



WOM
CZĘSTOCHOWA

BANK DOBRYCH PRAKTYK

Żaneta Trąbczyńska

**„Aby zdrowym być, trzeba umieć żyć”
– szkolna debata alternatywą na realizację
zadań z zakresu edukacji zdrowotnej**

**GIMNAZJUM NR 7 IM. K.I. GAŁCZYŃSKIEGO
W CZĘSTOCHOWIE**

ŻANETA TRĄBCZYŃSKA – nauczyciel wychowania fizycznego
w Gimnazjum nr 7 im. K.I. Gałczyńskiego
w Częstochowie

„Aby zdrowym być, trzeba umieć żyć” – szkolna debata alternatywą na realizację zadań z zakresu edukacji zdrowotnej

Promocja zdrowego stylu życia oraz aktywnego spędzania wolnego czasu w dobie, kiedy nowoczesne technologie oraz siedzący tryb życia wpływają na spadek aktywności fizycznej, sprawiają iż w placówkach oświatowych coraz częściej możemy spotkać się z różnymi działaniami podejmowanymi przez pedagogów i nauczycieli. Działania te mają na celu kształtowanie nie tylko prawidłowych nawyków żywieniowych, ale również uświadomienia znaczenia ruchu dla ludzkiego organizmu. Ciekawymi formami przekazu jesteśmy w stanie zachęcić oraz edukować dzieci i młodzież w tym zakresie, zwłaszcza, że zdrowia nie można traktować jako wartość przekazaną raz na całe życie, na którą nie mają wpływu działania własne oraz bodźce zewnętrzne. Nawyki żywieniowe oraz tryb życia są czynnikami, które da się kształtować, doskonalić i rozwijać, a najlepszym miejscem do rozwijania świadomości społeczeństwa są właśnie placówki oświatowe, które powinny być kolebką edukacji zdrowotnej. Według profesora nauk kultury fizycznej Macieja Demela: „Wychowanie zdrowotne jest integralną składową kształtowania pełnej osobowości. Polega na wytwarzaniu sprawności, umiejętności bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną, doskonaleniem zdrowia, na kształtowaniu motywacji, postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie, pobudzanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia poprzez spontaniczne i systematyczne wzbogacanie wiedzy o swoim organizmie, jego rozwoju”. Podejmując różnego rodzaju działania prozdrowotne, powodujemy wzrost świadomości wśród dzieci i młodzieży wobec postępującej degradacji środowiska, gwałtownego rozwoju

technicznego deprymującego człowieka, stosowania używek, prowadzenia biernego trybu życia, a jednocześnie mamy wpływ na wyeliminowanie złych nawyków żywieniowych, zachęcenia do dbania o najcenniejszy skarb człowieka, jakim jest zdrowie. Przysłowie „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci” jest świetną motywacją do organizowania różnego rodzaju działań powodujących wzrost wiedzy i świadomości na temat zdrowego stylu życia. Zdecydowanie łatwiej jest zapobiegać, aniżeli leczyć. Dzieci i młodzież powinni być świadomi konsekwencji złych nawyków żywieniowych, mieć wpływ na swoje życie, zdrowie, a co za tym idzie, posiadać umiejętność zmniejszenia ryzyka występowania szeregu chorób, m.in.: otyłości, nadciśnienia tętniczego czy też chorób wieńcowo-naczyniowych.





Sposób, w jaki chcemy przekazywać wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia, ma bardzo duże znaczenie, im ciekawszy sposób, tym większe prawdopodobieństwo, że odniesiemy sukces i „zaszczepimy” w wychowankach chęć zdobywania wiedzy i stosowania zasad zdrowego żywienia i stylu życia. Jedną z ciekawszych form przekazu wiadomości z zakresu wiedzy o zdrowym stylu życia są debaty szkolne i międzyszkolne. Taką formę skierowaną do młodzieży szkół gimnazjalnych zaproponowało Gimnazjum nr 7 w Częstochowie. Organizatorzy zaprosili gimnazjalistów do udziału w konsultacjach na temat „Dbam o zdrowie i urodę” prowadzonych przez specjalistów z różnych dziedzin. Zajęcia prowadzili:

- Aleksandra Jawor – reprezentantka Narodowej Kadry Polski w lekkiej atletyce, wielokrotna medalistka Polski w biegach długodystansowych. Pani Jawor przekonywała uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego, omówiła również wartości, jakie niesie za sobą uprawianie sportu, a zwłaszcza biegania.
- Andrzej Kazek – lekarz, stomatolog, który w bardzo ciekawy i praktyczny sposób przedstawił szczegóły higieny jamy ustnej, a także wpływu sposobu żywienia na występowanie próchnicy oraz jej zapobieganie.

- Ewa Łuszczewska – kosmetolog, wizażystka podzieliła się wiedzą dotyczącą wpływu składników odżywczych na skórę. Omówiła, jak prawidłowo nawilżać skórę, jakich składników jej dostarczać i w jakich postaciach. Uczestnikom warsztatów nieobce już są takie terminy jak: cera tłusta, sucha czy mieszana.
- Michał Wiewióra – ratownik WOPR, który prezentował swoje umiejętności w zakresie udzielania pierwszej pomocy osobom zagrożonym utratą życia lub zdrowia. Pokazy miały charakter edukacyjny i praktyczny, ponieważ każdy uczestnik mógł spróbować własnych sił i zastosować poznane techniki udzielania pierwszej pomocy. Dodatkowo w zajęciach wzięli udział przygotowani wcześniej uczniowie, którzy przedstawiali pomoc w upozorowanych urazach i wypadkach.
- Katarzyna Drążek-Pasternak – choreograf, oprócz ciekawostek związanych z pracą modelek i choreografów zwróciła uwagę na prawidłową postawę ciała człowieka. Profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży jest bardzo istotna, gdyż często bardzo ciężkie plecaki, niepoprawna sylwetka podczas siedzenia w ławce czy przy biurku powodują różnego rodzaju wady postawy. Omówiona przez p. Drążek-Pasternak szeroko rozumiana profilaktyka wad postawy realizowana jest właśnie poprzez: codzienną dbałość o utrzymanie prawidłowej postawy, eliminowanie czynników stanowiących zagrożenie wystąpieniem wad (m.in. unikanie dźwigania ciężkich toreb z książkami i nierówne obciążenie kręgosłupa) oraz wszechstronny rozwój fizyczny dziecka.
- Marzena Skibińska – stylistka fryzur uświadamiała uczestników, że nie tylko preparaty do włosów sprzyjają ich wzmocnieniu, ale również racjonalne i zdrowe odżywianie, dzięki któremu nasze włosy będą w dobrej kondycji. W bardzo ciekawy sposób opowiedziała, co działa niszcząco na włosy, a co budująco, a także podała przykład zbilansowanej diety wpływającej na zdrowie struktury włosa.

- Urszula Łyko-Kaktus – projektantka mody omówiła wpływ kolorów na życie, zdrowie i samopoczucie człowieka. Służyła również radą i wskazówkami związanymi z ubiorem na różne okazje, także dotyczące warunków pogodowych, pór roku itp.
- Wojciech Kapkowski – technik masażysta, oprócz wpływu ruchu na poszczególne grupy mięśniowe zaprezentował techniki relaksacyjne, które mają duży wpływ na nasz stan zdrowia. Radzenie sobie ze stresem i umiejętność jego zwalczania w dzisiejszych czasach jest bezcenną umiejętnością. Zbyt duży stres może mieć różnorakie oddziaływanie na organizm człowieka, m.in. powoduje w nas nadwrażliwość, gwałtowność, nerwowość. Nadmierny stres dezorganizuje wewnętrzną harmonię pomiędzy ciałem a psychiką ludzką. Techniki relaksacyjne przyczyniają się m.in. do zmniejszenia ciśnienia, wspierają pracę serca, przeciwdziałają stanom niepokoju, obniżają zbyt duże napięcie mięśni. Uczestnicy warsztatów mogli poznać niektóre z technik relaksacyjnych i poczuć je na własnej skórze.

Uczniowie mieli okazję wykazać się swoją wiedzą o zdrowiu w konkursie „Szlachetne zdrowie...”, którego zwycięzcy otrzymali kosz pełen zdrowych przekąsek w postaci warzyw i owoców. Ponadto wszyscy uczestnicy otrzymali ulotki zawierające ciekawostki żywieniowe dotyczące warzyw i owoców oraz wyjaśnione E symbole znajdujące się na produktach żywnościowych. Wszystkie plakaty i ulotki były samodzielnie wykonane przez uczniów Gimnazjum nr 7. Młodzież wzięła również udział w warsztatach edukacyjnych „Zdrowy styl życia, a co to jest?”, podczas których uczniowie podzieleni na grupy, wraz z opiekunami, opracowywali zadane tematy związane ze zdrowym stylem życia. Warsztaty miały formę praktyczną, w związku z czym niezbędne były kolorowe mazaki i kartony. Po zakończeniu zadania każda grupa prezentowała wyniki swojej pracy.



Debacie towarzyszyła wystawa pokonkursowa prac plastycznych uczniów związana ze zdrowym żywieniem i aktywnym trybem życia, poczęstunek w formie owoców i warzyw, występ cheerleaderek oraz impresja taneczna w wykonaniu uczennic również o zdrowotnym przesłaniu. Ostatnim akcentem spotkania był wspólny aerobik wszystkich uczestników debaty – uczniów, opiekunów, zaproszonych gości m.in. zastępcy dyrektora Państwowego Inspektora Sanitarnego Sanepid w Częstochowie, a także dyrekcji szkoły. Ewaluacja w formie ankiety przeprowadzona wśród uczestników debaty, gości oraz opiekunów wyraźnie wykazała, iż ta forma promocji zdrowia wzbudziła zainteresowanie i chęć inicjowania podobnych tego typu działań. Taka forma przekazu dostarczyła wielu wrażeń nie tylko uczestnikom, ale również organizatorom, którzy widząc efekty swojej pracy szybko zapomnieli o trudzie włożonym w przygotowania. Całość przedsięwzięcia miała na celu przede wszystkim poszerzyć wśród dzieci i młodzieży wiedzę nie tylko z zakresu edukacji zdrowotnej, ale także świadomości zdrowego stylu życia, potrzeby ruchu i aktywności fizycznej jako źródła zdrowia, dbałości o higienę osobistą oraz wyrabianie nawyków przestrzegania zasad bezpieczeństwa.





Żaneta Trąbczyńska