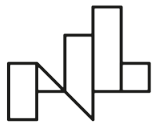


Iceland
Liechtenstein
Norway grants

# Realizacja projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”

**Projekt „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie” korzystał z dofinansowania o wartości 19 609,50 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG. Celem projektu jest kreacja zmiany postaw – ubogacenie uczestników o nowe przykłady i rozwiązania realizowane w norweskim systemie szkolnictwa.**

## Wprowadzenie

We współczesnej szkole edukacja zdrowotna stanowi ważny element integralnego nauczania i wychowania ucznia[1]. Według założeń Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych, dobrej jakości życia i wydajności ekonomicznej. Wyposażając uczniów w wiedzę, umiejętności i postawy wobec zdrowia, możemy zwiększyć ich szanse na zdrowe życie oraz zdolności działań na rzecz zdrowia społeczności w której żyją”[2]. Uczeń w szkole ma rozwijać się intelektualnie, fizycznie,

[1] „Udział uczniów w programach edukacyjnych promujących wartości naturalne (ciało, zdrowie, natura) przesądza o powodzeniu w życiu, zaś zaniechanie aktywności edukacyjnej, w następstwie której »rodzi się« uczniowska niekompetencja, wywołuje w dalszym następstwie zdarzeń splot niepowodzeń, stając się źródłem niejednej porażki, a nawet życiowego fiaska”, A. Pawłucki, *Osoba w pedagogice ciała. Prawo pokoju olimpijskiego*, Gdańsk – Olsztyn 2007, s. 85.

[2] H. Nakajim, *Wprowadzenie w szkole wszechstronnego programu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia*, „Lider”, 1993 nr 5, s. 3.

psychicznie i duchowo według swoich potrzeb i możliwości. Edukacja zdrowotna służy pełnemu rozwojowi ucznia jako osoby. Zdrowie i edukacja są ze sobą powiązane:

- Zdrowy uczeń ma większe szanse na sukcesy szkolne a zdrowy nauczyciel na sukcesy i satysfakcję ze swojej pracy.
- Edukacja zdrowotna umożliwia uczniom dokonywanie wyborów sprzyjających ich własnemu zdrowiu oraz zdrowiu innych.
- Edukacja zdrowotna w szkole jest uważana za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie społeczeństwa[3].

W realizacji edukacji zdrowotnej w szkole należy podkreślić potrzebę systematycznych działań wszystkich nauczycieli, którzy kształtują postawy prozdrowotne uczniów[4].

Wzmocnieniem szkolnej edukacji zdrowotnej jest promocja zdrowia, realizowana w ramach sprawdzonego od wielu lat ogólnopolskiego programu „Szkoła Promująca Zdrowie"[5]. Działania z promocji zdrowia, realizowane w ramach programu, to wartościowa propozycja wzbogacenia oferty edukacyjnej o własny/autorski pomysł całej społeczności szkolnej (dyrektora, nauczycieli, uczniów, rodziców i pracowników niepedagogicznych) na promocję zdrowia.

Szkolna edukacja zdrowotna, promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna realizowane są nie tylko w polskim systemie. Ciekawe rozwiązania w tym zakresie proponuje Norwegia. Analiza i interpretacja systemu norweskiego stała się inspiracją do opracowania i zrealizowania przez Podkarpacki Zespół Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie projektu szkoleniowego skierowanego do dyrektorów i nauczycieli województwa podkarpackiego.

---

[3] Rezolucja II Konferencji Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, 1998.

[4] Por.: B. Wolny, *Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*, Warszawa 2019, s. 37–38.

[5] Program realizowany jest w Polsce od 1998 roku. Od początku wspierany jest przez Ministerstwo Edukacji Narodowej (obecnie Ministerstwo Edukacji i Nauki), Ministerstwo Zdrowia, Kuratorium Oświaty i placówki doskonalenia. Aktualnie w Polsce program realizuje ponad 4000 szkół. W województwie podkarpackim realizuje go 430 szkół, na mocy porozumienia o wspieraniu szkół promujących zdrowie przez Podkarpackiego Kuratora Oświaty w Rzeszowie i Dyrektora Podkarpackiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie. Szkoły promujące zdrowie zrzeszone są w sieciach wojewódzkich, rejonowych i powiatowych. Działania szkół są certyfikowane i monitorowane przez ORE w Warszawie, Kuratorium Oświaty w Rzeszowie oraz PZPW w Rzeszowie. Funkcje wojewódzkich koordynatorów Sieci PPZ i SzPZ pełnią: Mariola Kiełboń, starszy wizytator Kuratorium Oświaty w Rzeszowie i dr Barbara Wolny, nauczyciel konsultant PCEN w Rzeszowie/Oddział w Tarnobrzegu.

## Od teorii do praktyki...

Projekt *Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie* skierowany był do dyrektorów i nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych w województwie podkarpackim, biorących udział w ogólnopolskim programie „Szkoła Promująca Zdrowie". Był realizowany przez PZPW w Rzeszowie. Obejmował realizację pięciodniowego szkolenia nauczycieli z wykorzystaniem nowoczesnych technologii w tzw. ujęciu hybrydowym.

W ramach szkolenia uczestnicy, pod kierunkiem norweskich trenerek, zostali zapoznani z teoretycznymi założeniami edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w Norwegii oraz wypracowali materiały pozwalające intensyfikować dotychczasową pracę szkół promujących zdrowie. Opracowane materiały zostały zaprezentowane w drugiej części artykułu. Szczególną ich wartością jest połączenie bogatych doświadczeń z promocji zdrowego stylu życia w polskich szkołach z rozwiązaniami stosowanymi w Norwegii. Zamieszczone w tekście programy, projekty, scenariusze oraz rekomendacje mogą być wykorzystywane we wszystkich szkołach z możliwością ich modyfikacji i dostosowywania do potrzeb konkretnej placówki. Chcemy zainspirować szkoły do realizacji edukacji zdrowotnej, ukierunkowanej na promocję zdrowego żywienia i codziennej aktywności fizycznej uczniów.

Podejście takie staje się szczególnie ważne w obecnych czasach, w których zauważamy liczne zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży, mające odniesienia ogólnoświatowe, a będące konsekwencją niewłaściwego tzw. antyzdrowotnego stylu życia. W takim stylu dominuje siedzący tryb życia, brak ruchu, niewłaściwa dieta, pośpiech i życie w pomieszczeniach zamkniętych.

Prezentowane w artykule rozwiązania to sprawdzone przykłady dobrych praktyk związane z aktywnością na świeżym powietrzu, powrocie do swojskiego zdrowego jedzenia i akcentowaniu szerokich walorów zdrowego stylu życia opartego na radości, wspólnocie oraz celebrowaniu ruchu i zdrowego żywienia w szkole.

## Współczesne tzw. cywilizacyjne zagrożenia zdrowia ucznia a edukacja zdrowotna w norweskim systemie szkolnictwa[6]

XXI wiek stał się dla współczesnego człowieka „pułapką cywilizacyjną", w której żyje się wygodniej i łatwiej, ale nie zawsze zdrowo. Słusznie zauważa

[6] Tekst został przygotowany na podstawie materiałów szkoleniowych opracowanych przez dr Jolantę Kilanowską i Synne Westeng, trenerki z Norwegii realizujące szkolenie w ramach Projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie". Projekt był realizowany przez PZPW w Rzeszowie (Krystyna Wróblewska, Dyrektor PZPW) przy współpracy Kuratorium Oświaty w Rzeszowie (Małgorzata Rauch, Podkarpacki Kurator). Koordynatorzy projektu: Jacek Adamowicz, koordynator organizacyjny, dr Barbara Wolny, koordynator merytoryczny, Mariola Kiełboń, wsparcie projektu ze strony KO w Rzeszowie. Realizację całości szkolenia wspierała Krystyna Wróblewska, Dyrektor PZPW w Rzeszowie.

zatem W. Pańczyk: „Jeszcze nigdy tak, jak obecnie styl życia dzieci i młodzieży nie przypominał stylu życia dorosłych. Dzieci i młodzież zachowują się jak dorośli, odżywiają się jak dorośli, odpoczywają jak dorośli, a to niekorzystnie wpływa na ich zdrowie”[7]. Problem niewłaściwego stylu życia już w 2010 r. podkreślała Światowa Organizacja Zdrowia, przestrzegając przed rosnącą falą chorób cywilizacyjnych i związanymi z tym konsekwencjami: „Obecne pokolenie dzieci i młodzieży może być pierwszym od długiego czasu, w przypadku którego przeciętna długość życia będzie krótsza niż ich rodziców”[8].

Prowadzone od lat badania, m.in. w ramach HBSC[9], oraz obserwacja rzeczywistości szkolnej wskazują, że zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce i w Norwegii są podobne. Dotyczą one wszystkich obszarów zdrowia ucznia, od fizycznego, poprzez psychiczny, społeczny i duchowy. Najczęstsze zaburzenia zdrowia dzieci i młodzieży obserwuje się w obszarze:

- *odżywania*; są to: nadwaga, otyłość, anoreksja, bulimia, ortoreksja i bigoreksja;
- *aktywności fizycznej*; są to: pasywność ruchowa, bierny odpoczynek, w tym preferowanie tzw. zajęć sedenteryjnych (spędzanie czasu wolnego przed ekranem komputera i telewizora);
- *kontaktów społecznych*; wirtualne: „ja” – komputer, a także Facebook – wirtualny „przyjaciel”;
- *kontakt*ów *z samym sobą*: tożsamość w ciele – „ja” współczesnego człowieka stanowi ciało – ponowoczesność i autokreacja ciała, np. reżim odchudzania[10].

Przedstawione powyżej zagrożenia cywilizacyjne zdrowia dzieci i młodzieży stanowią podstawę do realizacji systemowych działań z edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w szkołach polskich i norweskich.

W ramach szkolenia temat współczesnych zagrożeń dzieci i młodzieży w Norwegii przedstawiła dr Jolanta Kilanowska, trenerka norweska. W wykładzie wprowadzającym w część praktyczną poruszyła zagadnienia dotyczące nadwagi i otyłości. Według HBSC „otyłość i zaburzenia psychiczne stanowią jeden z najistotniejszych czynników wpływających na zdrowie i samopoczucie

[7] W. Pańczyk, *Plenerowa – to znaczy zdrowsza aktywność fizyczna uczniów*, [w:] W. Pańczyk, K. Warchoł, *Nowe – bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne (poszukiwania)*, Rzeszów 2011, s. 57.

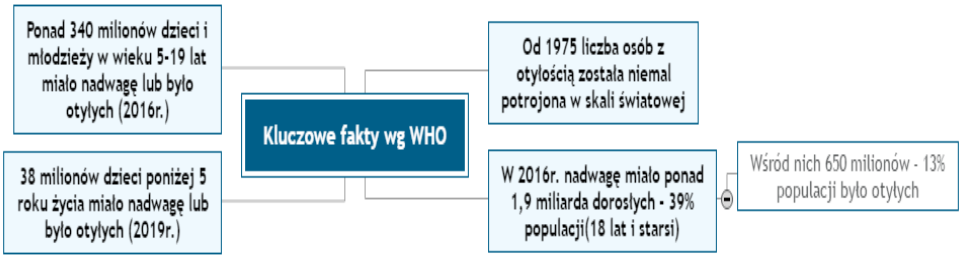
[8] WHO, 2010, cytat za: Sport – nawyk na całe życie. Ruch to prawo naszych dzieci [online, dostęp 08.02.2021]. Dostępny w Internecie: https://msit.gov.pl/pl/aktualnosci/6736,Sport-nawyk-na-cale-zycie-Ruch-to-prawo-naszych-dzieci.html.

[9] Polska jako jeden z 40 krajów Europy bierze udział w badaniach HBSC od 25 lat, koordynatorem jest Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. W badaniach tych udział bierze również Norwegia. Badania stanowią kluczowe źródło wiedzy o zachowaniach zdrowotnych młodych ludzi, o ich uwarunkowaniach psychologicznych i socjogeograficznych.

[10] Por.: A Pawłucki, *op. cit.* (*Osoba w pedagogice ciała…*); J. Szymańska, *Ochrona zdrowia dzieci i młodzieży w szkole*, Warszawa 2014.

młodzieży, któremu można przeciwdziałać poprzez działania prewencyjne”[11]. Postęp cywilizacyjny i techniczny według J. Kilanowskiej, a zwłaszcza ograniczenie aktywności ruchowej związanej z codziennymi czynnościami oraz łatwy dostęp do wysoko przetworzonej, bogatej w energię żywności, prowadzi do zaburzeń równowagi energetycznej ustroju i w konsekwencji powoduje nadwagę i otyłość[12].

Światowa Organizacja Zdrowia zauważa tendencję wzrostową nadwagi i otyłości w grupie dzieci i młodzieży. Problem zaczyna się już we wczesnym dzieciństwie i nabiera tempa w kolejnych latach życia, w tym szczególnie w okresie dojrzewania. Od 1975 r. obserwuje się trzykrotny wzrost liczby osób otyłych w skali światowej. Graficznie zmiany te przedstawia poniższy schemat.




Schemat 1. Wzrost nadwagi i otyłości na świecie. Źr.: J. Kilanowska Prezentacja1. *Wybrane choroby cywilizacyjne.*

Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży jest zaburzeniem stanu ich zdrowia, które powoduje szereg konsekwencji: zarówno bezpośrednich, głównie psychospołecznych i emocjonalnych, jak i odległych skutków somatycznych. Wśród otyłych nastolatków istnieje duże prawdopodobieństwo utrzymania otyłości w wieku dorosłym[13] i wystąpienia takich powikłań jak: przedwczesny rozwój miażdżycy, zespół metaboliczny, cukrzyca drugiego typu czy szerokie spektrum chorób układu krążenia.

Z pedagogicznego punktu widzenia należy zauważać zatem szczególnie niebezpieczny wpływ czynników środowiskowych w rozwoju nadwagi i otyłości w grupie dzieci i młodzieży. To właśnie te czynniki w 60 – 75% przyczyniają

[11] HBSC, 2016, cytat za: J. Kilanowska, Materiały projektowe: Prezentacja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne.*

[12] Por.: *Ibidem*.

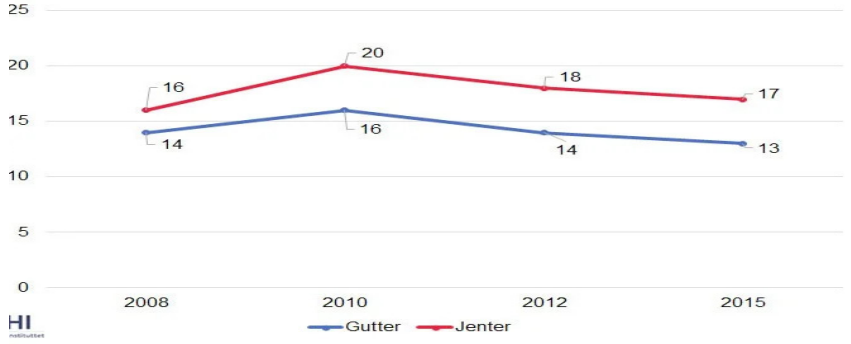
[13] Problem ten w Polsce podejmuje m.in. A. Oblacińska, wskazując, że okres dojrzewania jest szczególnie niebezpieczny – to tzw. drugi okres krytyczny dla nadmiernego przyrostu ciała. Badania wykazują, że aż 79–80% młodzieży z otyłością stwierdzoną w okresie dojrzewania pozostanie otyłymi dorosłymi. Stąd okres dojrzewania jest największym wyzwaniem dla działań profilaktycznych. Zob.: A. Oblacińska (red.), *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szklonej*, Warszawa 2016, s. 9.

się do nadmiernego przyrostu masy ciała[14]. Stąd najczęstsze przyczyny nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży wiążą się z:

1. brakiem aktywności fizycznej (spędzanie czasu wolnego przed ekranem komputera i telewizora), czyli preferowaniem zajęć związanych z siedzącym trybem życia (zajęcia sedenteryjne);
2. niewłaściwym sposobem odżywiania: niezbilansowana dieta, nieregularność spożywania posiłków (rezygnowanie z pierwszego śniadania), zbyt mała liczba posiłków, z przewagą posiłku popołudniowo-wieczornego, podjadanie między posiłkami przekąsek o dużej zawartości energetycznej[15].

Taki styl życia dzieci i młodzieży ma swoje konsekwencje zdrowotne, które zaczynają się w już w okresie młodości i nasilają w kolejnych latach życia człowieka. Obejmują one według J. Kilanowskiej m.in: „choroby sercowo-naczyniowe, insulinoodporność, zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego, niektóre formy nowotworu, niepełnosprawność i depresja"[16].

Otyłość stanowi problem dzieci i młodzieży w Norwegii, przy czym należy widzieć pozytywne zmiany oraz spadek nadwagi i otyłości od 2012 roku, co należy wiązać z systematycznie realizowanymi działaniami edukacyjno-profilaktycznymi w norweskich szkołach (por. wykres 1).




Wykres 1. Otyłość dzieci w Norwegii. Źr.: Barnevekststudien 2008, 2010, 2012 og 2015, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezenatcja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne.*

Z drugiej strony badania w ramach HBSC ukazują nadal grupę dzieci i młodzieży, u których występuje problem nadwagi i otyłości. W Norwegii 15–20% dzieci i około 25% młodzieży ma nadwagę lub jest otyłych. W stosunku

[14] Por.: *Ibidem*, s. 8.

[15] B. Wolny, *Wsparcie dziecka z nadwagą i otyłością na zajęciach wychowania fizycznego,* [w]: A. Oblacińska (red.), *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, Warszawa 2016, s. 31.

[16] Por.: J. Kilanowska, *op. cit.* (Materiały projektowe…).

do płci 17% dziewcząt i 13% chłopców ma nadwagę lub jest otyłych a wśród młodzieży gimnazjalnej problem ten dotyczy 25% chłopców i 20% dziewcząt. Nadwaga utrzymuje się również wśród młodzieży licealnej, tutaj 27% chłopców i 25% dziewcząt ma nadwagę lub jest otyłych[17].

Przedstawione dane z Norwegii wykazują zbieżność z najnowszymi danymi HBSC z 2018 r. w stosunku do polskich dzieci, które nadal tyją i wyraźnie można mówić o tendencji wzrostowej. Wyniki badania zachowań zdrowotnych młodzieży polskiej w wieku 11–15 lat wskazują, że nadmierna masa ciała występuje u 29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt (według kryteriów WHO, 2007). Odsetki te są wyższe o kilka procent w porównaniu do wyników z 2014 r. W latach 2014–2018 odsetek młodzieży z nadmierną masą ciała wzrósł z 19,9% do 21,7%, przy czym mocniejsze pogorszenie zaobserwowano u chłopców, a biorąc pod uwagę wiek – u 13-latków obojga płci[18].

Należy zatem podkreślić, że nadwaga i otyłość to problemy cywilizacyjne, które z jednakowym nasileniem dotyczą norweskich i polskich uczniów. Wśród szczególnie niebezpiecznych dla zdrowia dzieci i młodzieży, a w późniejszym okresie osób dorosłych z nadwagą i otyłością, jest cukrzyca.

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że 422 miliony ludzi na świecie choruje na cukrzycę. Większość chorujących mieszka w krajach słabo i średnio rozwiniętych, a liczba zachorowań i rozpowszechnienie cukrzycy wzrasta na przestrzeni ostatnich dekad. Problem cukrzycy występuje również w Norwegii, gdzie około 28 000 osób choruje na cukrzycę typu 1, a około 216 000 na cukrzycę typu 2. Przewiduje się, że około 350 dzieci rocznie zachoruje na cukrzycę typu 1, w tym już 2000 dzieci i młodzieży poniżej 15 roku życia choruje na cukrzycę typu 1[19].

W Norwegii podejmowane są liczne działania mające na celu przeciwdziałanie i niwelowanie skutków nadwagi i otyłości, w tym zapobieganie somatycznym konsekwencjom otyłości u dzieci i młodzieży, obejmujących m.in. cukrzycę jako jedną z najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych. Działania takie mają charakter edukacyjny i stanowią szeroką propozycję programów i projektów realizowanych w norweskich szkołach.

W dzisiejszym świecie, w którym nie tylko dorośli, ale również dzieci i młodzież muszą wykazywać się siłą oraz odpornością psychiczną, niezwykle ważne staje się odpowiednie przygotowanie młodego człowieka do zdrowego

[17] Por.: *Ibidem*.

[18] Raport HBSC z 2020 (badania 2018), cytat za: B. Wolny, *Profilaktyka nadwagi i otyłości – rola i działanie szkoły, Ruch i zdrowe żywienie w szkole*, *HEPS*, Warszawa 2020.

[19] Na podstawie prezentacji J. Kilanowskiej, *op. cit.* (Materiały projektowe…).

życia. Przygotowanie to obejmuje wzmacnianie i wspieranie zdrowia psychicznego.

Lekarze, psycholodzy i pedagodzy już w latach 80. XX wieku zwracali uwagę na wzrost zaburzeń zdrowia psychospołecznego u dzieci i młodzieży szkolnej[20]. W latach 90. zaczęto mówić o nowej zachorowalności, do której należą: zaburzenia zachowania, nerwice, zaburzenia osobowości, psychozy oraz różne formy nieprzystosowania społecznego, w tym używanie środków uzależniających i samobójstwa[21].

Zdrowie psychiczne stanowi podstawę zdrowia dzieci i młodzieży w XXI wieku, na co zwraca uwagę Światowa Organizacja Zdrowia, podając kluczowe fakty:

- Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak zaburzeń psychicznych.
- Zdrowie psychiczne jest integralną częścią zdrowia; w istocie nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.
- Zdrowie psychiczne zależy od szeregu czynników społeczno-ekonomicznych, biologicznych i środowiskowych.
- Opłacalne są strategie i interwencje w zakresie zdrowia publicznego oraz międzysektorowe, które istnieją w celu promowania, ochrony i przywracania zdrowia psychicznego"[22].

Podkreślając ważność zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, WHO przedstawia konkretne sposoby promowania zdrowia psychicznego, a mianowicie:

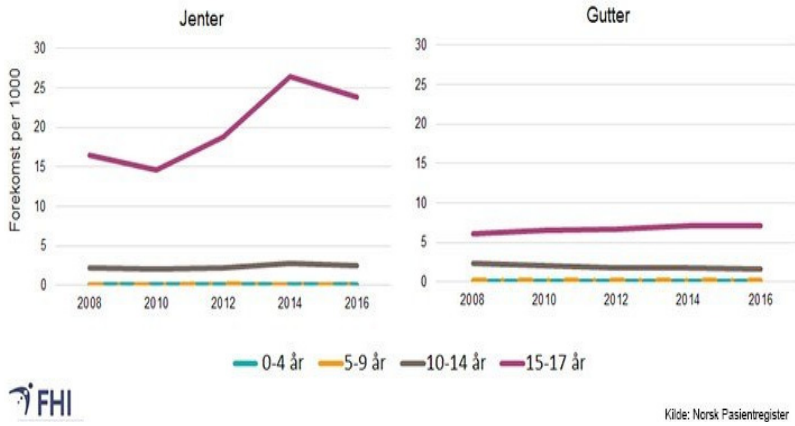
- „interwencje we wczesnym dzieciństwie (np. zapewnienie stabilnego środowiska wrażliwego na potrzeby zdrowotne i żywieniowe dzieci, z ochroną przed zagrożeniami, możliwościami wczesnego uczenia się i interakcjami, które są czułe, wspierające emocjonalnie i stymulujące rozwój);
- wsparcie dla dzieci (np. programy dotyczące umiejętności życiowych, programy rozwoju dzieci i młodzieży);
- działania promujące zdrowie psychiczne w szkołach (np. różnego rodzaju programy);
- prawo i kampanie antydyskryminacyjne"[23].

W kontekście powyższych rozważań, należy zadać pytanie: jak przedstawia się zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Norwegii? Prezentowane w czasie wykładu dane z 2007 i 2012 roku pokazują, że około 7% dzieci w wieku szkolnym ma symptomy odpowiadające zaburzeniom psychicznym,

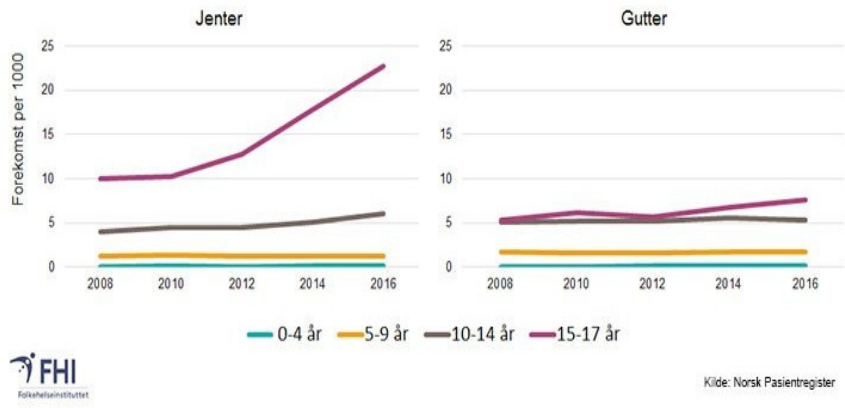
[20] K. Ostrowska, *Zdrowie – wychowanie – osobowość*, Warszawa 1998, s. 20.
[21] B. Woynarowska, A. Oblacińska, M. Jodkowska, *Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach*, Warszawa 1996.
[22] WHO, cytat za: J. Kilanowska, *op. cit.* (Materiały projektowe…)
[23] WHO, cytat za: *Ibidem*.

takie jak: zaburzenia zachowania, depresję i stany lękowe. Częstość występowania lęku i depresji wzrasta w wieku młodzieńczym.

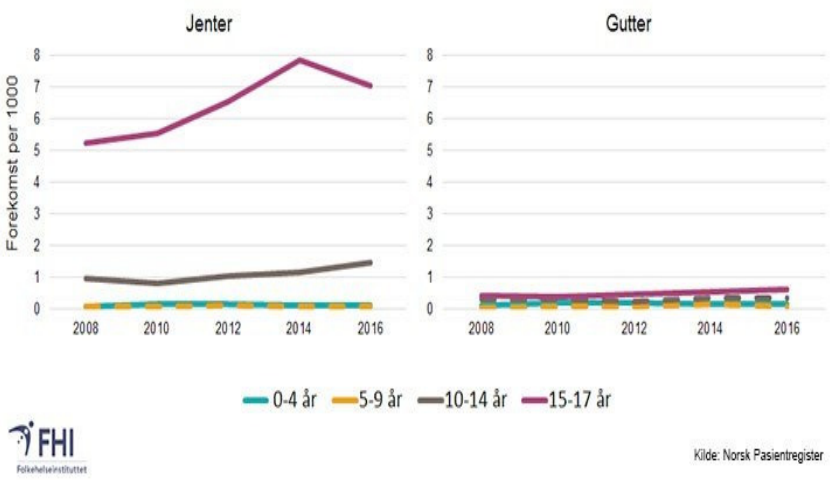
Począwszy od okresu dojrzewania u dziewcząt w większym zakresie niż u chłopców dominuje: depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia adaptacyjne i zaburzenia odżywiania. U chłopców problemy te wykazują stabilność z niewielkimi wahaniami. Graficznie ilustrują to wykresy 2, 3 i 4.




Wykres 2. Depresja u norweskich dzieci (podział na płeć: *jenter* – dziewczęta; *gutter* – chłopcy). Źr.: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezenatcja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne*.




Wykres 3. Stany lękowe u norweskich dzieci (podział na płeć: jenter – dziewczęta; gutter – chłopcy). Źr.: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezenatcja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne*.




Wykres 4. Zaburzenia w jedzeniu u norweskich dzieci (podział na płeć: *jenter* – dziewczęta; *gutter* – chłopcy). Źr.: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezenatcja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne.*

Przedstawiona powyżej charaktersytyka najczęściej występujących zagrożeń zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Norwegii, podobnie jak w Polsce, ukierunkowuje nauczycieli na potrzebę wzmacniania odporności psychicznej uczniów. Działania edukacyjne sprzyjające zdrowiu psychicznemu uczniów w szkołach obejmują codzinną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu w różnych porach roku, właściwe podejście do siebie i innych, w tym akceptację własnej osoby, zdrowe odżywianie i szczególnie pozytywne nastawienie do nauki, pracy i problemów życia codziennego. Działania takie muszą być systematyczne i rozciągniete w czasie na wszystkie etapy szkolnej edukacji.

## Edukacja zdrowotna w Norwegii

Edukacja zdrowotna w Norwegii to ważny obszar działań szkoły, rozumiana jest jednak inaczej niż w polskich założeniach. J. Kalinowska podkreśla, że „kiedy dokonuje się analizy podstawy programowej przedmiotów szkolnych, trudno doszukać się tu szczególnego wyodrębniania pojęcia edukacja zdrowotna”[24].

[24] Na podstawie artykułu: J. Kilanowska, *Realizacja założeń edukacji zdrowotnej w norweskim systemie szkolnictwa* [online] „Journal of Education, Health and Sport” 2016, s. 339 [dostęp: 11.02.2021]. Dostępny w Internecie: http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3951.

Mimo to, według autorki „myliłby się ten, kto sądziłby, że jest to temat mało ważny dla Norwegów"[25]. Potwierdzają to badania naukowe i oficjalne raporty dotyczące poziomu aktywności fizycznej mieszkańców tego kraju[26]. Helsedirektoratet – instytucja odpowiedzialna za opiekę zdrowotną w Norwegii zaleca minimum 60 min. dziennie aktywności fizycznej dla dzieci i minimum 30 min. dla dorosłych. Zalecenia te są poważnie traktowane w placówkach oświatowych[27].

Edukacja zdrowotna w Norwegii realizowana jest na wszystkich etapach szkolnej edukacji, czyli w szkole podstawowej, gimnazjum oraz w szkole średniej. Elementy edukacji zdrowotnej (w polskim rozumieniu) realizowane są w ramach czterech przedmiotów szkolnych: „wychowanie fizyczne" (*kroppsøving*), „aktywność fizyczna" (*fysisk aktivitet*), „żywność i zdrowie" (*mat og helse*) oraz przedmiotu będącego połączeniem biologii, chemii i fizyki (*naturfag*). To inne rozwiązanie wyraźnie wskazuje na cztery główne przedmioty odpowiedzialne za realizację edukacji zdrowotnej, ze szczególnym nasileniem treści prozdrowotnych w przedmiocie żywność i zdrowie. Przedmiot stanowi szczególne wzmocnienie edukacji zdrowotnej w szkole. Obligatoryjne ujęcie treści zdrowotnych w konkretnych przedmiotach zobowiązuje nauczycieli do realizacji edukacji zdrowotnej. Podobnie jak w polskiej szkole, treści edukacji zdrowotnej ujęte są w wychowaniu fizycznym, przedmiocie kierunkowym, który dodatkowo w norweskiej szkole wzmocniony jest przez przedsięwzięcie aktywność fizyczna.

**Przedmiot „wychowanie fizyczne"**

W odróżnieniu od polskiej podstawy programowej wychowania fizycznego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej, edukacja zdrowotna nie jest tu wyodrębniona jako osobny blok tematyczny. J. Kilanowska, dokonując interpretacji takiego ujęcia wskazuje, że „może to być wynikiem szczególnego związku Norwegów z naturą głęboko zakorzenionego w ich mentalności. Dbanie o ciało, potrzeba przebywania na świeżym powietrzu, umiejętność rekreacji w zgodzie z przyrodą są wtopione w ich sposób życia i postrzegania świata. Edukacja zdrowotna, według autorki, jest po prostu częścią tego systemu tak oczywistą i potrzebną, jak umiejętności językowe

[25] *Ibidem*.

[26] Por.: J. Kilanowska, *Ibidem*; Breivik G, Rafoss K. Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon. Helsedirektoratet, Oslo 2012; Helsedirektoratet. 2012. Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen. En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere. Helsedirektoratet, Oslo.

[27] J. Kilanowska, *op. cit.* (*Realizacja założeń edukacji zdrowotnej…*), s. 340.

czy matematyczne. Radość i zadowolenie czerpane z aktywności fizycznej, zabawy i rekreacji na świeżym powietrzu jest kształtowana wśród dzieci od najmłodszych lat, a co może jeszcze ważniejsze, nie jest ona ograniczana i poskramiana obawą dorosłych przed upadkiem dzieci podczas zabawy i aktywności czy też pobrudzeniem ubrań"[28].

W Norwegii ważnym ze względów edukacyjnych powiedzeniem jest „Nie ma złej pogody, jest złe ubranie". Takie podejście całkiem inaczej ukierunkowuje działania wychowawcze, aktywność i wypoczynek na świeżym powietrzu nie są ograniczane przez warunki pogodowe, co niestety bardzo często ma miejsce w aktywności fizycznej naszych uczniów.

**Przedsięwzięcie „aktywność fizyczna"**

W norweskiej szkole jednym z elementów realizacji zalecenia minimum 60 minut dziennie aktywności fizycznej uczniów jest przedmiot, a raczej przedsięwzięcie szkolne określane jako aktywność fizyczna, realizowane w praktyce w liczbie jednej godziny tygodniowo w klasie VI i VII szkoły podstawowej. Użycie określenia „przedmiot szkolny" jest tu celowo ograniczone, ze względu na to, że aktywność fizyczna nie jest przewidziana jako przedmiot nauczania wymagający własnych celów nauczania ani wykształconego w tym kierunku personelu pedagogicznego[29]. Jednakże *Grupa doradcza dla aktywności fizycznej i wychowania fizycznego w szkole* zaleca, aby to właśnie wykwalifikowani nauczyciele właściwie do tego przygotowani opracowali plan działań w ramach aktywności fizycznej i nadzorowali jego realizację[30].

**Przedmiot „żywność i zdrowie"**

Już na samym początku podstawy programowej przedmiotu *żywność i zdrowie* możemy przeczytać: „Żywność i posiłek są ważne zarówno dla fizycznego i psychicznego zdrowia człowieka, a także dla dobra społecznego. Wiedza o żywności i posiłkach, która promuje dobre nawyki żywieniowe, może korzystnie wpływać na zredukowanie poziomu zachorowalności wśród ludności.

Przedmiot *żywność i zdrowie* […] przyczynia się do tego, aby uczniowie nabyli umiejętności wyboru i krytycznej oceny związanej z żywieniem i posiłkami, która da im wiedzę do dobrego, praktycznego funkcjonowania

[28] *Ibidem*, s. 343.
[29] *Ibidem*, s. 344.
[30] Por.: Breivik M, Waitz G, By I.Å, Bjørnebye S.I, Anderssen S.A, Samdal O. Faglige råd om utvikling av fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen. s.1,6 ttp://www.regjeringen.no/upload/KD/Vedlegg/Rapporter/Radgivingsgruppa_%20fysiskaktivitet200809.pdf Kunnskapsdepartementet 2009, za: J. Kilanowska, *ibidem.*

zarówno w sferze socjalnej jak i osobistej. […] Żywność i zdrowie jako przedmiot praktyczny ma stymulować uczniów do przygotowywania posiłków, kształtować radość i zdolność do pracy, a także pomóc uczniom być świadomymi konsumentami, potrafiącymi brać odpowiedzialność za żywienie i posiłki zarówno w domu i czasie wolnym, oraz w życiu zawodowym i społecznym. Nauczanie przedmiotu ma kształtować świadomy i prozdrowotny styl życia.

Przygotowywanie jedzenia dla innych jest wyrażeniem opieki, przyjaźni, a także gościnności. Dlatego też przedmiot żywność i zdrowie jest ważną areną współpracy i rozwoju kompetencji socjalnych wśród uczniów"[31].

**Przedmiot *„naturfag"* (biologia, chemia, fizyka)**

Obszar tematyczny, który zawiera elementy edukacji zdrowotnej to obszar o nazwie *Ciało i zdrowie* (I-X klasa) oraz *Odżywianie i zdrowie* (szkoła średnia).

Powyższa analiza wskazuje, że szczególnie ważnym przedmiotem w szkole norweskiej jest żywność i zdrowie, którego nie ma w polskim ujęciu edukacji zdrowotnej. Przedmiot o bardzo dużym znaczeniu w kształtowaniu postawy prozdrowotnej ma charakter praktyczny. Treści tego przedmiotu łączą się z wychowaniem fizycznym i aktywnością fizyczną.

Jak wskazuje J. Kilanowska edukacja zdrowotna realizowana w Norwegii, charakteryzuje się pewna specyfiką narodową i kulturową, stąd „nie można jednak rozpatrywać problemu realizacji zagadnień edukacji zdrowotnej w norweskiej szkole w oderwaniu od próby zrozumienia uwarunkowań społecznych, które niewątpliwie są ważną determinantą wspierającą kształtowanie świadomości prozdrowotnej w norweskim społeczeństwie. Wiele różnych autorów zgłębiających naturę Norwegów zwraca uwagę na ich silną więź z otaczającą ich naturą. Dla mieszkańców Norwegii naturalnym jest, że w dni wolne od pracy porzucają ciepłe zacisze domowe i komfort na korzyść wędrówek na łonie natury z nieodłącznym plecakiem – niezależnie od pory roku. Znane w Norwegii i cytowane powyżej powiedzenie „Nie ma złej pogody, jest tylko złe ubranie" w pełni oddaje mentalność tego narodu dotyczącą aktywności na świeżym powietrzu, kontaktu z przyrodą oraz tradycjami i nawykami ukształtowanymi przez stulecia"[32].

[31] Kunnskapsdepartementet &Utdanningsdirektoratet.2006. Læreplan i mat og helse, cytat za: J. Kilanowska, *ibidem*, s. 345.
[32] *Ibidem*.

## Edukacja żywieniowa w norweskiej szkole w odniesieniu do zdrowia i żywienia[33]

Temat realizacji edukacji żywieniowej w Norwegii przedstawiła druga trenerka norweska Synne Westeng. W wykładzie wprowadzającym w pracę warsztatową omówiła założenia edukacji żywieniowej w norweskim systemie szkolnym w kontekście współczesnych zagrożeń dla zdrowia młodych ludzi.

Edukacja zdrowotna w norweskim systemie szkolnym realizowana jest na wszystkich etapach edukacji, tj. w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum[34]. Ujęcie takie jest zbieżne z założeniami stosowanymi w naszym systemie szkolnictwa, w którym edukacja zdrowotna to ważne, priorytetowe zadania obligatoryjnie ujęte w podstawach programowych wszystkich typów szkół w Polsce.

Porównując obydwa systemy edukacyjne, widzimy jednak zasadnicze różnice. W Norwegii edukacja żywieniowa to przedmiot o charakterze interdyscyplinarnym, w Polsce natomiast są to działania realizowane w ramach różnych przedmiotów[35]. Przy czym w Polsce należy podkreślić szczególnie szerokie działania szkół realizujących program „Szkoła Promująca Zdrowie", które poprzez promocję zdrowia wzbogacają obligatoryjnie realizowaną edukację zdrowotną o wymiar praktyczny i interdyscyplinarny.

Poznanie rozwiązań norweskich daje jeszcze większą możliwość wzbogacenia rodzimych działań. W systemie norweskim, zgodnie z zaleceniami WHO i UE, „znaczenie promowania zdrowego żywienia poprzez pracę nad żywnością i posiłkami w szkołach jest podkreślane w wiodących dokumentach, ze wskazaniem na konkretne działania obejmujące zaopatrzenie i dostępność zdrowej żywności w szkołach oraz rozwój standardów żywieniowych dla zdrowia"[36]. Umocowania prawne dotyczące zdrowych posiłków w szkołach norweskich ujmowane są w dokumentach państwowych, m.in. Ministerstwa Edukacji, Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej. Odpowiedzialność za utrzymanie przyjętej polityki i administrowanie przepisami ustawowymi i wykonawczymi w sektorze zdrowia przynależy do zadań Norweskiej Dyrekcji Zdrowia przy Ministerstwie Zdrowia i Opieki Społecznej[37].

[33] Na podstawie materiałów projektowych: S. Westeng, Prezentacja 1. *Szkoła, nauka i nauczanie*.

[34] W Norwegii funkcjonuje szkoła powszechna (modułowa) i szkoła prywatna. Edukacja w szkole powszechnej, ogólnie dostępnej, ukierunkowana jest na pomoc w przeciwdziałaniu różnicom społecznym. Szkoła tzw. modułowa zapewnia wszechstronne przygotowanie do uczenia się przez całe życie, do przyszłej pracy w rodzinie, życiu zawodowym i społeczeństwie. Wszystkie szkoły prywatne są zobowiązane do przestrzegania norweskich programów nauczania.

[35] Por.: B. Wolny, *op. cit.* (*Edukacja zdrowotna w szkole*), s. 21–26.

[36] S. Westeng, *op. cit.* (Materiały projektowe…).

[37] *Ibidem*.

W norweskim systemie szkolnictwa treści edukacji żywieniowej wpisane są w podstawy programowe i dotyczą realizacji programu nauczania w zakresie: „1) Zdrowia publicznego i umiejętności życiowych, 2) Zrównoważonego rozwoju: żywność i zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym"[38]. Wszystkie tematy dotyczące zdrowia realizowane są w ujęciu interdyscyplinarnym i obejmują tematykę zdrowia publicznego i umiejętności życiowych oraz zrównoważonego rozwoju w kontekście przedmiotu żywność i zdrowie.

## Zdrowie publiczne i umiejętności życiowe[39]

W przedmiocie żywność i zdrowie interdyscyplinarny temat zdrowia publicznego i umiejętności życiowych polega na przekazywaniu uczniom wiedzy na temat żywności i nawyków żywieniowych, które stanowią podstawę dobrego zdrowia. Uczniowie uczą się planowania i gotowania posiłków z uwzględnieniem krajowych wytycznych żywieniowych.

Temat ten przyczynia się do promowania zdrowia publicznego i zapobiegania chorobom związanym z niewłaściwym odżywianiem. W ramach zajęć uczniowie wspólnie przygotowują posiłki, a praktyczna współpraca w kuchni przyczynia się do wzmocnienia poczucia własnej wartości i doświadczenia więzi i wspólnoty z innymi.

Należy zatem podkreślić, że tematy żywności i zdrowia realizowane w norweskiej szkole w ramach nauczania mają zawsze praktyczny charakter i ukierunkowane są m.in. na badanie wykorzystania przez uczniów zmysłów, doświadczenia radości z posiłku oraz określania społecznego aspektu posiłku.

## Zrównoważony rozwój[40]

W przedmiocie żywność i zdrowie interdyscyplinarny temat zrównoważonego rozwoju polega na podkreśleniu, że „zarówno produkcja, jak i konsumpcja żywności powinny odbywać się w sposób, który nie jest szkodliwy ani w skali krajowej, ani globalnej, ani obecnie, ani w przyszłości"[41]. Przedmiot przyczynia się do uświadomienia uczniom zagadnień etycznych i ekonomicznych dotyczących produkcji i konsumpcji żywności oraz dystrybucji zasobów żywności,

[38] *Ibidem*, NOWE PROGRAMY NAUCZANIA: OBIETNICA DOTYCZĄCA WIEDZY 2020/ Læreplanverket for KUNNSKAPLØFTET 2020, Grunskolen.
[39] *Ibidem*: Zdrowie publiczne i umiejętności życiowe. Żywność i zdrowie.
[40] *Ibidem*: Zrównoważony rozwój.
[41] *Ibidem*.

tak aby uczniowie mogli dokonywać odpowiedzialnych wyborów oraz rozwijać dobre wartości i postawy.

Jak realizowana jest zatem edukacja żywieniowa w norweskiej szkole?

W Norwegii wszyscy **uczniowie muszą mieć co najmniej 20-minutową przerwę na posiłek**. W szkole podstawowej, jeśli uczniowie nie mają innych ofert, jedzą w klasie z nauczycielem lub asystentem. W gimnazjum i szkole średniej wiele szkół oferuje zwykłą stołówkę i/lub uczniowie idą na zakupy.

Norweska Dyrekcja Zdrowia jest profesjonalnym doradcą i odpowiada za Narodowy Plan Zdrowia, w tym monitoruje realizację Krajowych wytycznych dotyczących Żywienia i posiłków w szkole[42]. Zgodnie z ich głównym celem „uczniowie muszą mieć zapewnione dobre warunki dla posiłków i dobrą jakość odżywczą oferty żywności i napojów. Główną grupą docelową są właściciele szkół, dyrektorzy, nauczyciele oraz wszyscy inni, którzy pracują w szkole lub prowadzą stołówki szkolne oraz osoby, które dostarczają posiłki do szkół"[43].

Przedstawione w Krajowych wytycznych zalecenia dotyczą zarówno wdrażania posiłków (czas posiłku, nadzór, ustalenia fizyczne i społeczne), jak również jakości odżywczej oferowanej żywności i napojów, bezpieczeństwa żywności, higieny i ochrony środowiska. Opracowane wytyczne mają przyczynić się do zmniejszenia różnic społecznych w nawykach bytowych zarówno w szkole, jak i w innych miejscach w społeczności lokalnej.

Krajowe wytyczne dotyczące Żywienia i posiłków w szkole przedstawiają się następująco:

1. Posiłki powinny być przygotowywane w odstępach maksymalnie 3–4 godzin.
2. W szkole powinny być fizyczne warunki do zorganizowania posiłku, który promuje radość z jedzenia, socjalizację, dobre samopoczucie i zdrowie.
3. Uczniowie powinni mieć wystarczająco dużo czasu na jedzenie, co najmniej 20 minut.
4. Uczniowie powinni być pod opieką osoby dorosłej podczas przerwy obiadowej.
5. Zimna woda pitna powinna być zawsze dostępna, jako środek gaszący pragnienie i do posiłków.
6. Uczniom należy zaoferować programy, które zapewnią im codzienny dostęp do warzyw, owoców lub jagód.
7. Uczniom należy zaoferować systemy, które zapewnią im dostęp do mleka w czasie posiłku: mleko odtłuszczone o zawartości tłuszczu 0,7% lub mniej, zwykłe mleko odtłuszczone i/lub mleko chude.
8. Należy dokonać ustaleń dotyczących mycia rąk przed posiłkiem.

[42] *Ibidem*.
[43] *Ibidem*.

9. Przechowywanie, przygotowywanie, serwowanie i etykietowanie żywności musi odbywać się zgodnie z przepisami i wskazówkami Norweskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności.
10. Uczniom z alergiami pokarmowymi i nietolerancjami pokarmowymi należy zapewnić opiekę.
11. Jeżeli oferowany jest sok, jego ilość nie powinna przekraczać 250 ml. Napoje gazowane, sok i inne napoje z dodatkiem cukru lub substancji słodzących, jak również napoje zawierające kofeinę nie powinny być oferowane.
12. Oferowane posiłki powinny być pełnowartościowe żywieniowo i opierać się na poradach dietetycznych Norweskiej Dyrekcji Zdrowia.
13. Należy stosować chleb i produkty zbożowe z dużą ilością błonnika, jak również pełnoziarniste i spożywcze o niskiej zawartości tłuszczu, cukru i soli.
14. Oferowane produkty do smarowania chleba powinny być różnorodne i zawsze składać się z produktów rybnych i warzyw.
15. Jeśli podawane są potrawy gorące, należy je różnicować spośród dań rybnych, mięsnych i wegetariańskich.
16. Zamiast twardej margaryny i masła należy stosować oleje jadalne oraz płynną i miękką margarynę.
17. Żywność o niskiej zawartości soli powinna być traktowana priorytetowo, a stosowanie soli w gotowaniu i na żywności powinno być ograniczone.
18. Wyroby piekarnicze oraz inne produkty z dużą ilością cukru i/lub tłuszczu powinny być podawane wyłącznie ze specjalnymi wypiekami.
19. Czekolada, słodycze, chipsy ziemniaczane i inne przekąski nie powinny być oferowane.
20. Celem powinna być praktyka przyjazna dla środowiska, z niewielką ilością odpadów żywnościowych i zaopatrzeniem w żywność, w której centralne miejsce zajmują żywność roślinna i ryby[44].

Czy można zatem mówić o specyfice edukacji żywieniowej w norweskiej szkole? Na pewno tak, ponieważ:

- *po pierwsze*, w Norwegii na wszystkich poziomach edukacji szkolnej musi znajdować się pieczywo chrupkie (lub podobne) i wędliny łatwo dostępne dla osób, które nie jadły śniadania/nie mają zapakowanego lunchu;
- *po drugie*, uczniowie jedzą w klasie z dorosłą osobą. Dorosły szybko orientuje się, co uczniowie jedzą na śniadanie, ile uczniów je posiłek a ilu nie spożywa śniadania;
- *po trzecie,* nauczyciel zazwyczaj kontaktuje się z rodzicami, jeśli uczeń przynosi do szkoły jedzenie, które nie nadaje się na obiad, lub np. jeśli przynosi za mało

[44] Por.: S. Westeng. Materiały projektowe: Prezentacja 2. *Edukacja żywieniowa w szkole norweskiej*.

jedzenia i owoców. Kontaktuje się również z rodzicami, jeśli uważa, że istnieje powód do obaw w związku z niedowagą lub nadwagą ucznia.

Na szczególne podkreślenie zasługuje **wspólnotowy charakter spożywanych w szkole posiłków** – zwracanie uwagi na odpowiednią atmosferę i klimat posiłku, celebrowanie posiłku, radość z jedzenia, wykorzystywanie zmysłów (smaku, węchu i dotyku) – uczniowie spożywają posiłek bez pośpiechu.

## Promowanie zdrowego stylu życia w norweskiej szkole[45]

W szkole norweskiej uczniowie biorą udział w licznych programach dotyczących zdrowia i zdrowego żywienia. Działania z edukacji żywieniowej ukierunkowane są na:

- wykorzystanie lokalnej żywności w gotowaniu i przedstawienie powiązań w łańcuchu produkcji od surowca do posiłku, np. „od ziarenka do bochenka",
- sortowanie odpadów w związku z gotowaniem i wyjaśnienie, dlaczego jest to ważne,
- wykorzystanie żywności i resztek z gotowania oraz refleksja nad własnym spożyciem żywności, np. „w kuchni nic nie może się zmarnować – minimalizacja odpadów żywieniowych",
- stosowanie etykiet żywności i modeli żywieniowych w celu opracowania zdrowej, zróżnicowanej i zrównoważonej diety oraz refleksja nad swoimi wyborami.

Powyższe działania są zbieżne z propozycjami realizowanymi w szkołach promujących zdrowie, na co zwracali uwagę uczestnicy szkolenia w prezentowanych przykładach dobrych praktyk.

Ważnym działaniem podejmowanym w szkołach norweskich są cykliczne warsztaty na temat „Środowisko lokalne i zrównoważony rozwój"[46]. Realizowane są w ramach promowania zdrowego i zrównoważonego stylu życia i ukierunkowane są na:

- zwiększenie świadomości i kompetencji uczniów w zakresie wykorzystania zasobów żywnościowych w społeczności lokalnej,
- wzrost wiedzy uczniów na temat produkcji, przetwarzania i przygotowywania żywności,
- wykorzystanie żywności i pozostałości z gotowania połączone z refleksją, np. zastanów się nad własnym spożyciem żywności i inspiracją do praktycznych działań w codziennym życiu.

[45] Por.: *Sunn Og Bærekraftig Livsstil I Skolen - Zdrowy i zrównoważony styl życia w szkole*, za: S. Westeng Materiały projektowe. Prezetacja 3. *Promowanie zdrowego stylu życia w Norwegii*.
[46] *Ibidem*. WORKSHOP NÆRMILJØ OG BÆREKRAFTIG UTVIKLING.

Edukacja żywieniowa w norweskiej szkole, co zostało już podkreślone powyżej, ma charakter praktyczny, stąd uczniowie otrzymują różne zadania do wykonania, obejmujące np. włączenie społeczności lokalnej do badań lub zaangażowanie lokalnej społeczności do działań prozdrowotnych. Przykładem takich działań są następujące zadania skierowane do ucznia:

- Umieść na stronie internetowej szkoły lub w lokalnej gazecie sprawę dotyczącą pracy szkoły na rzecz zrównoważonej konsumpcji.
- Przygotuj plakat promujący zrównoważoną konsumpcję.
- Opracuj książkę kucharską z lokalnymi składnikami.
- Opracuj książkę kucharską z „odpadkami żywieniowymi".
- Zaplanuj zmiany / nowe rutyny w szkole / domu.
- Zawrzyj umowę z firmami.

Edukacja żywieniowa w szkołach norweskich aktywizuje uczniów, wspólne przygotowanie zadań kształtuje umiejętności współpracy, łączy uczniów i zbliża do siebie. Uczniowie uczą się świadomie wykorzystywać żywność i pozostałości z posiłków, w ten sposób wdrażani są do szacunku wobec żywności i ekologicznego do niej podejścia.

## Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole – zapobieganie/ograniczanie zagrożeń dla zdrowia dzieci i młodzieży w kontekście chorób cywilizacyjnych[47]

Działania prozdrowotnej realizowane w norweskiej szkole szczególnie ukierunkowane są na wzmacnie i wspieranie zdrowia psychicznego uczniów[48]. W norweskich programach nauczania zdrowie psychiczne to ważny element zdrowia i zrównoważonego rozwoju ucznia.

Zgodnie z założeniami WHO w szkołach norweskich podkreśla się, że „zdrowie psychiczne to coś więcej niż tylko brak objawów i dolegliwości"[49]. Należy zauważyć, że powyższa definicja, stanowiąca podstawę działań prozdrowotnych w norweskiej szkole, jest również podstawą działań dla szkół promujących zdrowie w Polsce. Zbieżne podstawy działań w Norwegii i w Polsce podkreślają ważność wspierania i wzmacniania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w kontekście chorób cywilizacyjnych.

[47] S. Wensteng, Materiały projektowe, Prezentacja 4. *Profilaktyka zdrowotna w szkole*.
[48] *Ibidem*. PSYKISK HELSE OG TRIVSEL I FOLKEHELSEARBEIDET (Zdrowie psychiczne i dobrostan w służbie zdrowia publicznego).
[49] WHO, cytat za: S. Wensteng, *op. cit.* (Materiały projektowe, Prezentacja 4.).

Choroby te, co zostało już podkreślone w części wstępnej artykułu, w coraz większym zakresie zaczynają się już w okresie szkolnym, bez względu na miejsce zamieszkania. Zagrożenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, obejmujące zaburzenia odżywania, stany lękowe czy depresję, występują z jednakowym nasileniem w Polsce i w Norwegii.

Zdrowie psychiczne zależy od wielu czynników wpływających na rozwój i kształtowanie się sfery psychicznej młodego człowieka. W XXI wieku coraz częściej podkreśla się rolę i wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży czynników środowiskowych. Czynniki te w znaczący sposób wpływają na funkcjonalnie psychospołeczne człowieka. Stąd w kontekście podejmowanych działań w szkole norweskiej akcentuje się szczególnie:

- warunki doskonalące zdrowie (atmosfera i klimat szkoły),
- szkołę jako miejsce wspólnoty – społeczne odniesienie działań,
- integrację ze środowiskiem lokalnym,
- psychiczno-społeczny obszar zaangażowania ucznia w kulturę, rozrywkę i wolontariat.

Szkoła norweska w sposób szczególny wspiera zdrowie psychiczne uczniów poprzez m.in:

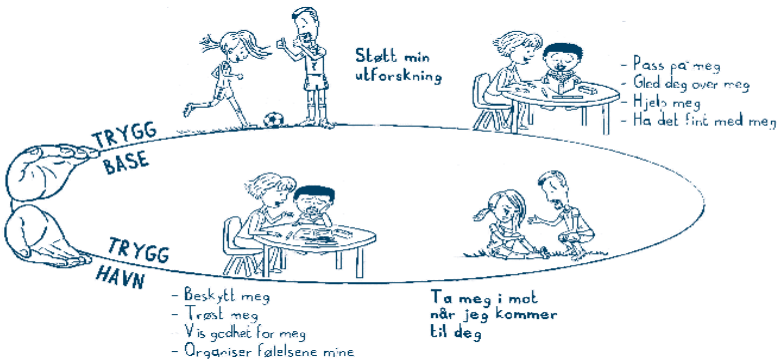
- Zespół ds. kryzysu psychospołecznego w szkole;
- profilaktyczne działania obejmujące zdrowie psychiczne;
- zmiany stylu życia ucznia i jego rodziny;
- system współpracy interdyscyplinarnej;
- „nowości" w dziedzinie zdrowia psychicznego;
- spotkanie zawodowe dzieci i młodzieży;
- szkołę jako placówkę zdrowia dla młodzieży;
- lepszą pomoc dla młodych ludzi, którzy zmagają się z problemami psychologicznymi;
- kontakt zewnętrzny ze specjalistami;
- ochronę dzieci i rodziny;
- edukacyjny gabinet psychologiczny w szkole.

Powyższe działania wzmacniające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży realizowane w norweskich szkołach rozciągnięte są również na rodzinę i środowisko pozaszkolne (park, klub czy ulicę). Szczególnie ciekawymi rozwiązaniem jest krąg bezpieczeństwa, w którym zawsze wstępuje osoba dorosła, tzw. „bezpieczny dorosły". Graficznie ilustruje to schemat 2.

Z czego warto skorzystać – co przenieść do polskiej szkoły? Norweskie przykłady dobrych praktyk[50].

Działania prowadzone w szkole:

- realizowana jest systematyczna profilaktyka zagrożeń, nie tylko interwencja kryzysowa,
- uczniowie mają codziennie bezpośredni kontakt z dietetykiem w szkole,
- działa zespół do spraw mobbingu, w jego skład wchodzi: psycholog, pedagog oraz różni specjaliści.




Schemat 2. Krąg bezpieczeństwa – bezpieczny dorosły. Źr.: Psykisk Helse Og Trivsel I Folkehelsearbeidet, za: S. Westeng, Prezentacja 4. *Profilaktyka zdrowotna w szkole*.

Działania prowadzone poza szkołą – wsparcie szkoły przez gminę:

- działania z edukacji zdrowotnej rozciągnięte są na gminę, gdzie działa zespół odpowiadający zapobieganiu kryzysowi dla dzieci, nauczycieli i rodziców,
- w gminie zatrudnieni są psycholodzy i pedagodzy,
- obowiązek wspierania rodziny przeżywającej trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych oraz organizacji pieczy zastępczej,
- urząd ochrony rodziny – opieka w sytuacji kryzysowej.

W szkole i poza szkołą dzieci i młodzież otaczane są tzw. kręgiem bezpieczeństwa. „Bezpieczny dorosły” pojawia się w klubach, na ulicy, w parkach – jego rolą jest „wyłapywanie dzieci z problemami”.

## Edukacja zdrowotna w norweskiej szkole w odniesieniu do aktywności fizycznej [51]

W szkole norweskiej, co zostało już podkreślone, wychowanie fizyczne to ważny przedmiot ukierunkowany na rozwijanie u uczniów radości z aktywności

[50] M. Kiełboń, Podsumowanie pracy grupy 1. *Zdrowie i żywienie.*

[51] Na podstawie materiałów projektowych: J. Kilanowska, Prezentacja 2. *Edukacja zdrowotna w norweskiej szkole*.

fizycznej. Podejście takie jest bliskie założeniom polskiej szkoły, w której podkreśla się wychowawczy wymiar aktywności fizycznej.

Wychowanie fizyczne w Polsce zgodnie z nowoczesną doktryną to „wychowanie w trosce o ciało i zdrowie oraz całożyciową aktywność"[52]. Szkolne wychowanie fizyczne to nie sport szkolny, dlatego już sama nazwa przedmiotu zawiera dwa nierozerwalne elementy: po pierwsze – „wychowanie", czyli kształtowanie postawy ucznia, tak by chciał też (obecnie), ale przede wszystkim w przyszłości (prospekcja) podejmować dobraną dla siebie formę aktywności fizycznej; po drugie – „fizyczne", czyli skierowane do ciała, związane ze sprawnością fizyczną, kondycją i indywidualnymi predyspozycjami do ruchu[53].

Zbieżność podejścia do wychowania fizycznego w systemie norweskim i polskim wskazuje ważność prospekcyjnego przygotowania uczniów do całożyciowej aktywności fizycznej, przy szczególnie mocno akcentowanej w Norwegii radości i zadowolenia z różnych form aktywności ruchowej.

Materiały prezentowane przez J. Kilanowską w ramach warsztatów pozwalają na porównanie systemu norweskiego z systemem polskim i ukazanie podobieństw oraz różnic w realizacji wychowania fizycznego w szkole. To co szczególnie odróżnia system norweski to podejście do aktywności na świeżym powietrzu niezależnie od pogody, w myśl założenia, które było już przedstawiane w części wprowadzającej artykułu, tj.: „Nie ma złej pogody, jest złe ubranie". Takie podejście do aktywności fizycznej spotkało się z dużym zainteresowaniem wśród uczestników szkolenia, zostało ono wykorzystane jako hasło przewodnie do opracowanych materiałów, prezentowanych w praktycznej części artykułu.

Założenia teoretyczne wychowania fizycznego realizowane w norweskiej szkole wskazują na *Kluczowe elementy przedmiotu* i obejmują następujące obszary tematyczne:

- Ruch i nauczanie poprzez ruch i o ruchu;
- Udział i współdziałanie w aktywnościach ruchowych;
- Aktywności na świeżym powietrzu i ruch na łonie natury.

W Norwegii, podobnie jak w Polsce, głównym założeniem a zarazem celem wychowania fizycznego jest przygotowanie uczniów do aktywności fizycznej w codziennym życiu. Uczniowie systematycznie rozwijają i doskonalą sprawność fizyczną ukierunkowaną na różnorodną aktywność w czasie wolnym.

[52] M. Wieczorek, *Komentarz do podstawy programowej wychowania fizycznego 2017* [dostęp 05.02.2021]. Dostępny w Internecie: https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/2017/05/wychowanie-fizyczne.-pp-z-komentarzem.-szkola-podstawowa-1.pdf.

[53] Por.: B. Wolny, *Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego. Poradnik dla nauczyciela wychowania fizycznego*, Rzeszów 2019.

Kluczowym terminem w wychowaniu fizycznym jest „radość z ruchu przez całe życie” realizowane poprzez: „kształtowanie/pogłębianie; nauczanie dopasowane; umiejętności fizyczne; umiejętności zdrowotne i nauczanie pogłębione”[54].

To wartość dodana w stosunku do polskich założeń wychowania fizycznego. Nastawienie na radość z ruchu przez całe życie szczególnie mocno akcentowane jest na zakończenie edukacji fizycznej w szkole średniej. Podejście takie można wykorzystać w polskiej szkole i na wzór Norwegii z większym naciskiem pokazywać uczniom walory aktywności fizycznej w kontekście doświadczania radości z jej uprawiania.

W Norwegii obowiązkowo w ramach lekcji wychowania fizycznego realizowane jest pływanie, jest to obligatoryjny zapis w podstawie programowej. Uczniowie wszystkich etapów w ramach lekcji wychowania fizycznego uczestniczą w zajęciach z pływania.

Podobnie jak w Polsce, ocena z wychowania fizycznego stanowi ważny element zajęć. W Norwegii stosowany jest inny sposób oceniania w szkole podstawowej. Uczniowie nie otrzymują ocen w formie stopni. Ocena ma formę opisową i według założeń norweskiego systemu szkolnictwa bardziej mobilizuje uczniów do aktywności w czasie lekcji, nie powoduje napięć i stresu, uczeń z radością uczestniczy w zajęciach. Podobnie jak w Polsce, ocena z wychowania fizycznego uwzględnia: uwarunkowania ucznia, postępy, wkład pracy i zaangażowanie.

W Norwegii ważnym komponentem oceny ucznia są kompetencje przedmiotowe, związane z włączeniem aktywności ruchowej do różnych przedmiotów szkolnych i oceną zaangażowania w formy aktywności w czasie zajęć dodatkowych.

Na rzecz interdyscyplinarnego ujęcia wychowania fizycznego dodatkowo w szkole podstawowej (klasy IV–VII) realizowane są zajęcia „aktywność fizyczna” jako przedsięwzięcie szkolne. Uczniowie mają możliwość uczestniczyć w różnych formach codziennej aktywności, za którą nie są oceniani. Ważnym elementem wychowawczo- zdrowotnym jest zapewnienie każdemu uczniowi łącznie 60 minut dodatkowej aktywności ruchowej w tygodniu.

## Promocja zdrowego stylu życia w norweskiej szkole – aktywność fizyczna uczniów[55]

W ramach warsztatów J. Kilanowska przedstawiła i omówiła wybrane dodatkowe programy i projekty realizowane w norweskich szkołach, które

[54] J. Kilanowska, Prezentacja 2. *Edukacja zdrowotna w norweskiej szkole.*
[55] J. Kilanowska, Materiały projektowe. Prezentacja 3. *Promocja zdrowego stylu życia w Norwegii*.

stanowić mogą przykłady dobrych praktyk do wykorzystania w polskich szkołach.

**TL – Trivselsprogrammet** (**Liderzy aktywnych przerw**) to największy w Skandynawii program aktywności i integracji w szkołach podstawowych i gimnazjach. Ponad 1400 szkół w Skandynawii uczestniczy w programie. Program poprzez organizowanie różnych aktywności i zabaw w czasie przerw szkolnych przyczynia się do lepszego i bezpieczniejszego środowiska szkolnego. Wybrani i przeszkoleni uczniowie organizują różne formy aktywności dla swoich rówieśników w szkole. Cele programu ukierunkowane są na: 1) budowanie dobrego samopoczucia uczniów, 2) zapewnienie zwiększonej i bardziej urozmaiconej aktywności podczas przerw szkolnych, 3) zapewnienie zwiększonej i bardziej zróżnicowanej aktywności w nauczaniu, 4) budowanie przyjaźni i zapobieganie konfliktom i mobbingowi w szkole oraz 5) kształtowanie przyjaznych, otwartych i pełnych szacunku uczniów.

**BlimE-dansen** to program realizowany od 10 lat wiąże się z ogólnokrajową akcją skierowaną do przedszkoli i szkół w całej Norwegii. Raz w roku tego samego dnia i o tej samej godzinie uczniowie tańczą równocześnie w rytmie i do choreografii wcześniej wylansowanej piosenki. W 2019 r. w szkołach i przedszkolach tańczyło równocześnie około 400 tys. dzieci. Piosenka ma co roku specjalne przesłanie dla uczniów, w 2020 roku nosiła tytuł Widzę Cię i mówiła o dostrzeganiu się nawzajem. Akcje w ramach programu promują integrację wśród dzieci i młodzieży i zawsze mają przesłanie społeczne.

**FRILUFTSLIV I SKOLEN** to projekt pod auspicjami Norsk Friluftsliv, organizacji zrzeszającej 17 organizacji pozarządowych, propagujących spędzanie czasu na łonie natury. W ramach projektu promowane są:

- scenariusze zajęć,
- artykuły dotyczące możliwości wykorzystania przyrody jako areny do nauki,
- informacje o działaniach podejmowanych w szkołach,
- podpowiedzi, gdzie można starać się o wsparcie finansowe,
- konkursy, w których mogą uczestniczyć klasy,
- wszelkie działania mające na celu aktywizację uczniów poza klasą szkolną,
- kurs dla pracowników szkoły pt. Przyroda jako arena nauki we wszystkich przedmiotach.

**SKOLEJOGGEN** jest akcją ogólnokrajową. Uczniowie w całej Norwegii biegną lub idą, solidaryzując się z najbardziej bezbronnymi dziećmi na świecie, którym brakuje opieki lub którym grozi utrata opieki ze strony swoich bliskich. Uczniowie wpłacają dobrowolną kwotę lub są wspierani finansowo, często przez

dorosłych członków rodziny, w zależności od pokonanego dystansu. W 2019 r. w akcji wzięło udział 28 tys. uczniów z całego kraju. W sumie zebrano prawie 1 milion NOK na prace SOS Wioski Dziecięce. Mimo oficjalnie ustalonej daty przeprowadzenia akcji, szkoły mają dowolność w ustaleniu dnia, w którym odbędzie się bieg szkolny.

**FYSAK** polega na przeznaczeniu czasu na aktywność fizyczną w programie nauczania szkoły bez włączania aktywności fizycznej jako części nauczania innego przedmiotu. Tym samym FYSAK staje się pod wieloma względami nowym, niezależnym przedmiotem w planie zajęć uczniów. Jest prowadzony przez nauczyciela lub asystenta, ale nie jest związany z programem nauczania ani oceną. Celem FYSAK jest przyczynienie się do lepszej sprawności fizycznej, lepszego samopoczucia w szkole, lepszych wyników w nauce i lepszego środowiska do nauki. Czas na FYSAK jest wygospodarowany poprzez „zabranie” 5 minut z każdej lekcji. Walory edukacyjno-zdrowotne programu: 1) realizowany jest codziennie, 2) nie ma ocen ani celów kształcenia, 3) program prowadzi szkolny koordynator, 4) akceptacja ze strony rodziców, nauczycieli i uczniów, 5) wszyscy nauczyciele zaangażowani, 6) uczniowie współdecydują o wyborze aktywności[56].

## Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole[57]

W Norwegii aktywność fizyczna to sprawdzony sposób niwelowania zagrożeń zdrowia dzieci i młodzieży. W szkołach realizowane są liczne akcje i projekty edukacyjne promujące ruch, zabawę i radość:

**HOPP FOR HJERTET** – celem akcji jest inspirowanie do zwiększonej aktywności fizycznej w szkole. Dzieci z klas IV–VII konkurują w skakaniu przez skakankę. Akcja realizowana jest co roku, trwa 1–2 tygodnie. Dzieci rejestrują ile czasu podczas przerw szkolnych lub w trakcie trwania lekcji skakały przez skakankę, maksymalnie 60 minut dziennie.

**HOPP FOR HJERTET** – aktywność fizyczną włączona jest w przedmioty teoretyczne. Uczniowie współpracują na rzecz klasy. Minuty przeliczane są na punkty. Przyznawana jest nagroda pieniężna dla zwycięskiej klasy. Możliwość zaangażowania wszystkich uczniów. W 2020 roku w akcji udział wzięło ponad 100 tys. uczestników.

**BEINTØFT** – ogólnokrajowa kampania ukierunkowana na szkołę, mająca na celu zachęcenie uczniów do pokonywania drogi do i ze szkoły pieszo, na

[56] *Ibidem*.
[57] J. Kilanowski, Materiały projektowe. Prezentacja 4. *Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole.*

rowerze lub korzystając z transportu publicznego. Konkurs trwa przez kilka tygodni i skierowany jest do uczniów szkół podstawowych. Propaguje aktywność fizyczną oraz działania na rzecz ochrony środowiska. Nauczyciel każdego dnia rejestruje na beinøft.no trwanie akcji, ilu uczniów pokonało drogę do szkoły pieszo, na rowerze lub korzystając z transportu publicznego. Zwycięska klasa otrzymuje 30 tys. NOK.

**FOTSPOR** to program, który łączy naukę z aktywnością fizyczną. Pozwala na tworzenie własnych wycieczek, które można udostępniać innym w formie aplikacji. Pozwala eksplorować i wykorzystywać lokalne środowisko za pomocą śladów cyfrowych. Wykorzystuje GPS.

Aktywność fizyczna w drodze do szkoły – pomocne wskazówki dla szkół:

- Organizuj grupy piesze i rowerowe.
- Oferuj kursy rowerowe dla uczniów i rodziców, w celu uczenia zasad ruchu drogowego i umiejętności jazdy na rowerze.
- Zadbaj o dobre warunki w szatni, aby uczniowie mogli przechowywać i wysuszyć mokre ubrania.
- Upewnij się, że parking rowerowy uczniów nie jest narażony na wandalizm.
- Współpracuj ze szkolnym komitetem rodzicielskim w celu zabezpieczenia drogi do szkoły.
- Informuj i rozdawaj mapy oznakowanych tras rowerowych na pierwszym jesiennym zebraniu z rodzicami.
- Współpracuj z komitetem rodzicielskim po to, aby zaangażować uczniów w patrole drogowe, które pomogą zapewnić bezpieczne przejścia.
- Organizuj konkurencje międzyklasowe.
- Rodzice w danej klasie mogą zorganizować grupę dla dzieci mieszkających w pobliżu i ustalić, który z rodziców będzie towarzyszył dzieciom w drodze do szkoły w poszczególne dni.
- Rada szkoły, trójki klasowe i nauczyciele mogą być pomocni w realizacji takich rozwiązań i tworzeniu naturalnych grup w oparciu o miejsce zamieszkania dzieci.
- Należy ustalić pierwszy „przystanek" i miejsce, w którym wszystkie dzieci z danej grupy zbiorą się w określonym czasie.
- Można ustalić kilka „przystanków", na których dzieci stoją i czekają o ustalonych porach i są zabierane przez grupę w drodze do szkoły.
- Jedna lub dwie osoby dorosłe mogą odebrać dzieci ze szkoły, po zakończeniu lekcji i kolejno odprowadzić dzieci do „przystanków".
- Jeśli dzieci kończą lekcje o różnych porach, umowa może obowiązywać tylko w drodze do szkoły.

Z czego warto skorzystać – co przenieść do polskiej szkoły?

- **Ruch jako radość** – programy i projekty ukierunkowane na dobre samopoczucie, zabawy i ruch, wykorzystanie piosenek i ruchu do bycia razem – integracja i wspólnota.
- **Szkoła na świeżym powietrzu** – spędzanie czasu wolnego na łonie natury w różnych porach roku w myśl zasady „Nie ma złej pogody, jest złe ubranie”.
- **Aktywność fizyczna** – zawsze ma przesłanie społeczne – biegamy, ćwiczymy w jakimś społecznym celu – to integruje uczniów i pokazuje wartość aktywności fizycznej.

## Podsumowanie

Projekt został pozytywnie oceniony przez wszystkich uczestników (98% najwyższy poziom satysfakcji ze szkolenia i 2% wysoki). W ankietach ewaluacyjnych osoby biorące udział w warsztatach wskazały na wiele korzyści dla siebie i szkoły związanych z udziałem w szkoleniu, m.in:

- poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w Norwegii,
- poznanie nowych metod i form pracy przydatnych w realizacji edukacji żywieniowej i fizycznej w szkole na przykładzie rozwiązań stosowanych w szkole norweskiej,
- zwiększenie kompetencji w zakresie szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej o rozwiązania stosowane w Norwegii,
- pozyskanie nowych pomysłów do realizacji edukacji zdrowotnej w ramach programu „Szkoła Promująca Zdrowie”,
- zwiększenie wiedzy na temat współczesnych zagrożeń zdrowia dzieci i młodzieży,
- możliwość wymiany doświadczeń i pracy z wykorzystaniem nowoczesnych technologii,
- opracowanie ciekawych programów, projektów i scenariuszy z edukacji żywieniowej i aktywności fizycznej, które stanowią inspirację do dalszej bardziej efektywnej pracy w szkole.

W odpowiedzi na pytanie: „Które z przedstawionych w ramach szkolenia propozycji realizacji edukacji żywieniowej w norweskiej szkole wykorzysta Pan/i w działaniach Szkoły Promującej Zdrowie?” najczęściej pojawiały się następujące odpowiedzi:

- wspólne spożywanie śniadań w szkole,
- organizacja miejsca na śniadanie w szkole,

- współpraca z rodzicami na rzecz zdrowego śniadania,
- celebrowanie posiłków w szkole, tworzenie przyjemnej atmosfery i klimatu w czasie posiłku,
- propagowanie w szkole zdrowego odżywania – włączenie do dotychczasowych działań szkoły opracowanych projektów: „Zdrowo zakręceni", „Zdrowo jem, więcej wiem", „Moda na zdrowie to nie dieta to twój styl życia",
- wprowadzenie w szkole pozalekcyjnych zajęć kulinarnych: wspólne gotowanie i wykorzystywanie produktów pozostałych z przygotowywanych posiłków (niewyrzucanie ich do kosza),
- tworzenie ogródków szkolnych i uprawianie warzyw oraz ziół,
- propozycje wprowadzenia do szkoły całkowitego zakazu przynoszenia słodyczy.

Natomiast w odpowiedzi na pytanie: „Które z przedstawionych w ramach szkolenia propozycji realizacji edukacji fizycznej w norweskiej szkole wykorzysta Pan/i w działaniach Szkoły Promującej Zdrowie?" najczęściej pojawiły się następujące odpowiedzi:

- Ruch na świeżym powietrzu bez względu na pogodę w myśl zasady norweskiej „Nie ma złej pogody, jest złe ubranie".
- Program „Szkoła na świeżym powietrzu" – łączenie aktywności fizycznej z realizacją podstawy programowej z danego przedmiotu.
- Program „Wycieczka po 10 000 kroków".
- „Liderzy aktywnych przerw" – wprowadzenie liderów zabaw i aktywności ruchowej.
- Codzienne wychodzenie z uczniami na świeże powietrze bez względu na pogodę.
- Inicjatywy społeczne dotyczące ruchu na świeżym powietrzu.
- Spędzanie czasu wolnego na łonie natury niezależnie od pogody.
- Wspólny taniec wszystkich uczniów i nauczycieli np. raz w roku ze społecznym przesłaniem.
- Propagowanie wśród rodziców codziennej aktywności dzieci, w tym zachęcanie rodziców i dzieci do pokonywania drogi do szkoły pieszo lub na rowerach.
- Projekty happeningów promujących zdrowy styl życia.

Uczestnicy projektu podkreślili również, że udział w szkoleniu był dla nich bardzo wartościowym czasem. Wspólna praca na platformie pod kierunkiem trenerów z Norwegii zaowocowała licznymi programami, projektami i scenariuszami zajęć z edukacji żywieniowej i aktywności fizycznej. W ocenie uczestników szkolenia materiały będą dla nich inspiracją do dalszej pracy, pozwolą przełamać rutynę i wprowadzić do szkoły nowe rozwiązania.

## Efekty pracy w ramach szkolenia – wypracowane materiały

Prezentowane materiały zostały stworzone przez uczestników szkolenia w ramach warsztatu „Zdrowie i żywienie” pod kierunkiem Synne Westeng (trener norweski)[58]. Prezentujemy projekty i materiały edukacyjne opracowane na podstawie przykładów z Norwegii.

## Edukacja żywieniowa i fizyczna w polskiej szkole na przykładzie rozwiązań norweskich

### Projekt 1.

### „Zdrowo zakręceni!”

1. **Cele ogólne:**
   - kształtowanie czynnej postawy prozdrowotnej oraz racjonalnego sposobu odżywiania.
2. **Cele szczegółowe:**
   - poszerzenie wiadomości dzieci na temat wychowania zdrowotnego, wyrabianie prawidłowych nawyków prozdrowotnych oraz propagowanie zdrowego stylu życia,
   - poprawa jakości odżywiania dzieci i promocja aktywność fizycznej, stanowiącej nierozerwalną część profilaktyki zdrowia,
   - zachęcanie rodziców do pomocy w pracach kulinarnych,
   - utrwalenie nawyków spożywania owoców, warzyw i nabiału,
   - ograniczenie spożywania słodyczy,
   - dostrzeganie potrzeby estetyki spożywania pokarmów.
3. **Współpraca ze społecznością lokalną:** sklep spożywczy, piekarnia, gospodarstwo rolne, władze samorządowe, restauracja, klub sportowy, oczyszczalnia ścieków.
4. **Czas trwania projektu: rok szkolny.**
5. **Grupa docelowa: uczniowie klas I–III szkoły podstawowej .**
6. **Promocja projektu:**
   - informacja na stronie internetowej szkoły,
   - informacja na Facebooku szkoły,
   - informacja w lokalnej gazecie,
   - ulotki dla rodziców.

[58] Korekta i dopracowanie materiałów: dr Barbara Wolny, koordynator merytoryczny projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”.

7. **Zaplanowane działania/aktywności:**
   - Wybranie koordynatora projektu i osoby współpracującej, określenie ich kompetencji,
   - Przeprowadzenie audytu na temat zdrowego sposobu życia (poznanie potrzeb grupy projektowej),
   - Opracowanie „Kodeks Zdrowego Stylu Życia" w poszczególnych grupach zadaniowych,
   - „Kolorowe Dni":
     - Dzień Brązowy – Dzień Piekarzy i Cukierników (wizyta w piekarni, dzieci ubierają się na brązowo),
     - Dzień Zielony – Międzynarodowy Dzień Szpinaku (robienie zielonego smoothie, dzieci ubierają się na zielono),
     - Dzień Pomarańczowy – Dzień Marchewki (pieczenie babeczek marchewkowych, dzieci ubierają się na pomarańczowo, odwiedziny w gospodarstwie rolnym),
     - Dzień Niebieski – Międzynarodowy Dzień Wody (dzieci ubierają się na niebiesko, zwiedzanie oczyszczalni ścieków),
     - Dzień Biały – Dzień Mleka (dzieci ubierają się na biało, degustacja mleka i jego przetworów),
   - pogadanka (kucharz, sprzedawca w sklepie spożywczym, higienistka),
   - konkurs piosenek nt. zdrowia,
   - konkurs plastyczny „Zdrowo jemy – zdrowo rośniemy",
   - stworzenie wspólnie z rodzicami ogródka szkolnego,
   - robienie kanapek, sałatek i *smoothie* z ziołami z ogródka szkolnego,
   - tworzenie i analizowanie zdrowych jadłospisów,
   - prelekcja z dietetykiem dla dzieci i rodziców.
8. **Działania/aktywności na zakończenie projektu:**
   - Piknik rodzinny z konkurencjami sportowymi zakończony meczem „uczniowie kontra rodzice", degustacja zdrowych przekąsek wykonanych przez dzieci i rodziców;
   - *Książka kucharska* – prezentacja książki opracowanej z przepisów i zdjęć dostarczonych przez rodziców.
9. **Rezultaty:**
   - wprowadzenie długiej przerwy śniadaniowej w całej szkole,
   - wspólne układanie menu,
   - wprowadzenie do kalendarza szkoły pikniku sportowego.

**Projekt 2.**

**„Zdrowo jem – więcej wiem”**

Projekt ukierunkowany jest na przygotowanie ulotek dla rodziców i inne działania prozdrowotne.
**Cel projektu:** wzbogacenie wiedzy i umiejętności rodziców na temat zdrowego odżywiania
**Czas realizacji projektu:** rok szkolny
**Grupa docelowa:** rodzice

**Ulotka 1. – projekt**
**Drogi Rodzicu:** Pamiętaj, że to Ty musisz nauczyć swoje dziecko prawidłowego i racjonalnego odżywiania.

- Czytaj etykiety! Pamiętaj:
  - skład podawany jest malejąco, czyli to, co występuje na pierwszym miejscu, występuje w największej ilości,
  - jeśli na 1, 2 lub 3 miejscu występuje cukier – nie kupuj, nie warto!
  - szukaj właściwej nazwy produktu. Uwaga: „łąkowe”, „śmietanowe”, czy „extra wiejskie” nie musi oznaczać masła!
- Nie dawaj dziecku do szkoły napojów gazowanych.
- Upewnij się, że dziecko zabiera zdrową żywność do szkoły a po drodze nie kupuje napojów słodzonych.
- Naucz dziecko, że przekąski to nie czekoladowe batony, ale np. warzywa.
- Zadbaj, by dziecko jadło w szkole owoce, ulubione warzywa i węglowodany, (pieczywo, płatki), które dają dziecku energię do nauki.
- Unikaj produktów wysokoprzetworzonych – im krótsza droga żywności z pola na stół, tym jest ona zdrowsza.
- Zapewnij dziecku sezonowe owoce i warzywa.
- Dbaj o to, by dziecko spędzało czas wolny na świeżym powietrzu.
- Dbaj o odpowiedni wypoczynek dziecka po szkole oraz odpowiednią ilość snu (co najmniej 9 godzin).
- Ogranicz oglądanie telewizji i czas spędzany przed ekranem komputera i telefonu.
- Zapewnij dziecku warunki do zdrowego wypoczynku i snu.
- Regularnie sprawdzaj masę ciała swojego dziecka.

**Ulotka 2.**
**Rodzicu Twoje dziecko powinno:**

1. rozpoczynać dzień od sycącego posiłku (śniadanie to podstawa);

2. jeść regularnie w ciągu dnia 4–5 posiłków dziennie, bez „podjadania" między nimi;
3. jeść dużo warzyw i owoców (5 porcji dziennie). Talerz twojego dziecka powinien być zawsze kolorowy;
4. unikać słodyczy i słodkich napojów oraz tzw. „złych" tłuszczy;
5. pić dużo wody;
6. aktywnie wypoczywać.

PAMIĘTAJ!
TWOJEMU DZIECKU BĘDZIE ŁATWIEJ SIĘ TEGO NAUCZYĆ, JEŚLI BĘDZIE SIĘ UCZYŁO TEGO Z TOBĄ!

**Propozycja na broszurę:** opracować tygodniowy plan drugiego śniadania, „zamknąć go" w kodzie QR, rodzic zeskanuje telefonem i może mieć gotową propozycję przygotowania drugiego śniadania. Zdrowe przepisy w ulotce, np.: owsianka z suszonymi i świeżymi owocami (owsianka to najprostsza alternatywa dla kanapki). *Wybierz płatki owsiane górskie, wsyp do miseczki 3 łyżki, dodaj kilka rodzynek i orzechów. Korzystaj z sezonowych owoców. Wrzesień to dobry czas na borówki i maliny, więc dorzuć garść do miseczki i wszystko zalej mlekiem.*

**Inne działania w ramach projektu**

**Zorganizowanie cyklicznych konkursów z udziałem rodziców:**

- Konkurs kulinarny na najładniej wyglądającą kanapkę przygotowaną ze zdrowych produktów.
- Konkurs na zdrowy batonik (Poszukaj! Przepisy są dostępne w Internecie).
- Konkurs plastyczny po hasłem „Zdrowo się odżywiam".
- Konkurs na ulubione zdrowe danie lub zdrowy obiad.
- Konkurs na estetyczne przygotowanie posiłku.
- Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu i zdrowym trybie życia.
- Konkurs recytatorski „Wiersz o zdrowym odżywianiu".
- Konkurs na przydomowe ogródki warzywne.
- Konkurs „Klasowa grządka w ogrodzie szkolnym".
- Konkurs na piosenkę o zdrowym odżywianiu.
- Konkurs na opracowanie hasła o zdrowym żywieniu, np. „Jedz owoce i warzywa a będziesz zdrowy jak ryba!"

**Propagowanie zasad zdrowego odżywiania – działania w szkole i w domu:**

1. Ujednolicenie menu w domu i w szkole. Często dzieci w domu nie są przyzwyczajane do niektórych smaków i większość jedzenia proponowanego w szkole marnuje się i „ląduje w koszu" – inspirowanie uczniów do poznawania smaków różnych potraw w czasie zajęć kulinarnych w szkole.

2. Przygotowanie „Recepty na zdrowe oczy".
   Propozycja zajęć: Wybieramy najważniejsze witaminy, które mają wpływ na nasz wzrok i zapisujemy, np. w jakich owocach i warzywach je znajdziemy. Inna propozycja to np. opracowanie „recepty" na odporność, zdrowe włosy lub paznokcie.
3. Podjęcie dyskusji nad zasadnością szkolnych sklepików – ich likwidacja zmusiłaby rodziców do przygotowywania drugiego śniadania i zdrowych przekąsek.
4. Przygotowywanie szkolnych ogródków pod hasłem „Nasz ogród z nowalijkami".
5. Przygotowywanie teatrzyków dla dzieci klas młodszych np. „Zdrowy Czerwony Kapturek".

**Projekt 3.**

**„Moda na zdrowie".**

Propozycje działań związanych ze zdrowym stylem życia w szkołach ponadpodstawowych.

**Cel projektu:** promocja zdrowego stylu życia w szkole (ujęcie interdyscyplinarne).

**Czas projektu:** Działania są zaproponowane na 1 rok szkolny.

**Uczestnicy projektu:** wszyscy uczniowie i pracownicy szkoły

**Promocja projektu:** Wszystkie działania będą zamieszczane na bieżąco na stronie internetowej szkoły, na Facebooku i na Instagramie.

**Realizacja projektu:**

Zajęcia będą realizowane raz w miesiącu na godzinach wychowawczych, lekcjach biologii i wychowania fizycznego w każdej klasie.

**Plan realizacji projektu:**

W październiku i w maju przeprowadzona zostanie kontrola wagi uczniów (obliczanie BMI).

Działania w ramach projektu realizowane będą przez cały rok szkolny na godzinach wychowawczych, poprzez spotkania ze specjalistami (np. dietetyk, osoba związana z fitness, lekarz, studenci pielęgniarstwa), lekcjach wychowania fizycznego – uczniowie będą wdrażać w praktyce to, co poznają podczas spotkań ze specjalistami w ramach godzin wychowawczych oraz na lekcjach biologii – zajęcia o racjonalnym odżywianiu.

**Instytucje współpracujące:**

Współpraca z lokalnymi przedsiębiorcami – raz w miesiącu wybrany przedsiębiorca w ramach kiermaszu w budynku szkoły zaprezentuje ofertę swoich produktów związaną ze zdrową żywnością. Na spotkania zostaną zaproszeni rodzice. W trakcie spotkań będzie możliwość zakupienia lokalnych zdrowych produktów.

**Realizacja projektu (przykładowe działania):**

1. W klasach pierwszych w ramach wyjść integracyjnych promowanie zdrowego odżywiania, np. grill warzywny zamiast kiełbasek.
2. W ramach wycieczek szkolnych jeden dzień przeznaczony na aktywność, np. wejście na szczyt napotkanej góry.
3. Jesienią i wiosną organizowanie sobotnich rajdów rowerowych z udziałem nauczycieli i uczniów (dawanie dobrego przykładu uczniom).
4. Propozycja dla pracowników szkoły, np. „Dzień zielonej herbaty" (raz w miesiącu; informacja będzie zawieszona w holu szkoły oraz zamieszczona na stronie internetowej szkoły).
5. Zachęcanie do korzystania z aplikacji w telefonie (np. *MI FIT*, *MY FITNES*). Konkursy w klasach na najaktywniejszego ucznia na podstawie danych z aplikacji (trzech najaktywniejszych uczniów w danym miesiącu otrzymuje dodatkową ocenę z wychowania fizycznego).
6. Konkurs dla uczniów na reklamę promującą zdrowy styl życia (forma filmu, plakatu lub spotu reklamowego).
7. Uczniowie podczas zajęć praktycznych przygotowują zdrowe przekąski, które mogą na długiej przerwie sprzedać chętnym uczniom.
8. Jeden dzień w tygodniu, np. piątek jest dniem warzywnym w szkole.

**Podsumowanie projektu.** Na podsumowanie rocznych działań w ramach projektu zostanie zorganizowana całodzienna konferencja z udziałem zaproszonych przedstawicieli Urzędu Miasta, Kuratorium Oświaty, lokalnych przedsiębiorstw i rodziców. **Propozycja przebiegu konferencji:** Na początku zaproszony prelegent (lekarz czy dietetyk) wygłosi wykład na temat zdrowego stylu życia, potem przeprowadzony zostanie warsztat nt. zdrowych przekąsek w pracowni gastronomicznej. Po południu odbędą się różne formy rekreacji, np. mecz koszykówki: uczniowie kontra przedstawiciele instytucji wspierających lub rodziców oraz zawody sprawnościowe. Na koniec konferencji nagrodzenie najaktywniejszych uczniów.

**Projekt 4.**

**„To nie dieta, to Twój nowy styl życia"**

**Projekt działań zdrowotnych w ramach integracji międzyprzedmiotowej.**

**Część 1.**

**Założenia i etapy realizacji projektu:**

1. Projekt będzie organizowany we współpracy z całą społecznością szkolną (uczniowie, nauczyciele, rodzice i pracownicy niepedagogiczni), organem prowadzącym, ośrodkiem zdrowia oraz z lokalnymi przedsiębiorcami.

2. Stworzenie planu projektu i wdrożenie w szkole.
3. Realizacja treści z edukacji żywieniowej w ramach podstawy programowej poszczególnych przedmiotów oraz zajęć pozalekcyjnych.
4. Pozyskiwanie funduszy, np. z Urzędu Gminy/Miasta, Rady Rodziców, sponsorów.
5. Wybór koordynatora spośród nauczycieli, przedstawicieli uczniów i Rady Rodziców.
6. Monitorowanie realizacji projektu przez koordynatora, ewentualna modyfikacja projektu.
7. Ewaluacja projektu.
8. Sporządzenie sprawozdania i fotorelacji z przebiegu prowadzonych działań.
9. Udostępnienie informacji o przebiegu projektu na stronie internetowej szkoły.
10. Organizacja szkolnego pikniku rodzinnego, podczas którego każda klasa przedstawi zrealizowane działania projektu w połączeniu z podstawą programową.
11. Wręczenie dyplomów: uczniom za aktywność, rodzicom i pracownikom szkoły oraz nauczycielom za pomoc w realizacji przedsięwzięcia, sponsorom za wszelkie wsparcie.

**Część 2.**

1. Zwiększenie współpracy z kuchnią szkolną w ramach promowania zdrowego odżywiania się.
2. Wdrożenie cyklu zajęć dotyczących promowania zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej podczas godzin wychowawczych (edukacji społecznej), przyrodniczej oraz lekcji wychowania fizycznego.
3. Zapraszanie do szkoły dietetyka oraz trenera personalnego w celu przeprowadzenia warsztatów z uczniami i rodzicami.
4. Nawiązanie współpracy ze szkołami branżowymi (gastronomicznymi) w celu przekazania wiedzy i wymiany doświadczeń.
5. Urozmaicenie oferty pikników rodzinnych poprzez zaproszenie lokalnych przedsiębiorców promujących ekologiczną żywność.
6. Organizowanie konkursów międzyszkolnych/międzyklasowych o tematyce prozdrowotnej (muzycznych, plastycznych, recytatorskich, wiedzy, itp.).
7. Cykliczne prowadzenie kulinarnych zajęć praktycznych z uczniami (np. kiszenie kapusty, robienie przetworów, zdrowych kanapek, sałatek, koktajli).
8. Założenie hodowli ziół i roślin warzywnych.
9. Organizowanie wycieczek do zakładów przetwórstwa owocowo-warzywnego.

**Część 3.**

**Działania międzyprzedmiotowe** – treści edukacji żywieniowej włączone w różne przedmioty szkolne:

1. **Muzyka:** nauka piosenek o zdrowym odżywianiu, aktywności fizycznej, zdrowym stylu życia; udział w przeglądach/ konkursach piosenki.
2. **Matematyka:** obliczanie kalorii i BMI.
3. **Języki obce:** nauka słownictwa odpowiedniego do tematyki.
4. **Biologia/przyroda:** układanie zdrowego menu, krzyżówek, dbanie o szkolne ogródki.
5. **Język polski:** pisanie opowiadań o zdrowym stylu życia, konkurs na wiersz, opowiadanie.
6. **Wychowanie fizyczne:** systematyczna aktywność sportowa na świeżym powietrzu w różnych porach roku, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego na łonie natury.
7. **Geografia:** zapoznanie się z cyklem życia roślin na danym terenie.
8. **Godzina z wychowawcą:** pogadanki, zajęcia warsztatowe z udziałem specjalistów, organizacja wycieczek krajoznawczych, do zakładów pracy.

**Projekt 5.**

**„Czas na swojski posiłek"**

**Cele:**

1. promocja zdrowego stylu życia;
2. promocja idei zrównoważonego rozwoju;
3. integracja i aktywizacja środowiska lokalnego;
4. podnoszenie świadomości społecznej zdrowego i lokalnego odżywiania.

**Ramy czasowe:** rok szkolny

**Działania w ramach projektu:**

IX–X

Zakładanie ogródków ziołowych w klasach.

IX–XI

Wycieczki edukacyjne do: mleczarni, gospodarstwa ekologicznego (zajęcia na temat „od ziarenka do bochenka"), mleczarni, koła gospodyń wiejskich, piekarni czy na targ warzywny.

III

Założenie ogródka warzywnego „od ziarenka do warzywa".

IV–VI

Cykl warsztatów kulinarnych z zaproszonymi rodzicami, przedstawicielami koła gospodyń wiejskich czy pszczelarzem.

VI

Kulinarny konkurs podsumowujący na temat „Kanapka na szóstkę – swojskie przysmaki" – przygotowanie zdrowych kanapek.

**Współpraca:**
gospodarstwo agroturystyczne, mleczarnia, piekarnia, pasieka, koło gospodyń wiejskich, okoliczni rolnicy, rodzice.
**Promocja:**
gazetki, ulotki przygotowywane przez uczniów z wycieczek; zdjęcia; strona szkoły; portale społecznościowe i informacyjne; gazety; media; e-dziennik; platformy nauczania.
**Uczestnicy/Zaangażowanie uczniów:** wszyscy uczniowie.

## ZASADY, RADY I PORADY ZAPOBIEGAJĄCE PROBLEMOM W ODŻYWIANIU I SPRZYJAJĄCE DOBREMU SAMOPOCZUCIU U DZIECI I MŁODZIEŻY

### Wprowadzenie …słów kilka

We współczesnej szkole zdrowie ucznia powinna wzmacniać systematycznie organizowana aktywność fizyczna i praktyczna edukacja żywieniowa. Nic bowiem tak dobrze nie wpływa na zdrowie dzieci jak odpowiednio zbilansowane posiłki, zawierające mnóstwo witamin i składników odżywczych. Dzieci od najmłodszych lat należy zapoznawać z jak największą ilością smaków, w tym podawać owoce i warzywa w różnych atrakcyjnych formach. Pokazywać walory zdrowego żywienia, zachęcać do eksperymentów kulinarnych, próbowania i smakowania posiłków – zainspirować miłością do zdrowego żywienia.

Czy zaburzenia odżywiania są problem zdrowia dzieci i młodzieży? Zaburzenia odżywiania mogą być bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia. Często zdarza się, że osoba, która cierpi z powodu zaburzeń odżywiania zaprzecza temu problemowi lub stara się je ukryć przed innymi. Dlatego nieraz trudno jest jej pomóc.

Zapobieganie zaburzeniom odżywiania dzieci i młodzieży były szeroko omawiane podczas realizacji projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”.

W ramach warsztatów opracowane zostały rekomendacje dotyczące zapobiegania problemom w odżywianiu dzieci i młodzieży. Zawierają one ważne informacje w jaki sposób skutecznie i efektywnie zmienić nawyki żywieniowe oraz jak prowadzić profilaktykę prozdrowotną w szkole.

**Szkolny kodeks zdrowego stylu życia – wskazówki dla ucznia i nie tylko:**

- Dbaj o regularny sen.
- Pamiętaj o piciu wody – przynajmniej 2 litry dziennie.
- Spożywaj regularne posiłki (5 posiłków dziennie).

- Wprowadzaj do diety warzywa i owoce (5 porcji dziennie, w tym soki).
- Wyeliminuj z diety słodycze i napoje gazowane.
- Ogranicz spożycie soli, zastąp sól ziołami.
- Spożywaj posiłki w przyjaznej atmosferze.

**Szkoła podstawowa – propozycje działań:**

1. Warsztaty dla pracowników szkoły uświadamiające problemy dotyczące zaburzeń odżywiania (na początku roku).
2. Konsultacje dla rodziców przez cały rok szkolny.
3. Ulotki kierowane do uczniów i rodziców.
4. Organizowanie medialnych akcji dotyczących zaburzeń odżywiania, spoty, ulotki, filmy.
5. Zachęcanie rodziców do rozmowy z dziećmi o problemach oraz uświadamianie rodziców pod kątem zaburzeń odżywiania.
6. Tworzenie przyjaznego klimatu w klasie, między innymi poprzez wycieczki, ogniska, dyskoteki, itp. Stworzenie „Zasad dobrego samopoczucia" w klasach.
7. Pogadanki w czasie lekcji oraz zapraszanie specjalistów na zajęcia. Włączanie dzieci do pogadanek na temat odżywiania.
8. Tworzenie przez dzieci zasad zdrowego odżywiania i umieszczanie ich na stronie szkoły oraz na gazetkach w klasach i na korytarzach.
9. Tworzenie piramidy zdrowego odżywiania w klasach według pomysłu uczniów.
10. Współpraca ze specjalistami: psychologiem, dietetykiem i pielęgniarką szkolną.
11. Rady i porady do wszystkich w stylu np. „zaakceptuj siebie", „bądź fit", „ćwicz" itp. Umieszczanie opracowanych rad na terenie całego budynku w różnych miejscach odwiedzanych przez uczniów.
12. Konkursy plastyczne lub literackie o zdrowym odżywianiu i dobrym samopoczuciu.
13. Akcje promujące zdrowie psychospołeczne – wzmacnianie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w stylu np. „Cenię spokój – walka z hałasem" „Uśmiechaj się do siebie i do innych".
14. Promowanie odpowiednio zbilansowanego posiłku na stołówkach szkolnych oraz zdrowych produktów w sklepikach szkolnych.
15. „Trzymanie ręki na pulsie" – monitorowanie relacji środowiskowych dzieci.

## ZASADY, RADY I PORADY ZAPOBIEGAJĄCE PROBLEMOM W ODŻYWIANIU I SPRZYJAJĄCE DOBREMU SAMOPOCZUCIU MŁODZIEŻY W RÓŻNYM WIEKU:

1. Warsztaty promujące zdrowy styl życia dla rodziców.
2. Ulotki na temat zdrowego odżywiania kierowane do młodzieży i rodziców.
3. Filmy edukacyjne promujące zdrowy styl życia.

4. Zachęcanie rodziców do rozmów z młodzieżą o problemach.
5. Tworzenie przyjaznego klimat klasowego (integracja klasy) między innymi poprzez wycieczki, ogniska, dyskoteki, itp.
6. Włączanie młodzieży do pogadanek na temat odżywiania.
7. Tworzenie zasad zdrowego odżywiania przez młodzież i umieszczanie na stronie szkoły w klasach i na korytarzach.
8. Tworzenie piramidy zdrowego odżywiania w klasach według inwencji uczniów.
9. Współpraca ze specjalistami: psychologiem, dietetykiem i pielęgniarką szkolną.
10. Rady w stylu „zaakceptuj siebie”, „bądź fit”, „ćwicz” itp. Umieszczanie dobrych rad na terenie całego budynku w różnym miejscach odwiedzanych przez uczniów.
11. Wprowadzanie zasad zdrowego stylu życia:
    - Dbaj o regularny sen.
    - Pamiętaj o piciu wody, przynajmniej 2 litry dziennie.
    - Spożywaj regularne posiłki (5 posiłków dziennie).
    - Wprowadzaj do diety warzywa i owoce (5 porcji dziennie, w tym soki).
    - Uśmiechaj się do siebie i innych!
12. Uświadamianie młodzieży konsekwencji nadmiernego spożycia soli.
13. Monitorowanie relacji środowiskowych młodzieży.
14. Wprowadzanie warsztatów integracyjnych i wspierających zdrowie psychiczne dla młodzieży.
15. Prowadzenie interwencji w przypadku podejrzenia zaburzeń u młodzieży (pomoc psychologa).
16. Akcentowanie rodzicom potrzeby kontroli rodzicielskiej w sieci.
17. Organizowanie spotkań z osobami, które miały do czynienia z zaburzeniami odżywiania (nauczyciel zawsze obecny na spotkaniu).
18. Organizowanie zajęć praktycznych, dotyczących układania jadłospisu i przygotowywania zdrowych potraw.
19. Zachęcanie do przebywania wśród rówieśników, z którymi ma się dobry kontakt (unikanie samotności).
20. Przeprowadzanie warsztatów/treningów z młodzieżą, dotyczących zrozumienia i rozładowywania swoich emocji.
21. Przedstawiane różnych możliwości urozmaicenia sposobów spędzania czasu wolnego.
22. Ukazywanie młodzieży pozytywnych wzorców do naśladowania.
23. Analiza stylu odżywiania i aktywności fizycznej u młodzieży z nadmierną lub zbyt niską masą ciała: nadwaga, otyłość i niedowaga.
24. Organizowanie medialnych akcji dotyczących zaburzeń w odżywianiu, ulotki, spoty, które będą udostępniane np. na stronie szkoły, na Facebooku szkoły i na Instagramie.

25. Utworzenie w szkole punktu konsultacyjnego dla rodziców i udostępnianie rodzicom listy specjalistów.

## REKOMENDACJE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NA RZECZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA W SZKOLE I WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI:

1. Wspólne spożywanie drugiego śniadania. W tym celu należałoby określić w każdej klasie godziny wspólnego posiłku.
2. Przeznaczyć godziny dodatkowe/dyrektorskie na zajęcia poświęcone prawidłowym nawykom zdrowotnym lub wspólnie z organem prowadzącym wypracować liczbę godzin w ciągu roku, podczas których można realizować tematykę zdrowej diety.
3. Organizować zajęcia warsztatowe dla uczniów i rodziców z zakresu zdrowego odżywiania. Uświadamiać rodziców w zakresie: jakie składniki powinno zawierać drugie śniadanie oraz jak pożywienie wpływa na rozwój dziecka.
4. Warsztaty ze specjalistami dla rodziców (dietetycy, lekarze czy fizjoterapeuci).
5. Włączyć rodziców do promocji zdrowia w szkole. Opracować razem z rodzicami np. podczas pierwszego zebrania plan działań ukierunkowany na zachęcanie dzieci do zdrowego odżywiania. To rodzice decydują i przygotowują posiłki dla dziecka, dlatego ważna jest współpraca nauczycieli z rodzicami.
6. Organizować tzw. *Zdrowe wywiadówki* – przy okazji typowych wywiadówek opracować ulotki na temat właściwej diety ucznia (wzajemna edukacja rodzic – dziecko).
7. Organizować dla rodziców i dzieci spotkania z wychowawcą połączone z prelekcją na temat zdrowego odżywiania. Takie spotkanie można połączyć ze wspólnym przygotowaniem posiłku.
8. Organizować rodzinne konkursy prozdrowotne, podczas których rodzic, pomagając dziecku, sam dowiaduje się nowych rzeczy (wzajemna edukacja rodzic – dziecko).
9. Umieścić w regulaminie szkoły zapis o całkowitym zakazie przynoszenia niezdrowych produktów (*Stop! Chipsy i napoje gazowane*).
10. Organizować szkolenia dla nauczycieli i pracowników szkoły na temat zdrowego odżywania i wzmacniania zdrowie psychospołecznego.

11. Zorganizować dzień zdrowego stylu życia – połączyć wspólne przygotowywanie posiłków z aktywnością sportową w szkole.
12. Propagować i motywować uczniów do wychodzenia na świeże powietrze bez względu na pogodę.
13. Zapewniać uczniom dostęp do butli z wodą pitną.
14. W szkole ponadpodstawowej wiedza na temat zdrowego stylu życia nie jest już kierowana do rodziców, ale bezpośrednio do samych uczniów. Dlatego tak ważne jest, by nauczyciele swoim postępowaniem dawali dobry przykład uczniom i zachęcali ich do promocji zdrowego stylu życiu w codziennym życiu.

## Aktywność fizyczna w polskiej szkole na przykładzie rozwiązań norweskich

Prezentowane materiały zostały wypracowane przez uczestników szkolenia w ramach warsztatu „Aktywność fizyczna" pod kierunkiem dr Jolanty Kilanowskiej (trenera norweskiego)[59]. Przedstawiamy propozycje programów i projektów opracowanych w oparciu o norweskie przykłady.

**Program „Liderzy aktywnych przerw".**

**„Nakręć się na aktywność" – „Uaktywnij siebie i innych"**

**Cel:** Walczymy z nudą, aktywnie spędzamy czas, uczymy się współdziałać w grupie.

**Osoby odpowiedzialne** za koordynowanie i realizację: szkolny koordynator programu – pedagog, członek zespołu – nauczyciel wychowania fizycznego, członek zespołu – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, współpraca z higienistką szkolną.

**Analiza, która z przerw w ciągu dnia zostanie przeznaczona na program „Liderzy aktywnych przerw" – ustalenia:**

- Jedna długa przerwa, 1x dziennie w ciągu całego roku szkolnego.
- Nauczyciele dyżurujący wspomagają liderów.

**Bank idei zabaw i aktywności fizycznych**: taniec; gry i zabawy (np.: „Dwa ognie", „Berek"); ćwiczenia ogólnorozwojowe (skakanka, hula hop, zabawy z piłkami, badminton, ringo); konkursy sprawnościowe w formie zabawowej; tory przeszkód.

**Lista sprzętu niezbędnego do realizacji aktywności: sprzęt sportowy, którym dysponuje szkoła.**

[59] Korekta i dopracowanie materiałów: dr Barbara Wolny, koordynator merytoryczny projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie".

**Informacje o sposobie i częstotliwości wyboru uczniów pełniących funkcję koordynatorów aktywności fizycznych:** Na początku roku szkolnego oraz II semestru każda klasa VI-VIII nominuje 3-4 uczniów (według możliwości szkoły) do objęcia funkcji „Lidera aktywnych przerw". Ostateczny wybór liderów należy do koordynatora.

**Informacje o sposobie przeprowadzania szkoleń dla uczniów-koordynatorów:** Szkolenia dla liderów prowadzi zespół koordynujący program na początku każdego semestru.

**Krótka informacja o projekcie, która zostanie przedstawiona rodzicom na zebraniach klasowych:**

Prezentację programu przygotowuje zespół koordynujący i przedstawia ją rodzicom na pierwszym spotkaniu w danym roku szkolnym: a) uzasadniając wybór problematyki programu, b) przedstawiając cele, zasady, sposoby i formy realizacji programu.

**Sposób ewaluacji programu pod kątem przeciwdziałania/ niwelowania zagrożeń zdrowia dzieci i młodzieży w kontekście chorób cywilizacyjnych:**

- ankieta dla uczniów, rodziców i nauczycieli,
- obserwacje uczniów podczas aktywnych przerw,
- raport końcowy z prezentacją przygotowaną przez uczniów (np.: galeria zdjęć, album, kronika, film).

**Wypracować formę motywowania i nagradzania liderów.**

**Program cyklicznych zajęć praktycznych**

Hasło przewodnie: **„Wycieczka po 10.000 kroków"**

Program skierowany jest do uczniów i rodziców zespołów klasowych. Proponuje aktywność pozalekcyjną, polegającą na wspólnym przejściu określonego dystansu i wykonaniu wyznaczonych zadań ukrytych pod kodami QR. Uczestnicy zobowiązani są do stałego monitorowania liczby kroków za pomocą dowolnego urządzenia.

**Czas trwania:** 1 lub 2x w miesiącu w roku szkolnym.

**Osoby odpowiedzialne:** koordynator (wychowawca klasy).

**Cele programu:**

- popularyzowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- monitorowanie dziennej aktywności fizycznej, stopniowanie trudności,
- prezentacja uzyskanych wyników przez uczniów,
- integracja zespołu klasowego oraz rodziców,
- wykorzystanie nowoczesnych technologii w promocji zdrowia.

**Przykłady aktywności fizycznej:** marsz, marszobieg, ćwiczenia ogólnorozwojowe.

**Włączenie nowoczesnych technologii do realizacji celów:**

- telefon komórkowy,
- krokomierz,
- opaska sportowa,
- aplikacje internetowe do monitorowania aktywności fizycznej np.: Bieganie dla Początkujących – Aplikacje w Google Play,
- platformy rejestrujące aktywność np.: adidas Runtastic: adidas Running & adidas Training apps,
- generator kodów QR np.: Generator kodów QR – tutaj możesz utworzyć kody QR (qr-code-generator.com).

**Ewaluacja programu:** ankieta dla uczniów, zestawienie uzyskanych wyników, ankieta dla rodziców, obserwacja postawy zespołu klasowego pod kątem aktywności fizycznej, prowadzona przez wychowawcę.

**Projekt happeningu szkolnego promującego zdrowy styl życia**

**Tytuł happeningu:** „Jestem aktywny, bo żyję zdrowo i kolorowo”

Happening promujący zdrowe odżywianie i ruch na świeżym powietrzu zachęcający wszystkich uczniów do większej aktywności przez zabawę. Kształtowanie nawyków aktywnego stylu życia.

**Osoby odpowiedzialne za koordynowanie i realizację:**

- 1 koordynator główny – pedagog,
- współodpowiedzialni – zespół promocji zdrowia lub nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel przyrody lub biologii, opiekun Samorządu Uczniowskiego, wybrani uczniowie (liderzy).

**Happening organizowany dla całej szkoły** (przy wsparciu wychowawców klas), zaangażowani są wszyscy nauczyciele oraz pracownicy obsługi (lub dla klas pierwszych wspólnie z rodzicami z okazji pasowania na ucznia Szkoły Promującej Zdrowie).

Czas trwania: **1 dzień (np. w październiku) od 9.00 do 13.00.**

**Scenariusz przedsięwzięcia:**

1. Zamieszczenie na stronie szkoły, Facebooku lub w budynku szkoły opisu planowanego przedsięwzięcia „Bawimy się niezależnie od pogody”.
2. Rozpoczęcie happeningu przez dyrektora, przedstawienie zaproszonych gości (władze samorządowe).
3. Podział na grupy wykonujące poszczególne zadania (każda grupa wykonuje w swoim czasie):
   - taneczna – nauka tańca przez wyznaczoną grupę uczniów z udziałem VIP-ów na boisku szkolnym,

- kuchcików – przygotowanie i konsumpcja jesiennych kolorowych sałatek i przekąsek (wystawa),
- artystów – tworzenie TWISTERA (gra planszowej w dużej skali),
- rekreacyjna – gry i zabawy (wyścig w workach, zjadanie jabłka, „jarzynowa sztafeta").

4. Podsumowanie: poczęstunek dla wszystkich, wyróżnienie grup najaktywniejszych, najbardziej pomysłowych, przyznanie nagrody fair play (bilet do parku trampolin lub na basen).
5. Zakończenie: piosenka i wspólny taniec.
6. Podzielenie się doświadczeniami ze społecznością lokalną.

**Szkoła na świeżym powietrzu – przykłady**

Propozycje celów i treści kształcenia, które mogą być realizowane na świeżym powietrzu w ujęciu międzyprzedmiotowym – włączenie aktywności fizycznej w różne przedmioty szkolne.

SCENARIUSZE ZAJĘĆ WARSZTATOWYCH

**Zajęcia warsztatowe dla uczniów i rodziców**

Zajęcia będą miały na celu:

- zaprezentowanie uczniom/rodzicom rzeczowych informacji na temat chorób cywilizacyjnych,
- uświadomienie uczniom/rodzicom skutków, jakie dla ich zdrowia niosą choroby cywilizacyjne,
- wypracowanie propozycji zapobiegania oraz niwelowania skutków wybranych chorób cywilizacyjnych dla zdrowia poszczególnych jednostek, poprzez włączenie aktywności fizycznej do codziennych planów.

**Scenariusz 1.: Ruch to zdrowie (dla uczniów)**

1. Co wiemy na temat zagrożeń – choroby cywilizacyjne (10 min).

Podział uczniów na 4 grupy, a następnie wyszukiwanie i selekcja informacji z wykorzystaniem telefonów komórkowych na zadany temat (choroba – przyczyny, skutki, zapobieganie): I grupa – cukrzyca, II grupa – otyłość, III grupa – anoreksja i bulimia, IV grupa – choroby układu krążenia. Każda grupa prezentuje na forum klasy zebrane informacje, a następnie liderzy grup zbierają materiały i opracowują prezentację multimedialną dla rodziców.

2. Aktywność fizyczna niweluje choroby cywilizacyjne (30 min)

- Gry i zabawy na świeżym powietrzu, przygotowanie potrzebnego sprzętu sportowego (skakanki, lina, szarfy, piłki, pachołki, woreczki z piaskiem, worki oraz dostępne patyki, kamyki, kasztany itp.).

- Wyznaczenie uczniów, którzy pomagają przy organizacji gier.
- Obwód stacyjny (każda drużyna po wykonaniu zadania i odpowiedzi na zadane pytanie przechodzi do kolejnej stacji): 1 stacja: zabawa ze skakanką w dwójkach, trójkach, indywidualnie, 2 stacja: przeciąganie liny, 3 stacja: wyścigi z przyborami np. w workach, 4 stacja: wyjście na step.

3. Podsumowanie (samoocena uczniów – zebranie pozytywnych nawyków), nagrodzenie dzieci ocenami, certyfikatem, pochwałą) (5 min).
4. Zamieszczenie na stronie szkoły oraz na tablicy informacyjnej fotokroniki z zajęć.

**Scenariusz 2.: Ruch to zdrowie (dla rodziców)**

1. Prezentacja multimedialna dla rodziców przygotowana przez ich dzieci na temat informacji i wyników badań dotyczących chorób cywilizacyjnych i ich wpływu na nasze zdrowie (10 min).
2. Propozycje zabaw i gier podanych przez rodziców (bank pomysłów) i wspólne budowanie scenariusza zajęć dla uczniów. Demonstracja proponowanych ćwiczeń i wspólna zabawa rodziców (15 min).
3. Zaproszenie rodziców do pomocy przy organizacji zajęć poprzez ułożenie pytań na temat zapobiegania chorobom cywilizacyjnym (10 min), np.:

- Jaki jest prawidłowy poziom cukru? Jakie jest prawidłowe ciśnienie?
- Ile posiłków należy spożywać w ciągu dnia?
- Ile wody powinniśmy pić dziennie?
- Ile wynosi właściwa ilość snu na dobę?
- Ile razy dziennie powinniśmy spożywać warzywa i owoce?
- Jakich produktów należy unikać?

4. Zaproponowanie wspólnych rodzinnych aktywności, np. wyjścia, wycieczki rowerowe, piesze, rajdy, jazda na rolkach itp. (5 min).
5. Podsumowanie i podziękowanie za aktywny udział. Zaproszenie na kolejne zajęcia otwarte (5 min).

## REKOMENDACJE

**„Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie"**
**Hart ducha, hart ciała – polsko-norweska współpraca doskonała!**

1. „RADOŚĆ Z RUCHU PRZEZ CAŁE ŻYCIE" – propagowanie aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu w różnych porach roku.

**Zaplanowanie kampanii informacyjnej dla rodziców, nauczycieli i uczniów:**

a. przedstawienie wyników badań socjologicznych, neurodydaktycznych rodzicom w formie prezentacji multimedialnej, filmu, ulotek – zaprezentowanie na zebraniach, stronie szkoły, tablicach informacyjnych,

b. wysłuchanie propozycji oferty rodziców dotyczących wspólnych działań.

**Opracowanie planu działań:**

a. określenie cykliczności projektu, przydział zadań,
b. uwzględnienie korelacji międzyprzedmiotowej,
c. angażowanie całej społeczności szkolnej,
d. pozyskiwanie sojuszników, przyjaciół, instytucji wspierających.

**Wdrażanie zaplanowanych działań. Przykłady dobrych praktyk (z Norwegii i nie tylko):**

a. „Godzinki dla rodzinki" – zajęcia pozalekcyjne dla dzieci z udziałem rodziców; lekcje otwarte,
b. pomoc rodziców podczas występów, zawodów sportowych (przygotowanie strojów, opieka nad dziećmi),
c. „Rodzic jako ekspert",
d. „Rodzinne aktywności" – promocja na stronie szkoły, portalach społecznościowych, lokalnych mediach,
e. tworzenie fotokroniki, galerii zdjęć.

2. „NIE MA ZŁEJ POGODY, JEST ZŁE UBRANIE" – propagowanie aktywności fizycznej przez cały rok z naciskiem na dostosowanie odpowiedniego ubioru do pogody (rodzice, nauczyciele i uczniowie).

**Organizowanie tematycznych kampanii społecznych:**

a. przygotowanie z dziećmi plakatów, gazetek na temat wpływu aktywności ruchowej na zdrowie,
b. podczas wywiadówek organizowanie cyklicznych akcji informacyjno-edukacyjnych w formie ulotek, broszur zachęcających do aktywności fizycznej wspólnie z dzieckiem,
c. opracowanie zakładki na stronie szkoły na temat aktualnych form aktywności i realizowanego projektu.

**Wypracowanie korelacji międzyprzedmiotowej i prowadzenie lekcji na świeżym powietrzu.**

**Zaproszenie do współpracy ekspertów, instytucji lokalnych i organizacji pozarządowych:**

a. organizowanie spotkań ze sportowcami, dietetykiem, lekarzem itp. (rodzic jako ekspert),
b. współpraca z organem prowadzącym, domem kultury, klubem sportowym itp.,
c. pozyskanie wsparcia w organizacjach pozarządowych.

**Wykorzystanie w szkole przedstawionych propozycji programów i projektów opracowanych w oparciu o przykłady norweskie:**

- Szkoła na świeżym powietrzu.
- Liderzy aktywnych przerw.
- Happening szkolny „Żyj zdrowo i aktywnie”.
- Warsztaty dla rodziców i uczniów promujące zdrowy styl życia.
- Program cykliczny promujący zdrowy styl życia z wykorzystaniem technologii cyfrowej.

**dr Barbara Wolny** *jest nauczycielem konsultantem PCEN przy PZPW w Rzeszowie, Oddział w Tarnobrzegu oraz wojewódzkim koordynatorem Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie*

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

https://eeagrants.org/

Podkarpacki Zespół Placówek Wojewódzkich
PCEN Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie

Kuratorium Oświaty w Rzeszowie