniu, powinni my mie zatem na uwadze takie powinno ci rodziny, szkoły i innych struktur naszego pa stwa: administracyjnych, samorz dowych i organizacji pozarz dowych, które nakierowane s na tworzenie dobrych warunków dla aktywizacji ruchowej ka dego dziecka i młodego ucz cego si człowieka, by w ruchu, mogło ono znajdowa wsparcie dla swego rozwoju, by wdra ane do zdrowego stylu ycia zwi kszowało szans na dobry start w dorosłe ycie.

Ale nie chodzi tylko o młode pokolenie, bo ruch jest nam potrzebny przez całe ycie, tak e i tym, którzy s w pełni sił, ale musz wci doskonali si i dawa sobie rad z ró nymi przeciwno ciami, w tym z destrukcyjnymi procesami hipokinezy, bezruchu, z czym najcz ciej kojarzy si współczesne miejsce pracy wi kszo ci z nas. Dzi ki uprawianiu ró nych form wicze , rekreacji, turystyce, sportowi, wi kszej sprawno ci i wydolno ci mog by skuteczniej eliminowane zagro enia chorobami cywilizacyjnymi, w tym wci najgro niejsz ich odmian - chorobami układu kr enia. My l , e taki rodzaj aktywno ci fizycznej, czy wr cz sportowej, w którym uczestniczymy z przyjemno ci a jednocze nie rozwijamy kondycj i sprawno organizmu jest nam wszystkim bardzo potrzebny.

Jest wreszcie dowiedziony wielki i wszechstronny wpływ aktywno ci fizycznej, ruchu, turystyki na stan zdrowia osób trzeciego wieku. Tu zdaje si te mamy du e zaniebdania. Współczesne społecze stwa starzej si , wydłu a si nasze ycie. Chodzi o to, aby było to w miar mo liwo ci ycie aktywne. Nie nale y si ba wysiłku, nawet w podeszłym wieku. Z pewno ci nasze szpitale i przychodnie miałyby du o mniej pracy a i lekarstw nie byłoby tyle trzeba, gdyby my cz ciej si gali po ten najwspanialszy lek, jakim jest ruch, wysiłek fizyczny.

Je eli wi c miałbym czego yczy , wszystkim rodzicom i nauczycielom a przede wszystkim dzieciom i młodzie y, to mo na by to yczenie zapisa w formie powszechnie dost pnej dla ka dego recepty kardiologa Zbigniewa Religi: „Co najmniej godzina ruchu dziennie! Tego wła nie, tak e sobie, ycz .”

6.3.2. Przykłady promocji zdrowia rodkami kultury fizycznej.

Opis niektórych realizowanych inicjatyw promocji zdrowia rodkami kultury fizycznej

(Wymienimy tylko te, których byli my inicjatorami i uczestniczyli my w ich wdra aniu i mo emy oceni ich zasi g i skuteczno).

Wi kszo tych inicjatyw powstała na gruncie Szkolnego Zwi zku Sportowego, miesi cznika Lider i w wyniku licznych zwi zków i kooperacji SZS i Lidera z ró nymi placówkami i strukturami zajmuj cymi si promocj zdrowia, edukacj zdrowotn i kultur fizyczn .

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

1. „Umiejtnościcyciowe”

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

2. Wywiadówka z promocji zdrowia

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

Wywiadówka z promocji zdrowia jest próbą wykorzystania znacznych rezerw, jakie w zakresie wychowania młodzieży istnieją przy lepszym podziale zadań pomiędzy szkołę i rodzinę. Wywiadówka ta, od strony organizacyjnej 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 ponie wszelkie trudy aby zapewnić dziecku zdrowie i powodzenie.

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

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

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

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

6.3.3. Healthplan albo projektowanie osobistego modelu zdrowego stylu życia.

Bardzo modne stało się obecnie budowanie business-planów – 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 te powinny być przedmiotem uwagi i planowania i systematycznej realizacji. Oto idea **HEALTHPLANU**.

* * *

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

Zacznijmy od paru najważniejszych informacji:

Człowiek może żyć 120 lat

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

Co od nas samych zależy?

Wybitny lekarz kanadyjski, Marc Lalonde obliczył, że długość i jakość życia człowieka zależy głównie od czterech czynników. Lalonde obliczył te przybliżone wartości procentowe tych czynników. Są to (w przybliżeniu):

- Wyposażenie genetyczne 12 %
- Medycyna kliniczna /leczenie/ 18 %
- Wpływ środowiska 14 %
- Styl życia 56 %

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

Co si składa na ZDROWY STYL YCIA ?

W ka dym przedsi wzi ciu osi gni cie sukcesu zale y od wła ciwego wyboru najwa niejszych celów i zada oraz ich konsekwentnej realizacji. Nie inaczej jest i w naszym przypadku – budowania OSOBISTEGO MODELU ZDROWEGO STYLU YCIA.

Do wiadczenie uczy nas, e spo ród wielu zada warto wybra nast puj ce cztery cele – zadania, w zakresie których mo emy osi gn najwi ksze powodzenie – przedstawiam je w układzie tabelarycznym:

Z a d a n i e	W s k a z a n i a
1. Wła ciwe od ywianie si	<ul style="list-style-type: none">- Przestrzeganie bilansu energetycznego- Spo ywanie du ych ilo ci jarzyn i owoców- Ograniczenie spo ycia tłuszczów
2. Systematyczna aktywno fizyczna	<ul style="list-style-type: none">- Stosowanie zasady : 3 x 30 x 130 / co najmniej trzy razy w tygodniu wiczy przez 30 minut przy wysoko ci t tna 130- Systematyczne hartowanie si
3. Umiej tne ograniczanie skutków dystresu	<ul style="list-style-type: none">- yczliwo dla innych- Systematyczno w wykonywaniu zaplanowanych zada
4. Wyeliminowanie uzale nie	<ul style="list-style-type: none">- Rozwijanie u siebie „dzielno ci yciowej”- Realizowanie własnej strategii nie ulegania nałogom / papierosy, alkohol, narkotyki /

Jak opracowa własny, osobisty healthplan: plan - model ZDROWEGO STYLU YCIA:

- 1) Przeczytaj uwa nie jeszcze raz cały tekst / trwa to tylko 5 – 6 minut /.
- 2) Przeczytaj podstawow literatur na temat od ywiania si , aktywno ci fizycznej, stresu

uzależnienie, aby wyjaśnić sobie co dokładnie oznaczają takie pojęcia jak : > bilans energetyczny, > tłuszcze, > 3 x 30 x 130, > t tno, > serce sportowe i inne

Wszelkie informacje na ten temat znajdziesz na stronie internetowej www.lider.szs.pl

Słownik:

3) Wpisz w załączonej obok Karcie Przykładowej w kolumnie II (Diagnoza) to co wydaje Ci się oczywiste i co możesz zaliczyć do swoich błędów.

4) Wpisz w kolumnie III Co mógł i chcesz robić już teraz, tylko to co chcesz i możesz rzeczywiście zmienić w swoim zachowaniu od zaraz.

5) Wpisz w kolumnie IV Co chciałbym zrobić później – kiedy? to co chciałbyś zrobić później ale do czego nie jesteś jeszcze gotowy. Jeśli możesz zapisz jaki termin.

To co zrobiłeś do tej pory to BARDZO WAŻNY KROK DO PRZODU. Jeśli wytrwasz w swoich zamiarach, zaczynasz dodawać sobie lat do życia – b dźwie ich więcej: może kilka, może kilkanaście. Twój HEALTHPLAN - OSOBISTY MODEL ZDROWEGO STYLU ŻYCIA nie jest ani doskonały, ani ostateczny. Pracuj nad nim dalej.

KARTA PRZYKŁADOWA HEALTHPLANU

Problem	Diagnoza – jakie popełniał błąd	Co mógł i chciał zrobić natychmiast	Co chciałbym zrobić później. Kiedy?
1. Właściwie odżywianie się			
2. Systematyczna aktywność fizyczna			
3. Umiejętność ograniczania ujemnych skutków dystresu			
4. Wyeliminowanie uzależnień			

Róże szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz na stronie www.lider.szs.pl

Jeżeli nie wiesz, co zrobić – zrób cokolwiek.

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

1. Odżywianie się

Zjem codziennie co najmniej jedno jabłko, lub wypij szklankę soku owocowego

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

Zawsze bądź podczas obiadu jadł surówki z jarzyn

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

Naucz się obliczać swój BILANS ENERGETYCZNY

2. Aktywność fizyczna i hartowanie się

Naucz się wykonywać prób Ruffiera

Naucz się mierzyć swoje T TNO: spoczynkowe i wysiłkowe

Opracuj dla siebie plan treningów fizycznych na pierwszy miesiąc

Każdego ranka kąpiel białką lub zimnym prysznicem

Sprawdź swoją sprawność fizyczną INDEKSEM ZUCHORY

3. Problem STRESU / DYSTRESU /

Naucz się stosować jedną z technik treningu relaksacyjnego / joga, tai – chi, trening autogenny /

Kiedy spotka mnie przykrość z czyjej strony, nie zareaguj agresywnie.

Naucz się odmawiać stanowczo, ale grzecznie / asertywne zachowania/.

Kiedy nie bądź 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 coś, czego z nas co bardzo osobistego, czego nie da się odnieść do wszystkich. Zapisz sobie listę takich spraw / np. wylecz się z by, zbadam oczy, bądź uczysz szach na wfi itp./

6.4. Podstawowe zasady skutecznej pracy liderów zdrowego stylu życia.

6.4.1. By Liderem

Ka dy, kto krzewi jak ideo znaczeniu praktycznym dla ycia i zdrowia człowieka musi by przede wszystkim wiarygodnym przedstawicielem tej idei. Musi, je eli chce by skutecznym, sam post powa tak jak chce by post powali inni.

Jest to naczelna, najbardziej kardynalna zasada pracy Liderów Zdrowego Stylu ycia. Dodajmy, e jest to tak e podstawa skuteczno ci i wiarygodno ci wszelkich systemów politycznych i pedagogicznych.

Z obserwacji widzimy, jak zasada ta jest niestety do powszechnie łamana na wielu płaszczyznach edukacji i wychowywania. Najdobitniej rzecz t wida w rodzinie i w szkole. Je li rodzice pal , pij , s mało aktywni fizycznie, le si od ywiaj to ma to ogromny i bezpo redni wpływ na dzieci. 80% dzieci rodziców pal cych b dzie pali papierosy a tylko 10% dzieci rodziców niepal cych si gnie do tej u ywki.

Wysoka nieskuteczno w walce z nałogiem palenia w szkole jest m.in. efektem tego, e w wielu szkołach najbardziej zadymione s pokoje nauczycielskie i gabinety dyrektorów szkół.

Przykładów ka dy mo e dostarczy bez liku obserwuj c własne rodowisko a i analizuj c tak e własne post powanie.

Czy to oznacza, e promotorami zdrowia mog by wył cznie ludzie zdrowi i bez nałogów? S dz , e bardzo wa n jest tu szczeró , np. przyznanie si do swej słabo ci a nie bałamutne o wiadczenie ojca „ja pal , bo jestem dorosły, a i ty jak doro niesz b dziesz mógł pali ". To ju lepiej jest powiedzie tak jak ów ksi dz, który wiadom swych uchybie mówił: „nie czy cie jako ja czyni , a czy cie jako wam mówi ".

Jest te problem ludzi chorych jakby „nie ze swej winy", kalekich czy po prostu słabych, ulegaj cych ró nym pokusom. Tak e i oni mog posługuj c si wiedz , upowszechnia zasady zdrowego stylu ycia. Musz jedynie oni sami i ich promotorzy rozumie wynikaj ce st d ograniczenia.

W idealnej sytuacji Lider to taki kto , kto nie musi przekonywa do zasad, które głosi, cz sto wystarczy, e popularyzuje je swym własnym yciem.

Istnieje tu oczywi cie pewna rozs dna granica. Cz sto ludzie, którzy w sposób skrajny, w ich mniemaniu idealny, demonstuj i natr tnie narzucaj innym swój styl ycia, ponosz pora ki, s postrzegani jako dziwacy a otoczenie zaczyna ich unika .

Postępujmy więc tak, aby nie „wieci” ludziom w oczy sw „doskonało ci” nie wywyższa się ale tak działa, aby inni widzieli, jakie korzyści mogą osiągnąć z naładownictwa i e naładownictwo to nie jest trudne.

W pracy wychowawczej stosuje się skalę ocen, wyróżniając stopnie, np. w systemie szkolnym najwskazywane tradycje ma skalę: niedostateczny, dostateczny, dobry, bardzo dobry i liczne jej modyfikacje. Jest to oczywiście wiadomości plusów i minusów tej skali, szczególnie wtedy, kiedy chce się ją widzieć jako miarę wiedzy porównywalnej, staje się narzędziem selekcji. Można by w pewnym zakresie zastosować skalę do oceny stanu zdrowia człowieka mówiąc np.: chory, chorowity, zdrowy, bardzo zdrowy.

Musimy oczywiście wystrzec się pewnej pedagogicznej pułapki, w którą niechybnie wpadniemy gdybyśmy chcieli lansować zasadę: tylko piękni i sprawni (kalos kagathos) mogą być liderami zdrowego stylu życia. Może się bowiem okazać, że tacy idealni liderzy nie będą wiarygodni czy przekonujący dla tych, którzy z różnych przyczyn (takie niezawinionych przez siebie) nie są ani piękni, ani sprawni ale chcą jednak na miarę swoich możliwości i mimo różnych ograniczeń być zdrowi i szczęśliwi.

Lider „doskonały”, który pokazuje się jako wspaniały i niedościgny wzorzec może nie zachęcać do naładowania, który nigdy nie doprowadzi do zrównania się czy przycignięcia wzorca.

Mówiąc więc 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.

6.4.2. Kiedy sam podejmuje decyzję

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

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

Zupełnie inaczej rzecz ma się kiedy m d r 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 tworzy jednak wszechstronne warunki by tym korzystnym decyzjom sprzyja, wspiera je i inspirowa.

6.4.3. Osobisty interes

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

Kiedy lider - promotor zdrowia, musi przewidzieć te pytania, zna i rozumie system wartości dominujący w danym środowisku i u indywidualnych osób. Musi też wiedzieć, że tylko to co zostanie ocenione jako zbliżone z indywidualnym (grupowym) interesem ma szansę na realizację.

Zupełnie chybione np. jest przekonywanie dzieci, szczególnie młodsze, aby postępowały zgodnie z jakimiś zasadami z użyciem argumentów, i profity za to zbiera b d w wieku dojrzałym.

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

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

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

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

Przez niektórych nauczycieli w te przekazywane przez nas informacje i propozycje odbierane były czasem jako próba narzucenia im jakichś dodatkowych obowiązków. Szybko jednak okazało się, że wzbogacenie wiedzy nauczyciela w, 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 związane z osobistym interesem nauczyciela w, który jest wyraźnie zainteresowany podnoszeniem swej rangi zawodowej i społecznej.

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

W każdym za przypadku stając się liderem sam staje się zdrowym, lub stając się zdrowym, bardziej dbaj o swoje zdrowie, staje się liderem. I to bardzo się po prostu opłaca.

6.4.4. Wiedza i motywacja

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

Zależy natomiast ze szczególnie moc ujawnia się na polu promocji zdrowia i to najczęściej, jako błąd w sztuce polegający na przekonaniu występującym u wielu wykładowców i promotorów zdrowia o automatycznej sprawczej funkcji wiedzy. Tymczasem do wiadomości podpowiadamy, że tylko te informacje, mające znaczenie dla życia i zdrowia człowieka, są w stanie wpłynąć na zmianę postaw i praktyczne postępowanie, które wzbudza u uczestnika procesu wychowania jakiś choćby zainteresowania, ciekawość, pozytywny stosunek itp. w ład za którymi dopiero pojawi się może chęć wykorzystania zdobytej wiedzy w praktyce.

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

W gruncie rzeczy, budzenie pozytywnych motywacji, owe: „chcę, aby oni chcieli” jest, jak to już wielokrotnie podkreślałem jednym z najtrudniejszych problemów promocji zdrowia. Jeśli przeledzicie drodzy czytelnicy wszystkie inne propozycje to oczywiście nietrudno będzie spostrzec, że wszystko zmierza do tego właśnie jednego: JAK SPOWODOWAĆ,

ABY KTO CHCIAŁ CO ZROBIĆ. Trudno ci to zrobić okolicznościowo, ale nie chodzi tu o zrobienie czegoś dla innych, ale dla siebie samego.

Można bez obawy popełnienia błędów powiedzieć, że wiele rzeczy można nauczyć innego człowieka, najtrudniej jednak nauczyć go kochać. Być może to w odniesieniu do takich pojęć jak motywacja, emocja, miłość, mówienie o nauczaniu jest bezzasadne. Trzeba poszukać innych pojęć, wśród których nawet najbliższym ideałowi słowo „wychowanie” też pozostawi uczucie niepełnoці.

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

6.4.5. Wybiera najwłaściwsze

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

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

Jest za oczywiste, że kiedy człowiek powie mi przekonanie o tym, iż zabiegi o zdrowie to sprawa nader trudna i wymagająca specjalistycznej wiedzy, rezygnuje z różnych działań w zakresie jego możliwości, redukuje zainteresowanie swoim zdrowiem do stereotypowego: zachoruj to pójdź do lekarza.

Nie mówmy więc o wszystkim, szukajmy w tej olbrzymiej skarbnicy wiedzy o życiu i zdrowiu człowieka rzeczy najwłaściwszych, w szczególności tych, które zależą od nas. Upowszechnienie mało znanej informacji, że ponad 50% szans zależy od nas samych i że szanse te tkwią w przestrzeganiu kilku niesłychanie prostych zasad.

6.4.6. Ka demu inaczej

Zasada jest oczywista: Nie ma dwu osób takich samych.

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

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

Kiedy lider przed spotkaniem (czy jakkolwiek form kontaktu) powinien w miarę dokładnie zorientować się z kim ma do czynienia.

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

6.4.7. Mówi, pokazuj, czy my to razem

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

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

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

6.4.8. Profesjonalno i prostota

Zasada jest oczywista i nie byłoby potrzeby jej wyodrębnienia, gdyby nie do powszechne jej łamanie występujące w dwu głównych przejawach.

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

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

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

6.4.9. Tworzy 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 te działania odpowiednich środków finansowych, wspieranie organizacji pozarządowych a także rozwój niezbędnej infrastruktury gospodarczej i bazy materialnej służącej konsumpcji dóbr związanych ze zdrowiem.

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

6.5. Katalog najczęściej popełnianych błędów w pracy liderów promotorów zdrowia.

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

6.5.1. Chciejstwo

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

6.5.2. Powiedziane - zrobione

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

Często więc w różnych informacjach i sprawozdaniach wielu placówek naukowych, instytutów i uczelni wielką wagę przywiązuje się do organizacji licznych konferencji, wydrukowania (z reguły w małych nakładach i dostępnych dla wskiego grona specjalistów)

materiałów z konferencji i na tym koniec. To wszystko oczywiście jest bardzo potrzebne, a błąd polega jedynie na przypisywaniu tej działalności szerszych oczekiwań, które faktycznie spełniaj.

6.5.3. Trzeba - nalezy

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

Wypowiadając tymi słowami wydaje się, iż od stanowczo sformułować tak wiele zależy. Owszem, bywają sytuacje, ma to z reguły miejsce w grupach silnie zhierarchizowanych (np. w wojsku) a także wtedy, gdy niezbędne jest zwiększenie poziomu motywacji i emocjonalnego stosunku do przekazywanych informacji, gdy pewna kategorycznie sformułowana jest niezbędna.

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

6.5.4. Straszenie

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

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

Osobiste przykre do wiadzenie jest cz sto bardzo skutecznym impulsem zgodnie ze znanym powiedzeniem twórcy polskiej szkoły kardiologicznej prof. Askanasa, który mawiał i „zawał przebyty w por przedłu a ycia”.

S dz wi c, e w pracy profilaktycznej nie wolno całkowicie rezygnowa ze straszenia, ukazywania wszelkich zgubnych rodków niewła ciwego stylu ycia.

Je eli za wymieniam „straszenie” na li cie bł dów to przede wszystkim ze wzgl du na fakt, e wielu promotorów zdrowia stosuje t metod przesadnie i niemal wył cznie si ni posługuje. Ponadto straszy si wszystkim i to w rozmiarach i skali zupełnie nieadekwatnych do skali zagro enia.

6.5.5. Narzekanie

Ten bł d popełniaj bez wyj tku wszyscy uczestnicy procesów promocji zdrowia. Bardzo wielu referentów, nawet wybitnych specjalistów, koncentruje si w swej pracy dydaktycznej i informacyjnej na eksponowaniu warunków zewn trznych, które uniemo liwiaj zrobienie czegokolwiek. Winni s wszyscy: gnu ne władze, niedojrzałe społecze stwo, zły klimat, niedobre rodowisko itp. itd. Cz sto z takiej relacji a jeszcze poł czonej ze straszeniem wyłania si ponura niemo no si gni cia jakiegokolwiek poprawy.

W rezultacie nadmierna ekspozycja braku warunków zniech ca do działania, jest przeciwstawna naczelnej zasadzie promocji zdrowia: "Twoje zdrowie w twoich r kach"

Oczywi cie nie chodzi o to, by rzeczywisto przedstawia w ró owych kolorach. Chodzi jedynie o to, by koncentrowa uwag słuchaczy przede wszystkim na tym, co oni sami - mog dla siebie i swych najbli szych zrobi . W takim uj ciu jest te miejsce na racjonaln krytyk warunków, ale z jednoczesnym wskazaniem na to, co my sami mo emy zrobi , aby owe warunki zmienia . Jest tez i druga strona medalu. Decydenci ch tnie przyklaskuj takiej interpretacji, e "wszystko zale y od ka dego z nas", bo taki neoliberalizm zwalnia władze od odpowiedzialno ci.

6.5.6. Nieprofesjonalny profesjonalizm

Bł d ten wyst puje w szczególno ci wtedy, kiedy promotor zdrowia nie potrafi dobra do prezentowanej wiedzy stosownej metody przekazu a w szczególno ci dostosowa tej przekazywanej wiedzy do percepcyjnych mo liwo ci słuchaczy. Mo na wtedy powiedzie , e jest on profesjonalist w zakresie tre ci i nieprofesjonalist , co do metody (formy przekazu). Mo na oczywi cie wyobrazi sobie sytuacj odwrotn . Prelegent o nikłej wiedzy stosuje

atrakcyjne metody przekazu. Efekt ko cowy jest oczywi cie podobny do wyst puj cego w matematyce: minus przez plus daje minus.

6.5.7. Niedo cigły wzorzec

Mo na go nazwa inaczej: efektem modelki lub ograniczonej skuteczno ci pedagogiki podium. Wspaniale, szczupłe. pi knie ubrane modelki (aktorki) lansuj ce nie tylko ubiory ale okre lony styl, mog by dobrymi propagatorkami po danych wzorców zachowa i cennych warto ci dla budowania modeli zdrowia.

Tak e w sferze kultury fizycznej, która w naszym wydaniu jest przede wszystkim sportem, ekspozycj zdrowia, pi kna, harmonii, sprawno ci, które mog zapewni sukces sportowy, co ma du e znaczenie propagandowe i silnie działaj na wyobra ni , ch do na ladownictwa. Mówimy wtedy „Ka dy mo e zwyci y ”, „Zwyci stwo mo e by Twoim udziałem”.

To wszystko oczywi cie prawda, doda jednak nale y, e nawet w tak małej społeczno ci jak jest jedna klasa szkolna, tego rodzaju wizje działaj zach caj co i s dost pne jedynie niewielkiej grupie dzieci (młodzie y). A poniewa nikt nie chce przegrywa , wszyscy ci którzy ju z góry, z ró nych powodów nie widz szans a i ci, którzy popróbowali i przegrali, s w znacznej mierze dla kultury fizycznej (i innych sfer wychowania) "straceni". Je eli za w tym systemie warto ci, w których licz si podium, rekord, wygrana, medal nie widz dla siebie miejsca, nic nie maj do wygrania, nie tylko wycofuj si , ale odrzucaj ten system jako niedost pny i nieprzyjazny, w którym oni nic nie maj do roboty. Tu zreszt zaczyna si wi kszo wszystkich problemów wychowawczych. I kl sk wychowawczych.

Oczywi cie mamy wtedy do zaoferowania im mało atrakcyjne " cie ki rekreacji, sportu masowego" i zgoła fałszyw we współczesnym systemie ide Coubertinowsk „Liczy si udział a nie zwyci stwo". Ja te lansuj hasło „skoro wraz z innymi stan łe do biegu to ju wygrale , cho by przybiegł ostatni". Jako uczestnik licznych biegów z udziałem zarówno dzieci jak i ludzi wszystkich grup wiekowych mam jednak wiadomo ograniczonej no no ci tego hasła.

Cele sprawno ciowo-sportowe, wysoka sprawno , wydolno i wyniki sportowe nie s ofert daj c si wkomponowa w model zdrowego stylu ycia powszechnie dost pny i atrakcyjny, tym bardziej, e od pewnego momentu tor ten staje w sprzeczno ci z elementarnymi zasadami zachowania zdrowia a nawet cz sto zagra a zdrowiu i yciu.

Nie potrafili my jak dot d sformułowa atrakcyjnej oferty (modelu, systemu), w której systematyczny ruch, aktywno fizyczna za główny cel ma szeroko rozumiane zdrowie. Oferta, która zró nicowana co do tre ci i metod byłaby w zasi gu mo liwo ci ka dego, bez

względu na jego możliwości sportowe. Dopiero w takim modelu osiągnięcia pewnych norm i konkretnych wymiernych rezultatów mogłyby być elementem uatrakcyjnienia oferty.

To jest dopiero przed nami. Na przedłożeniu tego będą polegać cego na „usportowieniu” aktywności fizycznej i m.in. „gimnastyka korekcyjna”

Jeżeli bowiem mówimy o korygowaniu, znaczy to, że chodzi o poprawienie czegoś, co jest niewłaściwie skonstruowane, co jest błędem lub wadą. Najczęściej zresztą tak właśnie mówimy „korekcja wad postawy”. Jest to, moim zdaniem, wieloaspektowy błąd w sztuce wychowywania. Błąd, wada, korekcja - wszystkie te pojęcia są oznaczone znakiem minus. Stygmatyzuj, wskazuj, że ktoś jest gorszy, ma wadę. Nie oznacza to bynajmniej, że należy zaniechać czy zmniejszyć wysiłki zmierzające do likwidowania „wad postawy” czy ograniczania ich niekorzystnych skutków. Byłoby jednak ze wszelkich miar lepiej, aby dla procesów tych dopasować inne, nie brzmiące tak pejoratywnie określenia (pojęcia).

7. Materiały pomocnicze

7.1 WARTO KALORYCZNA PRODUKTÓW

NAZWA PRODUKTU			KALORIE W PRZYBLI ENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILO [G.]	1 PORCJA	100G
Produkty zbo owe				
chleb biały	1 kromka (grubo ci około 1,5cm)	50	108	216
chleb ytni razowy (na miodzie)	1 kromka (grubo ci około 1,5cm)	60	118	197
bułka paryska	1 kromka (grubo ci około 1,0cm)	20	45	226
kajzerka	1 sztuka	50	113	226
chleb chrupki	1 kawałek	10	37	372
kasze:				
kasza gryczana na sypko	4 ły eczki płaskie (po ugotowaniu 40 g. ok. 3 ły ki z czubkiem)	40	53	132
kasza j czmienna na mleku		40	25	63
ry na sypko		40	54	135
makaron suchy 2 jajeczny	2 płaskie ły ki (po ugotowaniu 2 czubate ły ki, ½ szklanki)	20	73	364
bułka grahamka	1 sztuka	50	129	258
płatki pszenne	1 płaska ły ka	8	28	351
płatki kukurydziane	1 płaska ły ka	4	15	363
Mleko i Przetwory Mleczne				
mleko 3,2% tłuszczu	1 szklanka(1/4 litra)	250	145	58
mleko 2% tłuszczu	1 szklanka(1/4 litra)	250	118	47
mleko 0,5% tłuszczu	szklanka(1/4 litra)	250	108	43
jogurt naturalny 2% tłuszczu	1 opakowanie	150	113	75
jogurt owocowy 1,5%	1 opakowanie	100	94	94
ser twarogowy chudy	kawałek dł. 5,5 cm, szeroko ci 3 cm, grubo ci 3 cm	50	52	104

ser twarogowy tłusty	kawałek dł. 5,5 cm, szeroko ci 3 cm, grubo ci 3 cm	50	80	160
ser twarogowy homogenizowany pełnotłusty	1 opakowanie	200	322	161
ser ementaler tłusty	1 plasterek rednio krojony	20	66	330
Jaja				
jajko	1 szt.	50	67	134
Mi so, W dliny, Drób, Ryby				
wołowa piecze bez ko ci	kawałek dł. 6 cm, szeroko ci 5 cm, grubo ci 1,5 cm	50	60	120
pier lub udko z kurczaka – bez skóry	1 udko lub ½ redniej piersi	100	138	138
kotlet schabowy panierowany	1 szt.	100	350	350
kotlet mielony	1 szt. du y	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. my liwska/	plaster o rednicy 2,5 cm	10	33	330
filet z ryby sma ony	1 kawałek dł. 8,5 cm, szeroko ci 4,5 cm, grubo ci 1,5 cm	50	136	272
ryba z rusztu	1 kawałek dł. 8,5 cm, szeroko ci 4,5 cm, grubo ci 1,5 cm	50	86	172
ryba po grecku	1 kawałek dł. 8,5 cm, szeroko ci 4,5 cm, grubo ci 1,5 cm	50	75	150
rybki w oleju lub led	½ puszki	100 g	150	150
Tłuszcze				
oliwa z oliwek	1 płaska ły eczka	5	44	880
oleje ro linne	1 płaska ły eczka	5	45	900
masło	1 czubata ły eczka	14	106	757

margaryna mi kka	1 ły eczka płaska	5	20	405
majonez	1 płaska ły eczka	5	36	720

Ziemniaki				
Ziemniaki	1 redniej wielko ci	100	59	59
Warzywa i Owoce				
papryka	1 szt. o rednicy 4cm wielko ci	40	15	35
pomidor	1 redni	100	28	28
marchewka	1 szt. dł.12 cm rednicy 2,5 cm	50	13	25
ogórek	1 szt. dł.10 cm rednicy 3 cm	80	20	25
grozdek konserwowy	1 płaska ły ka	20	14	72
burak	1 mały (rednica 5 cm)	50	17	34
pieczarki	10 szt. rednich	100	28	28
agrest	½ szklanki	100	59	59
truskawki	7 szt. du ych (11szt. redniej wielko ci)	100	35	35
rzodkiewki	10 szt.	45	16	36
fasolka szparagowa		100 g	38	38
kapusta biała, czerwona	½ szklanki	100 g	25	25
kapusta kiszona	½ szklanki	150 g	25	17
jabłko	1 małe	100	42	42
gruszka	1 rednia	100	47	47
winogrona	15 sztuk du ych lub 25 małych	100	73	73
pomara cza	1 szt. du a	250	93	37
liwki w gierki	5-6 szt.	100	65	65
brzoskwinia lub nektarynka	1 szt. rednia	130	60	46
banan	1 szt.	130 - 140	130	95
grapefruit	1 szt	200	72	36
czere nie	ok. 17 szt.	100	54	54
wi nie	ok. 17 szt.	100	50	50

Słodczyce, Łakocie				
cukier	1 łyeczka czubata	10	40	399
dżem niskosłodzony z czerwonej porzeczki	2 łyeczki z bardzo małym czubkiem	20	34	171
miód pszczeli	1 łyeczka płaska	10	32	319
cukierki landrynki	2 sztuki	10	39	392
cukierki czekoladowe	2 sztuki	25	106	424
czekoladki orzechowe	2 sztuki	25	133	533
paczki	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
Napoje				
herbata bez cukru lub woda mineralna	1 szklanka	200	0	0
napój gazowany słodki	1 puszka	330	138	42
sok owocowy	1 kartonik	200 ml	96	48
sok pomidorowy	1 szklanka	200 ml	26	13
kakao na mleku 3,2% tłuszczu	1 szklanka	200 ml	186	93
napój mleczny jogurtowy	1 szklanka	200 ml	164	82

Źródła:

- Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2003.
- Weker H., Rudzka – Kałoch 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>

7.2 PRZYKŁADY JEDNEJ PORCJI PRODUKTÓW

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

7.4 ILE ENERGII POTRZEBUJESZ?

Normy zapotrzebowania na energię dla młodzieży w wieku 10-18 lat w Polsce opracowane przez Instytut żywności i żywienia*

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

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

7.5 ROZKŁAD POSIŁKÓW W CIĘGU DNIA

Dobowe zapotrzebowanie organizmu = 100%

I wariant:

5 posiłków w ciągu dnia /z podwieczorkiem i „skromną kolacją”/

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

II wariant:

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

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

7.6 TEST WYDOLNO CI FIZYCZNEJ

Pomiar t tna
na t tnicy
promieniowej

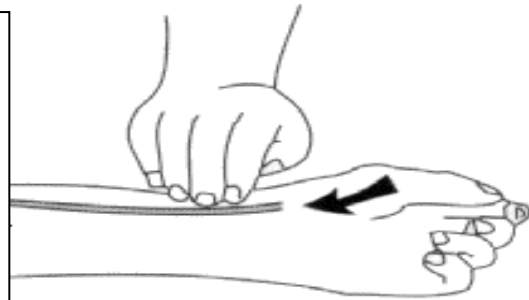


Tabela t tna							
Data							
t tno spoczynkowe							
t tno po przysiadach							
t tno po 1 minucie							
t tno po 2 minutach							
t tno po 3 minutach							

7.7 WYDATKOWANIE ENERGII W CZASIE WYKONYWANIA RÓŻNYCH CZYNNOŚCI ORAZ UPRAWIANIA SPORTÓW U DZIECI I MŁODZIEŻY W KCAL/10 MIN. W ZALEŻNOŚCI OD MASY CIAŁA

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

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

7.8 JAK OCENI SWOJ SPRAWNO FIZYCZN ?

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

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

	ILOŚĆ / CZAS	PUNKTY
SZYBKO		
SKOCZNO		
SILA RAMION		
GIBKO		
WYTRZYMAŁO		
SILA MIĘŚNI BRZUCHA		
RAZEM		

Uwaga! Nie martw się, gdy ocena Twojej sprawności według testu wypadnie słabo. Nawet nie wszyscy sportowcy osiągną w tym te same sprawnościowe wyniki. Ważne jest aby poprawić swoje własne wyniki. Rywalizuj sam ze sobą.

7.9 RUCH I KALORIE

Aktywność fizyczna, wydatek energii
i pokrywaj ją ilością produktów spożywczych•

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

7.10 SCENARIUSZ ZAJĘĆ TEATRALNYCH DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ I GIMNAZJUM

Opracowanie: mgr Aldona Chmiel-Goł biowska

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:

1. 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 sięgają – kto pierwszy dotknie wyznaczonych rzeczy i wróci na miejsce. Ten, kto wraca ostatni, wywołuje następne trzy przedmioty. (przykład: ławeczka, coś zielonego, coś zimnego).

Rozwinięcie: Grupa może na podstawie głównego tematu warsztatów np. polecać grupie dotknięcie przedmiotów, na których może wykonać jakieś ćwiczenie (jak wiesz czy sportowiec).

2. Ćwiczenia oddechowe:

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

3. Rozgrzewka ruchowa całego ciała:

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

4. Rozgrzewka całego ciała:

Dobrym sposobem na rozgrzewkę całego ciała jest spontaniczny taniec. Wykonujemy go na takiej scenie dyscyplin sportowych w zwolnionym tempie. Ćwiczenia doskonale 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 (zabaw i czymś z głównym tematem warsztatów – „pajacyki i sport”).

- Otwieranie obrazów (zabaw i czymś 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 jak podstawę do improwizacji. Mogą to być wcześniej wymyślone pajacyki (opisanie pajacyków, ich ruchy, napotkanie przyrzeczów do ćwiczenia, itp.) Zadać dzieciom

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

Historyjki mają zawierać opisywanie pajacyków, ich spotkanie z przyrodą i wybranymi dyscyplinami sportów, przygody związane z tymi dyscyplinami (zbyt ciężka kula, oszczep zbyt mocno wbity w ziemię, wygrana itp.) Podchodzi do poszczególnych zespołów i pomaga im w pracy. (30 minut)

Podsumowanie/ocena: Każdy zespół prezentuje swój dramat, a prowadzący zadaje kilka pytań na jego temat.
(15 minut)

Refleksje/zakończenie: Zabawa odbywa się w kole, dla stworzenia odpowiedniej atmosfery, wykorzystuje się następujące opowiadanie:

„Jest to prastary rytuał kaukaskich Hilaritów. Wódz tego szczepu zaginął. Każdego wieczoru wszyscy zbierają się razem, siadają w kole przy ognisku i pytają się nawzajem, czy ktoś widział „Ole Nele Nikiszow”? Dowolna osoba rozpoczyna rytuał. Uczestnik ten odwraca się do swojego sąsiada po prawej stronie i mówi: „Czy widziałeś „Ole Nele Nikiszow”? Przy wypowiedzianiu tych słów zabroniony jest nawet najłagodniejszy uśmiech (nie może nawet trochę odświeżyć się wodą). 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 rozmięśnienie sąsiadów. Każdy, kto się uśmiechnie, zostaje wykluczony z gry.

Literatura:

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

autor: Klaus W. Vopel

wydawnictwo: Jedno Kielce 2002.

2. „Teatr przebudzenia”

autor: Sara Clifford, Anna Herrmann

wydawnictwo: mała litera CYKLADY, Łódź - Warszawa 2003

3. „Gry i zabawy kształtujące pewność siebie”

autor: Rosemaria Portmann

wydawnictwo: Jedno Kielce 2001

Inne scenariusze zajęć wychowania fizycznego znajdują się na stronie

www.wychowaniefizyczne.pl

7.11 Przykłady realizacji projektów Trzymaj Form !

Zbilansowana dieta

Wśród proponowanych przez uczniów form propagowania wiedzy o zdrowym stylu życia bardzo często pojawiały się **pomysły opracowywania broszur, folderów i ulotek**. Wśród materiałów informacyjnych przygotowywanych przez uczniów kilka razy wymieniane były strony. Zaletą opracowywania tego typu materiałów jest możliwość podzielenia pracy pomiędzy uczniów o różnorodnych zainteresowaniach (wspólna praca młodzieży o uzdolnionej plastycznie, fotoreporterów oraz dziennikarzy). Młodzież ma satysfakcję z tego, że ich praca jest rozpowszechniana w środowisku rówieśników i doceniana przez nich, a jej efekty są namacalne. Niektórym szkołom udało się nawet zamieścić informacje na temat realizacji programu w prasie lokalnej, co było dla młodzieży dodatkową frajdą. Ponadto zaletą tej formy realizacji programu jest fakt, iż przesłanie programu „Trzymaj form !” 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 wyróżnił 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: Inszenizacja przedstawia zachowania trzech uczennic: - sylwetki osoby popadającej w anoreksję, sylwetki osoby popadającej w bulimię oraz sylwetki osoby cierpiącej na otyłość. Głównym celem ukazania tych postaci jest uwiadomienie przyczyn i objawów chorób trudnych do rozpoznania przez kolegów i rodziców, jak również przedstawienie możliwości pomocy osobom chorym.

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

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

Jedną 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 uwiadomiali im przez to dobitnie niską aktywność fizyczną oraz złe nawyki żywieniowe młodzieży gimnazjalnej. Na podstawie wyników ankiet opracowane zostały plansze, wykresy i diagramy rejestrujące stan obecny oraz propozycje zmian, które zostały wyeksponowane w formie gazetki szkolnej oraz na stronach internetowych szkół.

Ponadto w wielu projektach uczniowie spotykali się z osobami zajmującymi się poradnictwem żywieniowym oraz pracującymi w służbie zdrowia. Przed każdym takim spotkaniem uczniowie samodzielnie wymyślali zestaw pytań, jakie mogą 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 zajęcia. 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 widocznych etykietach. Następnie sporządzono plansze poddane 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. Dzieci miały za zadanie przynieść na zajęcia produkty spożywcze, które następnie podzieliły według zaleceń piramidy żywienia. Następnie zadaniem dzieci było skomponowanie przykładowych posiłków. Dzieci wymieniały się między sobą produktami na zasadzie kupowania ich od siebie w licytacji. Produkty z najwyższych pięt piramidy były „tańsze” niż te z wyższych szczebli. Na koniec z uzyskanych produktów dzieci przyrządały potrawy.

Ciekawe propozycje miała jedna ze szkół podstawowych, która przystąpiła do programu. **Dzieci losowały wizytówki** – poprzez przestawianie liter w imionach i nazwiskach uzyskiwało się nazwy warzyw,

jakie lubi zjada ich wła ciele, np. Ewa Kordzik = rzodkiewka. Nast pnie zadaniem dzieci było zebranie informacji na temat wyst powania tego warzywa, jego warto ci od ywczych, przepisów na dania z jego zastosowaniem oraz ciekawostki. Na zako czenie dzieci miały przygotowa reklam wylosowanego warzywa i zach cenie swoich kolegów i kole anek do spo ywania tego produktu. Prezentacja reklam była poł czona z degustacj przygotowanych według zebranych przepisów da z wybranymi warzywami w roli głównej.

Aktywno fizyczna

Przykładem ciekawego projektu propaguj cego aktywno fizyczn jest propozycja **zaplanowania cie ki zdrowia**. Dzieci miały za zadanie wytyczy tras podró y oraz wyznaczenie miejsc postojów, przy których uczniowie mieli realizowa wymy lone przez ich kolegów zadania. Wszystkie stacje były ponumerowane, dzi ki czemu nikt nie wykonywał zada wymy lonych przez samego siebie. Zadania, które były do wykonania to pytania i quizy dotycz ce zbilansowanej diety, a tak e gry, zabawy i wiczenia ruchowe.

Innym przykładem propagowania aktywno ci fizycznej jest „**szkoła ta ca**”. Uczestnicy zaj mieli dowolno w wyborze rodzaju muzyki. Nast pnie ka da 2 – 3 osobowa grupa miała zaproponowa do wybranego utworu swój układ choreograficzny. Jury oceniało pomysłowo stroju, trudno układu i wdzi k zawodników. Ka dy z zespołów dostał na koniec nagrod niespodziank .

Du ym powodzeniem cieszyły si równie zaj cia, na których uczestnicy poznawali nowe, nieznan e im dotychczas formy aktywno ci ruchowej. Prowadz cy zaj cia przedstawiali uczniom podstawowe zasady gry oraz organizowali krótkie rozgrywki, dzi ki czemu w trakcie realizacji całego projektu dzieci poznały takie gry, jak: korfball, rugby, unihokej, tenis ziemny i inne. Niektóre szkoły proponowały równie wyj cie na basen, gdzie proponowano młodzie y elementy aquagimnastyki.

Uczniowie jednej ze szkół zaproponowali **zrobienie reklamy** swoich ulubionych dyscyplin sportowych. Uczniowie w grupach przygotowywali w formie audiowizualnej krótkie spoty reklamowe, reklamuj ce aktywno fizyczn . Jury składało si z nauczyciela opiekuj cego si grup , oraz z grupy rówie ników. Programy miały by atrakcyjne, oryginalne i ciekawe, powinny ukazywa zalety aktywno ci fizycznej i korzy ci wynikaj ce z ruchu, a tak e powinny zach ca do uprawiania codziennych wicze fizycznych. Uczniowie mogli wykorzystywa sprz t sportowy przyniesiony na zaj cia.

Cz st propozycj zach cają c do aktywno ci fizycznej, były **wycieczki** – zarówno piesze, jak i rowerowe. Dzi ki temu dzieci nie tylko lepiej poznawały okolic , w której mieszkaj , ale tak e przekonywały si do spacerów czy jazdy na rowerze.

Projekt 1

Tytuł: W zdrowym ciele zdrowy duch" - konkurs na najlepszy pomysł i realizacj zaj poprawiaj cych uprzednio zdiagnozowan sprawno fizyczn uczniów

W szkole przeprowadzono ankiet na temat nawyków dotycz cych od ywania si oraz aktywno ci fizycznej gimnazjalistów. Nauczyciele wychowania fizycznego przeprowadzili analiz sprawno ci fizycznej uczniów na podstawie wyników Mi dzynarodowego Testu Sprawno ci Fizycznej. O rezultatach ankiety i testu poinformowano cała społeczno szkolna, włą czaj c rodziców. W ramach konkursu reprezentacje klas (na podstawie dostarczonych w ramach programu Trzymaj Form materiałów edukacyjnych oraz konsultacji z koordynatorem projektu) opracowały, zareklamowały i zrealizowały ró ne formy poprawienia sprawno ci fizycznej gimnazjalistów.

Komisja składaj ca si z nauczyciela biologii, wychowania fizycznego, intendcentki, piel gniarki, pedagoga, przedstawicieli samorzd u szkolnego oraz rady rodziców wybrała zwyc zców konkursu. W nagrod pojechali oni na wycieczk do Wrze ni na zaj cia rekreacyjne na basenie i kr gielni.

Tematy, metody i formy prowadzenia zaj (w punktach).

1.Zdiagnozowanie nawyków ywieniowych oraz aktywno ci fizycznej uczniów - ankieta przeprowadzona przez reprezentacje poszczególnych klas – rezultatem były wykresy w gazecie szkolnej (praca grupowa)

2.Analiza testu przez nauczycieli wychowania fizycznego. Podanie do wiadomo ci wszystkich uczniów i rodziców informacji o rednich wynikach poszczególnych klas i wyniku szkoły- tabela i wykres (samoocena uczniów – porównanie swojego wyniku do rednich oraz zeszlorocznego wyniku)

3.Przeprowadzono konkurs na najlepszy pomysł i realizacj zaj słu cych poprawieniu formy fizycznej uczniów - projekt edukacyjny:

- ogłoszenie zasad
- zgłoszenia uczestników
- konsultacje w trakcie planowania i przygotowywania zaj

- przygotowanie bilbordów zachęcających do udziału w zajęciach
- kampania reklamowa (wykorzystanie szkolnego radiowęzła)
- prezentacja zajęć i ocena komisji (praca w grupach, konsultacje indywidualne, rywalizacja w zakresie ilości zaangażowanych uczestników)

4. Wycieczka nagrodzonych uczniów do Wrześni - zajęcia rekreacyjne na basenie i w kręgielni

Sprawozdanie z realizacji projektu

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

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

Projekt „Trzymaj form” rozwijał kreatywność uczniów – musieli oni samodzielnie zaprojektować i przygotować bilbord reklamujący ich zajęcia, zachęcających pozostałych uczniów do udziału w nich w swoim przedsiwzięciu, umieć pracować społecznie poprzez zaangażowanie innych w swoje działania, pracować w grupie, konsultacje z koordynatorem projektu, organizację i w końcu prowadzenie zajęć, umieć pracować komunikacyjnie – 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 wspólnie chwile na krytym basenie we Wrześni, po czym przenieśliśmy się na kręgielnię gdzie większość z nich po raz pierwszy miała możliwość gry w kręgle. Dwie godziny upłynęły w niesamowitym tempie.

W przekonaniu uczniów najważniejszą wartością zajęć polegała na odciążeniu ich od biernego oglądania telewizora oraz spędzeniu czasu w gronie rówieśników na świeżym powietrzu. Tak napisała Weronika z klasy III: *„Uważam, że zajęcia sportowe, które były organizowane w ostatnim czasie w naszej szkole są potrzebne i powinno ich być więcej. Dzięki nim uczniowie nie siedzieli cały czas w domu przed telewizorem, czy 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 się rozrwać, 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 sprawności fizycznej i mogą z nimi współpracować, pozbywszy się uczucia niechęci. W czasie rajdu rowerowego jedna z matek przygotowała placzek i napoje dla całej grupy, dzięki czemu pobyt w Szkolnym Schronisku Wycieczkowym w Nekielsce okazał się bardzo udany. Rodzice zauważyli też pozytywny wpływ rajdu rowerowego na zainteresowania uczestników. Ich dzieci miały okazję zapoznać się ze stylem życia charakterystycznego dla cyklistów (ubiór, wyposażenie roweru, jazda w kasku, przyjemność z rodzinnego uprawiania tej dziedziny sportu), co jest tym bardziej pożyteczne, że okolica bardzo nadaje się do długich rodzinnych wycieczek.

Projekt 2

Tytuł: Trzymaj form! - ciekawość i zdrowie.

Projekt, ma charakter interdyscyplinarny. Korzyści z realizacji projektu, dotyczyły uczniów nie tylko naszej społecznie i szkolnie, ale również uczniów szkół gimnazjalnych. Realizacja projektu miała miejsce podczas Dni Otwartych Szkoły, kiedy to odwiedzają nas uczniowie ostatnich klas gimnazjalnych. Projekt objął zagadnienia dotyczące promocji zdrowego stylu życia, szczególny nacisk chcemy położyć na właściwe odżywianie, sport oraz zagrożenia z jakimi często spotykają się młodzi ludzie.

Tematy, metody i formy prowadzenia zaj

1. Czy wiesz jak jesz? - przeprowadzenie badań w formie ankiety wśród młodzieży i rodziców naszej szkoły. Ankieta dotyczy sposobu odżywiania się naszej młodzieży w następującym zakresie:

- co młodzież i ich rodzice rozumieją pod pojęciem zdrowego odżywiania?
- czy stosują diety?
- ile posiłków dziennie spożywają?
- czy i w jaki sposób odżywianie z funkcjonowaniem ich organizmu?
- czy odpowiednie jedzenie to jest sposób na stres?
- czy dbają o swoją kondycję fizyczną?

Opracowanie wyników ankiety oraz przedstawienie ich młodzieży i nauczycielom. Planujemy przeprowadzić wywiady z nauczycielami i przedstawicielami służby zdrowia. W czasie omawiania planu pracy z młodzieżą padł pomysł nakręcenia, krótkiego filmu z rozmowy z kolegami na temat Zdrowego stylu życia - inspiracją był program prowadzony przez W. Manna pt. "Dobre 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 poświęcona 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 relaksacyjnych, 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 z elementami ekologii, biologii oraz wychowania fizycznego.

Etapy realizacji:

- wytyczenie w obrębie Księżego Parku Krajobrazowego (przy współpracy z KPK) ścieżki 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 celów tych działań młodzież. Młodzież miała okazję wykazać się swoimi, często mało docenianymi pomysłami, umiejętnościami i talentami. Projekt, który jako czytelnik happeningu - Trzymaj formę - poświęcał zdrowiu, zintegrował młodzież, nauczycieli i rodziców biorących udział w projekcie. Został zauważony przez lokalne media (relacja w telewizji lokalnej, artykuł w Trybunie Wałbrzyskiej), władze oświatowe. Przy okazji realizacji nawizaliśmy 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. Widoczny korzyści płynące z realizacji jest zacieśnienie współpracy z rodzicami naszej szkoły oraz promocja szkoły w środowisku lokalnym, szczególnie wśród gimnazjalistów. Zainteresowanie było bardzo duże. Uczniowie z którymi rozmawialiśmy zapewniali nas, że wszystko bardzo im się podobało. Według nich w szkole było kolorowo od plakatów, podobały im się rozmowy z panią pielęgniarką, gdy dowiedzieli się z nich dużo ciekawych informacji. Wskazywali uczniowie uwagę, że udział w takich akcjach rozwija umiejętności i uczy pracy w grupie. Moim zdaniem warto ciwować takie projekty, ponieważ w pracach zaangażują się uczniowie ze wszystkich klas, czyli nas integrują. Wraz z nauczycielami mogliśmy wykazać się pomysłowymi i talentem. Dostaliśmy szansę wykazać się. - Justyna kl. II f

Uważamy, 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. Aktywność nasza została zauważona.

Projekt 3

Twoje zdrowie zależy od Ciebie, chciej zainwestować w siebie.

Konstrukcja projektu została oparta na podstawowym założeniu, i wysiłki podejmowane w ramach programu "Trzymaj form" przyniosły efekty, gdy treści, zakres i metody projektu uwzględniały oczekiwania odbiorców działań edukacyjnych oraz zostały 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 Kańczudzie.

Projekt składa się z czterech bloków tematycznych:

1. Zdrowy styl odżywiania
2. Życie bez nałogu
3. 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. Dolegliwość ci, zaburzenia, choroby spowodowane złym odżywianiem się.

Tematy bloku "Życie bez nałogu".

1. Co to jest nałóg?
2. Jak może odmówić wypalenia papierosa, wypicia alkoholu, wzięcia nieznanej ci substancji.
3. Jak może się odbywać wkraczanie w nałóg?
4. Co może nastręczać 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 podajcie 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, wyczenia przedmiotowe i produkcyjne. Formy prowadzenia zajęć: Zbiorowa, grupowa, indywidualna.

Sprawozdanie z realizacji projektu

Naszym sukcesem podczas realizacji programu Trzymaj form jest fakt, i 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 zaangażować wszystkich uczestniczących w wybranych przez nich obszarach aktywności np. uczniowie chcący rozwijać swoje uzdolnienia dziennikarskie pełnili rolę fotoreporterów, którzy po przeprowadzeniu bloku tematycznego tworzyli foldery promujące zdrowy styl życia. Chcemy się pochwalić tym, że aktywność i inicjatywa twórcza uczniów przeszła nasze oczekiwania. Uczniowie stworzyli 48 folderów, gazetki ścienną na korytarzu szkoły, która była raz w tygodniu uaktualniana, dwa apele szkolne o tematyce

projektu, zredagowali listy do rodziców z krótkimi pisemnymi informacjami dotyczącymi samych zajęć i aktywizując rodziców w celu wspierania ich w określonych sytuacjach związanych z zdrowiem, sami napisali scenariusz przedstawienia, które zostało wystawione poza szkołę, ułożyli słowa piosenki promującej zdrowy styl życia, białe i czarne przedstawienia, ułożyli zdrowe jadłospisy dostosowane do wieku i zapotrzebowania 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 wiadomości w dokonywaniu wyborów sprzyjających zdrowiu. Można stwierdzić, że udało się zaszczepić w młodych ludziach nawyki zdrowego stylu życia, a ich aktywność i kreatywność pozwoliła na przeniesienie tych nawyków do ich domów i pozostanie na zawsze w ich życiu jako nawyków trwałych i wiadomych. Cieszymy się, że uczestnicy programu czują się jak fachowcy od zdrowego stylu życia.

Bardzo cieszy nas fakt, że wypowiedzi na temat prowadzonych zajęć wzmocniły 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 późne i obfite kolacje. Muszę przyznać jej rację i będę się starał zrobić to nie tylko słowami”. Wypowiedź mamy jednej z uczennic: „...te zajęcia mają duży wpływ na styl życia mojego dziecka. Kontroluje to co zjada sama i cała nasza rodzina, poucza nas o tym co jest zdrowe, a co nie. W plan dnia wprowadziła ćwiczenia gimnastyczne, do których chce przekonać wszystkich domowników. Czasami bronię się brakiem czasu, ale prawdą jest to, że trudno się do nich zabrać”. Wypowiedź Beatki (lat 12): „Bardzo podobają mi się nasze zajęcia, bo nie ograniczają się do słuchania ale możemy robić różne rzeczy. To co robimy jest widoczne i potrzebne każdego dnia i służy naszemu zdrowiu. Lubię pracować w grupie i tworzyć więc chętnie przychodzę na zajęcia”.

8. Piśmiennictwo uzupełniające

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

NOTATKI

NOTATKI