



Współczesne zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce i w Norwegii podstawą szkolnej edukacji zdrowotnej

dr Barbara Wolny
PCEN Oddział w Tarnobrzegu; wojewódzki koordynator PPZ i SzPZ



Główny cel: Upowszechnienie materiałów Projektu „Zdrowy styl życia - myślimy globalnie, działamy lokalnie”

Od teorii do praktyki



Przedstawienie efektów projektu „Zdrowy styl życia- myślimy globalnie, działamy lokalnie”,



wypracowanych materiałów jako przykładów dobrych praktyk – zachęcenie do realizacji projektów, scenariuszy w przedszkolach i szkołach



Materiały z projektu:

Projekt „Zdrowy styl życia - myślimy globalnie – działamy lokalnie”

www.pcen.pl – Projekty realizowane przez PCEN (materiały z projektu)

Zacznijmy od projektu ...



Projekt **Zdrowy styl życia – myślimy globalnie działamy lokalnie** skierowany był do dyrektorów i nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych realizujących ogólnopolski program „Szkoła Promująca Zdrowie” w województwie podkarpackim – **Certyfikaty Krajowe SzPZ**.

Realizowany był w ramach funduszy norweskich przez **Podkarpacki Zespół Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie**, jako komponent I Programu Edukacja Intensywne szkolenia – Profesjonalny rozwój kadry finansowany ze środków Mechanizmu Finansowego EOG 2014-2021 oraz środków krajowych pomiędzy Ministrem Inwestycji i Rozwoju pełniącym funkcję Krajowego Punktu Kontaktowego, a Fundacją Rozwoju Systemu Edukacji w Warszawie.

Instytucja partnerska: **Kuratorium Oświaty w Rzeszowie**

Obejmował realizację pięciodniowego szkolenia nauczycieli z wykorzystaniem nowoczesnych technologii w tzw. **ujęciu hybrydowym - 21- 29.01.2021 r.**

Motto spotkania:



*„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, 2007)

dr Barbara Wolny

Kierunek rozważań

Współczesne zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży

Norwegia i Polska — *takie same problemy, czy inne?*

Edukacja zdrowotna w Norwegii i w Polsce – co nas łączy – z czego warto skorzystać!



dr Barbara Wolny



Współczesne tzw. cywilizacyjne zagrożenia zdrowia ucznia



dr Barbara Wolny

„Pułapka cywilizacyjna”

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

„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 zdrowia”.

(W. Pańczyk, 2011)



dr Barbara Wolny



Prowadzone od lat badania m.in. w ramach HBSC oraz obserwacja rzeczywistości szkolnej wskazują, że **zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce i w Norwegii są podobne.**

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.

dr Barbara Wolny

Zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce i w Norwegii dotyczą wszystkich obszarów zdrowia ucznia od fizycznego, poprzez psychiczny, społeczny i duchowy.

Najczęstsze zaburzenia zdrowia dzieci i młodzieży obserwuje się w obszarze:

- **odżywiania:** nadwaga, otyłość, anoreksja, bulimia po ortoreksję i bigoreksję;
- **aktywności fizycznej:** pasywność ruchowa, bierny odpoczynek w tym preferowanie tzw. zajęć sedenteryjnych (spędzanie czasu wolnego przed ekranem komputera i telewizora);
- **kontaktów społecznych:** wirtualne: „ja” – komputer, Facebook – wirtualny „przyjaciel”;
- **kontaktów z samym sobą** – tożsamość w ciele – „ja” współczesnego człowieka stanowi ciało – ponowoczesność i autokreacja ciała np. reżim odchudzania.

(J. Kilanowska, 2016, A. Pawłucki, 2014; J. Szymańska, 2014, B. Wolny 2016)

Otyłość i zaburzenia psychiczne

*Edukacja zdrowotna, promocja
zdrowia i profilaktyka*

Według HBSC: „**otyłość i zaburzenia psychiczne** stanowią jeden z najistotniejszych czynników wpływających na zdrowie i samopoczucie młodzieży, któremu można przeciwdziałać poprzez działania prewencyjne”.



(HBSC, 2016)

dr Barbara Wolny

Ruch i zdrowe żywienie podstawą zdrowia

Postęp cywilizacyjny i techniczny, 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**.

(J. Kilanowska, 2016)

dr Barbara Wolny

Tendencja wzrostowa nadwagi i otyłości

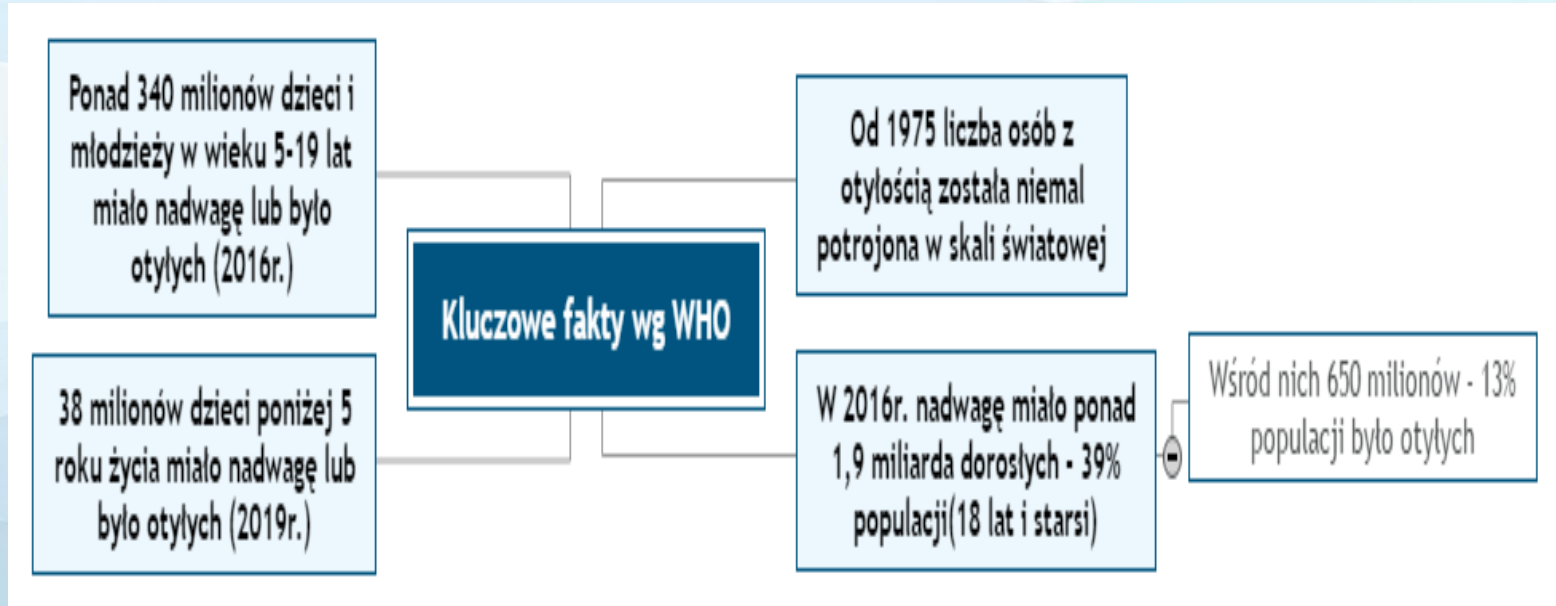


Światowa Organizacja Zdrowia zauważa tendencję wzrostową nadwagi i otyłości w grupie dzieci i młodzieży.

Problem zaczyna się już we **wczesnym dzieciństwie** i nabiera tempa w kolejnych latach życia, w tym szczególnie w okresie **dojrzewania**.

dr Barbara Wolny

Wzrost nadwagi i otyłości.



Źródło: J. Kilanowska Prezentacja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne.*

dr Barbara Wolny

Konsekwencje nadwagi i otyłości

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 i wystąpienia takich powikłań, jak:

- **przedwczesny rozwój miażdżycy,**
- **zespół metaboliczny,**
- **cukrzyca drugiego typu**
- **szerokie spektrum chorób układu krążenia.**



(J. Kilanowska, 2016)

dr Barbara Wolny

Raport HBSC z 2020 r. (badania 2018 r.) Nadwaga i otyłość



Polska

Wyniki badania zachowań zdrowotnych młodzieży w wieku 11-15 lat wskazują, że **nadmierna masa ciała występuje** u 29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt (wg 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 **silniejsze pogorszenie** zaobserwowano u **chłopców** w porównaniu do **dziewcząt**, a biorąc pod uwagę wiek – u 13-latków obojga płci.

dr Barbara Wolny

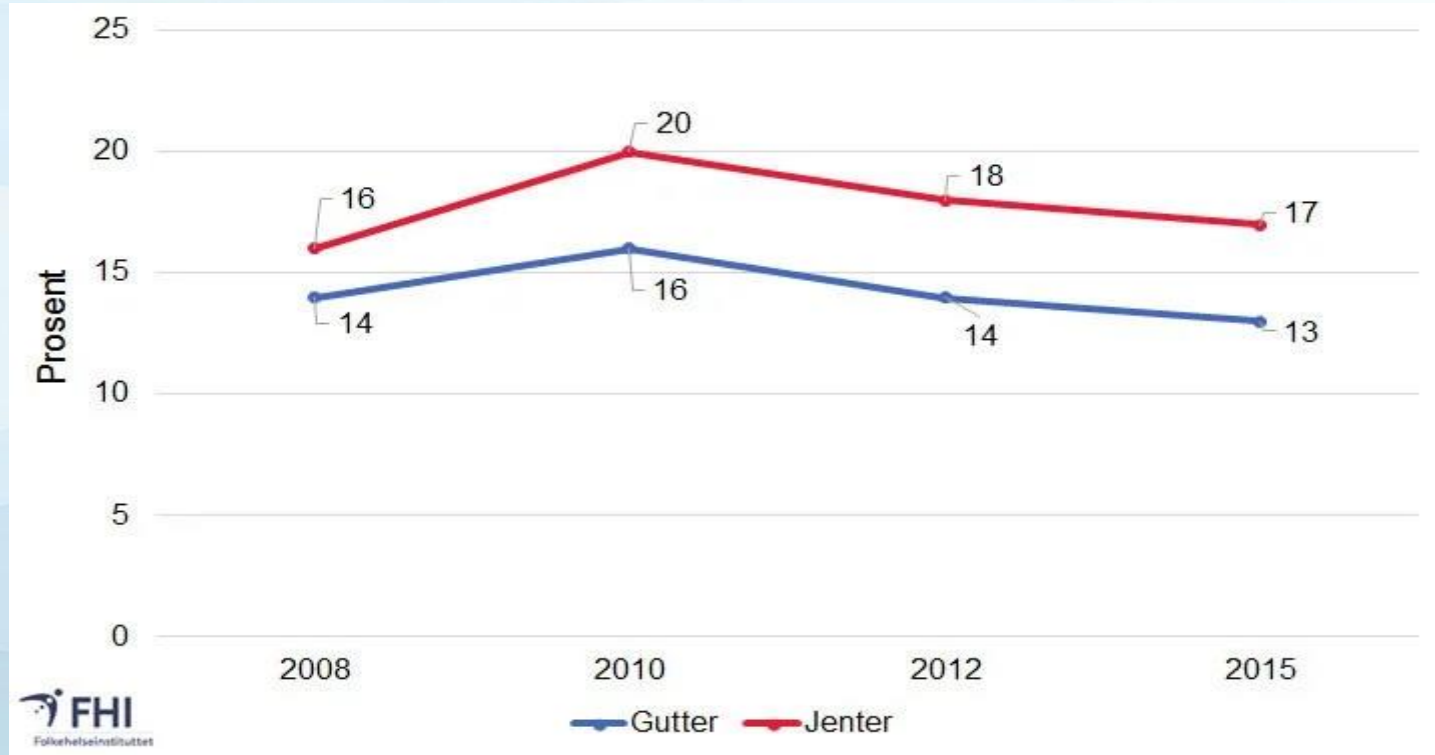


Norwegia

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

dr Barbara Wolny

Otyłość dzieci w Norwegii



Źródło: Barnevekststudien 2008, 2010, 2012 og 2015, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezentacja 1. Wybrane choroby cywilizacyjne.

UWAGA ! Nadwaga i otyłość to problem dzieci i młodzieży w Norwegii

Badania w ramach HBSC ukazują **nadal grupę dzieci i młodzieży u których problem *nadwagi i otyłości* występuje.**

W Norwegii **15 – 20% dzieci** i **około 25% młodzieży** ma nadwagę lub jest otyłych.

W stosunku 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

dr Barbara Wolny

Porównanie

Przedstawione dane z Norwegii wykazują zbieżność z danymi HBSC z 2018 w **stosunku do polskich dzieci**, które **nadal tyją** i wyraźnie można mówić o **tendencji wzrostowej**.

Nadwaga i otyłość to problemy cywilizacyjny, które z jednakowym nasileniem dotyczy norweskich i polskich uczniów.

Konsekwencje zdrowotne

Wśród szczególnie niebezpiecznych dla zdrowia dzieci i młodzieży a w późniejszym okresie i osób dorosłych z nadwagą i otyłością jest **cukrzyca**.

dr Barbara Wolny

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że **422 milionów** ludzi na świecie **choruje na cukrzycę**.

W Norwegii podejmowane są **liczne działania edukacyjne w szkołach 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 występującą chorobę cywilizacyjną.

W Polsce szczególne działania podejmują Przedszkola i Szkoły Promujące Zdrowie – promocja zdrowego stylu życia realizowana w przedszkolach i szkołach – to programy i projekty własne nauczycieli skierowane do całej społeczności

dr Barbara Wolny

Zdrowie psychiczne a zaburzenia zdrowia psychicznego



To były dopiero początki

Lekarze, psycholodzy i pedagodzy już w latach 80. XX wieku zwracali uwagę na **wzrost zaburzeń zdrowia psychospołecznego u dzieci i młodzieży szkolnej**

(K. Ostrowska, 1998)

dr Barbara Wolny

W latach **90. XX** wieku zaczęto mówić o ***nowej zachorowalności*** do której należą:

- *zaburzenia zachowania,*
- *nerwice,*
- *zaburzenia osobowości,*
- *psychozy*
- *różne formy nieprzystosowania społecznego, w tym używanie środków uzależniających i samobójstwa.*



(B. Woynarowska, Oblacińska A., Jodkowska M, 1996)

dr Barbara Wolny

Zdrowie psychiczne - jak je rozumieć i jak wzmacniać ?

„Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak zaburzeń psychicznych, to integralna część zdrowia; w istocie nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.

Zdrowie psychiczne zależy od szeregu czynników społeczno-ekonomicznych, biologicznych i środowiskowych np. działania promujące zdrowie psychiczne w przedszkolach i szkołach (np. różnego rodzaju programy – PPZ i SzPZ).

dr Barbara Wolny

Jak przedstawia się zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Norwegii?

Prezentowane w czasie projektu dane z 2007 i 2012 roku pokazują, że:

- około 7% *dzieci* w wieku szkolnym ma symptomy odpowiadające zaburzeniom psychicznym, takie jak: ***zaburzenia zachowania, depresję i stany lękowe.***

Częstość występowania lęku i depresji wzrasta w wieku młodzieńczym.

Począwszy od okresu **dojrzewania** w stosunku do chłopców u **dziewcząt** w większym zakresie dominuje: ***depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia adaptacyjne i zaburzenia odżywiania.***

U chłopców problemy te wykazują stabilność z niewielkimi wahaniami.

dr Barbara Wolny



Jak przedstawia się zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce?

Raport HBS z 2020 r. (badania 2018 r.)

ZACHOWANIA ZDROWOTNE POLSKIEJ MŁODZIEŻY NA TLE RÓWIEŚNIKÓW Z 45 KRAJÓW

Dane ujawniają, że **samoocena zdrowia i zadowolenia z życia u polskich nastolatków pogarsza się wraz z wiekiem.**

Ma to odzwierciedlenie także w **niekorzystnym stylu życia.**

Dziewczęta oceniają swoje zdrowie gorzej niż chłopcy, a różnice związane z płcią pogarszają się z wiekiem na niekorzyść dziewcząt.

dr Barbara Wolny

Jak przedstawia się zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce?

Prawie 40% nastolatków odczuwa powtarzające się **dolegliwości o podłożu psychicznym lub somatycznym**.

Najczęściej notowane jest uczucie **zdenerwowania i rozdrażnienia (złego humoru)**, a na trzecim miejscu – **bóle głowy**.

W badanej grupie 28,3% odczuwało w ostatnich 6 miesiącach **więcej niż jedną dolegliwość psychiczną**, a 18,9% – **więcej niż jedną somatyczną**.

dr Barbara Wolny

RAPORT 2021 ETAT W SIECI 2.0 ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH NASTOLATKÓW W NAUCE ZDALNEJ

Jakie skutki dla rozwoju i zdrowia psychicznego ma inwazja ekranów?

9 godzin dziennie przed ekranem !!!

PROBLEMY EMOCJONALNE I DEPRESYJNOŚĆ

(Grupa badana N= 806 - od 11 do 18 r.ż.)

Badania UMCS wykazały, że:

- **68,4%** nastolatków cierpi ze względu na izolację społeczną i niemożność bezpośredniego kontaktu z kolegami i koleżankami.
- **70 %** badanych uczniów ma **zmienny nastrój (depresyjny)** - codzienne **rozdrażnienie i nerwowość**
- **62%** ma **trudności ze snem**

(FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII RODZICE.CO)

dr Barbara Wolny

ZŁY STAN PSYCHICZNY
Większość nastolatków nie radzi
sobie z izolacją – pojawią się stany
depresyjne

RAPORT 2021 ETAT W SIECI 2.0 ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH NASTOLATKÓW W NAUCE ZDALNEJ

MYŚLI O ŚMIERCI



W polskim badaniu FDDS zapytano o **próby samobójcze** w pierwszym okresie nauki zdalnej (do końca roku szkolnego 2020) **2,9% respondentów w wieku 15-17 lat** zadeklarowało, że **próbowało popełnić samobójstwo**.

Nasze badanie dało wyniki, podobne do amerykańskiego – **4% badanych zgłosiło poważne myśli samobójcze**, kolejne **6,5% wyraziło pragnienie śmierci**, a **32,1% miewało myśli o śmierci**.

(FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII RODZICE.CO)



Przedstawione zagrożenia wskazują na potrzebę wsparcia zdrowia dzieci i młodzieży

Szkolna edukacja zdrowotna, promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna realizowana jest nie tylko w polskim systemie.



Ciekawe rozwiązania w tym zakresie proponuje **Norwegia.**

dr Barbara Wolny



Edukacja zdrowotna w Norwegii i w Polsce



dr Barbara Wolny

Edukacja zdrowotna w Norwegii to ważny obszar działań szkoły
ale - rozumiana jest inaczej niż w polskich założeniach.

„Kiedy dokonuje się analizy podstawy programowej przedmiotów szkolnych, trudno doszukać się tu szczególnego wyodrębnienia pojęcia *edukacja zdrowotna*”.

(J. Kilanowska, 2016)



dr Barbara Wolny

Edukacja zdrowotna ...Co nas łączy ...co nas dzieli

Norwegia

- wszystkie etapy przedszkolnej i szkolnej edukacji
- *wychowanie fizyczne* (kroppsøving)
- **aktywność fizyczna** (fysisk aktivitet)
- **żywność i zdrowie** (mat og helse) – **przedmiot**
- przedmiot będący połączeniem *biologii, chemii i fizyki* (naturfag)

Polska

- wszystkie etapy przedszkolnej i szkolnej edukacji
- wychowanie fizyczne (przedmiot kierunkowy) – blok **edukacja zdrowotna**
- treści w różnych przedmiotach (tzw. ujęcie rozproszone)
- program wychowawczo – profilaktyczny



dr Barbara Wolny

Przedmiot: Wychowanie fizyczne – jeden z elementów edukacji zdrowotnej

W odróżnieniu od polskiej podstawy programowej wychowania fizycznego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej, **edukacja zdrowotna** nie jest tu wyodrębniona jako osobny blok tematyczny.

Jak to interpretować?



dr Barbara Wolny

„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.

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

(J. Kilanowska, 2016)

Edukacja zdrowotna - jest po prostu częścią tego systemu tak oczywistą i potrzebną, jak umiejętności językowe czy matematyczne.

dr Barbara Wolny



Motto działań zdrowotnych w Norwegii:

„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”.

(J. Kilanowska, 2016)

dr Barbara Wolny

Przedmiot o zdrowiu



Przedmiot: Żywność i zdrowie

„**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.

dr Barbara Wolny

Treści edukacji zdrowotnej w przedmiotach szkolnych

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).



dr Barbara Wolny

Motto działań edukacyjnych skierowanych na zdrowie
w Norwegii:

„Nie ma złej pogody, jest tylko złe ubranie”

**Warto wdrożyć w naszych
przedszkolach i szkołach!**

dr Barbara Wolny

Motto polskich działań: „*Promujemy zdrowie nie dlatego, że jest ważne, ale dlatego że bez niego wszystko inne jest nieważne*”

Polska

Program Przedszkole Promujące Zdrowie i Szkoła Promująca Zdrowie – to sprawdzony wieloletni program z promocji zdrowia poszerzających ofertę edukacyjną przedszkola i szkoły



dr Barbara Wolny

Podsumowanie ...wnioski z ewaluacji projektu

- Uczestnicy projektu podkreślili, 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.

dr Barbara Wolny

Bibliografia:

- Kilanowska J., *Realizacja założeń edukacji zdrowotnej w norweskim systemie szkolnictwa*, „Journal of Education, Health and Sport”, Bydgoszcz: Uniwersytet Kazimierza Wielkiego 2016. Dostępny w Internecie:
<http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3951>.
- Mazur J. Małakowska – Szkutnik A. (red.), *Zdrowie uczniów w 2018 na tle nowego modelu badań HBSC*, Warszawa: IMiDZ 2018.
- Raport HBSC 2020 – *Jakie są polskiej nastolatki?* Dostępny w Internecie: <https://imid.med.pl/pl/aktualnosci/jakie-sa-polskie-nastolatki-raport-hbsc-2020>

dr Barbara Wolny

Zapraszam do materiałów projektowych

www.pcen.pl – Projekt realizowane przez PCEN

„Zdrowy styl życia – myślimy globalnie – działamy lokalnie”

Prezentacje i materiały

Artykuł:

B. Wolny, Realizacja projektu „Zdrowy styl życia- myślimy globalnie, działamy lokalnie”- szkolenie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, Kwartalnik Edukacyjny, PCEN, 2021

dr Barbara Wolny

Dziękuję za uwagę

bwolny@pcen.pl

