

# Edukacja żywieniowa w Norwegii – norwesko - polskie przykłady dobrych praktyk

Mariola Kiełboń, starszy wizytator Kuratorium Oświaty w Rzeszowie;  
wojewódzki koordynator PPZ/SzPPZ

Projekt z edukacji żywieniowej pt. „Zdrowo zakręcenii” –  
**Dominika Kiełboń, Zespół Szkół nr 4 w Rzeszowie**

Projekt edukacyjny „Czas na swojski posiłek” –  
**Andrzej Majkut, Szkoła Podstawowa w Jadachach**

# Edukacja zdrowotna w Norwegii

Realizowana jest na wszystkich etapach szkolnej edukacji, czyli w szkole podstawowej, gimnazjum i szkole średniej.

Elementy edukacji zdrowotnej – żywieniowej realizowane są w ramach przedmiotów szkolnych:

- żywność i zdrowie (mat og helse)
- naturfag (= przedmioty przyrodnicze) -- przedmiot będący połączeniem biologii, chemii i fizyki

Szczególne nasilenie treści prozdrowotnych jest w przedmiocie  
**Żywność i zdrowie.**

<https://www.mojanorwegia.pl/forum/view/139/nauka-w-norwegii/215687/szkola-w-norwegii.html>

„Witam Pojdiesz do 7 klasy. Potem jest 3 lata gimnazjum i 3 lata liceum. I oczywiście studiach jak chcesz ! liceum też nie jest obowiązkowe. Będzie gotowanie dopiero 9 klasy, może też być w 7 klasy. zależy od szkoły ! ja miałam w 7 i 9 klasie. Tutaj szkoły używają strony its learning, każdy uczeń ma swój profil tam. i tam się oddaje lekcje i wszystko. w szkole ci wytłumacza

Typowe przedmioty) (może być więcej, zależy od szkoły) :

Matte - matematyka

Norsk - norweski

Krl - religia

engelsk - angielski

kunst og håndverk - sztuka i "ręczne roboty"

naturfag- biologia

gym- WF

matlaging/mat og helse - gotowanie/ jedzenie i zdrowie

też nie ma ocen w podstawowce, dopiero w gimnazjum !

urodziłam się w norwegii i chodziłam do szkoły całe życie tutaj więc mam nadzieję że trochę ci pomogłem ! Powodzenia”

# „Żywność i zdrowie” interdyscyplinarny temat zrównoważonego rozwoju

„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” .

Uświadomienie uczniom zagadnień etycznych i ekonomicznych  
dotyczących

produkcji i konsumpcji żywności oraz dystrybucji zasobów żywności,  
tak aby **uczniowie mogli dokonywać odpowiedzialnych wyborów**  
oraz **rozwijać dobre wartości i postawy.**

# Szkoła kształtuje świadomość ekologiczną

1. **Przyroda jest w Norwegii bardzo ważnym kontekstem edukacji i rozwoju świadomości jednostki.** Człowiek jest częścią natury i ciągle podejmuje decyzje, które mają wpływ nie tylko na dobrobyt aktualnych pokoleń, lecz także przyszłych pokoleń, jak i na środowisko naturalne.
2. Ważne jest poznanie uwarunkowań i **wielorakich zależności działania człowieka** w różnych obszarach, podejmowania decyzji i dokonywania wyborów, których konsekwencje wykraczają daleko poza granice geograficzne kraju i aktualne warunki życia.
3. Edukacja dla zrównoważonego rozwoju. Edukacja musi zapewniać szeroką **świadomość zależności w naturze i wzajemnych oddziaływań między ludźmi i ich środowiskiem.**
4. Nauczanie musi wprowadzać **pełne rozumienie praw natury, jej sił oraz wpływu człowieka na biosferę, uczyć szacunku dla przyrody.**
5. Taka edukacja powinna przyczyniać się do budowania charakteru, który da jednostce siłę do wzięcia **odpowiedzialności za własne życie**, by angażować się w społeczeństwo i dbać o środowisko.

EDUKACJA PRZYRODNICZA W TERENIE - pod redakcją Józefy Bałachowicz i Ligii Tuszyńskiej

# W Polsce - „Program dla szkół”

Wyjątkowo w roku szkolnym 2020/2021.

- 1) w okresie, w którym czasowo zostało ograniczone funkcjonowanie jednostek systemu oświaty, **przekazywanie owoców i warzyw lub mleka**, rodzicom lub opiekunom prawnym dzieci uczęszczających do klas objętych takim ograniczeniem, biorących udział w zajęciach realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość .
- 2) w związku z zawieszeniem zajęć edukacyjnych na czas oznaczony, produkty, które nie mogły zostać udostępnione dzieciom biorącym udział w Programie, mogą zostać udostępnione dzieciom, w których imieniu rodzice lub opiekunowie prawni wyrazili zgodę na udostępnianie im odpowiednio owoców i warzyw lub mleka, uczęszczającym do:
  - a. klas VI-VIII - w przypadku szkół podstawowych oraz klas VI - w przypadku ogólnokształcących szkół muzycznych I stopnia;
  - b. klas III-V - w przypadku ogólnokształcących szkół baletowych;
  - c. oddziałów przedszkolnych - w przypadku szkół podstawowych
    - z oddziałami przedszkolnymi.

W Norwegii Krajowe wytyczne dotyczące „Żywienia i posiłków w szkole” (niektóre, warte skopiowania):

Posiłki powinny być przygotowywane **w odstępach maksymalnie 3-4 godzin.**

W szkole powinny być fizyczne warunki do zorganizowania posiłku, który promuje **radość z jedzenia, socjalizację, dobre samopoczucie i zdrowie.**

Uczniowie powinni mieć wystarczająco **dużo czasu na jedzenie, co najmniej 20 minut.**

Uczniowie powinni **być pod opieką osoby dorosłej** podczas przerwy obiadowej.

Uczniom z alergiami pokarmowymi i nietolerancjami pokarmowymi należy **zapewnić opiekę.**

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.**

Należy stosować **chleb i produkty zbożowe** z dużą ilością błonnika, jak również pełnoziarniste i spożywcze o niskiej zawartości tłuszczu, cukru i soli

Wyroby piekarnicze oraz inne produkty z dużą ilością cukru i/lub tłuszczu powinny być podawane wyłącznie ze specjalnymi wypiekami.

**Czekolada, słodycze, chipsy ziemniaczane i inne przekąski nie powinny być oferowane**

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 .

# Z czego warto skorzystać – co przenieść do polskiej szkoły?

## Norweskie przykłady dobrych praktyk

### W szkole:

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

### 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” – pojawiający się w klubach, na ulicy, w parkach – jego rola to „wyłapywanie dzieci z problemami”.

# A jak to funkcjonuje u nas ?

## pomoc w kryzysie, interwencje w sytuacji kryzysu

### W szkole

- wychowawca, samorząd szkolny, zespoły nauczycieli, pedagog, **rzadko psycholog**, „trochę” pielęgniarka szkolna – profilaktyka, program profilaktyczno – wychowawczy, programy, projekty (zależą od aktywności nauczycieli) .
- stołówki szkolne, sklepiki szkolne (ajenci) – brak dietetyków

**Bardzo dobry przykład Przedszkola i Szkoły Promujące Zdrowie.**

### W gminie

- Obowiązek wspierania rodziny przeżywającej trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych oraz organizacji pieczy zastępczej,
- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej wspieranie rodziny **przeżywającej trudności** w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych, to zespół planowych działań mających na celu przywrócić rodzinie zdolności do wypełniania tych funkcji.
- Zawód asystenta rodziny został wprowadzony w ustawie z dnia 9 czerwca 2011 roku o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. Ma ona na celu **wsparcie rodzin z problemami wychowawczymi**, ale także zmianę systemu opieki nad dziećmi, które pozbawione są opieki rodziców.

### W powiecie

- na życzenie rodziców - poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w tym publiczne poradnie specjalistyczne, udzielają dzieciom, od momentu urodzenia, i młodzieży pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, udzielają rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, a także wspomagają przedszkola, szkoły i placówki w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych.

- w poradniach : **zespół do spraw interwencji kryzysowej oraz problemów wychowawczych**



supports school health policy

## Projekt HEPS

*(Healthy Eating and Physical Activity in Schools)*

# Wdrażanie w szkołach w Europie polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



Projekt finansowany przez UE w ramach Programu Zdrowia Publicznego, realizowany w ramach sieci Szkoły dla Zdrowia w Europie *Schools for Health in Europe* (43 kraje)

[www.hepseurope.eu](http://www.hepseurope.eu)



# Aktywny powrót uczniów do szkoły po pandemii –MEiN i AWF

## I Etap

### Szkolenia nauczycieli:

- metody przeciwdziałania skutkom: hipokinezji – beczynności ruchowej, izolacji społecznej czy zdrowotnym pojawiającym się po przebyciu COVID-19.
- konsekwencje psychiczne nauczania zdalnego, izolacji społecznej,
- metodach wzbudzania i utrzymywania motywacji i tworzenia motywacyjnego klimatu na zajęciach ruchowych, budowania relacji społecznych w grupie rówieśniczej czy metod pokonywania barier aktywności fizycznej.
- Dodatkowo szkolenia będą okazją do wymiany dobrych praktyk z najlepszymi. Szkolenia rozpoczną się w kwietniu i potrwać do grudnia. Nauczyciel, który je ukończy, otrzyma specjalny certyfikat.

# Aktywny powrót uczniów do szkoły po pandemii –MEiN i AWF

## II etap

Dodatkowe zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży.

Nauczyciele, którzy ukończą I etap projektu zdobędą certyfikat i będą mogli wraz ze swoją szkołą, która zechce aplikować do programu ubiegać się o pieniądze na dodatkowe zajęcia sportowe.

Szkoły, które zechcą aplikować do programu otrzymają środki na organizację zajęć sportowych dla uczniów, w 20 osobowych grupach. Pozwoli to na przeprowadzenie około 300 tys. godzin zajęć.

Na ten cel w 2021 r. zostanie przeznaczonych około 42 mln zł.

## Program wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla uczniów i nauczycieli w pandemii

MEiN we współpracy Uniwersytetem Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Wyższą Szkołą Ekonomii i Innowacji w Lublinie.

- Diagnoza w szkołach, identyfikacja pojawiających się u uczniów problemów – ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
- Opracowanie modelu wsparcia i pomocy uczniom, którzy borykają się z trudnościami psychicznymi.
- Przygotowanie szkoleń i materiałów, które pomogą nauczycielom oraz specjalistom szkolnym, tj. psychologom i pedagogom, wspierać uczniów w radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych.

MEiN: „W ramach szkoleń i konsultacji eksperci zaprezentują skuteczne metody pracy z uczniami doświadczającymi trudności, a także wesprą nauczycieli w pokonywaniu negatywnych skutków pandemii. Uczniowie mogą liczyć na działania profilaktyczne i zajęcia integracyjne w klasach, aby odbudować relacje rówieśnicze”.