

Oddziaływania projektowe promujące zdrowy styl życia dziecka | Mirosława Furmanowska, Państwowa

Wyższa Szkoła Zawodowa im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu

Streszczenie:

Celem artykułu jest ukazanie oddziaływania na dzieci projektów promujących zdrowy styl życia. Wpływają one na nie w trzech aspektach. Pierwszy z nich to aspekt ogólny, obejmujący przekazanie dzieciom wiedzy o zdrowiu, sposobach jego ochrony i powiększaniu jego potencjału. Drugi związany jest z kształtowaniem zachowań prozdrowotnych u dzieci. Trzeci dotyczy tworzenia klimatu na rzecz rozwijania pozytywnych postaw wobec zdrowia.

Słowa kluczowe:

aktywność ruchowa, bezpieczeństwo, projekty, promocja zdrowia, styl życia, zdrowe odżywianie

Wychowanie zdrowotne nie musi być nudne, [...] zważywszy, że partycypuje ono w realizacji generalnych celów wychowania, zmierzając do poznania i rozumienia samego siebie oraz opanowania najtrudniejszej ze sztuk – „sztuki życia”.

Maciej Demel

Wprowadzenie

Dzieci to podróżni, którzy pytają o drogę... – my dorośli mamy szansę im towarzyszyć, udzielać wskazówek, by droga ta była bezpieczna i ekscytująca. Towarzyszyć im w drodze, by śmiało i w zdrowy sposób wchodziły w życie¹.

Środowiskami kluczowymi dla rozwoju dziecka są rodzina i placówki oświatowe. To właśnie na nich spoczywa obowiązek tworzenia warunków sprzyjających promocji i ochronie zdrowia najmłodszych. Idea

¹ Projekt „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”, <https://zdrowyprzedszkolak.pl> [dostęp 14.03.2016].

przedszkola promującego zdrowie narodziła się w latach 90. XX wieku w czasie realizacji projektu „Szkoła promująca zdrowie”. Była to inicjatywa oddolna, a pierwsze takie przedszkola powstały w Ostrowcu Świętokrzyskim².

Bogacenie wiedzy dziecka o zdrowiu własnym i innych, promowanie zdrowego stylu życia oraz kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie to podstawowe zadania projektów edukacyjnych. Zasady, metody i techniki dotyczące propagowania wśród dzieci zdrowia i prozdrowotnych form aktywności opierają się przede wszystkim na prezentacji zdrowego stylu życia przez wychowawców i rodziców, którzy stanowią wzorzec właściwych zachowań. Przy wyborze form pracy i środków dydaktycznych, aplikowanych podczas realizacji projektu, nauczyciele oddziałów przedszkolnych kierują się własnym doświadczeniem oraz upodobaniami dzieci, z którymi pracują, pamiętając, że podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym jest zabawa. Pokazuje ona zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, zachęca do działania.

W analizie wybranych projektów promujących zdrowie, skierowanych do przedszkoli i klas 1–3 szkoły podstawowej, będę się opierać na podziale problematyki edukacji zdrowotnej dokonany w 1997 roku przez Mariannę Charzyńską-Gulę. W *Środowiskowym programie wychowania zdrowotnego* wymienia ona osiem bloków tematycznych. Są to:

1. Promocja zdrowia.
2. Życie w rodzinie.
3. Zdrowie psychiczne.
4. Życie bez nałogu.
5. Zdrowy styl odżywiania.
6. Bezpieczeństwo w codziennym życiu.
7. Higiena osobista i higiena otoczenia.
8. Ruch w życiu człowieka³.

Prezentowane poniżej projekty często mają charakter interdyscyplinarny. Zawierając kilka bloków tematycznych, zakładają one realizację wielu celów szczegółowych. Przykładowo projekt „Zdrowy początek”, opracowany przez Agnieszkę Sokoluk i Kamilę Kobryn-Jacak, zawiera następujące bloki tematyczne:

1. Dbamy o swoje bezpieczeństwo.
2. Kształtujemy nawyki higieniczno-zdrowotne.
3. Propagujemy zdrowy styl życia.

2 B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2007, s. 225.

3 *Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole. Scenariusze zajęć w klasach I–III. Szkoła podstawowa*, red. M. Charzyńska-Gula, Lublin 1997, s. 10–11.

4. Właściwie się odżywiamy.
5. Korzystamy z opieki zdrowotnej.

W realizacji projektów najczęściej wykorzystywano:

- rozmowy, zagadki, opowiadania i dyskusje dające dziecku możliwość dzielenia się swoimi przeżyciami, obserwacjami i doświadczeniami,
- zabawy tematyczne, dydaktyczne, ruchowe i inne,
- obserwację i pokaz z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych – plansz, ilustracji,
- elementy dramy, inscenizacje,
- twórczość plastyczną i techniczną,
- prezentacje multimedialne i filmy edukacyjne,
- spotkania z przedstawicielami instytucji związanych z tematem projektu,
- wycieczki i spacer.

W Polsce problemem społecznym jest próchnica. Stwierdza się ją u 35–50% dzieci dwu- i trzyletnich, u 56–60% dzieci trzy- i czteroletnich, a między szóstym a siódmym rokiem życia może sięgać 85–100%⁴. Aby zatrzymać postępującą epidemię, stworzono projekty profilaktyki i higieny jamy ustnej. Ich podstawą jest rzetelna wiedza i szeroka edukacja zarówno dzieci, jak i rodziców, opiekunów, nauczycieli, pielęgniarek i higienistek.

Ogólnopolski Program Edukacji Zdrowotnej „Akademia Aquafresh”⁵ to największy w Polsce program profilaktyki i higieny jamy ustnej. Jest on realizowany od 2011 roku w przedszkolach oraz od 2014 roku w żłobkach. Piąta edycja programu swoim zasięgiem objęła prawie 5000 przedszkoli w całej Polsce oraz 700 żłobków. Wspólnie z Pastusiami o zęby dbało ponad 460 000 dzieci. Każde przedszkole zakwalifikowane do programu otrzymało bezpłatny pakiet materiałów edukacyjnych, a w nim scenariusze zajęć, plakaty, naklejki, karty mycia zębów oraz odznaki dla najmłodszych. W przedszkolach realizowane były zajęcia edukacyjne, w czasie których najmłodsi dowiedzieli się, w jaki sposób dbać o zęby i nie dopuścić do spotkania z Robaczkiem Próchniaczkiem. Ważnym elementem programu jest stała współpraca z dentystami wykonującymi bezpłatne badania zębów wśród przedszkolaków uczestniczących w programie Akademii Aquafresh. W jego ramach przebadano już ponad

4 Zob. J. Szymańska, L. Szalewski, *Próchnica zębów mlecznych w populacji polskich dzieci w wieku 0,5–6 lat*, „Zdrowie Publiczne” 2011, nr 1, s. 86–89; A. Wójcicka, *Próchnica wieku rozwojowego chorobą cywilizacyjną*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2012, nr 66, s. 705–711.

5 Akademia Aquafresh. Ogólnopolski Program Edukacji Zdrowotnej dla Przedszkolaków, <http://www.akademia-aquafresh.pl> [dostęp: 20.03.2016].

80 000 dzieci. Organizowane konkursy mają atrakcyjne nagrody. W konkursie dla rodzin nagrodą główną były rodzinne wakacje na Majorce, a w konkursie dla przedszkoli zwycięzca otrzymał nowoczesne elementy wyposażenia przedszkola. Do wygrania były również zabawki, gry planszowe, zestawy do mycia zębów oraz bony na zakupy. 30 września 2014 roku przedszkolaki biorące udział w Akademii Aquafresh ustanowiły Rekord Guinnessa w liczbie osób myjących zęby w jednym czasie. Od godziny 12:00 przez dwie minuty zęby szczotkowało aż 313 328 dzieci.

„Dzieciństwo bez próchnicy”⁶ to hasło projektu, którego celem jest dotarcie do 300 000 dzieci w wieku przedszkolnym, ich rodziców oraz nauczycieli z informacją i edukacją stomatologiczną, po to, aby zatrzymać postępującą epidemię próchnicy.

Poprzez działania projektowe uświadamia się dzieciom, że dbanie o zęby jest ważne już od najmłodszych lat, a także wyrabia się dobre nawyki, uczy jak prawidłowo myć zęby i pokazuje, co wpływa na zdrowie jamy ustnej. Udział w projekcie wzięło do tej pory prawie 7000 przedszkoli z całego kraju. Dzieci, łącząc zabawę z edukacją, dowiedziały się o sposobach dbania o higienę jamy ustnej. W działaniach tych wpierała je Królik Pampis, maskotka projektu, która w odpowiednio metodycznie opracowanym filmie edukacyjnym opowiada, jak pielęgnować zęby samodzielnie i z pomocą rodziców lub specjalistów. Poza materiałami edukacyjnymi każde dziecko uczestniczące w projekcie otrzymało zestaw do higieny jamy ustnej.

Kolejna inicjatywa, „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”⁷, powstała jesienią 2010 roku. Jej program jest działaniem długofalowym, postrzegającym rozwój dziecka w sposób holistyczny. Akademia stara się dotrzeć do przedszkoli, oferując im pomoc oraz inspirację w codziennych działaniach, do dzieci, wspierając ich zdrowy rozwój, oraz do rodziców. Celem nadrzędnym działalności Akademii jest propagowanie zdrowego trybu życia wśród polskich rodzin, a więc zasad prawidłowego żywienia, aktywnego wypoczynku oraz umiejętności budowania trwałych, pozytywnych relacji w rodzinie.

W Akademii Zdrowego Przedszkolaka bierze czynny udział ponad 4500 placówek przedszkolnych z terenu całej Polski. Organizowane akcje są merytorycznie zróżnicowane, a swoją tematyką obejmują zagadnienia zdrowego żywienia, profilaktyki zdrowia oraz bezpieczeństwa. Przedszkola realizujące program otrzymują materiały dydaktyczne do prowadzenia zajęć.

6 Zęby Małego Dziecka – Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej skierowana do małych dzieci, ich rodziców, opiekunów i wychowawców, <http://www.zebymalegodziecka.pl> [dostęp: 18.03.2016].

7 Projekt „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”, <https://zdrowyprzedszkolak.pl> [dostęp 14.03.2016].

Założeniem projektu „O zdrowie dbamy i sport uprawiamy”⁸ jest teza: „Chcemy wychować zdrowe, aktywne, odporne fizycznie dziecko w zdrowym środowisku”. Cele projektu realizowane są zarówno w codziennych czynnościach, jak i w czasie zajęć przeprowadzanych cyklicznie.

W kolejnym projekcie, „Zdrowie to mój przyjaciel”⁹, ciekawą formą zajęć są prowadzone przez dietetyka warsztaty kulinarne dotyczące prawidłowych nawyków żywieniowych. Przedszkolaki odwiedzają także aptekę, w której mogą poznać pracę farmaceutów i zapoznać się z pomieszczeniami na co dzień niedostępnymi dla klientów. Największą atrakcją wizyt w aptece jest możliwość samodzielnego wykonywania przez dzieci różnych mikstur. Każde spotkanie ma określony temat przewodni, wpisujący się w ogólne założenia programu zdrowotnego. Z każdej wizyty dzieci wracają uśmiechnięte, z kolorowym balonikiem w dłoni.

Projekt „Twoje zdrowie w Twoich rękach”¹⁰ realizowany jest w specyficznych warunkach funkcjonowania szkoły szpitalnej. Został on skierowany do małych pacjentów na Oddziale Dziennym Psychiatrii Dziecięcej w Bydgoszczy. Nakłada to obowiązek organizowania zajęć w taki sposób, by realizowany był cel nadrzędny – terapeutyczny, który nadaje wszystkim zajęciom edukacyjno-wychowawczym swoisty charakter. Wszystkie metody i formy pracy przewidziane w projekcie dostosowane są do możliwości intelektualnych i zdrowotnych uczniów szkoły szpitalnej. Celem projektu jest:

- eliminowanie napięć poprzez stwarzanie warunków do osiągnięcia sukcesów i zadowolenia w czasie działalności edukacyjno-wychowawczej,
- uwrażliwienie uczniów na takie podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia, jak: higiena osobista, zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna,
- kształtowanie u wychowanków odpowiedzialności za swoją kondycję psychofizyczną poprzez wdrażanie troski o własne ciało i zdrowie,
- umiejętne korzystanie z Internetu i innych źródeł wiedzy, w tym czasopism i literatury.

Uczestnicząc w projekcie, dziecko poznaje podstawowe zasady higieny osobistej i prawidłowego odżywiania się, uświadamia sobie skutki niewłaściwego dbania o własne zdrowie fizyczne i psychiczne, uczy się współdziałania w grupie, wykorzystując twórczość własną w pracach plastycznych oraz umiejętności intelektualne przy stosowanych

8 Program edukacji zdrowotnej dla dzieci w wieku przedszkolnym „O zdrowie dbamy i sporty uprawiamy”, <http://przedszkoleporaj.pl/zdrowie.pdf> [dostęp: 9.05.2016].

9 Przedszkole Nr 1 w Milanówku – strona główna, <http://fiderkiewicza.pl> [dostęp: 12.04.2016].

10 Zespół Szkół nr 33, <http://www.zs33.bydgoszcz.pl> [dostęp: 12.04.2016].

rozrywkach umysłowych. Ciekawą propozycją jest tworzenie bazy przysłów i powiedzonek dotyczących higieny oraz gromadzenie informacji na temat historii przyborów higienicznych.

Dla każdego dziecka ruch jest naturalną potrzebą fizjologiczną. Należy więc pielęgnować i podtrzymywać jego naturalne formy, jednocześnie sterując rozwojem cech motoryki i rozwijając umiejętności ruchowe.

„Przyjaciele Zippiego”¹¹ (Zippi jest patyczakiem) to międzynarodowy projekt promocji zdrowia psychicznego dla dzieci w wieku od pięciu do ośmiu lat, który kształtuje i rozwija ich umiejętności psychospołeczne. Program uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi. Projekt nie koncentruje się na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, lecz promuje zdrowie emocjonalne wszystkich najmłodszych. Składa się na niego cykl 24 spotkań realizowanych w najstarszych grupach przedszkolnych oraz w pierwszych klasach szkół podstawowych, w oparciu o bardzo starannie opracowane materiały. Podstawą programu jest założenie, że małe dzieci można nauczyć radzenia sobie z problemami i trudnościami, dzięki czemu będą one lepiej funkcjonowały w młodości i w życiu dorosłym, korzystając z tych umiejętności.

Wiek od pięciu do siedmiu lat to okres rozwojowy, któremu towarzyszy wiele zmian, szybkie tempo uczenia się i nabywania nowych kompetencji. Czas ten jest także etapem przekraczania progu szkolnego. Program „Przyjaciele Zippiego” uczy dzieci, w jaki sposób radzić sobie ze zmianami i wyzwaniami, jak rozwiązywać konflikty i dobrze funkcjonować w grupie. To jedyny program, w którym rozmawia się z małymi dziećmi na temat śmierci i uczuć towarzyszących ludziom w sytuacji utraty kogoś bliskiego. W czasie zajęć zachęca się dzieci do analizowania sytuacji życiowych i zastanawiania się nad możliwościami postępowania w tych sytuacjach. Program pokazuje także, że ważna jest rozmowa z innymi, szczególnie kiedy odczuwa się smutek lub złość, oraz jak ważne jest słuchanie innych, kiedy przeżywają oni trudne chwile.

W trakcie zajęć pojawia się także wiele okazji do zabawy, ćwiczeń i rozmów o sprawach ważnych, o przyjaźni, sukcesach i porażkach oraz sposobach radzenia sobie z trudnościami. Dzieci dowiadują się, że potrafią znaleźć rozwiązanie, że można i warto prosić o pomoc, a także uczyć się okazywać pomoc innym. Od 2005 roku w zajęciach programu „Przyjaciele Zippiego” uczestniczyło prawie 130 000 dzieci w całej Polsce.

W 2006 roku do polskich placówek oświatowych został wprowadzony program „Strażnicy Uśmiechu”¹². Wcześniej przetestowało go,

11 Centrum Pozytywnej Edukacji, <http://www.pozytywnaedukacja.pl> [dostęp: 12.05.2016].

12 Centrum Rozwoju Dziecka – Żyrafa, <http://zyrafka.com.pl> [dostęp: 26.04.2016].

w 12 placówkach w Polsce, Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Warszawie. Pierwsza część projektu to cykl warsztatów psychoedukacyjnych przeznaczonych dla dzieci w wieku od 5 do 10 lat. Celem programu jest zapobieganie destrukcyjnym postawom najmłodszych, poprawa efektów nauczania, wspomaganie rozwoju samoświadomości oraz przygotowanie ich do świadomego uczestnictwa w życiu społecznym poprzez rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych. Zajęcia prowadzone w atmosferze zabawy pomagają dzieciom:

- osiągnąć emocjonalną stabilizację,
- rozwijać zdolności przezwyciężania trudnych stanów emocjonalnych,
- wyrażać własne zdanie,
- doskonalić umiejętności porozumiewania się z ludźmi,
- budować zaufanie do siebie i innych,
- rozwijać poczucie własnej wartości,
- umacniać i zawiązywać nowe przyjaźnie,
- nauczyć się lepiej rozumieć i szanować siebie oraz innych.

Jednym z istotnych obszarów edukacji zdrowotnej dzieci w wieku przedszkolnym jest zdrowe odżywianie. Zapobiega ono chorobom cywilizacyjnym (w szczególności coraz powszechniej występującej nadwadze i otyłości), zachęca je do przestrzegania własnych zasad bezpieczeństwa żywieniowego oraz kształtuje właściwy stosunek do osób chorych na alergię pokarmową oraz inne choroby dietozależne. Wiele chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych jest utrwalonymi w dzieciństwie błędami żywieniowymi. Nabyte wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o późniejszym stylu życia. Choroby cywilizacyjne, takie jak alergia pokarmowa, celiakia, cukrzyca, wymagają wyrobienia odpowiednich nawyków żywieniowych. Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym należy rozpocząć już w wieku rozwojowym.

Przekazanie dzieciom aktualnej wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia i zapoznanie z podstawowymi grupami produktów wchodzących w skład piramidy żywieniowej jest celem projektu „Gdy przedszkolak zdrowo je, to wesoło bawi się”¹³. Ma on również na celu włączenie dzieci do samodzielnego przygotowywania posiłków, a małym alergikom pomagać w odróżnianiu bezpiecznych dla nich pokarmów oraz w akceptowaniu własnej odmienności żywieniowej. Na zajęciach dzieci nie tylko przygotowują i jedzą zdrowe produkty, lecz także poznają smak potraw i produktów innych niż te, które dotychczas znały. Dzieci komponują własne jadłospisy z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania oraz

¹³ Publiczne Przedszkole Nr 50 w Warszawie, <http://przedszkole50.waw.pl> [dostęp: 14.03.2016].

tworzą przepisy na smaczne, łatwe i zdrowe dania dla swoich domowników. W czasie zajęć zapoznają się także z różnymi rodzajami miary produktów spożywczych

Program obejmuje również poznanie „tajników” hodowli i sposób przyrządzania roślin, które potem dzieci spożywają w trakcie posiłków. W cyklu zajęć „Wiem jak powstaje mój przedszkolny posiłek” przedszkolaki poznają pracę dietetyka przedszkolnego i osób pracujących w kuchni przedszkolnej, zapoznają się z zasadami higienicznego przygotowywania posiłków. Cenne w tym projekcie jest także poznanie działania urządzeń elektrycznych i przyborów kuchennych oraz bezpieczne ich użytkowanie. Projekt opracowany został z myślą o dziecku, które nie tylko jest podmiotem zabiegów wychowawczych, lecz także bierze w nich czynny udział. Dziecku nie wystarczy, aby zdobyło pewną umiejętność czy nawyk, powinno odczuwać potrzebę ich stosowania w życiu codziennym; powinno świadomie dbać o swoje zdrowie.

Program edukacyjny „Mamo, tato, wolę wodę!” został zainicjowany przez Żywiec Zdrój w 2009 roku. Partnerami merytorycznymi programu są Instytut Żywności i Żywienia oraz Instytut Matki i Dziecka. Celem programu jest edukowanie dzieci w zakresie roli wody w codziennej diecie oraz wspieranie rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci. Jest to jeden z największych programów edukacyjnych skierowanych do przedszkoli w Polsce. Ponad 8000 placówek w ok. 3000 miejscowości wzięło aktywny udział w programie. Dzięki opracowanym przez ekspertów materiałom edukacyjnym ponad milion przedszkolaków podczas zajęć miało okazję poznać zasady zdrowego żywienia, poszerzyć swoją wiedzę na temat roli wody w przyrodzie oraz dowiedzieć się więcej o jej właściwościach, zastosowaniach i sposobach jej oszczędzania. W ramach ośmiu dotychczasowych edycji programu zaangażowano uczestników do udziału w wielu edukacyjnych projektach, podczas których całe rodziny brały udział w zaskakujących eksperymentach. Z myślą o rodzicach i ich dzieciach powstał serwis internetowy będący kompendium wiedzy o zdrowym żywieniu i rozwoju dzieci¹⁴.

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. W celu zwiększenia świadomości o roli śniadania w diecie dziecka opracowano edukacyjny projekt „Śniadanie Daje Moc”¹⁵. Jego podstawą było 12 zasad zdrowego odżywiania dla uczniów opracowanych przez Instytut Matki i Dziecka. Oto one:

- Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem!
- Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.

¹⁴ Dla rodziców: wolewode.pl, <https://www.wolewode.pl> [dostęp: 10.03.2016].

¹⁵ Śniadanie daje moc, <http://sniadaniemoc.pl> [dostęp: 13.04.2016].

- Zawsze myj ręce przed posiłkiem!
- Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
- Jedz o stałych porach i nie spiesz się!
- Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.
- Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki!
- Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.
- Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
- Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem!
- Dobrą wodą gaś pragnienie!
- Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.

Zajęcia praktyczne, obrazujące 12 zasad zdrowego odżywiania, odbywają się w Klubach „Śniadanie Daje Moc” tworzonych w klasach 1–3. W czasie ćwiczeń w grupach i podczas dyskusji na temat danej zasady zdrowego odżywiania dzieci dowiadują się, jak ważne jest codzienne zdrowe śniadanie oraz uczą się, w jaki sposób poszczególne składniki znajdujące się w pokarmach wpływają na funkcjonowanie ich organizmu. Każdego roku 8 listopada obchodzony jest Dzień „Śniadanie Daje Moc”, który doskonale wpisuje się w Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania, obchodzony od 2007 roku.

Wśród dzieci w wieku od trzech do sześciu lat nadwaga i otyłość dotyczą 9–18% przedszkolaków. Częściej występują u starszych dzieci i wśród dziewczynek. Wśród trzylatków nadwagę lub otyłość stwierdza się u 9% chłopców i 13% dziewczynek, wśród sześciolatków proporcje te są jeszcze bardziej niepokojące – nadwagę lub otyłość ma 15% chłopców i 18% dziewczynek. Wśród uczniów szkół podstawowych nadwagę lub otyłość najczęściej obserwuje się u dziesięcioletnich chłopców i dziewięcioletnich dziewczynek (po 22,4%)¹⁶.

Projektem edukacyjnym dla środowiska przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej w zakresie nadwagi i otyłości oraz chorób cywilizacyjnych u dzieci jest realizowany od września 2011 roku program „6-10-14 dla Zdrowia”¹⁷. Jego realizacja ma na celu poprawę stanu zdrowia dzieci z Gdańska poprzez wczesne wykrycie i redukcję czynników ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych. Łączna liczba uczestników szacowana jest na 30 000. Spośród osób włączonych do programu około 15% zostanie zaangażowanych do dalszej interwencji. Aktywnymi uczestnikami programu interwencyjnego będą również rodzice, ponieważ to oni w głównej mierze są odpowiedzialni za zachowania zdrowotne swoich dzieci.

¹⁶ M. Brown, *Raport bieżące statystyki otyłości i nadwagi w Polsce na podstawie interaktywnej mapy otyłości Polski. Stan na: II półrocze 2015*, <http://www.medonet.pl> [19.04.2016].

¹⁷ 6-10-14 dla Zdrowia – Gdański Program Prewencji Chorób Cywilizacyjnych u Dzieci i Młodzieży, <http://www.dlazzdrowia.uck.gda.pl> [dostęp:12.03.2016]

Pierwszym etapem projektu jest przeprowadzenie badań przesiewowych w kierunku czynników ryzyka otyłości i nadwagi wśród dzieci sześć-, dziesięcio- i czternastoletnich, następnym przeprowadzenie pełnej interwencji edukacyjno-leczniczej u dzieci z wykrytymi problemami zdrowotnymi. Trzecim etapem jest przygotowanie oraz przeprowadzenie kompleksowego programu edukacyjnego dla dzieci i rodziców (w zakresie diety, aktywności fizycznej, budowania pozytywnych zachowań zdrowotnych).

Kolejną przyczyną nadwagi i otyłości u dzieci jest brak ruchu. W celu pobudzenia ich do wysiłku fizycznego opracowano projekt „Aktywność ruchowa w przedszkolu kolebką korektywy”¹⁸. Wprowadzane w nim ćwiczenia i zabawy ruchowe nie tylko rozwijają potrzebę ruchu, lecz także stanowią element usprawniania dziecka. Z aktywności ruchowej czerpie ono radość, a w zabawach i grach ruchowych wykorzystuje własną wyobraźnię i pomysłowość. W realizacji wytyczonych działań pomocni są przede wszystkim rodzice, którzy we współpracy z nauczycielem kontynuują z dzieckiem ćwiczenia i zabawy w domu. W ten sposób pewne modele zachowań tworzone przez nauczyciela są przenoszone do życia codziennego. Dziecko uczy się współdziałać z partnerem, przestrzegać i egzekwować ustalone zasady.

W ramach Akademii Czystych Rąk Carex¹⁹ przekazuje się najmłodszym podstawową wiedzę z zakresu prawidłowej higieny rąk oraz tego, jak duży wpływ ma ona na nasze życie i zdrowie. Szkoły biorące udział w programie otrzymują pakiety materiałów edukacyjnych, w tym treści multimedialne, które w przystępny sposób przekazują uczniom wskazówki dotyczące profilaktyki zdrowia. Są one dostosowane stopniem trudności do potrzeb dzieci z klas 1–3. Scenariusze zajęć zostały opracowane w taki sposób, aby dzieci mogły utrwalić zdobytą wiedzę także poprzez zabawę. Ucząc poprzez zabawę, wykształca się w nich prawidłowe nawyki związane z higieną rąk. Okazją do zabawy jest także konkurs „Gdzie były, co robiły Twoje ręce?”. W ciągu pięciu lat w programie wzięło udział ponad 2600 szkół oraz 126 000 uczniów (w tym także uczniowie klas 4–6).

„Nie pal przy mnie, proszę”²⁰ to program edukacji antytytoniowej przeznaczony dla uczniów klas 1–3 szkół podstawowych. Ma on charakter profilaktyczny. Jego celem jest wykształcenie u dzieci umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których ktoś pali przy nich papierosa. Oprócz uświadomienia dzieciom, że palenie jest szkodliwe dla zdrowia oraz uwrażliwienia ich na chorobotwórcze oddziaływanie dymu

18 Edux.pl: Publikacje nauczycieli, <http://www.edukacja.edux.pl> [dostęp: 18.04.2016].

19 Carex Poland, <http://www.carex.pl> [dostęp: 15.03.2016].

20 Powiatowa Sekcja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławku, <http://www.pssewloclawek.pl> [dostęp: 4.03.2016].

papierosowego związane z biernym paleniem projekt pozwala na uporządkowanie i poszerzenie informacji na temat zdrowia oraz kształtowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie.

„Zdrowy początek”²¹

Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest potrzeba bezpieczeństwa. Wychowanie zdrowotne to m.in. kształtowanie czynnych i świadomych postaw wobec bezpieczeństwa. Skłania to wychowawców do podejmowania działań podnoszących świadomość dzieci w zakresie unikania zagrożeń, które mogą pojawić się w czasie zabawy w domu i przedszkolu, podczas poruszania się po ulicy i przechodzenia przez nią, w kontaktach z obcymi, a także niebezpieczeństw, które wiążą się ze złymi warunkami pogodowymi²².

Projekt „Bezpieczny i zdrowy przedszkolak”²³ ma:

- kształtować bezpieczne zachowania dzieci,
- przybliżyć dzieciom wiedzę o występujących zagrożeniach płynących ze świata ludzi, roślin i zwierząt oraz o sposobach ich unikania,
- uświadomić konsekwencje niewłaściwych zachowań podczas zabawy,
- wdrożyć do przestrzegania zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych i mechanicznych,
- uwrażliwić na konieczność unikania kontaktu z nieznanymi przedmiotami czy substancjami,
- nauczyć sygnalizowania potrzeby pomocy w sytuacjach zagrożenia.

Projekt edukacyjny „Sieciaki.pl”²⁴ jest realizowany przez Fundację Dzieci Niczyje od września 2004 roku w ramach programu „Dziecko w Sieci”²⁵. Jego celem jest edukacja dzieci w zakresie bezpiecznego i efektywnego korzystania z mediów masowych oraz certyfikowanie i promocja serwisów internetowych bezpiecznych dla dzieci.

W ramach projektu organizowane są spotkania z dziećmi, imprezy plenerowe, koncerty oraz zajęcia edukacyjne, wykorzystuje się także filmy, gry, piosenki i materiały multimedialne. Najważniejszym elementem projektu jest edukacyjny serwis internetowy dla dzieci w wieku

21 Przedszkole Nr 8, <http://www.przedszkole8.staszow.com> [dostęp: 10.04.2016].

22 L. Zimmermann [i in.], *Jak chronić dziecko przed złem*, Piła 2008, s. 6–82, <http://www.przedszkole7.pila.pl/pdf/bezpieczenstwo.pdf> [dostęp: 4.05.2016].

23 SSP Gościcino, <http://www.sspgościcino.edu.pl> [dostęp: 27.03.2016].

24 Sieciaki.pl – poznaj bezpieczny internet i dołącz do drużyny Sieciaków, <http://www.sieciaki.pl> [dostęp: 28.04.2016].

25 Fundacja Dzieci Niczyje, <http://dzieckowsieci.fdn.pl> [dostęp: 20.03.2016].

6–12 lat, poświęcony tematyce bezpieczeństwa w Internecie. Uzupełnieniem działań serwisu jest coroczna akcja „Sieciaki na Wakacjach”, która jest serią wakacyjnych pikników edukacyjnych organizowanych przez Fundację Dzieci Niczyje i Fundację Orange. Akcja ma na celu edukowanie dzieci, jak reagować na zagrożenia w Internecie oraz jak ich unikać. Sieciakowe pikniki odbywają się latem w najpopularniejszych wakacyjnych miejscowościach.

Konkluzja

Prezentowane projekty są rezultatem poszukiwań najbardziej skutecznej metody edukacji zdrowotnej dzieci. Edukacja zdrowotna, jako ważne zadanie przedszkola i edukacji wczesnoszkolnej, kształtuje u dzieci nawyk dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Najlepszym sposobem edukacji jest nauka połączona z zabawą, dlatego taki charakter mają programy profilaktyki i edukacji zdrowotnej.

Przekazując dzieciom niezbędną wiedzę o zdrowiu i kształtując ich postawy prozdrowotne, wypracowuje się zdrowy styl życia oraz dbałość o zdrowie, które są gwarantem ukształtowania prawidłowych nawyków zdrowotnych już u najmłodszych dzieci. Mając świadomość fundamentalnego znaczenia postawy rodziców, zaprasza się ich do partnerskiej współpracy w realizacji projektów na rzecz optymalnego rozwoju dzieci. Wszystkie działania podejmowane w przedszkolu muszą być wspierane przez rodzinę dziecka, inaczej bowiem przekazywana wiedza jest niewiarygodna. Dlatego warunkiem prawidłowego przebiegu edukacji zdrowotnej jest współdziałanie rodziców i nauczycieli. Bliski kontakt emocjonalny rodziców i dzieci sprzyja utrwalaniu postawy prozdrowotnej. Realizacja projektów przyczynia się w dużej mierze do przyswojenia przez dzieci bogatej wiedzy z dziedziny zdrowia, ukształtowania w nich postaw prozdrowotnych oraz kształtowania prawidłowych nawyków higieniczno-zdrowotnych. Zdobyta przez dzieci wiedza i umiejętności pozwolą zachować zdrowie i poprawić jakość ich życia.

Obok środowiska rodzinnego przedszkole i szkoła mają wiodącą rolę w procesie kształtowania postaw i zachowań dzieci. Realizowane projekty są elementem siedliskowej polityki zdrowotnej, opartej o polskie i europejskie standardy. Korzystanie z dobrych praktyk pozwoli na bardziej skuteczne działanie, którego efektem będzie tworzenie środowiska wychowawczego jako miejsca sprzyjającego dobremu samopoczuciu fizycznemu, psychicznemu, społecznemu i emocjonalnemu dzieci oraz towarzyszącym im dorosłych.

Bibliografia

- 6-10-14 dla Zdrowia – Gdański Program Prewencji Chorób Cywilizacyjnych u Dzieci i Młodzieży, <http://www.dlazedrowia.uck.gda.pl> [dostęp: 12.03.2016].
- Akademia Aquafresh. Ogólnopolski Program Edukacji Zdrowotnej dla Przedszkolaków, <http://www.akademia-aquafresh.pl> [dostęp: 20.03.2016].
- Akademia Zdrowego Przedszkolaka, <https://zdrowyprzedszkolak.pl> [dostęp: 14.03.2016].
- Brown M., *Raport bieżące statystyki otyłości i nadwagi w Polsce na podstawie interaktywnej mapy otyłości Polski. Stan na: II półrocze 2015*, <http://www.medonet.pl> [dostęp: 19.04.2016].
- Carex Poland, <http://www.carex.pl> [dostęp: 15.03.2016].
- Centrum Pozytywnej Edukacji, <http://www.pozytywnaedukacja.pl> [dostęp: 12.05.2016].
- Centrum Rozwoju Dziecka – Żyrafka, <http://zyrafka.com.pl> [dostęp: 26.04.2016].
- Dla rodziców: wolewode.pl, <https://www.wolewode.pl> [dostęp: 10.03.2016].
- Edux.pl: Publikacje nauczycieli, <http://www.edukacja.edux.pl> [dostęp: 18.04.2016].
- Fundacja Dzieci Niczyje, <http://dzieckowsieci.fdn.pl> [dostęp: 20.03.2016].
- Powiatowa Sekcja Sanitarno-Epidemiologiczna we Włocławku, <http://www.pssewloclawek.pl> [dostęp: 4.03.2016].
- Program edukacji zdrowotnej dla dzieci w wieku przedszkolnym „O zdrowie dbamy i sporty uprawiamy”, <http://przedszkoleporaj.pl/zdrowie.pdf> [dostęp: 9.05.2016].
- Przedszkole Nr 1 w Milanówku – strona główna, <http://fiderkiewicza.pl> [dostęp: 12.04.2016].
- Przedszkole Nr 8, <http://www.przedszkole8.staszow.com> [dostęp: 10.04.2016].
- Publiczne Przedszkole Nr 50 w Warszawie, <http://przedszkole50.waw.pl> [dostęp: 14.03.2016].
- Sieciaki.pl – poznaj bezpieczny internet i dołącz do drużyny Sieciaków, <http://www.sieciaki.pl> [dostęp: 28.04.2016].
- SSP Gościcino, <http://www.sspgoscicino.edu.pl> [dostęp: 27.03.2016].
- Śniadanie daje moc, <http://sniadaniedajemoc.pl> [dostęp: 13.04.2016].
- Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole. Scenariusze zajęć w klasach I–III. Szkoła podstawowa*, red. M. Charzyńska-Gula, Lublin 1997.
- Szymańska J., Szalewski L., *Próchnica zębów mlecznych w populacji polskich dzieci w wieku 0,5–6 lat*, „Zdrowie Publiczne” 2011, nr 1, s. 86–89.
- Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2007.
- Wójcicka A., *Próchnica wieku rozwojowego chorobą cywilizacyjną*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2012, nr 66, s. 705–711.

Zespół Szkół nr 33, <http://www.zs33.bydgoszcz.pl> [dostęp: 12.04.2016].
Zęby Małego Dziecka – Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej skierowana do małych dzieci, ich rodziców, opiekunów i wychowawców, <http://www.zebymalegodziecka.pl> [18.03.2016].

Zimmermann L. [i in.], *Jak chronić dziecko przed złem*, Piła 2008, <http://www.przedszkole7.pila.pl/pdf/bezpieczenstwo.pdf> [dostęp: 4.05.2016].

Project impact promoting a healthy way of life

Abstract:

The main purpose of the article is to show the impact of projects promoting healthy lifestyle on children. There are three aspects of this impact. The overall aspect includes familiarizing children with health education, ways of protecting the health and increasing the health potential. The second aspect is connected with development of healthy behaviors in children. Third aspect is concerned with creating the right atmosphere to develop positive attitudes towards health.

Keywords:

healthy eating, health promotion, lifestyle, physical activity, projects, safety