

# dialogi

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 7 (243)  
Wrzesień 2020  
Szczecin  
ISSN 2300-9691

## Szkoła w reżimie sanitarnym



Technikum Kształtowania Środowiska ZS Nr 12 im. Władysława Orkana

## *Kształcenie zawodowe na kierunku technik technologii chemicznej – perspektywy i wyzwania*

Foto: Archiwum szkoły





**„Dialogi” Miesięcznik****Pedagogiczny**

e-mail:

dialogi@palac.szczecin.pl

**Wydawca:**

Pałac Młodzieży –  
Pomorskie Centrum  
Edukacji

**Redagują:****Ewa Karasińska**

(redaktor naczelna)

**Tomasz Wiśniewski**

(redaktor techniczny)

**Kolegium redakcyjne:****Paweł Bartnik****Katarzyna Fenczak****Róża Czerniawska-****Karcz****Wiesław Seidler**

Zastrzegamy sobie

prawo do skracania,

opracowań,

redagowania

i adiustacji tekstów

oraz zmiany ich

tytułów.

Za treść ogłoszeń

odpowiedzialności

nie ponosimy.

**Adres redakcji:**

Pałac Młodzieży – PCE

al. Piastów 7

70-327 Szczecin

tel. 91 422 52 61

Strona internetowa:

[https://pe.szczecin.pl/  
chapter\\_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

**W numerze:**

- \* **Kształcenie językowe różnych grup wiekowych** ..... 12-13
- \* **Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej <sup>(1)</sup>** ..... 14-30
- \* **Konkurs fotograficzny „Ze starej fotografii Edukacji Morskiej..** ..... 31-34



- \* **Pod żaglami 100-letniego żaglowca...** ... 35



- \* **10 zasad dla ucznia** ..... 4
- \* **Aktualne wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego dla dyrektorów przedszkoli** ... 5-7



- \* **Kształcenie zawodowe w kierunku technik technologii chemicznej – perspektywy i wyzwania** ..... 8-11

**Warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje****Sala do wynajęcia**

Pałac Młodzieży oferuje do wynajęcia salę multimedialną na 50 osób. Sala znajduje się w budynku nowej siedziby, przy al. Piastów 7 (centrum Szczecina). Wyposażona jest w nowoczesny sprzęt techniczny, m.in. projektor, rzutnik multimedialny i nagłośnienie w systemie dźwiękowym dolby surround. Można tu zorganizować m.in. warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje. Gwarantujemy pomoc techniczną przy obsłudze.

Warunki wynajmu i terminy rezerwacji – w sekretariacie PM-PCE, tel. 91 422 52 61



**BEZPIECZNY POWRÓT DO SZKÓŁ****10 zasad dla ucznia**

Masz gorączkę, kaszel lub inne objawy choroby, zostań w domu.



Często myj ręce.



Nie dotykaj oczu, ust i nosa.



Zrezygnuj z podawania ręki na powitanie.



Uważnie słuchaj poleceń nauczyciela.



Używaj tylko własnych przyborów szkolnych.



Spożywaj swoje jedzenie i picie.



Unikaj kontaktu z większą grupą uczniów, np. podczas przerw.



Jeśli czujesz się źle lub obserwujesz u siebie objawy chorobowe, natychmiast poinformuj o tym nauczyciela.



Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa przed i po lekcjach.



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

## Aktualne wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego dla dyrektorów przedszkoli

wydane na podstawie art. 8a ust. 5 pkt 2 ustawy z dnia 14 marca 1985 r.  
o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. z 2019 r. poz. 59,  
oraz z 2020 r. poz. 322, 374, 567 i 1337)

### Organizacja opieki w podmiocie:

- Grupa dzieci wraz z opiekunem powinna przebywać w wyznaczonej i stałej sali (*zalecenia dotyczące spożywania posiłków poniżej*).

- Zaleca się, aby do grupy dzieci przyporządkowani byli, w miarę możliwości organizacyjnych, ci sami opiekunowie.

- Powierzchnia każdego pomieszczenia przeznaczonego na zbiorowy pobyt\* od 3 do 5 dzieci, w miarę możliwości, powinna wynosić co najmniej 15 m<sup>2</sup>; w przypadku liczby dzieci większej niż 5 powierzchnia pomieszczenia przeznaczonego na zbiorowy pobyt dzieci ulega zwiększeniu na każde kolejne dziecko o co najmniej 2 m<sup>2</sup>, **jednakże powierzchnia przypadająca na jedno dziecko nie może być mniejsza niż 1,5 m<sup>2</sup>**.

*\* Do przestrzeni tej nie wlicza się pomieszczenia/ni kuchni, zbiorowego żywienia, pomocniczych (ciągów komunikacji wewnętrznej, pomieszczeń porządkowych, magazynowych, higienicznosanitarnych – np. łazienek, ustępów). Nie należy sumować powierzchni sal dla dzieci i przeliczać łącznej jej powierzchni na limit miejsc. Powierzchnię każdej sali wylicza się z uwzględnieniem mebli oraz innych sprzętów w niej się znajdujących.*

- W sali, w której przebywa grupa należy usunąć przedmioty i sprzęty, których nie można skutecznie uprać lub dezynfekować (np. pluszowe zabawki). Jeżeli do zajęć wykorzystywane są przybory sportowe (piłki, skakanki, obręcze itp.) należy je dokładnie myć, czyścić lub dezynfekować.

- Dziecko nie powinno zabierać ze sobą do placówki i z placówki niepotrzebnych przedmiotów lub zabawek. Ograniczenie to nie dotyczy dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w szczególności z niepełnosprawnościami. W takich przypadkach opiekunowie powinni zapewnić, aby dzieci nie udostępniały swoich zabawek innym, natomiast rodzice / opiekunowie dziecka powinni zadbać o regularne czyszczenie / pranie / dezynfekcję zabawki.

- Należy wietrzyć sale co najmniej raz na godzinę, w czasie przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć.

- W miarę możliwości organizacyjnych należy zapewnić taką organizację pracy, która uniemożliwi stykanie się ze sobą poszczególnych grup dzieci (np. różne godziny przyjmowania grup do placówki, różne godziny zabawy na dworze).

- Opiekunowie powinni zachowywać dystans społeczny między sobą, w każdej przestrzeni podmiotu, wynoszący min. 1,5 m.

- Personel kuchenny nie powinien kontaktować się z dziećmi oraz personelem opiekującym się dziećmi.

- Rodzice i opiekunowie przyprowadzający/odbierający dzieci do/z podmiotu mają zachować dystans społeczny w odniesieniu do pracowników podmiotu jak i innych dzieci i ich rodziców wynoszący min. 1,5 m.

- Rodzice mogą wchodzić z dziećmi do przestrzeni wspólnej podmiotu, z zachowaniem zasady - 1 rodzic z dzieckiem/dziećmi lub w odstępie od kolejnego rodzica z dzieckiem/dziećmi 1,5 m, przy czym należy rygorystycznie przestrzegać wszelkich środków ostrożności (min. osłona ust i nosa, rękawiczki jednorazowe lub dezynfekcja rąk).

- W przypadku odbywania przez dziecko okresu adaptacyjnego w placówce rodzic / opiekun za zgodą dyrektora placówki może przebywać na terenie placówki z zachowaniem wszelkich środków ostrożności (min. osłona ust i nosa, rękawiczki jednorazowe lub dezynfekcja rąk, tylko osoba zdrowa, w której domu nie przebywa osoba na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych). Należy ograniczyć dzienną liczbę rodziców / opiekunów dzieci odbywających okres adaptacyjny w placówce do niezbędnego minimum, umożliwiając osobom zachowanie dystansu społecznego co najmniej 1,5 m.

- Do podmiotu może uczęszczać wyłącznie dziecko zdrowe, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną.
- Dzieci do podmiotu są przyprowadzane/ odbierane przez osoby zdrowe.
- Jeżeli w domu przebywa osoba na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych nie wolno przyprowadzać dziecka do podmiotu.
- Należy ograniczyć przebywanie osób trzecich w placówce do niezbędnego minimum, z zachowaniem wszelkich środków ostrożności (min. osłona ust i nosa, rękawiczki jednorazowe lub dezynfekcja rąk, tylko osoby zdrowe).
- Należy zapewnić sposoby szybkiej komunikacji z rodzicami/opiekunami dziecka.
- Rekomenduje się zakup termometru, najlepiej bezdotykowego (minimum 1 termometr na podmiot) - dezynfekcja po użyciu w danej grupie. W przypadku posiadania innych termometrów, niż termometr bezdotykowy, konieczność jego dezynfekcji po każdym użyciu.
- Należy uzyskać zgodę rodziców/opiekunów na pomiar temperatury ciała dziecka jeśli zaistnieje taka konieczność, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów chorobowych.
- Jeśli dziecko manifestuje, przejawia niepokojące objawy choroby należy odizolować je w odrębnym pomieszczeniu lub wyznaczonym miejscu z zapewnieniem minimum 2 m odległości od innych osób i niezwłocznie powiadomić rodziców/opiekunów w celu pilnego odebrania dziecka z podmiotu.
- Zaleca się korzystanie przez dzieci z pobytu na świeżym powietrzu, przy zachowaniu wymaganej odległości od osób trzecich - optymalnie na terenie podmiotu, a gdy nie ma takiej możliwości, wyjście na pobliskie tereny rekreacyjne.
- W przypadku korzystania przez grupę z placu zabaw poza terenem danego podmiotu zaleca się korzystanie z niego przez dzieci z jednej grupy, po uprzednim czyszczeniu z użyciem detergentu lub dezynfekowaniu sprzętów/ przedmiotów, do których dzieci będą miały dostęp.
- Sprzęt na placu zabaw lub boisku, należącym do podmiotu, powinien być regularnie czyszczony z użyciem detergentu lub dezynfekowany, jeśli nie ma takiej możliwości należy zabezpieczyć go przed użytkowaniem.

### **Higiena, czyszczenie i dezynfekcja pomieszczeń i powierzchni**

- Przed wejściem do budynku należy umożliwić skorzystanie z płynu dezynfekującego do rąk oraz zamieścić informację o obligatoryjnym dezynfekowaniu rąk przez osoby dorosłe, wchodzące do podmiotu.
- Należy dopilnować, aby rodzice/opiekunowie dezynfekowali dłonie przy wejściu lub zakładali rękawiczki ochronne oraz zakrywali usta i nos.
- Należy regularnie myć ręce wodą z mydłem oraz dopilnować, aby robiły to dzieci, szczególnie po przyjeździe do podmiotu, przed jedzeniem i po powrocie ze świeżego powietrza, po skorzystaniu z toalety.
- Rekomenduje się monitoring codziennych prac porządkowych, ze szczególnym uwzględnieniem utrzymywania w czystości ciągów komunikacyjnych, dezynfekcji powierzchni dotykowych - poręczy, klamek i powierzchni płaskich, w tym blatów w salach i w pomieszczeniach spożywania posiłków, klawiatury, włączników.
- Przeprowadzając dezynfekcję należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta znajdujących się na opakowaniu środka do dezynfekcji. Ważne jest ściśle przestrzeganie czasu niezbędnego do wywietrzenia dezynfekowanych pomieszczeń, przedmiotów, tak aby dzieci nie były narażone na wdychanie oparów środków służących do dezynfekcji.
- Personel opiekujący się dziećmi i pozostali pracownicy w razie konieczności powinni być zaopatrzeni w indywidualne środki ochrony osobistej – jednorazowe rękawiczki, maseczki na usta i nos, a także fartuchy z długim rękawem (do użycia np. do przeprowadzania zabiegów higienicznych u dziecka - adekwatnie do aktualnej sytuacji).
- Zaleca się wywieszenie w pomieszczeniach sanitarnohigienicznych plakatów z zasadami prawidłowego mycia rąk, a przy dozownikach z płynem do dezynfekcji rąk – instrukcje.
- Należy zapewnić bieżącą dezynfekcję toalet.

### **Gastronomia**

- Należy wyłączyć źródła i fontanny wody pitnej, zapewnić korzystanie z innych dystrybutorów przez dzieci pod nadzorem opiekuna; zalecenia higieniczne w przypadku innych dystrybutorów wody zostały wskazane na stronie internetowej GIS.

- Przy organizacji żywienia (stołówka, kuchnia) w instytucji, obok warunków higienicznych wymaganych przepisami prawa odnoszących się do funkcjonowania żywienia zbiorowego, dodatkowo wprowadzić należy zasady szczególnej ostrożności dotyczące zabezpieczenia epidemiologicznego pracowników, w miarę możliwości odległość stanowisk pracy, a jeśli to niemożliwe – środki ochrony osobistej, płyny dezynfekujące do czyszczenia powierzchni i sprzętów. Szczególną uwagę należy zwrócić na utrzymanie wysokiej higieny, mycia i dezynfekcji stanowisk pracy, opakowań produktów, sprzętu kuchennego, naczyń stołowych oraz sztućców.

- Korzystanie z posiłków musi być bezpieczne, w miejscach do tego przeznaczonych, w tym rekomenduje się zmianowe wydawanie posiłków, czyszczenie blatów stołów i poręczy krzeseł po każdej grupie. Wielorazowe naczynia i sztućce należy myć w zmywarce z dodatkiem detergentu, w temperaturze minimum 60°C lub je wyparzać.

- Od dostawców cateringu należy wymagać pojemników i sztućców jednorazowych.

### **Postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia u personelu podmiotu**

- Do pracy w podmiocie mogą przychodzić jedynie osoby, bez objawów chorobowych sugerujących infekcję dróg oddechowych oraz gdy domownicy nie przebywają na kwarantannie lub w izolacji w warunkach domowych lub w izolacji.

- W miarę możliwości nie należy angażować w zajęcia opiekuńcze pracowników i personelu powyżej 60. roku życia lub z istotnymi problemami zdrowotnymi.

- Należy wyznaczyć i przygotować (m.in. wyposażenie w środki ochrony i płyn dezynfekujący) pomieszczenie lub wydzielić obszar, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku zdiagnozowania objawów chorobowych.

- Należy przygotować procedurę postępowania na wypadek zakażenia koronawirusem lub zachorowania na COVID-19, która powinna uwzględniać minimum następujące założenia:

Należy przygotować procedurę postępowania na wypadek zakażenia koronawirusem lub zachorowania na COVID-19, która powinna uwzględniać minimum następujące założenia:

1. Pracownicy/obsługa podmiotu powinni zostać poinstruowani, że w przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie powinni przychodzić do pracy, powinni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, aby uzyskać teleporadę medyczną, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem.

2. W przypadku wystąpienia u pracownika będącego na stanowisku pracy niepokojących objawów infekcji dróg oddechowych powinien on skontaktować się telefonicznie z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, aby uzyskać teleporadę medyczną.

3. Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach: <https://www.gov.pl/web/gis> lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/> a także obowiązujących przepisów prawa.

4. Obszar, w którym poruszał się i przebywał pracownik, należy poddać gruntownemu sprzątnięciu, zgodnie z funkcjonującymi w podmiocie procedurami oraz zdezynfekować powierzchnie dotykowe (klamki, poręcze, uchwyty itp.).

5. W przypadku potwierdzonego zakażenia SARS-CoV-2 na terenie podmiotu należy stosować się do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego\*.

*\* Rekomenduje się ustalenie listy osób przebywających w tym samym czasie w części/częściach podmiotu, w których przebywała osoba podejrzana o zakażenie i zalecenie stosowania się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus/> oraz <https://www.gov.pl/web/gis> odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym.*

- Rekomenduje się ustalenie listy osób przebywających w tym samym czasie w części/częściach podmiotu, w których przebywała osoba podejrzana o zakażenie i zalecenie stosowania się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus/> oraz <https://www.gov.pl/web/gis> odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym.

- Zawsze, w przypadku wątpliwości należy zwrócić się do właściwej powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej w celu konsultacji lub uzyskania porady.

Oprac. na podstawie strony Internetowej MEN



# Kształcenie zawodowe na kierunku technik technologii chemicznej – perspektywy i wyzwania

Autor:  
Dr inż. Ewa Połom

Jednym z głównych powodów wznowienia kształcenia zawodowego na kierunku technik technologii chemicznej na terenie województwa Zachodniopomorskiego był rozwój polskiego przemysłu chemicznego, a szczególnie zapotrzebowanie na wykwalifikowanych pracowników przez Grupę Azoty Zakłady Chemiczne Police.

Kierunek zainteresował również władze Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie (ZUT) Wydziału Technologii i Inżynierii Chemicznej (WTiCh) ze względu na pokrewny profil kształcenia i możliwość pozyskania dla Uczelni studentów na kierunkach studiów wyższych pierwszego (inżynierskie) i drugiego (magisterskie) stopnia. Na ZUT systematycznie prowadzony jest nabór na studia trzeciego stopnia (studia doktoranckie), które są ofertą dla absolwentów zainteresowanych rozpoczęciem kariery naukowej związanej z pracą na Uczelni.

Grupa Azoty Zakłady Chemiczne Police i Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie, Wydział Technologii i Inżynierii Chemicznej są patronami kierunku technik technolo-

gii chemicznej otwartego w Technikum Kształtowania Środowiska ZS nr 2 im. Władysława Orkana w Szczecinie, warunki współpracy zostały określone w podpisanych przez strony porozumieniach.

Wsparcie ze strony zewnętrznych jednostek jest niezbędne w procesie rozwoju kształcenia zawodowego zarówno w zakresie edukacji jaki i przyszłego zatrudnienia absolwentów szkoły, jednak najważniejsza jest rola Dyrektora szkoły i wizji realizowanej w wieloletniej perspektywie.

## WYMAGANIA STAWIANE PACÓWKOM PROWADZĄCYM KSZTAŁCENIE NA KIERUNKU TECHNIK TECHNOLOGII CHEMICZNEJ

Szczególne znaczenie ma dobór wykwalifikowanej kadry przez dyrektora placówki. Przepisy i rozporządzenia MEN określają zakres kwalifikacji ogólnie na zasadzie wykształcenia chemicznego, co w przypadku kształcenia technologów z dziedziny chemii, może okazać się niewystarczające ze względu na wymagania określone w podstawie programowej dotyczące technologii i inżynierii chemicznych procesów przemysłowych, a nie tylko znajomości mechanizmów reakcji chemicznych. Dlatego w doborze nauczycieli na ściśle profilowanych kierunkach kształcenia zawodowego należy zwracać szczególną uwagę na zakres kwalifikacji odpowiadający wymaganiom stawianym uczniom przez podstawę programową.

W Zespole Szkół (ZS) nr 2 im. Władysława Orkana w Szczecinie, kierowanym przez dyrektora Bogusława Nowaka, udało się skompletować kadrę o kompetencjach pozwalających na realizację wymagań podstawy programowej – nauczyciele ukończyli kierunki inżynierii i technologii chemicznej Politechniki Szczecińskiej, w ich



dr inż.  
Ewa Połom

*Absolwentka kierunku inżynierii chemicznej i procesowej oraz wieloletni pracownik naukowo-dydaktyczny Politechniki Szczecińskiej Wydziału Technologii i Inżynierii Chemicznej, (obecna nazwa Zachodniopo-*

*morski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie). Promotor licznych prac magisterskich i inżynierskich z zakresu inżynierii chemicznej oraz autor artykułów publikowanych w krajowych i zagranicznych czasopiśmie naukowych. Od 2017 roku nauczyciel przedmiotów zawodowych na kierunku technik technologii chemicznej.*



dorobku naukowym są liczne publikacje w tematycznych czasopismach naukowych oraz tytuły doktora nauk technicznych.

Jednym z poważnych wyzwań dla zarządzającego Zespołem Szkół jest również wzbudzenie zainteresowania kierunkiem uczniów szkół podstawowych i zachęcenie do podjęcia dalszej edukacji na gruncie kształcenia zawodowego.

Podczas akcji promocyjnych przedstawiana jest oferta edukacyjna na podstawie zarysu treści podstawy programowej, w której kluczowe znaczenie mają przedmioty zawodowe związane z technologią procesów przemysłu chemicznego, następnie możliwości dostępne po ukończeniu technikum w zakresie kontynuowania edukacji na studiach wyższych oraz zatrudnienia gwarantowanego w Zakładach Chemiczne Police po uzyskaniu kwalifikacji zawodowych.

Oferta kierowana jest do młodzieży, która wykazuje zainteresowanie przedmiotami ścisłymi, jednak trudno jest już po ukończeniu szkoły podstawowej decydować o swojej przyszłości, dlatego dużą rolę odgrywa pomoc rodziców i psychologa zajmującego się doradztwem zawodowym. Nie należy wywierać nacisku na wybór danego kierunku, jeżeli jednak przyszły uczeń wykazuje zainteresowanie i zaangażowanie w opanowanie nowych zagadnień, to nauczyciele na pewno pomogą w zrozumieniu najtrudniejszych zagadnień i jest duża szansa dla takiego kandydata na ukończenie kierunku z tytułem technika technologii chemicznej.

Obecnie w Technikum Kształtowania Środowiska ZS nr 2 realizowane są równolegle dwie podstawy programowe: dla uczniów po ukończonym gimnazjum technikum 4-letnie i dla uczniów po szkole podstawowej technikum 5-letnie.

Podstawa programowa obejmuje treści dotyczące technologii (schematy technologiczne, technologie procesów przemysłu chemicznego) i inżynierii (budowa maszyn i urządzeń, zasady działania aparatów, modelowanie procesów przemysłu chemicznego) chemicznej.

Podczas kształcenia przewidziane są dwa egzaminy z kwalifikacji zawodowych składające się z dwóch części – pisemnej i praktycznej. Pisemna część egzaminu, pierwszej i drugiej kwalifi-

kacji, to test jednokrotnego wyboru składający się z 40 pytań zamkniętych zawierających cztery opcje odpowiedzi. Treść pytań to zadania rachunkowe, pytania z zakresu znajomości procesów, maszyn oraz zasad BHP.

Praktyczna część egzaminu pierwszej kwalifikacji obejmuje wykonanie ćwiczenia laboratoryjnego oraz uzupełnienie opisu wymaganego w zadaniu egzaminacyjnym.

Wyposażenie pracowni technologii chemicznej jest określone wymaganiami Centralnej Komisji Egzaminacyjnej (CKE), część sprzętu laboratoryjnego jest wspólna dla wszystkich stanowisk, natomiast znaczna liczba pozycji z obowiązującej listy wymagań przeznaczona jest na każde stanowisko, do indywidualnego wykonywania doświadczeń.

Egzamin może być przeprowadzony w jednostce, która uzyska certyfikację zgłoszonych stanowisk. Liczba stanowisk zależy od liczby uczniów i możliwości placówki. Podczas egzaminu praktycznego z pierwszej kwalifikacji zawodowej wymagana jest w komisji obecność egzaminatora posiadającego uprawnienia do sprawdzenia umiejętności uczniów podczas egzaminu. Egzaminatorem może być nauczyciel, który uzyska uprawnienia egzaminatora na danym kierunku kształcenia zawodowego.

Praktyczna część egzaminu drugiej kwalifikacji to najczęściej, zadanie polegające na uzupełnieniu karty technologicznej procesu zgodnie z wymaganiami przedstawionymi w części opisowej.

Tytuł technika technologii chemicznej uzyskuje uczeń, który uzyska pozytywny wynik z dwóch części egzaminu składających się na dane kwalifi-



fikacje zawodowe, co oznacza, że testy zaliczane są od 50 proc., a części praktyczne od 75 proc. pozytywnych odpowiedzi. Prace uczniów sprawdzane są w trybie obowiązującym egzaminy maturalne.

Jednym z wymagań stawianych uczniom jest zaliczenie praktyk zawodowych przeprowadzonych na terenie chemicznego zakładu przemysłowego. Możliwość realizacji praktyk zapewnia uczniom szkoła we współpracy z Zakładami Chemicznymi w Polsce lub w ramach projektów europejskich na terenie Unii Europejskiej.

Uczniowie technikum technologii chemicznej mogą przystąpić do egzaminu dojrzałości, tak jak uczniowie liceum, i po uzyskaniu pozytywnego wyniku kontynuować naukę na wybranym przez siebie kierunku studiów wyższych.

System kształcenia zawodowego na kierunku technik technologii chemicznej wymaga dużego zaangażowania ze strony dyrektora, nauczycieli i uczniów oraz wsparcia jednostek zewnętrznych.

### **WSPÓŁPRACA Z JEDNOSTKAMI ZEWNĘTRZNYMI**

Współpraca z Grupą Azoty Zakłady Chemiczne Police oparta jest na umożliwieniu wycieczek na teren Zakładów, realizacji planów praktyk pozwalających na poszerzenie edukacji o poznanie przez uczniów praktyki przemysłowej potencjalnego przyszłego pracodawcy.

Zainicjowana została współpraca poszerzająca ofertę edukacyjną poprzez organizację warsztatów z ręcznej obróbki szkła prowadzonych przez Pana Marka Sobczaka, pracownika Zakładów Chemicznych Police, wykwalifikowanego dmuchacza szkła laboratoryjnego. Praca Pana Marka polega na naprawie i wytwarzaniu nowych szklanych aparatów sprzętu laboratoryjnego, które uległy trwałemu uszkodzeniu (m.in. u-rurek, rurek wskaźnikowych, chłodnic, kolb, zlewki).

Zajęcia prowadzone przez Pana Marka na terenie Zespołu Szkół, były poprzedzone pokazem prezentacji technik ręcznej obróbki rurek ze szkła borowo – krzemowego. Podczas zajęć, uczniowie zainteresowani pokazem, mogli poznać właściwości różnych rodzajów szkła przez praktyczne ćwiczenia tworzenia zróżnicowanych form z zastosowaniem przedstawionych technik. Zajęcia z Panem Markiem cieszyły dużym zainteresowaniem zarówno uczniów jak i nauczycieli.

Podczas zajęć dla uczniów kierunku technik technologii chemicznej połączone zostały elementy podstawy programowej, nie tylko z zakresu znajomości właściwości różnych rodzajów szkła, ale również praktyki stosowania przepisów BHP w zakresie przechowywania i stosowania gazów. Do termicznej obróbki szkła niezbędny jest specjalistyczny palnik gazowy zasilany mieszaniną gazów, jedną z możliwości jest zastosowanie mieszaniny gazu ziemnego i tlenu dopływających z dwóch butli – z jednej dopływa gaz ziemny z drugiej tlen, każdy z gazów doprowadzany jest do palnika. Gaz w butlach przechowywany jest pod zwiększonym ciśnieniem. Uczniowie mogli poznać zasady obsługi butli z gazem zgodnie z zasadami BHP i pod kontrolą Pana Marka.

Zajęcia pozwoliły również na przedstawienie różnorodności ofert pracy (Pan Marek jest jedynym wykwalifikowanym dmuchaczem szkła laboratoryjnego na terenie województwa Zachodniopomorskiego, zatrudnionym w Zakładach Chemicznych Police i jak dotąd nie ma jego następcy) gwarantowanej przez Grupę Azoty Police oraz wzbudzenie zainteresowania kierunkiem uczniów innych szkół.

Bardzo ważne jest motywowanie młodzieży do nauki, ufundowane przez Grupę Azoty Police stypendia dla uczniów technikum pozwalają na nagrody finansowe dla uczniów z najlepszymi wynikami w nauce.

Zgodnie z porozumieniem, w przyszłości szkoła może również liczyć na pomoc w zakresie wyposażenia pracowni, co zawsze jest wyzwaniem dla każdej z placówek oświatowych, szczególnie gdy wymagany jest specjalistyczny sprzęt laboratoryjny. Zakłady Chemiczne Police oferują również pomoc w akcjach promocyjnych obejmujących organizację spotkań dla rodziców uczniów szkół podstawowych, na których przedstawiona zostaje szczegółowa oferta dla przyszłych absolwentów szkoły.

Współpraca z Zachodniopomorskim Uniwersytetem Technologicznym w Szczecinie WTiCh opiera się przede wszystkim na poszerzeniu oferty edukacyjnej przez możliwość uczestniczenia uczniów w zajęciach laboratoryjnych organizowanych w ramach tematów zajęć przygotowanych dla szkół średnich przez poszczególne Wydziały i Katedry Uczelni. Zajęcia prowadzone są przez pracowników naukowo-dydaktycznych i technicznych poszczególnych jednostek. Oferta zajęć obejmuje szeroki zakres tematyczny z technologii i inżynierii chemicznej. Ucznio-

wie, podczas zajęć, mogą poznać wyposażenie laboratoriów akademickich oraz charakter pracy na ZUT, co pozwala na rozważenie kolejnego etapu edukacji na kierunkach technicznych studiów wyższych. Władze ZUT organizują również imprezy promujące Uczelnię dedykowane wszystkim zainteresowanym uczniom np. „Noc Naukowca”.

## **WYZWANIA I PERSPEKTYWY KIERUNKU – PODSUMOWANIE**

Kształcenie zawodowe na kierunku technik technologii chemicznej stawia liczne wyzwania przed kierującym placówką, nie tylko w zakresie wymagań sformułowanych dla jednostek edukacyjnych, ale również dotyczące doboru odpowiedniej kadry, wyposażenia pracowni technologicznej oraz współpracy z jednostkami zewnętrznymi.

Ponadto wyzwaniem, dla bezpośrednio zaangażowanych w proces kształcenia nauczycieli, jest przekazywanie wiedzy, zmotywowanie uczniów do opanowania trudnych zagadnień i przygotowania do dwóch egzaminów z kwalifikacji zawodowych. W procesie edukacyjnym kształcenia przyszłych technologów należy łączyć różne techniki aktywizujące, jednak bez podstaw teoretycznych, techniki polegające na dyskusji lub wspólnym formułowaniu wniosków (kula śnieżna) mogą nie przynieść oczekiwanych rezultatów. Podstawowym narzędziem wprowadzenia nowych zagadnień jest wykład urozmaicony pogadanką oraz demonstracją połączoną z indywidualnym wykonaniem ćwiczenia laboratoryjnego. Następnym etapem może być aktywizacja uczniów prowadzona przez ćwiczenia rozwiązywania zadań problemowych w różnych grupach z zastosowaniem narzuconych, różnych sposobów rozwiązywania, a następnie weryfikacji wyników przez poszczególne zespoły.

Nauczyciel kształcenia zawodowego, oprócz wiedzy powinien również zainteresować tematem, kłaść nacisk na utrwalanie przerobionego materiału, co przy obecnej „uwadze ekranowej” (śledzenie przez młodzież częstej zmienności wiadomości z ekranów komórek lub monitorów w stylu obrazkowym) uczniów powoduje trudność dłuższego skupienia uwagi na omawianym przez nauczyciela zagadnieniu, stanowi jedno z poważniejszych wyzwań nauczania wszystkich przedmiotów, a szczególnie zawodowych.

Rosną również wymagania w zakresie kwalifikacji nauczycieli kształcenia zawodowego, w planach są wymagania realizacji 40-godzinnej praktyki zawodowej powtarzanej co trzy lata w zakładzie przemysłu chemicznego przez nauczycieli uczących przedmiotów zawodowych na kierunku technik technologii chemicznej.

Wyzwaniem dla kształcenia zawodowego jest nowa rzeczywistość doby pandemii Covid –19 wymuszającej realizację edukacji w formie zdalnej od marca 2020 r. Przygotowanie uczniów do praktycznych egzaminów pierwszej kwalifikacji zawodowej, wykluczające ćwiczenia praktyczne, nie jest możliwe. Nie jest również możliwa realizacja praktyk, szczególnie zaplanowanych za granicą. Pandemia nie ustępuje, jednak zalecenia MEN są jednoznaczne – młodzież od 01.09.2020 r ma powrócić do szkół, przy zastosowaniu zasad chroniących przed zakażeniem. Decyzję o zmianie trybu nauczania ma podejmować dyrektor placówki po konsultacji z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną i Jednostką Prowadzącą. Możliwe są różne warianty, np. łączenie nauczania stacjonarnego i zdalnego, wszystko zależy od sytuacji, która zmienia się dynamicznie.

Na szczęście, dotychczas w województwie Zachodniopomorskim nie stwierdzono występowania ognisk zakażeń obligujących mieszkańców do stosowania szczególnych zaleceń jak np. noszenie maseczek na wolnej przestrzeni. Można jedynie mieć nadzieję, że lockdown z marca już się nie powtórzy.

Uczniowie wybierając kształcenie zawodowe na kierunku technik technologii chemicznej w dobie rozwijającego się przemysłu chemicznego mogą liczyć w przyszłości na zatrudnienie zgodne z ich wykształceniem i wynagradzane odpowiednią gratyfikacją finansową. Uzyskanie tytułu technika technologii chemicznej i pozytywny wynik z egzaminu maturalnego umożliwia wybór kształcenia na dowolnie wybranym kierunku studiów wyższych – co stanowi ciekawą perspektywę rozwoju dla młodych absolwentów.

Rozwój przemysłu chemicznego i petrochemicznego w Polsce stwarza obiecujące perspektywy na rynku pracy dla przyszłych absolwentów technikum technologii chemicznej, a tym samym dla utrzymania i rozwoju tego kierunku kształcenia zawodowego.

**Młody tecznik technologii chemicznej**

*Fotoreportaż str. 2*



## Kształcenie językowe różnych grup wiekowych

Znajomość języków w dzisiejszych czasach pełni niezwykle ważną rolę, a płynne posługiwanie się nimi prowadzi do osiągnięcia wymiernych korzyści i bardzo często jest inwestycją zwracającą się w stu procentach. W czasach globalizacji, a zatem powszechnej wymiany międzykulturowej, w dobie otwartości oraz chęci pozyskiwania nowych doświadczeń od różnych narodowości, nauka języków obcych pomaga w efektywniejszej komunikacji i sprzyja nawiązywaniu ciekawych kontaktów. Obecnie prym wiedzie zdecydowanie język angielski, który stał się językiem uniwersalnym, używanym na całym świecie. Jest on językiem powszechnie używanym w urzędach, turystyce, rozrywce, w mediach społecznościowych, ale również w nauce i badaniach naukowych. Również popularne są języki takie jak chiński, hiszpański, portugalski czy rosyjski. Trzeba jednak zauważyć, że ile jest narodowości, tyle jest i różnych języków, sposobów akcentowania i innych czynników związanych z ich użytkowaniem.

Najbardziej efektywna nauka języków występuje w okresie młodzieńczym, dlatego już od dzieciństwa wielu rodziców posyła swoje dzieci do szkół językowych, aby te uczyły się już co najmniej jednego dodatkowego języka oprócz ich ojczystego. Również w oświacie publicznej ważne jest wczesne osvajanie dzieci z obcymi językami i kulturami. Już od I. klasy szkoły podstawowej wprowadzany jest pierwszy język obcy, którym najczęściej jest angielski. Dzieci w tym wieku chłoną wiedzę bardzo szybko, jednak również szybko tracą uwagę, dlatego nauczyciele i specjaliści pedagogiczni opracowują takie metody nauczania, aby były jak najbardziej przystosowane do wymagań metodycznych, ale i zainteresowań młodego człowieka.

Zajęcia koniecznie muszą być prowadzone w sposób przejrzysty i interesujący, tak aby małymi krokami uczyć podstaw języka, wprowadzać pierwsze słówka i tworzyć zdania. W literaturze wiele badań podkreśla rolę skutecznych metod nauki języków obcych, gdyż należy pamiętać, że bardzo łatwo jest zniechęcić dzieci do danego języka na całe życie. Niezwykle ciekawą serią książek

do nauki angielskiego są na przykład pozycje napisane przez Panią Magdalenę Szpotowicz, wybitną specjalistkę do spraw nauczania języków obcych u dzieci wczesnoszkolnych, która poświęciła całe swoje życie na zbieranie doświadczeń i dzieleniu się nimi w postaci książek. Niezwykle interesujące rady dla nauczycieli, którzy chcą zainspirować i zachęcić uczniów do nauki języków obcych, przedstawiła Pani Monika Janicka w pracy pod tytułem „Pakiet metodyczny dla nauczycieli języków obcych I. etapu edukacyjnego”. Obie autorki zaznaczają, że w tym okresie rozwoju człowieka najważniejsza jest odpowiednia komunikacja. To ona przyczynia się do efektywniejszej nauki, a po skończeniu zajęć jest większa szansa, że dziecko samo będzie chciało pogłębiać swoją wiedzę. Co istotne, ten okres życia to czas powszechnej, obowiązkowej szkoły, można więc założyć, że zdecydowana większość dzieci do niej uczęszczających, uczy się już co najmniej jednego języka obcego.

W trakcie dorastania zwiększają się możliwości poznawcze dziecka, co umożliwia wprowadzenie dodatkowego języka obcego do nauki. Uczniowie uczęszczający do ówczesnych gimnazjów, a teraz do siódmych i ósmych klas podstawowych, a następnie do liceów, techników czy szkół branżowych, również, ponieważ obowiązkowo, uczą się drugiego języka, który jest już wybierany samodzielnie przez ucznia. Najczęściej uczniowie mają wybór pomiędzy językiem niemieckim, francuskim, hiszpańskim i rosyjskim. Rzadziej oferowane są języki azjatyckie, choć i te zyskują na coraz większej popularności wśród szkół i ludzi młodych.

Od wielu lat popularne są także szkoły językowe, w których dzieci mogą uczyć się nowego języka obcego lub poszerzać swoją wiedzę w języku już poznanym, niezależnie od szkoły, do której chodzi na co dzień. Z tego względu w ostatnich latach obserwuje się zwiększone zapotrzebowanie na nauczycieli języków obcych. Coraz więcej ludzi uświadamia sobie fakt, że dobra znajomość co najmniej jednego języka obcego otwiera więcej możliwości i polepsza szanse na rynku

pracy. Korepetycje są to zajęcia indywidualne, które umożliwiają obcowanie z obcym językiem, ale i pozwalają łatwiej przyswoić nowe i trudniejsze zagadnienia poprzez indywidualną interakcję z nauczycielem. Jest to efektywny sposób na uzupełnienie luk w wiedzy oraz pokonanie barier językowych.

W dzisiejszych czasach ciekawą możliwością na naukę są również aplikacje, które można pobrać na telefon. Wiele z nich oferuje wartościowe lekcje prowadzone krok po kroku tak, by nauka języka obcego była łatwa i przyjemna, a co najważniejsze, dostępna w każdej chwili. Dzięki nim można także łatwo nawiązać kontakt z native speakerami, czyli osobami, dla których dany język jest językiem ojczystym, by mogły pomóc w zrozumieniu kłopotliwych zagadnień.

Warto zauważyć, że ludzie na różnych poziomach rozwoju kierują się również innymi czynnikami w nauce. Główną motywacją dzieci i młodzieży do nauki języków jest głównie popkultura, w której kontakt z innymi narodowościami i kulturami zapewniają media społecznościowe, gry internetowe i inne kanały technologiczne. Młodzi ludzie coraz chętniej oglądają również zagraniczne seriale i filmy, które oglądają bez dubbingu, a jedynie z polskimi napisami lub całkowicie w języku obcym. Inną grupą są studenci, którzy uczą się języków obcych na uniwersytecie. W ich przypadku rozwijają oni głównie umiejętności w obrębie swojego kierunku studiów, szkoląc się bardziej w specjalistycznej sferze, koncentrując się bardziej na języku fachowym, a nie tylko na codziennej komunikacji. Swobodna rozmowa w obcym języku to także możliwość odbywania dalszych podróży, zwiedzania świata oraz poznawania nowych kultur, co również jest dużą motywacją. Potencjalne zamieszkanie w innym kraju, z różnych względów, także wiąże się z koniecznością poznania nowego języka.

Przechodząc do kolejnej grupy wiekowej można zauważyć, że motywacją człowieka do efektywnej nauki są już wartości bardziej materialne, a zatem możliwość podjęcia lepszej pracy z większym wynagrodzeniem. Ze względu na wspomnianą wcześniej globalizację, wiele firm oferuje swoje usługi w kilku najpopularniejszych językach, poszukując nowych pracowników posiadających umiejętność posługiwania się którymś z nich. Do-

rośli często uczą się języków również z pobudek bardziej osobistych, dla przyjemności i z zamiłowania. Warto również wspomnieć, że uczą się oni języków wraz ze swoimi dziećmi, pomagając im w odrabianiu zadań domowych lub ucząc się z nimi do egzaminów. Pozwala to im nie tylko poszerzyć własne horyzonty, ale również wzmocnić więź ze swoimi dziećmi i spędzać z nimi wartościowy czas. Najczęściej jednak dorośli ludzie uczą się języków obcych samodzielnie bądź na kursach oferowanych przez szkoły językowe.

Ostatnią grupą wiekową są seniorzy, którzy również coraz częściej czują się zmotywowani do nauki nowego języka obcego, także za sprawą swoich dzieci. Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz zajęcia dla grup wiekowych 60+ zyskują na coraz większej popularności wśród seniorów, którzy chcą pogłębiać swoją wiedzę, nawiązywać nowe znajomości i zdobywać nowe doświadczenia. Kariera zawodowa nie jest w tym wypadku priorytetem, a główną motywacją jest chęć bycia niezależnym podczas podróży lub chęć zamieszkania w innym kraju wraz ze swoimi dziećmi lub wnukami.

W kształceniu językowym różnych grup wiekowych różni się nie tylko motywacja do nauki, a i warunki, w jakich się ona odbywa. U dzieci istotne jest, aby nauczyciele nie zmieniali się często, tak by mogło ono nawiązać kontakt, uzyskać wsparcie oraz kontrolę postępów od kogoś zaufanego. Dorośli natomiast mają już bardziej ugruntowany charakter, uczą się zatem samodzielnie i nie ma to znaczenia, czy uczą się pod kierunkiem jednego lub kilku nauczycieli. Trzeba zauważyć, że pracując z wieloma nauczycielami daje więcej korzyści dla uczących. Nauczyciele mają różne charaktery, doświadczenia, ale i inne podejście do nauczania. Istotne są zmienne bodźce, które stymulują części mózgu odpowiedzialne za naukę. Kontakt z różnymi nauczycielami jest bardziej zbliżony do naturalnych relacji, które towarzyszą ludziom w trakcie posługiwania się językiem obcym. Niezależnie od poziomu rozwoju człowieka, ważne jest, by zachęcić go do nauki nowych języków, dostosowując warunki i materiały dydaktyczne nie tylko do wymagań metodycznych, ale i do indywidualnej osoby i jej oczekiwań.

**Klaudia Dągowska**

– nauczycielka języka niemieckiego.

*Publiczna Szkoła Podstawowa na Głębokiem*

<sup>1</sup> Hanna Pomoriwska, *Kształcenie językowe w Polsce*, 20017

<sup>2</sup> Anna Basińska, *Reoria w pigułce*, 2017

<sup>3</sup> Monika Janicka, *Pakiet metodyczny dla nauczycieli języków obcych I. etapu edukacyjnego*, 2014

# Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej<sup>(1)</sup>

Praca zbiorowa pod redakcją  
Anny Oblacińskiej

## Wstęp

Przekazujemy Państwu – nauczycielom, wychowawcom, pedagogom, pielęgniarkom szkolnym oraz rodzicom – poradnik dotyczący praktycznych aspektów pracy z uczniem otyłym. Publikacja obejmuje zagadnienia z zakresu funkcjonowania dziecka na terenie szkoły, współpracy z rodzicami i pozaszkolnymi placówkami ochrony zdrowia oraz problematykę nowoczesnej edukacji zdrowotnej, polegającej na stosowaniu aktywizujących metod na zajęciach warsztatowych.

Otyłość jest zaburzeniem stanu zdrowia i rozwoju, które powoduje zakłócenia w pracy różnych narządów oraz wpływa w znaczący sposób na postrzeganie otyłego nastolatka przez otoczenie, jego samoocenę i poczucie własnej wartości. Zaburza więc wszystkie aspekty zdrowia młodego człowieka – fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne, ogranicza jego potencjał rozwojowy i może istotnie obniżyć jakość życia.

Praca z dzieckiem z nadwagą lub otyłym powinna koncentrować się nie tylko na obniżeniu masy ciała, ale również na wzmacnianiu jego poczucia własnej wartości i budowaniu pozytywnego obrazu siebie. Nie mniej ważna jest równoległa praca z rówieśnikami, gdyż w wieku szkolnym to grupa znacząco wpływa na funkcjonowanie i przekonanie dzieci o własnej wartości. Zagadnienia dotyczące dbałości o zdrowie psychospołeczne i emocjonalne dziecka otyłego oraz propozycje pracy z grupą rówieśniczą zawarto w rozdziale „Dziecko z nadwagą i otyłością w szkole”.

Niezmierzalnie ważne jest podkreślenie, iż działania zmierzające do redukcji masy ciała poprzez odpowiednie do wieku postępowanie lecznicze i edukacyjne mają prowadzić nie tylko do zmniejszenia nadwagi u nastolatków, częstości występowania powikłań, ale przede wszystkim do poprawy samopoczucia i relacji społecznych młodego człowieka. Zaburzenia w relacji z grupą, trudności w nawiązywaniu kontaktów oraz tworzeniu więzi z powodu swojego wyglądu mogą znacząco wpłynąć na jakość życia dziecka, a w przyszłości osoby dorosłej.

Otyli uczniowie źle się czują w otoczeniu, które promuje walory szczupłej sylwetki i dobrej sprawności fizycznej. Nadmierna masa ciała powoduje u uczniów niechęć do zajęć i zabaw wymagających sprawności ruchowej oraz unikanie lekcji wychowania fizycznego. Świadomość nieatrakcyjnego wyglądu może prowadzić ponadto do wycofywania się z kontaktów z rówieśnikami i izolacji społecznej. Szkoła nie powinna więc pozostawiać obojętna na narastający problem otyłości wśród młodzieży. Ponieważ jest siedliskiem, w którym uczniowie spędzają prawie jedną trzecią swego życia w okresie wzrastania i dojrzewania, w znacznym stopniu może wpływać na stan zdrowia i samopoczucie każdego z uczniów.

Dla otyłych nastolatków funkcjonowanie w środowisku szkolnym, zwłaszcza na początku nauki w nowej szkole w kolejnych etapach edukacji, bywa niejednokrotnie trudne.

Pytanie, czy i jak można wspomagać otyłe dziecko w szkole, ma podstawowe znaczenie dla jego przyszłości. Uczniowie zagrożeni otyłością i uczniowie otyli powinni otrzymywać pomoc i wsparcie przede wszystkim od wychowawców, pielęgniarek szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego. Znaczącą rolę mogą tu odegrać także inni pracownicy szkoły – psychologowie czy pedagodzy.

Należy pamiętać, że nadwaga i otyłość są zjawiskami rodzinnymi, a więc działania interwencyjne dotyczące ich zapobiegania i leczenia powinny być podejmowane we współpracy z rodzicami i odnosić się do całej rodziny.

Mamy nadzieję, że poradnik będzie pomocny i zainspiruje Państwa do rozszerzenia w codziennej pracy działań na rzecz uczniów z problemem nadwagi i otyłości.

**Autorki**



# Rozdział I

Anna Oblacińska

## Podstawy teoretyczne nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży

### 1. Definicja i kryteria otyłości

**Otyłość** jest ogólnoustrojową, przewlekłą chorobą metaboliczną, wynikającą z zaburzenia równowagi między poborem i wydatkowaniem energii (homeostazy energetycznej organizmu), objawiającą się **zwiększeniem ilości tkanki tłuszczowej w organizmie**. W miarę nasilania się tego procesu i wraz z upływem czasu pojawiają się patologie i dysfunkcje dotyczące wszystkich układów i narządów<sup>1</sup>.

U człowieka pobór energii z zewnątrz przystosowuje się do aktywności fizycznej i innych potrzeb energetycznych danej osoby na drodze regulacji psychicznych, emocjonalnych, hormonalnych i metaboliczno-żywieniowych. Do zaburzeń bilansu energetycznego w organizmie dochodzi w przypadku usunięcia z codziennego życia pewnych fizjologicznych bodźców, np. przy ograniczeniu wysiłku fizycznego. Prowadzi to do powiększenia komórek tłuszczowych i wzrostu ich liczby w sposób nieadekwatny do potrzeb organizmu.

Najprostsze i najczęściej stosowane metody oceny stopnia otyłości bazują na interpretacji proporcji masy i wysokości ciała. Ich podstawą jest założenie, że osoby o tej samej wysokości mają podobną beztłuszczową masę ciała, a zatem różnice w ich całkowitej masie ciała wynikają z różnej zawartości tkanki tłuszczowej. Wskaźnikiem najczęściej stosowanym w ostatnich latach, określającym nadwagę i otyłość, jest wskaźnik masy ciała BMI (*Body Mass Index*).

$$\text{BMI} = \frac{(\text{masa ciała}) [\text{kg}]}{(\text{wysokość ciała})^2 [\text{m}^2]}$$

Wartość wskaźnika BMI posłużyła jako kryterium klasyfikacji nadmiaru masy ciała. W przypadku dzieci i młodzieży, ze względu na dyna-

Zgodnie z zaleceniami WHO u dzieci i młodzieży rozpoznaje się:

**nadwagę** (zagrożenie otyłością), gdy wartość wskaźnika BMI dla płci i wieku znajduje się na poziomie i powyżej 85 centyla;

**otyłość** – gdy wartość BMI znajduje się na poziomie i powyżej 95 centyla<sup>2</sup>.

### 2. Etiologia otyłości prostej

Otyłość jest zaburzeniem, na którego wystąpienie znacząco wpływa współistnienie czynników genetycznych o charakterze wielogenowym oraz czynników środowiskowych. Obecnie uważa się, że czynnik genetyczny kształtuje wielkość wskaźnika masy ciała w populacji w około 25–40%. Wynika z tego, że wpływ środowiska ma większe znaczenie i stanowi około 60–75% przyczyn nadmiernych przyrostów masy ciała u ludzi.

#### 2.1. Uwarunkowania genetyczne otyłości prostej

Czynniki genetyczne, związane z kompleksem wielu genów, wpływają na:

- Regulowanie czynności metabolicznej tkanki tłuszczowej (m.in. poprzez kodowanie syntezy takich białek jak leptyna, zwana hormonem sytości), a także stopień wrażliwości ośrodkowego układu nerwowego na leptynę. W przypadku jego oporności występuje otyłość.
- Dziedziczenie skłonności do wadliwego magazynowania tkanki tłuszczowej i obniżonego tempa przemiany materii.
- Dziedziczenie sposobu jedzenia poprzez genetycznie uwarunkowaną reaktywność na różne składniki pożywienia oraz preferencje żywieniowe w rodzinie i sposób spożywania pokarmów. Stwierdzono, że dzieci otyłe jedzą znacznie szybciej i żują pokarmy słabiej niż dzieci szczupłe. U osób otyłych osobnicza wrażliwość smakowa na pokarmy przejawia się preferowaniem słodczy i pokarmów tłustych.

#### 2.2. Uwarunkowania środowiskowe i behawioralne

- Występowanie otyłości u najbliższych członków rodziny, sytuacja społeczno-ekonomiczna

<sup>1</sup> Tatoń J., Czech A., Bernas M., (2007), Otyłość. Zespół metaboliczny, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

<sup>2</sup> Jodkowska M., Woynarowska B., Oblacińska A., (2007), Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

rodziny i środowiska lokalnego, w jakim mieszka dziecko, styl życia rodziny.

- Wpływ środowiska sprzyjającego otyłości (tzw. obesogenne wpływy cywilizacyjne) – dostępność wysoko przetworzonych, wysokokalorycznych produktów spożywczych i ich reklama, zmniejszenie spontanicznej aktywności fizycznej w codziennym życiu, bariery w aktywności fizycznej (np. brak obiektów sportowych, ścieżek rowerowych), atrakcyjne zajęcia związane z siedzącym trybem życia (korzystanie z komputera, gry, telewizja).

- Sposób odżywiania się: niebilansowana dieta, nieregularność spożywania posiłków i ich opuszczanie, pojadanie między posiłkami przekąsek o dużej wartości energetycznej.

- Nieadekwatne wydatkowanie energii w konsekwencji małej aktywności fizycznej, niechęć do zajęć ruchowych i niska samoocena swojej sprawności fizycznej. Preferowanie zajęć związanych z siedzącym trybem życia.

- Czynniki psychoemocjonalne, w tym zaspokajanie potrzeb emocjonalnych poprzez jedzenie. Spożywanie pokarmów może kompensować przeżywane trudności i niepowodzenia, odwracać uwagę dziecka od trudnej sytuacji i doznawanych przykrości zarówno w rodzinie, jak i w szkole oraz w grupie rówieśników.

### 2.3. Okresy krytyczne dla nadmiernego przyrostu masy ciała u dzieci i młodzieży

Okresem krytycznym nazywamy taki czas w rozwoju człowieka, w którym ryzyko wystąpienia określonego zaburzenia w stanie zdrowia lub rozwoju jest istotnie większe niż w innych okresach życia. W przypadku otyłości istnieją dwa krytyczne okresy.

Pierwszy z nich to przełom pierwszego i drugiego roku życia, kiedy po zwiększaniu się masy komórek tłuszczowych w okresie niemowlęcym (do 12. miesiąca życia) następuje także wzrost ich liczby. Częstość przetrwania otyłości niemowlęcej do wieku młodzieńczego i dojrzałego nie jest jednak zbyt duża i wynosi około 15%.

Drugi etap intensywnego wzrostu komórek tłuszczowych następuje w okresie dojrzewania płciowego. U młodzieży zachodzą w tym czasie dynamiczne zmiany fizyczne dotyczące budowy i masy ciała, a także zmiany psychoemocjonalne związane ze znaczącym wpływem gospodarki hormonalnej na przebieg rozwoju i dojrzewania. Badania wykazały, że aż 79–80% młodzieży z otyłością stwierdzoną w okresie dojrzewania pozostanie otyłymi dorosłymi, z dużym ryzykiem wystąpienia wielu powikłań zdrowotnych.

Drugi okres krytyczny dla rozwoju otyłości, przypadający na okres dojrzewania płciowego, jest największym wyzwaniem dla działań profilaktycznych.

### 3. Epidemiologia nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce

Począwszy od wieku przedszkolnego, odsetek dzieci z nadwagą i otyłością rośnie wraz z wiekiem i jest największy u nastolatków w okresie dojrzewania. U dzieci w wieku 7–9 lat, we wcześniejszym okresie szkolnym, nadwagę i otyłość stwierdzono u 12% dzieci, częściej u chłopców (14%) niż dziewcząt (10%)<sup>3</sup>.

Częstość występowania nadwagi i otyłości u młodzieży w okresie krytycznym, jakim jest dojrzewanie, wynosiła w 2005 roku około 13%. W ciągu dekady 1995–2005 wzrosła o około 2%, zarówno u dziewcząt jak i chłopców<sup>4</sup>. Jak wynika z najnowszych badań rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce, przeprowadzonych w ramach programu OLAF5 w latach 2007–2009, częstość występowania nadmiernej masy ciała (nadwagi i otyłości łącznie) wzrosła o 4–5% tylko u chłopców w wieku 13 i 15 lat, u dziewcząt natomiast utrzymuje się na podobnym poziomie jak 5 lat wcześniej.

Od około 10 lat obserwuje się także tendencję do wyrównywania odsetka młodzieży z nadwagą i

<sup>3</sup> Szponar L., Ciok J. i inni, (2006), Opcje polityki przeciwdziałania rosnącemu zagrożeniu otyłością. Przekrojowe badania porównawcze, Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia.

<sup>4</sup> Oblacińska A., Jodkowska M. (red.), (2007), Otyłość u polskich nastolatków. Epidemiologia, styl życia, samopoczucie, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

<sup>5</sup> Kułaga Z., Litwin M., Tkaczyk M., Palczewska I. i inni, (2011), Polish 2010 growth references for school-aged children and adolescents, „European Journal Pediatrics”, nr 170, s. 599–609.

<sup>6</sup> Oblacińska A., Tabak I. (red.), (2006), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

otyłością w mieście i na wsi, wcześniej było to zaburzenie częściej dotykające młodzież w mieście.

#### **4. Zachowania żywieniowe i aktywność fizyczna dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością**

##### **4.1. Zachowania żywieniowe**

Sposób odżywiania się młodzieży w okresie dojrzewania wymaga szczególnej uwagi, gdyż w tym czasie następuje gwałtowne przyspieszenie rozwoju fizycznego (tzw. skok pokwitaniowy) oraz powstają zmiany w budowie ciała, związane z charakterystycznym rozmieszczeniem tkanki tłuszczowej. Towarzyszy temu dość częsta w tym okresie, zwłaszcza u dziewcząt, niechęć do aktywności ruchowej. Czynniki żywieniowe, według różnych autorów, warunkują w 20–30% powstawanie otyłości u dzieci i młodzieży<sup>6</sup>.

Badania ankietowe przeprowadzone wśród gimnazjalistów z nadwagą i otyłością wykazały, że spożywanie przez nich produktów niezbędnych dla zdrowia (owoców, warzyw, ciemnego pieczywa oraz mleka i jego przetworów) było na niezadowalającym poziomie. Natomiast wiedza uczniów otyłych na temat produktów niesprzyjających zdrowiu powodowała, że spożywali je rzadziej niż rówieśnicy z prawidłową masą ciała.

Najczęściej występującą nieprawidłowością w zachowaniach żywieniowych otyłych nastolatków, bardzo trudno poddającą się korekcji, jest nieregularność i/lub niejedzenie podstawowych posiłków. W prowadzonych badaniach szczególną uwagę zwraca fakt, że jedynie nieco ponad 40% młodzieży w wieku 13–15 lat codziennie zjada śniadanie, w porównaniu z 60% nastolatków bez nadwagi.

Badania wykazują więc, że samo przestrzeganie diety ubogoenergetycznej i unikanie niektórych pokarmów nie gwarantuje należytej masy ciała. Nieregularność spożywania podstawowych posiłków i opuszczanie śniadań może odgrywać istotną rolę w rozwoju nadwagi i otyłości.

##### **4.2. Aktywność fizyczna**

Czynnikiem behawioralnym, wyraźnie wpływającym na nadmierne przyrosty masy ciała, oprócz zwiększonego poboru energii z pożywieniem jest

niedostatek aktywności fizycznej. Z kolei otyłość sprzyja ograniczeniu aktywności ruchowej (tzw. błędne koło). Osoba otyła unika ruchu, który sprawia jej trudność i męczy ją. Traci przez to możliwość spontanicznego rozwoju sprawności fizycznej, która rozwija się poprzez codzienną aktywność ruchową<sup>7</sup>. Otyły często staje się obiektem kpin rówieśników, co najczęściej ma miejsce podczas ćwiczeń. Starając się unikać sytuacji stresujących, stroni od aktywności fizycznej, przez co nie tylko zmniejsza swoją sprawność i wydolność fizyczną, ale powoduje narastanie otyłości.

W cytowanym uprzednio badaniu ankietowym otyłych nastolatków stwierdzono, że ponad 1/3 z nich nie uczestniczyła regularnie lub wcale nie brała udziału w lekcjach wychowania fizycznego, dotyczyło to zwłaszcza dziewcząt. Odsetek otyłych dziewcząt, zwolnionych z tych lekcji przez cały rok szkolny, był dwukrotnie większy niż ich nieotyłych koleżanek.

Uczniowie otyli rzadziej uczestniczyli też w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych niż ich rówieśnicy z prawidłową masą ciała, rzadziej również uprawiali sport. Wybierali głównie indywidualne formy zajęć ruchowych, niewymagające obecności grupy i minimalizujące konieczność rywalizacji i konfrontacji osiągnięć z dokonaniem bardziej sprawnych kolegów.

#### **5. Somatyczne i psychoemocjonalne konsekwencje otyłości u dzieci i młodzieży**

##### **5.1. Skutki somatyczne**

Powstanie otyłości w dzieciństwie, jej utrzymywanie się do wieku dojrzewania oraz w dalszych latach życia wpływają na zwiększenie liczby powikłań i chorób towarzyszących otyłości. W konsekwencji dochodzi do przedwczesnego rozwoju miażdżycy i miażdżycozależnych chorób układu krążenia.

##### **Podział skutków somatycznych**

- Skutki wynikające z zaburzeń metabolicznych towarzyszących otyłości oraz będące następstwem nadmiernego otluszczenia organizmu:

**zespół metaboliczny**, który oznacza zaburzenia w gospodarce węglowodanowej i lipidowej oraz nadciśnienie tętnicze;

<sup>7</sup> Owczarek S., (2006), Sprawność i wydolność fizyczna młodzieży z otyłością prostą, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.



**cukrzyca typu 2** wywołana tzw. insulinoopornością, czyli brakiem obniżenia poziomu cukru we krwi pomimo utrzymującego się wysokiego poziomu insuliny;

**nadciśnienie tętnicze** bez innych cech zespołu metabolicznego. Ryzyko wystąpienia nadciśnienia u osób otyłych jest dwukrotnie większe niż przy prawidłowej masie ciała i tym większe, im człowiek jest młodszy;

**zespół bezdechu sennego**, czyli trwające co najmniej 10 sekund epizody, częściej niż 5 razy w ciągu godziny. Największe predyspozycje do tego zaburzenia mają nastolatki z tzw. otyłością masywną. Według badań amerykańskich bezdechy senne występują u 17% z nich.

- Skutki wynikające z obciążenia nadmierną masą ciała:

**koślawość kolan, płaskostopie, wiotkość więzadeł i ścięgien;**

**zmiany zwyrodnieniowe w układzie kostnow stawowym** będące wynikiem przedwczesnego zużycia się chrząstek stawowych. Ujawniają się w najbardziej obciążonych częściach układu kostnego: stawach kolanowych, biodrowych i stopach oraz w odcinku lędźwiowym kręgosłupa<sup>8</sup>.

Z punktu widzenia terapeutycznego, a więc skuteczności leczenia otyłości i jej powikłań u dzieci i młodzieży, znamieny jest fakt, że niemal wszystkie komplikacje somatyczne są w dużym stopniu złagodzone lub ustępują po zredukowaniu nadwagi.

### 5.2. Problemy psychospołeczne i emocjonalne

Ze względu na społeczne stereotypy dotyczące osób otyłych – postrzeganych jako nieatrakcyjne zewnętrznie, ale także jako leniwe, powolne, a nawet głupie – młodzież z nadmierną masą ciała często ma poczucie odrzucenia i osamotnienia. Znajduje to odzwierciedlenie w braku wiary we własne siły i możliwości, a także obniżeniu zadowolenia z życia. W badaniach Instytutu Matki i Dziecka w 2005 roku stwierdzono, że ponad 1/4 otyłych nastolatków była niezadowolona z życia, a ponad 1/3 miała niskie poczucie własnej warto-

ści, istotnie częściej niż ich nieotyli rówieśnicy. Dzieci otyłe były też często obiektem przewisk i żartów związanych z nadwagą, tak ze strony rówieśników (66%), jak i osób dorosłych (32% ze strony rodziców, 18% – nauczycieli). Otyli nastolatki są też częściej niż ich koledzy bez nadwagi, zarówno sprawcami, jak i ofiarami przemocy rówieśniczej.

Ograniczenie negatywnego nastawienia otoczenia do otyłych nastolatków w znacznym stopniu pomogłoby w zapobieganiu urazom psychicznym, związanym z otyłością, które mogą stać się podłożem trudności emocjonalnych i społecznych w życiu dorosłym<sup>9</sup>.

## Rozdział II

*Maria Sokołowska*

### Dziecko z nadwagą i otyłością w szkole

#### 1. Postrzeganie dziecka z nadwagą i otyłością przez społeczność szkolną

Każde dziecko, które wyróżnia się w grupie rówieśników, zwraca na siebie uwagę i spotyka z wieloma reakcjami. Jeżeli nie podoba się innym dzieciom, wywołuje reakcje nieprzychylnie.

Dziecko otyłe może spodziewać się nieprzyjaznego przyjęcia, ponieważ inność, jaką reprezentuje, niemal powszechnie pociąga za sobą brak akceptacji przez rówieśników. Mniej sprawne ruchowo, zazwyczaj powolne i słabsze, przestaje być atrakcyjnym partnerem do zabaw. Nadwaga i otyłość, które nie mieszczą się w obowiązujących kanonach urody, narzucających szczupłą i zgrabną sylwetkę, powodują też, że nastolatki nie chcą pokazywać się w towarzystwie osoby, która przyciąga uwagę nieatrakcyjnym wyglądem.

Codzienne przejawy braku akceptacji – przewiska, docinki i złośliwe komentarze – sprawiają, że u dzieci otyłych kształtuje się poczucie ni-

<sup>8</sup> Owczarek S., (1989), O otyłości i odchudzaniu, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.

<sup>9</sup> Tabak I., (2006), Psychospołeczne skutki otyłości, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

<sup>10</sup> Szewetowska K., (2009), Stygmatyzacja społeczna, „Edukacja i Dialog”, nr 4.

skiej wartości własnej. Obawiając się nieprzychylnych reakcji otoczenia, wykazują różne reakcje obronne, mogą nawet posunąć się do rezygnacji z kontaktów rówieśniczych.

Dzieci otyłe często spychane są na margines uwagi kolegów, a bywa, że stają się kozłami ofiarnymi i skupiają na sobie ich agresję. W skrajnych przypadkach mogą być wykluczone z grupy rówieśniczej.

Zjawiskiem społecznym, będącym skutkiem otyłości, jest stygmatyzacja. Osoby otyłe są postrzegane niemal wyłącznie przez pryzmat jednej cechy, która tak dominuje, że przysłania ich inne walory. Jak mówią naukowcy zajmujący się problematyką naznaczenia społecznego: *Stygmat najogólniej spycha inne cechy osoby (np. inteligencję, uczciwość, dobroć itp.) na plan dalszy, wybierając tylko tę, związaną z naznaczeniem*<sup>10</sup>.

Ale nie zawsze tak musi być. Prawdopodobnie każdy zauważył w swoim otoczeniu osoby otyłe, które cieszą się sympatią innych. Czynnikiem o kluczowym znaczeniu jest tutaj stosunek do samego siebie – pozytywna samoocena i wystarczający stopień samoakceptacji. Należy podkreślić, że dotyczy to również sytuacji społecznej dziecka. To, jak dziecko będzie traktowane przez rówieśników, zależy w dużym stopniu od jego samoakceptacji. Jeśli ma poczucie humoru, potrafi z siebie żartować, nie przejmuje się złośliwymi uwagami, a przede wszystkim jest świadome swoich mocnych stron, jego pozycja w klasie może być dobra. O samoakceptację jest jednak bardzo trudno, dlatego wśród dzieci otyłych przypadki takie stanowią rzadkość.

Mimo różnorodnych przeszkód, na które napotykać dzieci otyłe, ich zdrowie fizyczne i psychiczne, w tym samopoczucie w szkole, są na tyle ważne, że warto podejmować wszelkie działania prowadzące do osiągnięcia przez nie prawidłowej masy ciała, w wyniku czego może się poprawić ich ogólna kondycja.

## 2. Jak powstają uprzedzenia wobec dziecka z nadwagą i otyłością

Dystans dzielący dziecko otyłe i jego rówieśników nie jest jedynym ograniczeniem społecznym będącym następstwem nadwagi i otyłości. Dzieci otyłe spotykają się z bardzo silnymi negatywnymi reakcjami otoczenia, które wynikają także z uprzedzeń definiowanych jako [...] *zespół*

*wyuczonych przekonań, wartości i postaw danej osoby wobec innych, który [...] jest ukształtowany na podstawie niekompletnych informacji [...]*<sup>11</sup>.

Warto zdawać sobie sprawę, że ludzie mają potrzebę szybkiego wyrobienia sobie poglądu o spotykanych osobach, co w psychologii znane jest jako efekt halo, czyli efekt pierwszego wrażenia. Polega on na dokonywaniu bardzo szybkiej oceny nowo poznanej osoby – na podstawie pierwszych odczuć, jakie mamy po zetknięciu się z nią – i tworzeniu jej obrazu, który się utrwała i który potem trudno jest zmienić. Im bardziej cecha wyróżniająca osobę rzuca się w oczy, tym silniej wpływa na kreowany przez nas wizerunek.

Również z teorii dysonansu poznawczego, która odnosi się do procesu poznawania świata oraz pokazuje, że ludzie bronią się przed informacjami, wynika, że odrzucamy takie sygnały, które nie pasują do posiadanego przez nas obrazu rzeczywistości. Jeśli już wyrobiliśmy sobie o kimś zdanie, to będziemy zauważać fakty potwierdzające nasze wyobrażenie, nie zwrócimy zaś uwagi na te, które do wykreowanego obrazu nie pasują.

Kiedy w klasie pojawia się osoba otyła, najczęściej otoczenie automatycznie przypisuje jej cechy, które dopełniają negatywny obraz pierwszego wrażenia. W oczach rówieśników od razu jest to ktoś nieciekawy, leniwy, przesadnie łakomy, rozlazły, pozbawiony silnej woli itd. Określenia grubas czy tłuszcioch przysłaniają jej inne cechy, a to stanowi pierwszy krok do stygmatyzacji. Takiej osobie przypięta zostaje łatka, co ma negatywny wpływ na jej samoocenę i powoduje, że zaczyna się izolować. To z kolei zgadza się ze spostrzeżeniami grupy, że do niej nie pasuje, i w konsekwencji następuje wykluczenie tej osoby, potwierdzające działanie mechanizmu błędnego koła.

Dla dziecka mającego nie najlepsze kontakty z rówieśnikami, które nie może lub nie chce uczestniczyć w wielu zajęciach ruchowych, rodzajem rekompensaty jest jedzenie, jedna z jego nielicznych prawdziwych przyjemności. Tu jednak dziecko otyłe kolejny raz wpada w pułapkę błędnego koła pogłębiającą jego problem.

Zarówno efektowi pierwszego wrażenia, jak i uprzedzeniom ulega w pewnym zakresie też i nauczyciel. Dlatego ważne jest, aby – chcąc pomóc dziecku z nadwagą i otyłością – przeanalizował

<sup>11</sup> Zimbardo P.G., (1994), *Psychologia i życie*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, s. 568.

swój stosunek do ucznia, uwzględniając niebezpieczeństwa wynikające z działania obu tych mechanizmów.

### **3. Dlaczego zawstydzanie i ośmieszanie nie mobilizują do osiągnięcia prawidłowej masy ciała**

W profilaktyce i promocji zdrowia jednym z mitów jest powiedzenie, że cel uświęca środki. Wychowawcy często uważają, że uzasadnione jest stosowanie drastycznych metod oddziaływania – straszenie konsekwencjami, zawstydzanie czy ośmieszanie osoby, której zachowanie chcą zmienić. Takie podejście rzadko przynosi pozytywne efekty, odwrotnie – częściej powoduje negatywne konsekwencje.

Wychowawca lub rodzic, który chce pomóc dziecku w budowaniu motywacji do zachowań prozdrowotnych, musi zdawać sobie sprawę, że motywacja dziecka ma dwa aspekty:

- **Chcę** – dziecko jest zainteresowane osiągnięciem celu, który jest dla niego ważny, wartościowy, wykazuje zainteresowanie zmianą swego zachowania.

- **Potrafię** – dziecko ma poczucie, że jest w stanie osiągnąć cel, ma predyspozycje, możliwości, jestem zdolny do zmiany samego siebie<sup>12</sup>.

Oba te aspekty w podobnym stopniu determinują postawę dziecka – czy podejmie ono określone działanie, czy nie. Dorośli, chcąc wspierać dziecko, dążą do jego aktywnego zaangażowania się w działanie istotne z punktu widzenia zdrowia. Ważne jest jednak, aby mieli jasność, który z aspektów motywujących konkretne dziecko jest słabszy: czy potrzeba podjęcia działania – „chcę” czy wiara w siebie i możliwości osiągnięcia efektu – „potrafię”.

Jeśli nie przeprowadzą takiej analizy, mogą popełnić częsty błąd, przekonując dziecko, jak ważne jest podjęcie przez nie określonego działania, podczas gdy ono samo jest tego świadome, ale nie wie, jak ma to zrobić. Można sobie wyobrazić sytuację, w której uczeń potrafi sam podać wiele argumentów uzasadniających potrzebę utrzymywania optymalnej masy ciała, posiadania zgrabnej sylwetki, ale nie jest w stanie zapanaować nad swoimi przyzwyczajeniami żywieniowymi, a ponadto wstydzi się do tego przyznać, i z tego powodu uważa się za przegranego.

Wiele dowodów świadczy o tym, że obniżona samoocena jest jednym z kluczowych problemów zdecydowanej większości dzieci z nadwagą i otyłością. Dodatkowo ich samoocenę, a więc również wiarę w możliwość pozytywnej zmiany, obniża zawstydzanie. W sytuacji gdy jedzenie traktowane jest przez dziecko jako sposób na rozładowanie stresu czy przykrych emocji, zawstydzanie może paradoksalnie nasilić tendencję do przejadania się. Ponieważ zawstydzanie najczęściej odbywa się publicznie, wzmacnia brak akceptacji ze strony otoczenia, w tym rówieśników.

Czynnikiem psychologicznym, który może mieć istotny wpływ na kształtowanie się sytuacji społecznej dziecka z nadwagą i otyłością, jest jego ewentualne poczucie winy. Im bardziej osoba stygmatyzowana czuje się winna z powodu naznaczenia, tym silniej wpływa to na obniżenie jej poczucia własnej wartości. Ponieważ spodziewa się negatywnych reakcji otoczenia, wzmacnia tendencje do unikania kontaktów społecznych. Innymi słowy: im silniejsze jest u niej poczucie winy, tym bardziej zaburzony staje się proces przystosowania do otoczenia<sup>13</sup>. Zawstydzanie dziecka z nadwagą i otyłością, odwołujące się właśnie do poczucia winy, może pogłębić jego problemy wbrew intencjom osoby, która chce je zmobilizować do pracy nad sobą.

Czynniki kształtujące sytuację życiową dziecka otyłego pokazują bardzo wyraźnie holistyczny charakter zdrowia, współzależności i wzajemne powiązania wszystkich jego aspektów: fizycznego, psychicznego i społecznego. Chcąc pozytywnie wpływać na zdrowie, musimy wszystkie te aspekty uwzględniać równocześnie.

### **4. Rola nauczyciela we wspieraniu dzieci z nadwagą i otyłością**

Wychowawca, który chce pomóc uczniowi mającemu problemy z nadwagą i otyłością, musi zdawać sobie sprawę z istnienia mechanizmów ograniczających oraz wziąć pod uwagę ich wpływ na dziecko. Aby postępować skutecznie, powinien współpracować z rodzicami ucznia, pielęgniarką szkolną, pedagogiem i psychologiem. Ważna jest także współpraca z innymi nauczycielami, zwłaszcza nauczycielem wychowania fizycznego.

<sup>12</sup> Wilczek-Różyńska E., Czabanowska K. (red.), (2010), Jak motywować do zmiany zachowania, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

<sup>13</sup> Szewetowska K., (2009), Stygmatyzacja społeczna, „Edukacja i Dialog”, nr 4.

Nauczyciel wspierający dziecko może podjąć działania w czterech obszarach:

• **Budowanie poczucia własnej wartości**

W swoich codziennych działaniach nie powinien koncentrować się na jednym aspekcie zdrowia dziecka – nadwadze lub otyłości – czyli tym, co chciałby zmienić. Zadaniem nauczyciela jest jak najlepsze poznanie ucznia – jego zainteresowań, uzdolnień, wrażliwości. Innymi słowy, musi zauważać i eksponować wszystkie pozytywne cechy osobowości i zachowania. Zarówno sam uczeń, jak i jego otoczenie społeczne (rówieśnicy, dorośli) też powinni dostrzegać pozytywne aspekty, aby z jednej strony nie dopuszczać do ukształtowania się zaniżonej samooceny, a z drugiej – stygmatyzacji. Jest to niezbędny warunek wprowadzenia zmian w dotychczasowych przyzwyczajeniach żywieniowych i trybie życia dziecka.

• **Oddziaływanie na pozycję społeczną dziecka**

Znając mocne strony dziecka z nadwagą czy otyłością, łatwiej jest tworzyć dla niego okazje do nawiązywania w klasie pozytywnych relacji z innymi. Jeśli wiadomo, że uczeń jest dobry np. w obsłudze komputera, zna się na muzyce, dobrze gra w szachy lub na jakimś instrumencie, ma bogatą wiedzę w określonej dziedzinie, działa jako wolontariusz w pewnej organizacji, można zaproponować grupie uczniów realizację zadania/projektu, w którym umiejętności czy doświadczenia takiego dziecka byłyby szczególnie przydatne. To pozwoli innym uczniom lepiej poznać i docenić kolegę, a on zyska sojuszników, którzy mogą mu pomóc w przezwyciężeniu jego osobistego problemu.

• **Rozwijanie umiejętności życiowych**

Oznacza radzenie sobie ze stresem, rozumienie i wyrażanie emocji, kształtowanie adekwatnej samooceny, formułowanie celów i planowanie działań. Jest to także umiejętność wzmacniania własnej motywacji, w tym odkrywanie różnorodnych satysfakcjonujących zajęć, możliwość nagradzania siebie poprzez przyjemności inne niż np. jedzenie. Takie umiejętności można rozwijać u wszystkich uczniów w ramach szeroko pojętej edukacji zdrowotnej. Każdy uczeń może je potem wykorzystać w codziennych sytuacjach, rozwiązując własne problemy i wypełniając stojące przed nim zadania.

• **Motywowanie do osiągnięcia optymalnej masy ciała**

Jeżeli nauczyciel podejmuje działania służące budowaniu pozytywnej samooceny i dobrych relacji z rówieśnikami dziecka z nadwagą, może również wspierać je w dążeniu do utrzymania odpowiedniej masy ciała. Należy pamiętać, że jest to proces długotrwały, obejmujący różne fazy, które wymagają odmiennych interwencji. Trzeba zastanowić się, co na poszczególnych etapach pracy z uczniem może zrobić nauczyciel w ramach edukacji zdrowotnej oraz jak jego działania mogą być wspierane w kontaktach indywidualnych dziecka otyłego z jego rodzicami, pedagogiem szkolnym czy pielęgniarką.

Aby ułatwić sobie obserwację procesu zmiany zachowań ucznia otyłego z antyzdrowotnych na prozdrowotne, można posłużyć się fazowym modelem Prochaski i Di Clemente<sup>14</sup>, w którym wyróżnione zostały następujące fazy:

**Faza prekompetencji**

Osoba znajdująca się w tej fazie nie ma świadomości problemu (zagrożenia), nie zauważa związku swojego zachowania z problemem, a tym samym nie widzi potrzeby zmiany zachowania. Pierwszym krokiem powinno być wtedy zorientowanie się, jak dziecko traktuje swoje problemy dotyczące nadwagi – czy dostrzega ich związek ze swoim zachowaniem. Nauczyciel w ramach edukacji zdrowotnej może przeprowadzić zajęcia mające na celu analizę czynników pozytywnie i negatywnie wpływających na zdrowie i samopoczucie. To pozwoli dostrzec wśród innych czynników także te, które łączą się z utrzymywaniem prawidłowej masy ciała, np. racjonalne odżywianie czy aktywność ruchową. W odniesieniu do konkretnego ucznia, którego dotyczy problem nadwagi i otyłości, bardzo pomocne jest zaangażowanie się rodziców, ewentualnie pedagoga czy pielęgniarki szkolnej. Osoby te w kontakcie indywidualnym z dzieckiem mogą przeprowadzić wstępne rozeznanie, jak postrzega ono swój problem, pomóc mu w przeanalizowaniu jego sytuacji oraz określeniu czynników ułatwiających i utrudniających wprowadzenie pożądanych zmian.

<sup>14</sup> Szewetowska K., (2009), Stygmatyzacja społeczna, „Edukacja i Dialog”, nr 4, s. 66.



**Interwencja osoby wspomagającej,** która ma ułatwić dziecku odkrycie i zrozumienie jego problemu, wymaga przede wszystkim zbudowania dobrych relacji, prowadzenia dialogu, a także pozostawienia mu odpowiedniego czasu na refleksję i wnioski. Podstawową zasadą jest wystrzeganie się krytykowania, oceniania, doradzania, ponaglania w celu podjęcia decyzji o wprowadzeniu zmian w zachowaniu. Ważne jest, aby uczeń miał ze strony dorosłego zapewnienie: „Jeżeli będziesz chciał coś zmienić w swoim zachowaniu, postaram się ci pomóc”.

### Faza kompetencji

U osoby będącej w tej fazie pojawia się świadomość problemu, ale nie wykazuje ona jeszcze wystarczającej gotowości do zmiany zachowania, zadanie to wydaje się przerastać jej możliwości. Pomoc nauczyciela lub innej osoby wspierającej ma doprowadzić do sprecyzowania wraz z uczniem, jaka zmiana byłaby możliwa do wdrożenia. Razem z dzieckiem dokonywana jest analiza sytuacji – jaka jest obecnie, a jaka powinna być. Należy pamiętać o zasadzie małych kroków, która pokazuje, że realne jest rozpoczynanie od niewielkiej zmiany, co ilustruje przykład, w myśl którego zamiast założenia: schudnę kilka kilogramów (cel odległy, trudno osiągalny), dziecko postanawia: skontroluję ilość słodyczy, które zjadam w ciągu dnia, i postaram się tę ilość zmniejszyć albo: skontroluję własną aktywność fizyczną i postaram się ją zwiększyć. Należy zachęcać dziecko, aby wybrało taką zmianę, która wydaje się łatwiejsza do przeprowadzenia, np. ograniczenie słodyczy czy wzmożona aktywność ruchowa. Cel, który na początek postawi przed sobą dziecko, musi być osiągalny, konkretny, możliwy do sprawdzenia. Analizę taką nauczyciel może prowadzić ze wszystkimi uczniami w ramach edukacji zdrowotnej (por. Scenariusz nr 2, Ćwiczenie 1.), prosząc o współpracę rodziców lub pielęgniarkę, którzy pomogą dziecku rozważyć, jaka zmiana byłaby pożądana i realna w jego sytuacji.

### Faza przygotowania

Osoba będąca w tej fazie przygotowuje się do zmiany zachowania, rozważa możliwości, planuje działania. Wspierający dorosły pomaga jej zbudować plan działania (por. Scenariusz nr 2, Ćwiczenie 2. i 3.).

Posługując się poniższym przykładem, uczeń może zaplanować swoje działania:

#### Krok 1.

Założę dzienniczek obserwacji i będę zapisywać wszystkie słodycze, które zjadałem każdego dnia w ciągu tygodnia.

#### Krok 2.

Wyeliminuję jedzenie słodczy podczas oglądania telewizji.

#### Krok 3.

Nie będę kupować słodyczy w sklepie szkolnym itd.

Ważne jest sprecyzowanie czynników, które pomogą osiągnąć zamierzony cel, np. zastąpienie słodyczy warzywno-owocowymi przekąskami, pomoc i wsparcie przyjaciela itp. Przygotowany plan powinien być wspólnie przeanalizowany przez ucznia, opiekującego się nim pedagoga czy pielęgniarkę szkolną w celu bardziej realnego określenia kolejnych kroków, opracowania alternatywnych rozwiązań oraz określenia czynników, które mogą pomóc lub szkodzić uczniowi w osiągnięciu jego celu. O planie dziecka powinni być poinformowani rodzice, aby zapewnić współdziałanie.

Zadaniem osoby wspierającej jest również umacnianie wiary dziecka w możliwość przeprowadzenia zmian. Bardzo pomocne okazuje się przypomnianie dziecku przez rodziców sytuacji, w których wcześniej wykazało silną wolę, wykonało trudne zadanie, jednym słowem: przekonywanie go, że jest w stanie zrealizować swój cel.

### Faza działania

Charakteryzuje się podejmowaniem konkretnych prób zmiany zachowania. Rolą osób wspierających jest docenianie tych prób, podkreślanie ich znaczenia, zachęcanie do dalszego wysiłku, bardzo ważne jest też wsparcie ze strony któregoś z rówieśników. Tym, co może najbardziej pomóc dziecku w tej fazie, jest docenianie – nawet najmniejszych efektów – zachęcanie go do prowadzenia dzienniczka zmiany, gdzie będzie miał dowody na piśmie świadczące o postępach. W fazie działania ważne są kontakty osobiste dziecka z pielęgniarką lub pedagogiem szkolnym, którzy mogą pomóc w założeniu dzienniczka czy śledzeniu wraz z uczniem jego postępów.

### Faza wzmocnienia

Nawet wtedy, kiedy nowe formy zachowania trwają u dziecka dłuższy czas, potrzebne jest zainteresowanie otoczenia – podkreślanie znaczenia zmiany oraz dalsze zachęcanie do prowadze-

nia samoobserwacji (dzienniczek zmiany). Należy pamiętać, że stare nawyki mogą powrócić i trzeba się przed tym zabezpieczyć.

Nauczyciele, rodzice i inne osoby wspierające ucznia powinny wiedzieć, że procesu zmiany nie da się przyspieszyć np. poprzez pominięcie którejś z faz, gdyż może to tylko wzmocnić opór przed zmianą. Chcąc skutecznie wyeliminować opór, należy pamiętać, jak ważne dla ucznia jest poczucie wolności wyboru. Przekonanie, że to on ma możliwość decydowania o sobie w ważnych sprawach, rozstrzyga, czy podejmie starania w kierunku zmiany zachowania.

Potrzeba wolności wyboru nabiera szczególnie znaczenia u młodzieży w okresie dorastania, który ma doprowadzić do uzyskania autonomii oraz ukształtowania poczucia własnej tożsamości. Żartobliwe określenie „na złość mamie odmrozę sobie uszy” pokazuje ważną prawidłowość: im silniejsza jest presja zewnętrzna, tym większy bywa opór przed przyjęciem pewnego modelu zachowania, nawet gdy służy on zaspokojeniu ważnych potrzeb. Nie oznacza to jednak, że nastolatek mający całkowitą swobodę działania będzie podejmował najodpowiedniejsze decyzje. Aby osiągnąć autonomię, czyli nauczyć się odpowiedzialności, potrzebuje współpracy z dorosłymi oraz kontroli przejawiającej się w okazywaniu mu zainteresowania<sup>15</sup>.

Przykładem realizowania powyższych założeń w praktyce jest szwedzki program Elisabeth Arborelius *To jest Twoja decyzja*<sup>16</sup>, określony w podtytule jako Metoda poradnictwa zdrowotnego dla młodzieży. Zgodnie z założeniami programu osoba dorosła występuje w charakterze doradcy ucznia i wspiera go we wprowadzaniu zmian prozdrowotnych. Spotyka się z młodymi ludźmi na sesjach indywidualnych i grupowych, podczas których pomaga rozpoznawać i rozwiązywać ich problemy zdrowotne. Uczeń ma prawo zdecydować, które problemy uznaje za pierwszoplanowe. Uczeń z dorosłym doradcą, analizując problem, szukają odpowiedzi na pytanie, jakie czynniki wpływają dobrze, a jakie źle na zdrowie ucznia, co przejawia się w samopoczuciu fizycznym, psychicznym i społecznym. Następnym krokiem jest wspólna analiza możliwości poprawienia samopoczucia. Rolą dorosłego doradcy jest towarzy-

szenie dorastającemu uczniowi w realizowaniu samodzielnie określonego celu, a nie przekazywanie mu sugestii dotyczących zmian w jego zachowaniach zdrowotnych. Zasadnicze znaczenie ma pomoc w stworzeniu planu działań, który powinien doprowadzić do osiągnięcia wytyczonego celu, w tym wyodrębnienia kolejnych etapów postępowania (co zrobić w najbliższym czasie, co w następnych miesiącach) oraz określenia czynników wspierających i utrudniających. Ewaluacja realizacji programu wykazała, że podejście to pozytywnie wpływa na motywację młodych ludzi i skłania ich do działań prozdrowotnych.

## Rozdział III

*Genowefa Litewka*

### **Rola pielęgniarki szkolnej we wspieraniu uczniów z problemem nadwagi i otyłości**

#### **1. Zapobieganie nadwadze i otyłości uczniów**

Działania mające na celu zapobieganie nadwadze i otyłości należy rozpocząć od najmłodszych lat życia dziecka. Zdaniem specjalistów już 1–2-latek wymaga urozmaiconej i zrównoważonej diety oraz odpowiedniej dawki aktywności ruchowej. Szczególną uwagę specjaliści skupiają na dzieciach z rodzin, w których nadwaga lub otyłość występuje wśród najbliższych osób – rodziców i dziadków.

W okresie wczesnodziecięcym i przedszkolnym, w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, profilaktyczną opiekę nad dziećmi sprawują lekarze pediatrzy lub lekarze rodzinni oraz pielęgniarki. W szkole działania w tym zakresie podejmuje pielęgniarka szkolna, która pierwszy kontakt z dzieckiem może nawiązać już podczas wykonywania bilansu 6-latka. Badanie to może się odbyć na terenie przedszkola, do którego uczęszcza dziecko, lub w szkole w klasie 0.

Bilans 6-latka jest bardzo ważny, ponieważ stanowi bazę do dalszej opieki i porównywania rozwoju dziecka w kolejnych latach nauki w szkole. Jego podstawowym elementem są testy przesiewowe, umożliwiające wczesne wykrywanie zabu-

<sup>15</sup> Speck O., (2005), *Być nauczycielem*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

<sup>16</sup> Arborelius E. (oprac.), *To jest Twoja decyzja. Metoda poradnictwa zdrowotnego dla młodzieży*, Linköping (Szwecja): Linköping University; Szymańska M.M. (adaptacja w Polsce), (1992), Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

rzeń w rozwoju i ocenę stanu zdrowia dziecka. W ramach badania dokonuje się pomiarów masy ciała i wzrostu, a także dokładnie sprawdza słuch, wzrok oraz ocenia budowę i postawę ciała. Wyniki pomiarów porównuje się z normami określonymi w siatkach centylowych, po czym oblicza wskaźnik masy ciała BMI i na podstawie obowiązujących tabel wartości centylowych BMI dokonuje jego oceny.

Dzieci w wieku 6–9 lat, które mają nadwagę, czyli BMI na poziomie i powyżej 85 centyla, mogą bez drastycznej diety osiągnąć odpowiednią masę ciała w stosunku do wzrostu, jednak należy pamiętać o ich prawidłowym, zbilansowanym żywieniu, jedynie z niewielkimi ograniczeniami, np. małej ilości słodczy, oraz zwiększeniu aktywności ruchowej.

Dzieci w okresie dojrzewania fizycznego, mające 10–12 lat, rozwijają się bardzo dynamicznie – cały czas rosną. Dlatego właśnie wtedy wymagają bacznej obserwacji. Specjaliści często tłumaczą rodzicom, że niewielki nadmiar kilogramów może zostać wyrównany przez szybki przyrost wysokości – a to następuje wówczas, gdy młodzież spożywa posiłki zbilansowane oraz zażywa dużo ruchu.

Natomiast gdy nadwaga dziecka przechodzi w otyłość (BMI na poziomie lub powyżej 95 centyla), należy podejść do problemu kompleksowo. Potrzebna jest współpraca rodziców, lekarza, pielęgniarki, nauczycieli i oczywiście samego ucznia.

## **2. Doświadczenia pielęgniarki szkolnej w pracy z uczniami i rodzicami w Szkole Podstawowej nr 38 w Bydgoszczy**

### **2.1. Diagnozowanie problemu nadwagi i otyłości oraz działania na rzecz uczniów**

Współpraca szkoły z uczniami i ich rodzicami, mająca na celu walkę z nadwagą i otyłością, została podjęta w Szkole Podstawowej nr 38 w Bydgoszczy z inicjatywy szkolnej pielęgniarki, która swoje działania rozpoczęła od zdiagnozowania problemu.

Pielęgniarka zważyła i zmierzyła wszystkich uczniów. Na podstawie wysokości i masy ich ciała obliczyła wskaźniki BMI oraz oceniła je według tabel centylowych w stosunku do wieku i płci każdego dziecka. Po zestawieniu danych okazało się, że w kwietniu 2008 roku na 470 uczniów 122 miało problem nadwagi lub otyłości, co stanowiło 26% ogółu uczniów szkoły, przy czym bardzo duża otyłość charakteryzowała 44 z nich.

Po przeanalizowaniu wyników z dyrektorem szkoły i innymi pracownikami podjęto decyzję o rozpoczęciu starań o poprawę stanu zdrowia dzieci.

Pierwszym krokiem była likwidacja sklepiku szkolnego, który oferował produkty niesprzyjające zdrowiu. Rodzice i dzieci przyjęli ten fakt bez protestu, ponieważ dyrektor zaproponował w zamian możliwość zakupu zdrowego śniadania, za drobną opłatą ponoszoną przez rodziców.

Początkowo jedzenie śniadania w szkolnej stołówce wywoływało u uczniów zdziwienie, a nawet niedowierzanie. Jednak z roku na rok ta forma zdrowego żywienia zyskiwała aprobatę i z czasem stała się codzienną praktyką, a obecnie korzysta z niej już kilkudziesięciu uczniów. W szkole dzieci jedzą też obiady, gotowane na miejscu w szkolnej kuchni. Jadłospis przygotowywany jest w porozumieniu z dietetykiem, dlatego rodzice mają pewność, że posiłki są zbilansowane i pełnowartościowe.

Na początku roku szkolnego 2008/2009 pielęgniarka szkolna wspólnie z nauczycielami rozpoczęła rozmowy w klasach na temat znaczenia zdrowego trybu życia, w tym prawidłowego odżywiania się. Spotkania z dziećmi miały miejsce wielokrotnie, przy różnych okazjach i na różnych lekcjach. Nie były to długie, nudne wykłady, ale raczej dyskusje o tym, co jest zdrowe, a co nie.

Podczas rozmów w klasach pielęgniarka zadawała uczniom pytania, a dzieci mówiły, co wiedzą np. o owocach i warzywach. W toku wypowiedzi określały ich wygląd, smak, zawartość witamin oraz korzyści dla zdrowia. Pielęgniarka uzupełniała wiadomości dzieci i korygowała ewentualne błędy. Praktyką szkolną stało się organizowanie dni poszczególnych owoców i warzyw, podczas których uczniowie noszą okazjonalne ubrania, w kolorach danego owocu lub warzywa.

Od 2008 roku wszystkie dzieci są ważone i mierzone w szkole dwa razy w roku – po wakacjach i feriach zimowych. Przeanalizowane wyniki omawiane są z uczniami indywidualnie. Natomiast na forum szkoły problem nadwagi i otyłości jako zjawisko społeczne oraz metody jego rozwiązywania przedstawiane są ogólnie.

Waga dzieci otyłych (powyżej 95 centyla) jest monitorowana co miesiąc, i to je mobilizuje do walki z nadwagą. Po wykonaniu pomiarów odbywają się rozmowy z każdym z nich, podczas których analizowany jest sposób odżywiania się dziecka i jego aktywność ruchowa. Dane na temat ucznia przekazywane są w formie pisemnej rodzicom. Zawierają wyniki pomiarów sprzed miesiąca i aktualne oraz analizę postępów ucznia w

radzeniu sobie z otyłością. Takie informacje pomagają utwierdzić rodziców, a zwłaszcza dzieci, w przeświadczeniu o słuszności ich zmagania z nadwagą lub otyłością. Ponadto w szkolnym gabinecie pielęgniarskim w widocznym miejscu wywieszono są siatki centylowe, w znacznym powiększeniu. Dzieci z pomocą pielęgniarki mogą sprawdzić, ile ważą i ile mają wzrostu; uczniowie ze starszych klas potrafią już sami określić swoje parametry.

Propagowanie w szkole zdrowego trybu życia odbywa się również w innych formach – np. akcji informacyjnych, w ramach których dzieci przygotowują gazetki tematyczne, plakaty, konkursy, wystawy, przedstawienia oraz imprezy sportowe i rekreacyjne, w czym pomagają im nauczyciele, pielęgniarka szkolna i rodzice.

## 2.2. Współpraca z rodzicami

Z roku na rok coraz więcej rodziców aprobuje działania szkoły i popiera szkolny program walki z nadwagą i otyłością, czynnie włączając się do współpracy. Rodzice uczestniczą w organizowaniu imprez klasowych i ogólnoszkolnych – dostarczają np. owoce, domowe wypieki i napoje, pomagają w przygotowaniu strojów potrzebnych do inscenizacji.

Wszystkie inicjatywy mają charakter cykliczny i obecnie, po upływie 4 lat, zdrowy tryb życia stał się czymś naturalnym, a wiedza na ten temat, wprawdzie podstawowa, stale wprowadzana jest jako element codziennych zajęć uczniów.

W październiku 2008 roku z inicjatywy szkolnej pielęgniarki, we współpracy z dyrektorem i nauczycielką wychowania fizycznego, w szkole odbyło się spotkanie z rodzicami, których dzieci dotknięte były znaczną otyłością. Pielęgniarka wyjaśniła rodzicom, na czym polega wprowadzany przez szkołę program walki z otyłością oraz przedstawiła problem dzieci.

Na spotkanie przybyło 38 osób z zaproszonych 44. Nie od razu udało się przekonać uczestników, że zjawisko dotyczy właśnie ich dzieci. Pielęgniarka zaprezentowała rodzicom informację o nadwadze i otyłości dzieci – pokazując to na powiększonych siatkach centylowych. Przygotowa-

ła także indywidualne informacje i porady dla każdego dziecka. Wyjaśniła rodzicom znaczenie problemu, posługując się obrazowym przykładem dziecka, które waży o 10 kg za dużo, i porównując jego stan do samopoczucia rodzica noszącego plecach 10 kg zakupów przez całą dobę. Dla rodzica oznaczałoby to spory ciężar, należało więc zdać sobie sprawę, jak czuje się dziecko, które waży 1/3 wagi rodzica, ma mniej siły, a musi dźwigać taki dodatkowy bagaż.

## 2.3. Współpraca z placówkami ochrony zdrowia i udział uczniów w programie „Trzymaj formę”<sup>17</sup>

Aby pomóc rodzicom i ich dzieciom, w 2008 roku szkoła za pośrednictwem pielęgniarki zgłosiła uczniów do programu zwalczania otyłości u dzieci i młodzieży, który był realizowany przez Szpital Dziecięcy w Bydgoszczy. Dzieci i rodzice umówieni zostali na spotkanie ze specjalistami w celu otrzymania fachowej i kompleksowej pomocy – lekarza, psychologa, dietetyka i rehabilitanta. Jednak nie wszyscy z niej skorzystali. Z niektórymi rodzicami spotkania odbywały się kilkakrotnie, nawet indywidualnie, ale tylko część z nich udało się przekonać do podjęcia starań o zdrowie dzieci.

Pielęgniarka szkolna nawiązała też ścisłą współpracę z Poradnią Dziecięcą w przychodni „Przyjazna” w Bydgoszczy, w której dzieci otyłe i ich rodzice uzyskują fachową poradę i pomoc. Przychodnia bardzo poważnie traktuje problem nadwagi i otyłości, a jej pacjenci są poddawani regularnej obserwacji medycznej. Niestety, w innych placówkach dziecięcych pediatrzy zazwyczaj bagatelizują zjawisko otyłości, wskutek czego rodzice pozostają w błędnym przekonaniu, że ich dzieci mają prawidłową masę ciała. W takich sytuacjach trudno uświadomić im problem, który z biegiem czasu może narastać.

Szkolny program walki z otyłością jest ściśle powiązany z programem *Trzymaj formę*. Dlatego duże znaczenie w szkole, poza prawidłowym odżywianiem, ma także ruch. W tym zakresie pielęgniarka szkolna ściśle współpracuje

<sup>17</sup> Program Trzymaj formę to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia, o dwukierunkowym podejściu - promującym przyjemne, zbilansowane odżywianie, połączone z regularną aktywnością fizyczną. Współorganizowany przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia ([www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)).



z nauczycielami wychowania fizycznego. Grupy dzieci otyłych mają dodatkowe zajęcia ze specjalnie dla nich opracowanymi ćwiczeniami, ułatwiającymi spalanie większej ilości kalorii oraz służące ogólnemu usprawnieniu.

Na zajęciach spotykają się uczniowie, którzy mają podobne problemy. Ćwiczenia nie wywołują więc u nich skrępowania i chętnie uczestniczą w spotkaniach. Ponadto wprowadzenie specjalistycznych zajęć spowodowało, że dzieci z nadwagą i otyłością swobodniej ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego i są ogólnie w lepszej kondycji.

W prowadzonym przez szkołę programie walki z otyłością oprócz problemów natury fizycznej i psychicznej brany jest pod uwagę aspekt postrzegania dzieci z nadmierną masą ciała przez innych uczniów. Podczas rozmów w klasach duży nacisk kładzie się na uświadomienie uczniom, że w wielu przypadkach mamy do czynienia z chorobą i nie należy się wyśmiewać z kolegów, a trzeba im pomagać. Problem nadwagi i otyłości nie jest więc traktowany jak temat tabu, przeciwnie – rozmawia się o nim wprost, a to ułatwia jego zrozumienie przez rówieśników dzieci otyłych. W szkole jest też grupa dzieci, które kiedyś miały nadwagę, obecnie ich masa ciała utrzymuje się w normie – stanowią więc dobry przykład dla swoich kolegów.

Jak zaznaczono, zdrowy tryb życia należy promować i wprowadzać u dzieci od najmłodszych lat. W bydgoskich przedszkolach „Promyczek” i „Skrzat” fachową opiekę pod okiem szkolnej pielęgniarki znajdują już 6-letnie dzieci. Placówki te nie tylko przystąpiły do walki z otyłością u dzieci, ale uczestniczą też w programie *Trzymaj formę*. W ramach programu w grupach 5–6-latków prowadzone są różne formy zabaw promujących zdrowie. Dzieci poznają wartości odżywcze i smakowe warzyw i owoców oraz dowiadują się, jak ważne są dla ich zdrowia. Rodzice informowani są o działaniach prozdrowotnych w przedszkolach, większość z nich jest zadowolona z inicjatyw i wspiera je w miarę potrzeb.

Propagowanie i wprowadzanie zdrowego stylu życia oraz walka z otyłością u dzieci we wczesnym wieku szkolnym i nastolatków wymagają różnych metod działania. Młodzieży gimnazjalnej i starszej można np. w formie prezentacji wytłumaczyć zasady zdrowego żywienia, ponieważ ich wiedza umożliwia zrozumienie przekazu werbalnego. Dzieci ze szkół

podstawowych chętnie naśladują postępowanie dorosłych. Zachowanie dzieci jest więc takie jak przedstawiony im wzorzec, czyli w tym wieku najważniejszy jest dobry przykład. Małe dziecko nie jest w stanie zrozumieć, dlaczego nie wolno jeść np. dużo słodczy – w jego ocenie są dla niego dobre, bo mu smakują. Wytłumaczenie dziecku, że nie są zdrowe, jedzone w nadmiernych ilościach, wymaga od osób dorosłych cierpliwości i konsekwencji. Nie wystarczy powiedzieć dziecku „nie, bo nie”, ponieważ wywoła to efekt buntu i nie przyniesie oczekiwanego rezultatu. Dzieciom należy proponować zdrowe zamienniki i wprowadzać je do diety, eliminując produkty niesprzyjające zdrowiu. Sami też powinniśmy jeść to, co serwujemy dziecku. Stanowiąc dobry przykład, małymi krokami zrealizujemy cel i odniesiemy sukces. W Szkole Podstawowej nr 38 w Bydgoszczy całe grono pedagogiczne oraz pozostali pracownicy swoim zachowaniem popularyzują zdrowy styl życia i codzienną postawą promują hasło: *Trzymaj formę!*

## Rozdział IV

*Joanna Dudek-Głębicka*

### **Rola rodziców we wspieraniu dziecka z nadwagą i otyłością**

#### **1. Wyzwania stojące przed rodzicami dziecka z nadwagą i otyłością**

Realia współczesnego świata nie sprzyjają ludziom mającym problemy z nadwagą i otyłością. Mimo że zależy nam na wyglądzie i negatywnie oceniamy osoby, których ciało nie jest idealne, bo jego masa odbiega od aktualnych kanonów estetycznych i zdrowotnych, nie zwracamy wystarczającej uwagi na działanie czynników uniemożliwiających osiągnięcie standardów, które chcielibyśmy reprezentować.

Nie zauważamy, że żyjemy w zawrotnym tempie, źle się odżywiamy lub nie zażywamy ruchu. Zapominamy, że na co dzień otacza nas i pogłębia nasze złe nawyki wszechobecna reklama, niestety, często skierowana do dzieci, które widzą półki pełne niezdrowego tuczącego jedzenia, nierzadko ze słodzcami, umieszczone w zasięgu ich wzroku. Nie pozwalamy sobie na zjedzenie posiłku bez pośpiechu, brakuje nam czasu na rodzinny wypoczynek, wspólne spędzanie czasu i odpowiednią ilość aktywności fizycznej.

Wszystkie te bodźce, jak również fizjologiczne i psychologiczne uwarunkowania, które wpływają na sposób odżywiania się i w konsekwencji masę ciała, powodują, że niełatwo nam osiągnąć i utrzymać prawidłową sylwetkę. Problem ten – choć możemy go korygować – coraz bardziej widoczny jest wśród dzieci.

## **2. Nadwaga dziecka problemem rodziny**

Biorąc pod uwagę, jak złożona jest sytuacja dziecka z nadwagą czy otyłością, rola rodziców i rodziny jest nieoceniona – zarówno w aspekcie szeroko pojętej modyfikacji stylu życia, mającej na celu kontrolę masy ciała, jak i wsparcia psychologicznego. Zmiany w zakresie nawyków żywieniowych czy aktywności fizycznej są najskuteczniejsze w przypadku dzieci z nadwagą i otyłością, jeśli dotyczą wszystkich członków rodziny. Tak szeroka korekta stylu życia może przynieść korzyści zdrowotne nawet tym domownikom, którzy nie mają problemów z wagą, a jednocześnie sprawić, że dziecko nie będzie czuło się wykluczone, naznaczone czy gorsze dlatego, że stosuje się do pewnych zasad. Co istotne, dzięki takiemu podejściu można już od zaraz zacząć działać i stopniowo wprowadzać zmiany, które będą wyrazem troski o życie, zdrowie i przyszłość dziecka. Nie musimy czekać aż samo zrozumie taką potrzebę czy też samodzielnie podejmie próbę zmiany.

## **3. Kształtowanie środowiska otaczającego dziecko**

Zmian można dokonywać powoli, stopniowo, dostosowując je do tego, na co my i nasza rodzina jesteśmy gotowi. Należy zacząć od najprostszych kroków – pozbyć się z domu kalorycznego jedzenia o niskiej wartości odżywczej, przestać kupować chrupki, chipsy i inne słone przekąski, słodczyce, słodkie napoje, nie robić zapasów tzw. śmieciowego jedzenia. W zamian za to powinno się zadbać, żeby w domu było dużo świeżych warzyw i owoców we wszystkich kolorach tęczy. Trzeba sprawić, aby zawsze znajdowały się w widocznym miejscu i były na wyciągnięcie ręki, np. w pokoju w misach stojących na stole lub w kuchni. Słodkie napoje należy zastąpić zawsze dostępną wodą mineralną, np. z dodatkiem soku z cytryny. Dzięki temu w naturalny i prosty sposób dziecko będzie mogło nauczyć się wybierać warzywa i owoce, zamiast jeść słodczyce, oraz pić wodę, zastępując nią słodkie napoje.

Powinniśmy pozwolić dziecku uczestniczyć w wyborze zdrowych produktów podczas zakupów, w planowaniu posiłków oraz ich przygotowywaniu. Należy pamiętać również, aby kształtować odpowiednią atmosferę wokół tematyki wyglądu, masy ciała i jedzenia – tzn. dbać, by nie stały się głównym tematem rozmów, nie skupiać się na nich nadmiernie. Trzeba postarać się przenieść uwagę na inne istotne aspekty życia – realizację pasji, zainteresowań, inwestowanie w relacje, życie towarzyskie. Musimy położyć nacisk na to, aby dbałość o zdrowie i ciało – zarówno nasze własne, jak i dziecka – płynęła z troski i akceptacji, a nie z nienawiści i pogardy dla samego siebie.

### **3.1. Modelowanie**

We wdrażaniu nowych zachowań nasze dzieci uzyskują najlepsze rezultaty, jeśli mogą obserwować ważne i znaczące dla nich osoby, przejawiające te zachowania – jest to tzw. modelowanie zachowań. Kiedy dziecko obserwuje, jak ze smakiem zjadamy warzywa, ćwiczymy, ograniczamy czas spędzany przed telewizorem, jest duża szansa, że zrobi to samo. Możemy na przykład, spożywając lub przygotowując zdrowy posiłek, opowiadać o tym dziecku – mówić dlaczego wybieramy te, a nie inne produkty, i co sprawia, że są one dobre dla zdrowia człowieka. Modelowanie może dotyczyć działań będących przejawem zdrowego stylu życia, ale też podejścia do samego siebie – swego wyglądu, masy ciała, jedzenia, czyli troski o własne ciało i zdrowie.

### **3.2. Taktyki, których należy unikać**

Badania pokazują, że niektóre popularnie stosowane strategie nie prowadzą do pożądanych rezultatów, a wręcz odwrotnie – mogą zaostrzać problemy.

#### **• Unikaj stosowania restrykcyjnych diet!**

Diety takie często prowadzą do wystąpienia niedoborów różnych składników odżywczych, co może niekorzystnie wpłynąć na zdrowie dziecka, zwłaszcza że znajduje się ono w fazie intensywnego rozwoju i wzrostu. Diety spowalniają również metabolizm i prowadzą zazwyczaj do odwrotnych od zamierzonych rezultatów – zamiast trwałego chudnięcia powodują tycie (efekt jo-jo). Przestrzeganie diet wiąże się z koncentrowaniem na jedzeniu, wadze i wyglądzie, potęgując zagrożenie wystąpienia zaburzeń odżywiania, spadku samooceny czy depresji. Zamiast stosować diety,

należy skupić się na stopniowym wprowadzaniu trwałych zmian w nawykach żywieniowych dziecka.

• **Nie zakazuj jedzenia słodczy!**

Całkowity zakaz ich spożywania może doprowadzić do paradoksalnych efektów – sprawić, że dziecko będzie bardziej pragnęło słodczy, bardziej o nie zabiegało i poszukiwało różnych sposobów ich zdobycia – w myśl znanego powiedzenia, że zakazany owoc smakuje najbardziej. W zamian za to należałoby spróbować przenieść uwagę dziecka na inne menu, np. przekąski w postaci owoców, ograniczyć mu dostęp do słodczy, zmniejszyć ich ilość lub częstotliwość spożywania, całkowicie ich jednak nie rezygnując.

• **Nie traktuj jedzenia jako nagrody czy pocieszenia!**

Jedzenie słodczy nie powinno stanowić nagrody za zjedzenie warzyw, dobrą ocenę w szkole czy grzeczne zachowanie. Nagrody w postaci jedzenia zastępuj uwagą poświęcaną dziecku, przytulaniem, słuchaniem go z zainteresowaniem i akceptacją, okazaniem wsparcia. Nie traktuj jedzenia jako tzw. pocieszacza, a jeśli dziecko jest smutne lub zdenerwowane, pozwól mu przeżywać te emocje, nie zagłuszając ich jedzeniem.

• **Nie koncentruj się na wadze i odchudzaniu!**

W przypadku dzieci z nadwagą czy otyłością nie tyle istotny jest sam spadek wagi, co jej utrzymywanie, przy jednoczesnym zwiększeniu wzrostu dziecka (zmiana proporcji wagi do wzrostu). Warto pamiętać o celu ostatecznym i najważniejszym – zdrowiu! Aby osiągnąć właściwą masę ciała i cieszyć się zdrowiem, najważniejsza jest trwała zmiana stylu życia, zaś regulacja wagi to konsekwencja tych działań. Nadmierne koncentrowanie się na wadze i odchudzaniu paradoksalnie może zwiększać ochotę na jedzenie, niekorzystnie dla zdrowia. Trzeba więc sprawić, by problem nadwagi nie był głównym tematem rozmów. Zamiast wygłaszać wykłady, przemowy i przekonywać dziecko do utraty wagi i odchudzania, należy działać, zmieniając środowisko otaczające dziecko i modelując właściwe zachowania.

#### 4. Strategie, które działają

##### 4.1. Zmiana nawyków żywieniowych

Zmianę nawyków żywieniowych dziecka można wprowadzać małymi krokami.

• **Przeorganizuj dostępność jedzenia!**

Spraw, aby zamiast słodczy i niezdrowych przekąsek oraz słodkich napojów dziecko miało łatwy dostęp do świeżych owoców i warzyw oraz wody mineralnej (najlepiej niegazowanej, bez dodatków smakowych).

• **Zmień sposoby przyrządzania posiłków!**

Zrezygnuj ze smażenia, nie służy to żadnemu z domowników, tobie też. Częściej Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej o przyrządzaj potrawy gotowane, pieczone lub duszone. Zachęć dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków, np. sałatek, robienia zakupów, czytania etykiet informujących o wartości odżywczej produktu.

• **Wymień talerze na mniejsze, kupuj mniejsze opakowania!**

Badania wykazują, że tak proste i drobne zmiany, jak mniejsze talerze, mniejsze łyżeczki, kupowanie produktów w mniejszych opakowaniach (np. płatków śniadaniowych), pozwalają zjeść mniej.

• **Zwróć uwagę na odpowiednią atmosferę przy posiłkach!**

Ustal stałe godziny posiłków, pamiętając zawsze o śniadaniu! Postaraj się znaleźć czas – o ile to możliwe – aby jak najczęściej jeść razem z dzieckiem. Przy stole koncentrujcie się na jedzeniu i rozmowie, byciu ze sobą, a nie z laptopem, telewizorem czy telefonem. Jedzcie na siedząco, bez pośpiechu, delektując się posiłkiem.

##### 4.2. Zwiększenie aktywności fizycznej

Oprócz zmiany nawyków żywieniowych istotne jest zwiększenie aktywności fizycznej dziecka. Chodzi nie tylko o uprawianie sportu, ale również ogólną ilość ruchu w ciągu dnia. Zmiany można zacząć np. od wchodzenia po schodach zamiast wjeżdżania windą, wysiadania jeden przystanek wcześniej i krótkiego spaceru, wspólnych wypadów rowerowych w weekendy, włączenia dziecka do wykonywania obowiązków domowych, np. sprzątania. Istotne są gry i zabawy ruchowe. W ramach zajęć sportowych dobrze jest wybierać i proponować dziecku takie, które sprawiają mu prawdziwą frajdę. Aktywność fizyczna nie powinna być karą, ma stanowić przyjemność i dobrą zabawę.

##### 4.3. Pozostałe aspekty zdrowego stylu życia

Warto zwrócić uwagę, jak dziecko spędza wolny czas. Wiele godzin przed komputerem czy telewizorem może sprzyjać nadwadze, podobnie jak niedobór snu. Należy dbać o prawidłową ilość snu dziecka, wynoszącą co naj-

mniej 7–8 godzin, zachęcać je do angażowania się w różne formy aktywności, w tym chwalić za realizowanie zainteresowań i pasji – dzięki temu koncentracja dziecka na jedzeniu i wadze będzie mniejsza.

### **5. Wsparcie psychologiczne i zapobieganie samostygmatyzacji dziecka z nadwagą i otyłością**

Sposób mówienia rodziców o wadze i wyglądzie dziecka oraz wypowiedzi innych osób z jego otoczenia mają istotne znaczenie – mogą bowiem kształtować samoocenę dziecka i wpływać na jego stan zdrowia. Należy więc uczyć dziecko patrzenia na siebie przez pryzmat czegoś więcej niż tylko masa ciała i wygląd – powinno ono uwzględniać w ocenie samego siebie również inne dziedziny i aspekty życia.

Nie wolno oceniać i krytykować dziecka za to, jak wygląda, ile waży i jak radzi sobie z jedzeniem. Trzeba pamiętać, że złość, wstyd i poczucie winy nie pomogą mu, a wręcz odwrotnie – mogą utrudnić osiągnięcie właściwej wagi. Odchudzanie bazujące na nielubieniu siebie i uwewnętrznionych negatywnych przekonaniach (samostygmatyzacji) nie jest skuteczne, może prowadzić do objadania się, paradoksalnie – wzrostu wagi i wystąpienia zaburzeń odżywiania czy depresji. Co więcej, sama stygmatyzacja może mieć wpływ na całe

późniejsze życie dziecka – sprawić, że będzie spoglądało na siebie, myśląc: „jestem gruby, to znaczy słaby, gorszy, nieatrakcyjny”, oraz spowodować, że zgodnie z takimi wyobrażeniami o sobie będzie podejmowało decyzje dotyczące własnej przyszłości.

Skuteczne natomiast jest podejście oparte na akceptacji samego siebie, trosce o własne ciało i zdrowie, wiążące się też z zainteresowaniem innymi dziedzinami życia niż tylko jedzenie. Można je zacząć kształtować u swojego dziecka choćby dziś, okazując mu akceptację, bez względu na to, ile waży. Należy przy tym uczyć dziecko właściwej pielęgnacji ciała – mając na uwadze wzmożoną potliwość, skłonność do odparzeń i zmian zapalnych skóry występujących u osób z nadmiarem masy ciała. Trzeba też zadbać, by miało ono odpowiednio dobraną odzież – z naturalnych tkanin, w stosownym kolorze i kroju, maskującą defekty sylwetki i podkreślającą mocne strony urody.

Musimy okazywać dziecku zrozumienie i wsparcie w trudnych chwilach, spędzać z nim czas, uważnie słuchać i rozmawiać o wszystkim, co je nurtuje, a także modelować jego podejście do życia wpływające z akceptacji samego siebie i troski o własne zdrowie i ciało.

**Oprac.  
na podstawie strony internetowej ORE**

## ***Bibliografia***

1. Arborelius E. (oprac.), To jest Twoja decyzja. Metoda poradnictwa zdrowotnego dla młodzieży, Linkoping (Szwecja): Linkoping University; Szymańska M.M. (adaptacja w Polsce), (1992), Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
2. Bąk-Sosnowska A., (2007), Otyłość. Poradnik dla młodzieży, Sosnowiec: Wydawnictwo Projekt-Kom.
3. Bielski J., (2012), Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
4. Bronikowski M., (2002), Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, Poznań: Wydawnictwo eMPI2.
5. Demel M., (1999), Struktura procesu kształcenia i wychowania, [w:] Maszczak T. (red.),

Metodyka wychowania fizycznego, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.

6. Europejski Rok Edukacji przez Sport (EYES) za: Wolny B. (praca pod kierunkiem), (2004), Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych. Sport – rekreacja – wypoczynek, Tarnobrzeg: Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie.

7. Główny Inspektorat Sanitarny, Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców, Program Trzymaj formę ([www.trzymaj-forme.pl](http://www.trzymaj-forme.pl)).

8. Jodkowska M., Woynarowska B., Oblacińska A., (2007), Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym u dzieci i

młodzieży w wieku szkolnym, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

9. Jopkiewicz A., Suliga E., (2005), Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania, Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, s. 198, [w:] „Biuletyn Informacji Publicznej Radom – Kielce”.

10. Kierczak U., (2010), Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie – Sport – Rekreacja. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej. Poradnik metodyczny, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

11. Kułaga Z., Litwin M., Tkaczyk M., Palczewska I. i inni, (2011), Polish 2010 growth references for school-aged children and adolescents, „European Journal Pediatrics”, nr 170.

12. Łuszczyńska A., (2007), Nadwaga i otyłość. Interwencje psychologiczne, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

13. Oblacińska A., Jodkowska M. (red.), (2007), Otyłość u polskich nastolatków. Epidemiologia, styl życia, samopoczucie, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

14. Oblacińska A., Tabak I. (red.), (2006), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

15. Owczarek S., (1989), O otyłości i odchudzeniu, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.

16. Owczarek S., (2006), Aktywność ruchowa w profilaktyce i leczeniu otyłości, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

17. Owczarek S., (2006), Sprawność i wydolność fizyczna młodzieży z otyłością prostą, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

18. Pańczyk W., (1996), Zielona recepta. Aktywność fizyczna w terenie jako środek wspomagający rozwój i zdrowie młodego pokolenia, Zamość – Warszawa: Urząd Kultury Fizycznej i Turystyki.

19. Plewa M., Markiewicz A., (2006), Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. Endokrynologia, otyłość i zaburzenia przemiany materii, Gdańsk: „Via Medica”, nr 2 (1).

20. Ministerstwo Edukacji Narodowej, Podstawa programowa z komentarzem. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, t. 8.

21. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, Dz.U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17.

22. Speck O., (2005), Być nauczycielem, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

23. Szponar L., Ciok J. i inni, (2006), Opcje polityki przeciwdziałania rosnącemu zagrożeniu otyłością. Przekrojowe badania porównawcze, Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia.

24. Szewetowska K., (2009), Stygmatyzacja społeczna, „Edukacja i Dialog”, nr 4.

25. Tabak I., (2006), Psychospołeczne skutki otyłości, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

26. Tatoń J., Czech A., Bernas M., (2007), Otyłość. Zespół metaboliczny, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

27. Wilczek-Różycka E., Czabanowska K. (red.), (2010), Jak motywować do zmiany zachowania, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

28. Wolny B., (2001), Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej. Sport dla każdego – zielona recepta na zdrowie jako skuteczna forma łagodzenia skutków współczesnej cywilizacji, Tarnobrzeg: Podkarpacki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Rzeszowie.

29. Wolny B. (praca pod kierunkiem), (2005), Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej i gimnazjum. Wychowanie przez sport i rekreację, Tarnobrzeg: Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie.

30. Wróblewski P., Realizacja podstawy programowej z wychowania fizycznego, [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

31. Zimbardo P.G., (1994), Psychologia i życie, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

32. Żukowska Z. (red.), (2000), Ja – zdrowie – ruch. Poradnik dla młodzieży, dzieci i nauczycieli, Warszawa: Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej.



*Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej  
„Morze przygody – z wiatrem w żaglach”*

## KONKURS FOTOGRAFICZNY „Ze starej fotografii Edukacji Morskiej...”

### ORGANIZATOR:

- Pracownia Edukacji Wodnej i Żeglarskiej Pałacu Młodzieży w Szczecinie

### WSPÓŁORGANIZATOR:

- Wydział Oświaty Urzędu Miasta Szczecin;
- Pracownia Fotografii Cyfrowej i Grafiki Komputerowej Pałacu Młodzieży w Szczecinie

### MIEJSCE KONKURSU:

- Pałac Młodzieży w Szczecinie

### CELE KONKURSU:

- Przybliżenie historii i propagowanie idei Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej.
- Fotograficzne przedstawienie działań realizowanych przez Szkolne Koło Edukacji Morskiej w ciągu “25 lat działalności Programu.
- Rozwijanie zainteresowań dzieci i młodzieży żeglarstwem.
- Kształtowanie i rozwijanie wśród uczestników wrażliwości i wyobraźni.

### KATEGORIE WIEKOWE:

Konkurs skierowany jest do wszystkich uczestników Programu („dużych i małych”).

### TEMAT KONKURSU:

„Ze starej fotografii Edukacji Morskiej...” – pokaż nam co fajnego robiłeś, widziałeś przeżyłeś z nami .... w ciągu 25 lat Programu

### ZASADY UCZESTNICTWA:

- Uczestnik może zgłosić do konkursu **max 6 zdjęć**
- 
- Dopuszcza się nadesłanie prac fotograficznych tylko własnego autorstwa. Uczestnicy konkursu ponoszą pełną odpowiedzialność za naruszenie praw osób trzecich.
- Dopuszcza się korektę polepszającą jakość zdjęć: wyostrażanie, kontrast, nasycenie, rozjaśnienie oraz konwersję zdjęć kolorowych do czarno-białych lub sepii.
- Prace, w których znajdują się elementy dodane lub usunięte w wyniku obróbki graficznej oraz prace powstałe w wyniku połączenia różnych fotografii (kolaże, fotomontaże), nie zostaną zakwalifikowane do konkursu.
- Zdjęcia do Konkursu **muszą być przesłane zgodnie z poniższymi wytycznymi:**
  - a) zdjęcie lub skany zdjęć w formie pliku cyfrowego JPG, o minimalnej rozdzielczości 2400 x 3600 pikseli, umożliwiające powielanie nadesłanych prac do wystawy.
- Do pracy niezbędne jest dołączenie wypełnionego i podpisanego **załącznika Nr 1 lub Załącznika nr 2** (osoby pełnoletnie), którego treść jest nieodłącznym elementem niniejszego Regulaminu.

- Każde zdjęcie musi być podpisane przez autora, z informacją do jakiej klasy i szkoły chodził/chodzi, kto był/jest opiekunem SKEM
- Prace nie spełniające warunków regulaminu oraz przesłane po terminie zostaną zdyskwalifikowane.
- Organizator *zastrzega sobie* możliwość wykorzystania nadesłanych pracy na potrzeby wydawnictw Programowych.

**OCENA:**

- Powołane przez organizatorów jury dokona oceny nadesłanych prac.
- Komisja konkursowa dokonuje oceny według następujących kryteriów:
  - kategoria wiekowa (uczniowie klas I-III, IV-VIII, szkoły ponadpodstawowe, Opiekunowie SKEM)
  - trafność doboru tematu pracy;
  - walory artystyczne;
  - oryginalność;
- Warunki organizacyjne określa bezpośrednio organizator.

**NAGRODY:**

- Organizator przewiduje nagrody za I-III miejsce oraz wyróżnieni w każdej kategorii.

**MIEJSCE I TERMINY:**

- **18 listopada 2020 r.** należy zdjęcia *przesłać drogą elektroniczną* na adres: [edumorska@palac.szczecin.pl](mailto:edumorska@palac.szczecin.pl).
- Posiedzenie Komisji odbędzie się **24 listopada 2020 r.**
- Uczestnicy konkursu otrzymają powiadomienie o wynikach konkursu drogą elektroniczną.
- Wyniki konkursu dostępne będą na stronie <http://palac.szczecin.pl/edukacja-morska/>.
- Rozstrzygnięcie konkursu i wystawa pokonkursowa – **17 grudnia 2020 r.**

## Załącznik nr 1

.....

(pieczęć placówki)

**ZGODA NA PRZETWARZANIE WIZERUNKU, DANYCH OSOBOWYCH  
ORAZ WYKORZYSTANIE PRACY FOTOGRAFICZNEJ**

**Działając, jako opiekun prawny dziecka** na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO oraz na podstawie art. 81 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych, niniejszym wyrażam zgodę na rozpowszechnianie wizerunku mojego dziecka w formie papierowej (tradycyjnej) i elektronicznej wraz z danymi identyfikacyjnymi, w tym imieniem i nazwiskiem, przez Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej (SPEWiŻ) i Pałac Młodzieży w Szczecinie “w celach promocyjnych, informacyjnych, kulturalnych, edukacyjnych i innych związanych z realizowanymi przez placówkę oświatową zadaniami. Zgoda obejmuje możliwość przetwarzania wizerunku poprzez jego kadrowanie i kompozycję. Mam świadomość tego, iż zgodę mogę wycofać w każdym czasie.

Imię i nazwisko dziecka	
Pesel	
Szkoła:	
Wizerunek oraz dane osobowe będą przetwarzane w szczególności w zakresie: <b>UDZIAŁ W KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM „Ze starej fotografii Edukacji Morskiej...”</b>	
Udostępniania w Internecie, w tym na stronie internetowej placówki oświatowej, Portalu Edukacyjnym lub profilu placówki oświatowej, zamieszczania w materiałach promocyjnych, informacyjnych, audiowizualnych, broszurach, gazetkach, tablicach ogłoszeń, w związku z konkursami i innymi działaniami edukacyjno – oświatowymi Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej.	ZEZWALAM / NIE ZEZWALAM

Ponadto wyrażam zgodę na wykorzystywanie w charakterze niekomercyjnym pracy autorstwa mojego dziecka przez Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej (SPEWiŻ) oraz Pałac Młodzieży – Pomorskie Centrum Edukacji w Szczecinie na wydarzeniach organizowanych przez SPEWiŻ i Pałac Młodzieży - Pomorskie Centrum Edukacji w Szczecinie, w formie publicznego wykonania, wystawienia, wyświetlenia, odtworzenia, a także publicznego udostępnienia i rozpowszechniania pracy w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niej dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym.

.....

miejscowość i data

.....

czytelny podpis rodzica

Obowiązek informacyjny zgodny z RODO: <http://palac.szczecin.pl/RODO>

.....

(pieczęć placówki)

**ZGODA NA PRZETWARZANIE WIZERUNKU, DANYCH OSOBOWYCH  
ORAZ WYKORZYSTANIE PRACY FOTOGRAFICZNEJ (OSOBA PEŁNOLETNIA)**

Na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO oraz na podstawie art. 81 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych, niniejszym wyrażam zgodę na rozpowszechnianie mojego wizerunku w formie papierowej (tradycyjnej) i elektronicznej wraz z danymi identyfikacyjnymi, w tym imieniem i nazwiskiem, przez Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej (SPEWiŻ) i Pałac Młodzieży w Szczecinie w celach promocyjnych, informacyjnych, kulturalnych, edukacyjnych i innych związanych z realizowanymi przez placówkę oświatową zadaniami. Zgoda obejmuje możliwość przetwarzania wizerunku poprzez jego kadrowanie i kompozycję. Mam świadomość tego, iż zgodę mogę wycofać w każdym czasie.

Imię i nazwisko dziecka	
Pesel	
Szkoła:	
Wizerunek oraz dane osobowe będą przetwarzane w szczególności w zakresie: <b>UDZIAŁ W KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM „Ze starej fotografii Edukacji Morskiej...”</b>	
Udostępniania w Internecie, w tym na stronie internetowej placówki oświatowej, Portalu Edukacyjnym lub profilu placówki oświatowej, zamieszczania w materiałach promocyjnych, informacyjnych, audiowizualnych, broszurach, gazetkach, tablicach ogłoszeń, w związku z konkursami i innymi działaniami edukacyjno – oświatowymi Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej.	ZEZWALAM / NIE ZEZWALAM

Ponadto wyrażam zgodę na wykorzystywanie w charakterze niekomercyjnym pracy mojego autorstwa przez Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej (SPEWiŻ) oraz Pałac Młodzieży – Pomorskie Centrum Edukacji w Szczecinie na wydarzeniach organizowanych przez SPEWiŻ i Pałac Młodzieży - Pomorskie Centrum Edukacji w Szczecinie, w formie publicznego wykonania, wystawienia, wyświetlenia, odtworzenia, a także publicznego udostępnienia i rozpowszechniania pracy w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niej dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym.

.....

.....  
miejscowość i data

.....

.....  
czytelny podpis rodzica

Obowiązek informacyjny zgodny z RODO: <http://palac.szczecin.pl/RODO>

## Od „Znaczy Kapitana” do STS „Kapitana Borchardta”...

### Pod żaglami 100-letniego żaglowca...

Karol Olgierd Borchardt. Kapitan żegluga wielkiej, drugi po Konradzie Korzeniowskim najsłynniejszy polski pisarz marynista, legenda odrodzonej floty II RP, autor niezapomnianych, nadal wznawianych najpopularniejszych polskich książek o tematyce morskiej – w tym m.in. „Znaczy Kapitana” – na których nadal wychowują się kolejne pokolenia ludzi morza, marynarzy i żeglarzy, spod Biało-Czerwonej... Tak się złożyło, że pamiętna data 1918 roku, data powrotu Polski na mapę świata, widnieje także na rufie „najmłodszego” polskiego żaglowca szkolnego, zbudowanego w Holandii właśnie w 1918 roku i eksploatowanego aż do 1989 r. na morzach całego świata, jako oceaniczny ożaglowany statek towarowy. Został on w końcu przebudowany na żaglowiec szkolny i służył w Sztokholmie jako „Najaden”, aż do 2011 r., kiedy został odkupiony przez prywatną warszawską firmę Skłodowscy Yachting, a następnie sprowadzony do Polski, zarejestrowany i ochrzczony w Gdańsku, właśnie jako **STS „KAPITAN BORCHARDT”**... Od sierpnia 2017 r. portem macierzystym 102-letniego dziś żaglowca jest Szczecin, i tak ten „najmłodszy” a zarazem najstarszy w polskiej flocie i jeden z najstarszych w świecie czynnych żaglowców nadal pływa po morzach i oceanach, pod banderami Polski i Szczecina...

Nasz krzepki „staruszek” aktywnie dołączył od początku do jednej z największych w świecie polskiej rodziny żaglowców szkolnych, dopisując kolejne rejsy, sukcesy i zwycięstwa, m.in. w słynnych międzynarodowych regatach The Tall Ships Races, w tym także z naszą Programową młodzieżową reprezentacją Szczecina na pokładzie, jak np. w 2013 r. czy 2016 r. (o czym wielokrotnie pisałem). Ma też za sobą już kilka rejsów szkoleniowych z laureatami – uczniami i nauczycielami **Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej**, realizowanego teraz przez Pałac Młodzieży, i obchodzącego w tym roku swój srebrny jubileusz. Właśnie na 25-lecie Programu ruszyła na Bałtyk – w dn. 15-23 sierpnia 2020 - kadra opiekunów Szkolnych Kół Edukacji Morskiej, z nieustrudzoną Moniką Chmielewską na czele, i z gośćmi, w tym z Tadeuszem i Aliną Skłodowskimi, właścicielami żaglowca, pracującymi wraz ze wszystkimi na pokładzie, we wszystkich wachtach (jak na zdjęciach). Były więc szkolenia, alarmy, praca przy żaglach, wachty nawigacyjne, trapowe i kambuzowe, szkolenie na mapie z nawigacji i astronawigacji (prowadzone przez Jurka Szwocha, wieloletniego kapitana „Daru Szczecina”), wybijanie „szklanek”, pod-

noszenie bandery, i wiele innych zajęć i atrakcji. Przełynęli łącznie 487 mil morskich, w tym 66 godzin pod pełnymi żaglami, odwiedzili trzy porty – Eckenforde i Sassnitz w Niemczech, i Świnoujście, przeżyli niezwykle i niezapomniany rejs...

Dodatkowym akcentem był tradycyjny chrzest morski „borchardtowych” neofitów, czyli tych uczestników rejsu – niezależnie od wieku i doświadczenia żeglarskiego – którzy po raz pierwszy płynęli w rejs ze Szczecińską Edukacją Morską na żaglowcu Kapitan Borchardt, była dla chętnych wspólna kąpiel na otwartym morzu (ze skokami z noku bukszprytu), było zwiedzanie portów (prowadzone – jak zwykle – przez Wiesława Seidlera, „ojca” Programu), były szanty, spotkania żeglarskie na pokładzie i w messie, czy wreszcie opowieści morskie, w których celował Jurek Kaczor. Była niezwykła atmosfera, przyjazna kadra oficerska – z kapitanem Mateuszem Nowakiem, „groźnym” bosmanem Piotrem, i najlepszym kukiem – Marzeną... Na koniec wszyscy odebrali z rąk kapitana pozytywne opinie z rejsu, a dla neofitów były też świadectwa chrztu. Przy okazji właściciel żaglowca ustanowił honorową listę Ambasadorów STS Kapitana Borchardta, i stosowny certyfikat – z nr 1. – wręczył naszej Monice (na zdjęciach)...

Kolejny szkoleniowy i programowy rejs bałtycki za nami. Dziękujemy – „Póki żagle białe nad naszym pokładem, Damy radę, Kapitanie, damy radę...”. Na koniec mała refleksja. Początek dzisiejszym „tolszipom” dał zlot żaglowców w 1938 r., na Bałtyku, w Szwecji, z udziałem m.in. „Daru Pomorza”. Po II wojnie światowej reaktywowano zloty żaglowców w 1956 r., a po raz pierwszy pod polską banderą uczestniczył w tej międzynarodowej imprezie – i od razu zwyciężył w niej – też „Dar Pomorza”, w 1972 r. Potem były udziały i dalsze zwycięstwa innych żaglowców i jachtów, w tym m.in. „Iskry”, „Daru Młodzieży”, „Fryderyka Chopina”, „Pogorii”, „Kapitana Głowackiego”, „Zawiszy Czarnego”. Do polskiej „tolszipowej” i szkoleniowej flotyli dołączył w 2011 r. właśnie „Kapitan Borchardt”, a w 2013 r., po remoncie, także „Generał Zaruski”. Z pewnością, gdzieś na morzach i oceanach, te nasze jachty i statki spotkały się z żaglowcem towarowym, potem szkolnym, który dziś nosi nazwę „Kapitan Borchardt”. Starszym oficerem na „Darze Pomorza” był swego czasu kpt.ż.w. Karol Olgierd Borchardt, być może też zetknął się on osobiście z tym żaglowcem, we wcześniejszych jego wcieleniach? Dlaczego nie? Może ktoś znajdzie takie ślady w dziejach Biało-Czerwonej na morzach i w życiorysie kapitana K.O. Borchardta...

**Tekst: Wiesław Seidler**

**Zdjęcia: Wiesław Seidler i Monika Chmielewska  
Fotoreportaż na str. 36 i 37**





Na zdjęciach:  
*Niezapomniane,  
 wyjątkowy bał-  
 tycki rejs szko-  
 leniowy kadry i  
 gości naszego  
 Programu –  
 sierpień 2020...*









# dialogi

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 7 (243)  
Wrzesień 2020  
Szczecin  
ISSN 2300-9691

## Szkoła w reżimie sanitarnym