

dialogi

miesięcznik pedagogiczny

Nr 1 (282)
styczeń 2025
Szczecin
ISSN 2300-9691

DZIECKO otyłe

OBRAZ WYGENEROWANY PRZEZ AI



„Dialogi”

Miesięcznik Pedagogiczny
e-mail: portal@palac.szczecin.pl

OKŁADKA

[Iwona Sarnicka](#)

WYDAWCA:

Pałac Młodzieży.
Pomorskie Centrum Edukacji
w Szczecinie

REDAKCJA:

Redaktor naczelna: Ewa Karasińska
Redaktor techniczny: Iwona Sarnicka

ADRES:

al. Piastów 7
70-327 Szczecin
tel. 91 422 52 61 wew. 39
Strona internetowa:
[https://pe.szczecin.pl/
chapter_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Paweł Bartnik
Katarzyna Fenczak
Róża Czerniawska-Karcz

*Zastrzegamy sobie prawo
do skracania, opracowań,
redagowania i adiustacji tekstów oraz
zmiany ich tytułów.
Za treść ogłoszeń odpowiedzialności
nie ponosimy.*

Spis treści

Inauguracja DIAMENTOWEGO jubileuszu Pałacu Młodzieży_____	3
OTYŁOŚĆ U DZIECI_____	4
Prawidłowe żywienie i aktywność _ fizyczna w profilaktyce otyłości_____	13
Co sprzyja otyłości u dzieci?_____	15
Jak przeciwdziałać otyłości dzięki pro- stym inicjatywom?_____	19
Nie zapraszaj w gości otyłości!_____	22
Fit dzieciaki_____	26
Co sprzyja otyłości u dzieci?_____	28
"Co sprzyja otyłości u dzieci?"- jak szkoły i przedszkola radzą sobie z tym problemem?_____	35
Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej Morze Przygody – z Wiatrem w Żaglach_____	37
Artystyczne rodziny w Szczecinie_____	40
Spotkanie z Kossakami_____	43



INAUGURACJA
DIAMENTOWEGO
JUBILEUSZU
PAŁACU MŁODZIEŻY



fot. Iwona Sarnicka

Dr Joanna Maria Ratajczak
Dr Katarzyna Rucińska

OTYŁOŚĆ U DZIECI

Wstęp

Zjawisko nadwagi i otyłości wśród dzieci staje się coraz większym wyzwaniem dla zdrowia publicznego na całym świecie. W wielu krajach problem ten osiągnął już skalę epidemii (World Health Organisation, 2014). Otyłość, rozumiana jako patologiczne zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej, prowadzi do zaburzeń funkcjonowania organizmu człowieka i stanowi chorobę ogólnoustrojową, przyczyniającą się do rozwoju licznych schorzeń oraz zaburzeń metabolicznych (Przybylska, Kurowska, Przybylski, 2012).

Już w 1974 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za chorobę cywilizacyjną, wskazując, że może ona stać się jednym z najpoważniejszych problemów żywieniowych. Dane pokazują, że liczba dzieci i młodzieży powyżej 5. roku życia z otyłością wzrosła od 1975 roku z 11 milionów do 124 milionów w 2016 roku. Problem nadmiernej masy ciała dotyczy jednak również najmłodszych – prognozy WHO przewidują, że do 2025 roku około 70 milionów dzieci poniżej 5. roku życia będzie zmagać się z nadwagą (UNICEF-WHO, 2016).

W Polsce nadwaga i otyłość stanowią istotny problem zdrowotny na każdym

etapie rozwoju człowieka. W grupie dzieci w wieku 1-3 lat około 10% ma nadmierną masę ciała, a 18,4% jest nią zagrożonych (Weker, 2018). Wśród ośmiolatek niemal co trzeci zmagają się z nadwagą lub otyłością (Stalmach, 2018). Niepokojąca sytuacja dotyczy również dzieci w wieku 11-15 lat. Międzynarodowe badanie HBSC z 2018 roku wykazało, że nadwagę lub otyłość ma 29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt, co stanowi wzrost w porównaniu do wyników z 2014 roku (Mazur, 2018). Badanie przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia wśród ponad 3 tysięcy uczniów w wieku 10-16 lat z Polski wykazało, że problem nadmiernej masy ciała dotyczy 22,3% dzieci, przy czym jest częstszy wśród chłopców (Jarosz i wsp., 2016).

Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna stanowią podstawę zdrowego stylu życia. Wspierają prawidłowy wzrost, rozwój oraz dobre samopoczucie, poprawiają zdolność do nauki i odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu nadwadze i otyłości. Liczne badania wskazują, że nawyki żywieniowe i preferencje pokarmowe, kształtowane w dzieciństwie i młodości, często utrwalają się w dorosłym życiu. Jeśli są niewłaściwe, zwiększają ryzyko rozwoju przewlekłych chorób dietozależnych (Urbańska, Czarniecka-Skubina, 2007; Maksymowicz-Jaroszuk, Karczewski, 2010, Sitko, Wojtaś, Gronowska-Senger, 2012, Sosińska i wsp., 2012).

Otyłość a nawyki żywieniowe
Nieprawidłowe nawyki żywieniowe z dzieciństwa negatywnie wpływają na zdrowie w kolejnych etapach życia. Dzieci otyłe

w wieku 10-13 lat mają sześciokrotnie większe ryzyko utrzymania otyłości w dorosłości (Oblacińska i wsp., 1997). Wczesne lata życia to kluczowy okres rozwoju otyłości i jej powikłań. Istnieje silny związek między otyłością dziecięcą a dorosłą (Rolland'a-Casher'a, 1984) oraz ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy (Nader, 2006) (Litwin, 2014). Konsekwencje otyłości dziecięcej mogą występować mimo normalizacji masy ciała, wskazując na trwałe metaboliczny „imprinting” zwiększający ryzyko chorób w dorosłości (Kasley i wsp. 2014).

Dostępne badania wskazują, że rozwój otyłości jest wynikiem współdziałania czynników genetycznych i środowiskowych, takich jak niewłaściwe odżywianie, brak aktywności fizycznej, stosowanie leków czy infekcje wirusowe. Właściwe zachowania żywieniowe są kluczowe dla utrzymania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu, szczególnie w okresie wzrostu i rozwoju. Szacuje się, że czynniki żywieniowe odpowiadają za 20-40% przypadków otyłości (Parsons i wsp., 1999).

Sposób żywienia dziecka wymaga uwagi już od narodzin, a szczególnie istotne jest to w okresie 1–3 lat, kiedy dieta zaczyna przypominać jadłospis dorosłych. Niestety, w tym czasie często pojawiają się błędy żywieniowe, które mogą zwiększać ryzyko nadwagi i otyłości w przyszłości. Do najczęstszych należą przymuszanie dziecka do jedzenia, całkowite unikanie produktów, które dziecko wcześniej odrzuciło, nadmiar kalorii w diecie oraz niewłaściwa liczba posiłków w ciągu dnia.

W wieku szkolnym problemem staje się również niewłaściwy dobór produktów spożywczych. Nawyki żywieniowe kształtowane we wczesnym dzieciństwie, w połączeniu z brakiem kontroli nad tym, co dziecko je poza domem, prowadzą do częstego sięgania po produkty wysokotłuszczowe, słone przekąski, słodkie napoje, słodkawe oraz fast food (Ailhaud, Guesnet, 2004; Woś, Staszewska-Kwak, 2008). Nieprawidłowe nawyki, takie jak niebilansowana dieta (zła proporcja energii i składników odżywczych) oraz brak regularnych posiłków, mogą nie tylko zaburzać proces wzrastania i dojrzewania, ale również zwiększać ryzyko chorób dietozależnych (Dietz, 1998).

Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia, dieta dzieci i młodzieży powinna być zróżnicowana i dostosowana do ich potrzeb rozwojowych. Podstawą codziennego jadłospisu powinny być warzywa i owoce, spożywane jak najczęściej i w jak największej ilości, z przewagą warzyw. Produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste, są istotnym elementem diety, dostarczającym niezbędnej energii i błonnika. Codzienne spożycie mleka i jego przetworów, takich jak jogurt naturalny czy kefir, w ilości co najmniej 3-4 szklanek, zapewnia odpowiednią podaż wapnia i białka. W diecie powinny znaleźć się również chude mięsa, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych, dostarczające wartościowego białka i innych składników odżywczych. Zaleca się wybieranie tłuszczów roślinnych zamiast zwierzęcych, co sprzyja zdrowiu układu sercowo-naczyniowego. Ważne jest unikanie słod-

kich napojów oraz słodczy. Zamiast nich warto sięgać po owoce i orzechy. Należy również ograniczyć spożycie soli, rezygnując z żywności wysokoprzetworzonej, słonych przekąsek i potraw typu fast food. Regularność posiłków odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia. Zaleca się spożywanie pięciu posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych. Warto zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu poprzez regularne spożywanie wody w ciągu dnia. Regularne monitorowanie wzrostu i masy ciała pozwala na wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości i podjęcie odpowiednich działań. Przestrzeganie tych zasad sprzyja prawidłowemu rozwojowi, dobremu samopoczuciu oraz osiąganiu lepszych wyników w nauce. (Jarosz, 2008)

Dieta dzieci powinna być dostosowana do ich wieku i potrzeb rozwojowych. U niemowląt do 6. miesiąca życia podstawą jest karmienie piersią, a od tego momentu stopniowo wprowadza się pokarmy uzupełniające, takie jak warzywa, owoce, kasze, mięso i ryby. W wieku 1–3 lat dieta powinna być różnorodna, z przewagą warzyw nad owocami, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz zdrowych tłuszczów, przy ograniczeniu cukru i soli. Dzieci w wieku 4–6 lat potrzebują pięciu zbilansowanych posiłków dziennie, bogatych w warzywa, owoce, nabiał, białko oraz zdrowe tłuszcze, z wykluczeniem słodkich napojów i przekąsek. W wieku szkolnym (7–12 lat) rośnie zapotrzebowanie na energię, a dieta powinna wspierać aktywność fizyczną i intelektualną poprzez warzywa, owoce, pełnoziarniste

produkty zbożowe, ryby, nabiał i minimalizowanie tłuszczów trans. Nastolatkwie (13–18 lat) wymagają szczególnie wysokiej podaży energii, białka, wapnia i żelaza, a ich dieta powinna bazować na warzywach, owocach, produktach zbożowych, rybach, nabiale i zdrowych tłuszczach, przy jednoczesnym ograniczeniu fast foodów i słodczy. Regularność posiłków oraz odpowiednie nawodnienie są kluczowe na każdym etapie życia. (Rychlik i wps., 2024).

Otyłość, aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowy rozwój fizyczny u dzieci, ma również ogromny wpływ na jakość życia osób dorosłych. Stanowi ona nieodłączny element zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwy jest prawidłowy rozwój oraz utrzymanie zdrowia na odpowiednim poziomie. Mogą być różne formy aktywności ruchowej. Począwszy od prac domowych, codziennych czynności związanych z życiem zawodowym, a także wykonywanie różnych ćwiczeń fizycznych. Sam marsz jest już dobrą aktywnością fizyczną, która może przygotować organizm do dalszych działań.

Wiemy już dzisiaj, że dobrobyt naszych czasów nie sprzyja aktywnemu trybowi życia. Ważne jest, żeby mieć świadomość

jakie korzyści daje aktywność fizyczna dla naszego organizmu:

- ogranicza ryzyko powstania schorzeń sercowo–naczyniowych,
- powstrzymuje i/lub opóźnia rozwój nadciśnienia tętniczego,
- zachowuje funkcje metaboliczne oraz obniża wskaźnik występowania cukrzycy typu 2,
- zwiększa zużycie tkanki tłuszczowej, pomagające w kontroli wagi ciała i zmniejszające ryzyko otyłości,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia pewnych typów nowotworów, np. raka piersi, prostaty i jelita grubego,
- zwiększa proces mineralizacji kośćca w młodym wieku, przyczyniającą się do zapobiegania osteoporozie oraz złamaniom w starszym wieku,
- zwiększa funkcje trawienne i regulację rytmu jelitowego,
- zachowuje, poprawia siłę i wytrzymałość mięśni skutkującą lepszymi możliwościami funkcjonalnymi do wykonywania codziennych czynności,
- zachowuje funkcje motoryczne, w tym siły i koordynacji ruchowej,
- pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze oraz zmniejsza ryzyko depresji i demencji, obniża poziomy stresu,
- poprawia obraz własnej osoby oraz poczucie własnej wartości, a także zwiększa entuzjazm i optymizm, u osób w podeszłym wieku,
- zmniejsza ryzyko upadków oraz powstrzymuje lub opóźnia chroniczne schorzenia związane z procesem starzenia.

Wysiłek fizyczny, który daje zmęczenie oraz nie jest problematyczny dla osób bez problemu z nadwagą i otyłością, staje się wyzwaniem dla tych, którzy mają problem z większą ilością kilogramów. Wiele badań poziomu sprawności fizycznej u dzieci z nadwagą i otyłością w Polsce wykazało, że wysoka wartość wskaźnika BMI korelowała z niższym poziomem sprawności fizycznej w porównaniu z rówieśnikami rozwijającymi się w normie, a różnice zwiększały się wraz ze wzrostem nadmiaru masy ciała (Wasiluk A. 2012).

Można zatem stwierdzić, że dzieci otyłe w stosunku do rówieśników z prawidłową masą ciała mają gorsze wyniki w testach sprawności ruchowej. Nie wykazują dużej chęci do wykonywania ćwiczeń fizycznych w grupach zorganizowanych, a także nie mają ochoty na aktywne spędzanie wolnego czasu. Wyjaśnieniem tego zjawiska może być fakt, że osoba, która „dźwiga” więcej kilogramów męczy się szybciej, co jest powodem czystko biologicznym. Innym powodem związanym ze sferą psychologiczną jest wstyd przed rówieśnikami, niechęć do przebierania się przy innych, poczucie inności.

Coraz więcej badań wskazuje na główną rolę mózgu w regulacji układu krążenia oraz bilansu energetycznego organizmu. W ostatnich latach wykazano, że wspólną cechą chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca oraz depresja jest wzrost stężenia cytokin zapalnych we krwi, w tkankach i w płynie mózgowo – rdzeniowym (Ufnal M. 2001).

Osoby otyłe muszą być psychicznie i fizycznie przygotowane do zaleconego ogólnego zwiększenia aktywności fizycznej i dodatkowych ćwiczeń w czasie wolnym. Zbyt duży wysiłek może wywoływać istotne zmiany w reakcji układu immunologicznego poprzez przewlekły stres i wydzielanie interleukin w ośrodkowym układzie nerwowym. Tworzące się poza-palne interleukiny mogą m.in. prowadzić do powstawania długotrwałych stanów depresyjnych (Goshel I. 2008).

Zajęcia sportowe dla dzieci zdrowych oraz dzieci z nadwagą i otyłością powinny być dopasowane do ich możliwości fizycznych. Obie te grupy mają zupełnie inny potencjał, dlatego zadania do wykonania mogą być podobne, ale obciążenia powinny się od siebie różnić. Programy ćwiczeń muszą być dobrane do indywidualnych umiejętności ćwiczącego, gdyż ćwiczenia, które są niedopasowane do wieku i poziomu sprawności fizycznej dzieci otyłych, powodują niechęć do wykonywania aktywności fizycznej. Głównym celem takich zajęć sportowych powinno być poprawa parametrów sprawności, oraz redukcja zbędnych kilogramów. Bardzo ważne będzie zapewnienie podstawowych umiejętności motorycznych i równowagi dla zwiększenia pewności w poruszaniu się, zredukowania ryzyka upadków i poprawy własnej skuteczności. Każde spotkanie powinno być przyjemne i satysfakcjonujące. Gry zabawne i ich zasady dostosowane do możliwości uczestników. Powinna przeważać aktywność aerobowa, która wspiera spalanie nadmiernej tkanki tłuszczowej, ale

przy niskich i średnich wartościach tętna w trakcie wysiłku. Ćwiczenia wykonywane przez dzieci otyłe powinny przynosić wymierne efekty: budować silne kości i mięśnie, poprawiać ruch i sprawności koordynacyjne, poprawiać równowagę, pomagać osiągnąć i wpływać na wzrost pewności siebie (Ufnal M. 2001).

Jedną z najlepszych metod pracy dla dziecka z chorobą jaką jest otyłość jest zabawa. Zabawy ruchowe są atrakcyjną formą ruchu dla dzieci, są przydatne w celu podnoszenia sprawności oraz kształtują zwinność, orientację przestrzenną oraz siłę organizmu. Zdobyte umiejętności poprzez zabawę są podstawą do dalszego rozwoju młodego organizmu. Zabawa jest ważna w życiu dzieci i dorosłych. Stanowi istotny środek rozwoju dziecka, ale też spełnia ważną funkcję w jego wychowaniu i kształceniu. Odnacza się bogactwem i prostotą ruchu. Oddziałuje wszechstronnie na organizm, podnosząc tym samym nie tylko sprawność fizyczną, ale także wydolność, kształtuje nawyki ruchowe, wzbogaca umiejętności. Dzięki zabawom i grom ruchowym podnosi się również wydolność wielu układów i narządów człowieka. Zabawy sprzyjają wychowaniu estetycznemu, umysłowemu, moralno-społecznemu, emocjonalnemu, a w szczególności wychowaniu fizycznemu dziecka (Bronikowski M. 2007).

Gry i zabawy ruchowe pełnią wiele istotnych funkcji dla poprawy parametrów fizycznych w ciele młodego człowieka. Dzięki nim wysiłek staje się przyjemny. Dziecko zapomina o zmęczeniu, efekty

zmniejszania nadmiernej masy ciała przychodzą szybciej i co ważne z uśmiechem na twarzy.

Dla dziecka i dorosłego z nadmierną masą ciała aktywność fizyczna stała się lekiem. Pierwszych efektów należy spotykać się po sześciu, siedmiu tygodniach regularnych zajęć ruchowych dostosowanych do możliwości i potrzeb zdrowotnych dziecka. Najlepsze efekty przynoszą zajęcia (trening) skojarzony tzn. trzy do pięciu razy trening aerobowy i dwa razy trening oporowy. Nic nie jest w stanie zastąpić aktywności fizycznej. Uzyskanie efektów wymaga jednak od osoby z nadmierną masą ciała wytrwałości i cierpliwości (Ciechanowski K. 2018).

Podsumowanie

Zmniejszanie nadmierną masą ciała u dzieci jest zadaniem trudnym dla rodziców, nauczycieli oraz tych, których to najbardziej dotyczy – czyli dzieci. Należy zwiększyć świadomość rodziców, aby chcieli zmienić styl życia rodziny w tym szczególnie zasady żywienia i aktywnego wypoczynku. Należy zachęcać nauczycieli do indywidualizacji zajęć, gdyż dzieci z nadmierną masą ciała przybywa w zaskakującym tempie. Wiele z nich jedynie na lekcjach wychowania fizycznego ma jakikolwiek kontakt z aktywnością fizyczną. W tym większym stopniu rola nauczyciela jest bardzo ważna. Przy narastającej epidemii otyłości dzieci w Polsce jest to warunek poprawy zdrowia w dorastającym społeczeństwie i przeciwdziałania

innym powikłaniom otyłości, które mogą doprowadzić do kolejnych chorób cywilizacyjnych.

Bibliografia

Ailhaud G., Guesnet P.: Fatty acid composition of fats is an early determinant of childhood obesity: a short review and an opinion. *Obesity Reviews* 2004, 5: 21-26.

Bronikowski M., Śleboda R., Bronikowska M., Janowska M. Wychowanie fizyczne poprzez zabawę i gry ruchowe. *Akademia Wychowania Fizycznego*, Poznań 2007.

Ciechanowski K., Aktywność fizyczna i dieta w leczeniu zespołu metabolicznego. Aktywność fizyczna jako lek. Punkt widzenia Ekspertów; *Zeszyty Naukowe PUM*, VI. 2018, Szczecin, s.1-10.

Dietz W.H.: Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics* 1998, 101 (supl.3): 518-525.

Goshel I, Kreisel T., Ben – Menachem–Zidon O. i współ. Brain interleukin–1 mediates chronic stress – induced depression in mice via adrenocortical activation and hippocampal neurogenesis suppression. *Molecular psychiatry*, 2008, 13, 7, p.s. 717–728.

Grzywacz R. Rola rekreacji ruchowej w wychowaniu dzieci w wieku szkolnym. *Medycyna Rodzinna*, 2011, 2, s. 48–53.

Jarosz M.: Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. *Instytut Żywności i Żywienia*, Warszawa 2008.

Jarosz M., Charzewska J., Wolnicka K., Wajszczyk B., Chwojnowska Z., Taraszewska A., Jaczewska-Schuetz J.: Stan odżywienia

- nia dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce - badania w ramach projektu KIK/34 „Zachowaj Równowagę” realizowanego w Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy. *Żyw Człow Metabol.*, 2016, 43(4): 231-238.
- Kasley M.M., Zaepfel A.A., Bjornstad P., Nadeau K.J.: Age-related consequences of childhood obesity. *Gerontology*, 2014, 60: 222-228.
- Litwin S.E.: Childhood obesity and adulthood cardiovascular disease: quantifying the lifetime cumulative burden of cardiovascular risk factors. *J. Am. Coll. Cardiol.*, 2014, 64, 1588-1590.
- Maksymowicz-Jaroszuk J., Karczewski J.: Ocena zachowań i zwyczajów żywieniowych gimnazjalistów z terenu Białegostoku. *Hygeia Public Health* 2010, 45(2): 167-172.
- Nader P.R., O'Brien M., Houts R., Bradley R., Belsky J., Crosnoe R., Friedman S., Mei Z., Susman E.J.: Identifying risk for obesity in early childhood. *Pediatrics.*, 2006, 118: e594-601.
- Oblacińska A., Wrocławska M., Woynarowska B.: Częstość występowania nadwagi i otyłości w populacji w wieku szkolnym w Polsce oraz opieka zdrowotna nad uczniami z tymi zaburzeniami. *Pediatrica Polska*, 1997, 72: 241-245.
- Parsons T.J., Power C., Logan S., Summerbell C.D.: Childhood predictors of adult obesity: a systemic review. *Int J Obes* 1999, 23(8): S1107.
- Przybylska D., Kurowska M., Przybylski P.: Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej. *Hygeia Public Health*, 2012, 47(1): 28-35.
- Rolland-Casher M.F., Deheerger M., Bellisle F., Sempe M., Guillaud-Bataille M., Patois E.: Adiposity rebound in children - a simple indicator for predicting obesity. *Am. J. Clin. Nutr.*, 1984, 39, 129-135.
- Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H.: Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, 2024.
- Siłko D., Wojtaś M., Gronowska-Senger A.: Sposób żywienia młodzieży gimnazjalnej i licealnej. *Rocz Państw Zakł Hig* 2012, 63: 319-327.
- Sosińska A.L., Kowalik J., Kopański Z., Brukwicka I., Wojciechowska M., Furmanik F.: Wiedza i zachowania prozdrowotne w zakresie prawidłowego odżywiania na podstawie badań młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Journal of Public Health, Nursing and Medical Rescue* 2012, 1: 27-32.
- UNICEF-WHO-The World Bank. Joint child malnutrition estimates 2016 (<http://apps.who.int/gho/data/node.main.ngest?lang=en>).
- Ufnal M., Wołyńczyk-Gmaj D. Mózg i cytokiny – wspólne podłoże depresji, otyłości i chorób układu krążenia? *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, 2001, 65, s. 228–235.
- Urbańska I., Czarniecka-Skubina E.: Częstość spożycia przez młodzież produktów spożywczych oferowanych w sklepikach szkolnych. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2007, 3 (52): 193-204.
- Wasiluk A., Saczuk J., Sprawność fizyczna dziewcząt z nadwagą i otyłością z terenów wschodniej Polski. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 2012, 8, 1, s. 8–15.
- World Health Organisation. Global status on Non-Communicable Diseases 2014. <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/en/>.
- Woś H., Staszewska-Kwak A.: Żywność dzieci. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.

Dr Joanna Maria Ratajczak,

Uniwersytet Szczeciński, Instytut Nauk i
Kulturze Fizycznej i Zdrowiu



Wykształcenie

1991 – 1996 Uniwersytet Szczeciński. Studia magisterskie na kierunku wychowanie fizyczne, specjalność nauczycielska, ukończone z tytułem magistra wychowania fizycznego.

2005 Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu - Dyplom Doktora nauk o kulturze fizycznej

Studia podyplomowe:

2002 Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu – Organizacja i zarządzanie sportem – tytuł zawodowy – menadżer sportu.

2009 Uniwersytet Szczeciński – Zdrowie Publiczne

2010 Uniwersytet Szczeciński – Profilaktyka i terapia zaburzeń zachowania – socjoterapia

Dodatkowe szkolenie:

- Trener klasy drugiej – pływanie
- Instruktor rekreacji ruchowej – samoobrona
- Instruktor rekreacji ruchowej – fitness
- Instruktor rekreacji ruchowej – narciarstwo zjazdowe

Doświadczenie zawodowe

1996 – obecnie Praca Uniwersytet Szczeciński Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia – nauczyciel akademicki.

Stanowisko: adiunkt -zakres obowiązków: prowadzenie badań naukowych w zakresie nauk o kulturze fizycznej i zdrowia publicznego prowadzenie zajęć dydaktycznych ze studentami kierunków: wychowanie fizyczne, zdrowie publiczne, diagnostyka sportowa, turystyka i rekreacja

Dodatkowa działalność

2000 – obecnie Współpraca z Towarzystwem Krzewienia Kultury Fizycznej w zakresie kształcenia kadr instruktorów rekreacji ruchowej

2014-2015 ekspert biorący czynny udział w pracach zespołu opracowującego projekt sektorowej ramy kwalifikacji dla sportu Projekt przygotowywany przez Instytut Sportu w Warszawie i Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jedyne reprezentant województwa zachodniopomorskiego w projekcie. Projekt przyjęty: Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 roku O Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji, Warszawa, dnia 14 stycznia 2016r.

Poz. 64.

2016 – obecnie Koordynacja i realizacja w Projekcie Miasta – Gminy Szczecin w ramach polityki zdrowotnej „Program przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci ośmioletnich z terenu miasta Szczecina” Projekt kierowany do populacji 20 000 dzieci z miasta Szczecina. Koncepcja projektu opiera się na działaniach przesiewowych służących identyfikacji skali problemu nadwagi i otyłości dzieci. Celem badań jest wykrywanie czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, w tym głównie ocena parametrów antropometrycznych i składu ciała oraz ocenę wydolności krążeniowo-oddechowej i sprawności fizycznej.

2020 – Ekspert w realizacji projektu wykonania sektorowej mapy kwalifikacji w sektorze sportu na rzecz Instytutu Badań Edukacyjnych instytutu badawczego – IBE

2020 – aktualnie w trakcie szkolenia z Psychotraumatologii praktycznej, prowadzonej przez Fundację Pomorskie Centrum Psychotraumatologii w Gdańsku.

Członek Towarzystw Naukowych:

International Association of Sport Kinetics od 2016 roku, Polskie Stowarzyszenie Naukowe Animacji Rekreacji i Turystyki od 2016 roku, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Polskie Towarzystwo Zdrowia Publicznego Oddziału Mazowieckiego od 2017 roku.

Autorka licznych publikacji naukowych.
Zdjęcie dr Katarzyna Rucińska, Kar-

konoska Akademia Nauk Stosowanych (KANS), Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk Medycznych



dr Katarzyna Rucińska

Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny, promotor zdrowia.

W swojej ponad 10-letniej praktyce kieruje się przesłaniem „Niech pożywienie będzie

lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” (Sokrates) i ponieważ dieta to styl życia, to – oprócz tego, że zdrowa – powinna być spersonalizowana. Uczy zdrowych nawyków i walczy z zero-jedynkowym podejściem do odżywiania. Celem pracy dr Rucińskiej jest zapobieganie chorobom poprzez odpowiednie żywienie, a w przypadku wystąpienia choroby wspieranie jej leczenia za pomocą starannie dobranej diety.

Jest autorką wielu publikacji naukowych.

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W PROFILAKTYCE OTYŁOŚCI

Otyłość u dzieci to narastający problem zdrowotny, który może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji w przyszłości. Aby skutecznie przeciwdziałać temu wyzwaniu, niezbędne jest podjęcie kompleksowych działań profilaktycznych już od pierwszych lat życia. Dla zapewnienia prawidłowego rozwoju i dobrostanu młodego pokolenia ważna jest wczesna interwencja oraz wdrażanie zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej.

Prawidłowe żywienie to istotny element w zapobieganiu otyłości u dzieci. Nasze przedszkolaki już od najmłodszych lat są przez swoje panie uświadamiane jak niezbędne jest prowadzenie zbilansowanej diety, bogatej w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, chude białko i zdrowe tłuszcze, przy jednoczesnym ograniczeniu produktów wysoko



przetworzonych, słodczy i słodzonych napojów.

Wiek przedszkolny jest okresem intensywnego rozwoju sprawności fizycznej, nabywania wielu umiejętności, które dają dziecku poczucie panowania nad własnym ciałem. Jest to również właściwy czas, by kształtować dobre nawyki zdrowotne. Kilkuletnie dzieci najczęściej bardzo chętnie biegają, skaczą i uczestniczą w różnorodnych zabawach ruchowych.

Ponadto regularna aktywność fizyczna jest niezwykle istotna w zapobieganiu otyłości u dzieci. Zachęcanie dzieci do spędzania czasu na świeżym powietrzu poprzez takie aktywności fizyczne, jak spacer, jazda na rowerze, bieganie czy zabawy ruchowe, wspiera ich pra-

widłowy rozwój motoryczny i metaboliczny. Ważne jest ograniczenie czasu przed ekranami telewizora, komputera i smartfona na rzecz aktywnego trybu życia.

Dlatego nasi podopieczni z Przedszkola Publicznego Nr 8 po raz kolejny uczestniczą w Ogólnopolskim Projekcie Edukacyjnym „W zdrowym ciele, zdrowy duch, wie to każdy mały zuch”. Pomyśłodawcą i organizatorem projektu edukacyjnego jest Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Szczecinie. Patronat nad projektem objęła Fundacja Moniki Pyrek, a partnerami projektu jest Szmaragdowe Centrum Zdrowia oraz Więcej niż Yoga. Głównym celem projektu jest promowanie aktywności ruchowej u dzieci poprzez zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe, kształtowanie postaw prozdrowotnych, uświadomienie potrzeby ruchu, jako niezbędnego elementu kształtującego prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny oraz popularyzacja aktywności ruchowej poprzez różnorodne formy i metody dydaktyczne. Edukowane od najmłodszych lat w tym zakresie dzieci w przyszłości będą miały mniej problemów zdrowotnych, co z kolei pozwoli ograniczyć koszty leczenia ich następstw.

mgr Marta Wiśniewska



Co sprzyja otyłości u dzieci?

Otyłość wśród najmłodszych stała się jednym z najważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego świata. W przedszkolach, gdzie dzieci rozpoczynają swoje pierwsze edukacyjne przygody, coraz częściej obserwuje się przypadki nadwagi i otyłości. W związku z tym od wielu lat w Przedszkolu Publicznym Nr 41 „Źródełko” w Szczecinie kształtujemy i modelujemy razem z wychowankami, kadrą przedszkola i rodzicami świadomość prozdrowotną u dzieci.

Nasze przedszkole to Certyfikowana Placówka Zachodniopomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. W listopadzie 2021 roku otrzymaliśmy Krajowy Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie. Codzienna praca przedszkola stanowi doskonałą okazję do połączenia sił placówki i domu rodzinnego w celu budowania szeroko pojmowanej świadomości prozdrowotnej dzieci.

Program Promocji Zdrowia, który realizujemy w naszym przedszkolu od 15 lat wskazuje możliwość pracy zarówno z dziećmi, kadrą przedszkola i rodzicami tak, aby wspólnie osiągnąć główny cel – świadomość prozdrowotną wychowanków i dorosłych.

W związku z tym od wielu lat w naszym przedszkolu prowadzone są zintensyfikowane i różnorodne działania pro-



zdrowotne, w których całą społeczność przedszkolna aktywnie i bardzo chętnie uczestniczy.

Najważniejsze cele, które nam przyświecają to:

1. Popularyzacja aktywności fizycznej.
2. Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości przez kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.
3. Rozwijanie kompetencji wśród dzieci, rodziców i pracowników przedszkola w zakresie dbałości o zdrowie.
4. Kształtowanie prawidłowych nawyków w zakresie higieny osobistej.
5. Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i pracowników przez stworzenie miłej i satysfakcjonującej atmosfery zabawy, nauki, pracy.



6. Propagowanie różnorodnych form rekreacji wśród dzieci, rodziców i pracowników poprzez integrację.

Wszystkie nasze pomysły i zrealizowane projekty związane z edukacją zdrowotną i promocją zdrowia opierają się o nasze Roczne Koncepcje Pracy Przedszkola, przygotowywane systematycznie pod hasłami:

1. "Zdrowo jemy, Zdrowo żyjemy"
2. „Literatura pomocą w kształtowaniu postaw społeczno-emocjonalnych i prozdrowotnych”
3. „Przedszkolak pełen zdrowia”
4. „Czy to słońce, czy to deszcz, ruch to bardzo ważna rzecz”

Pierwszym istotnym czynnikiem zapobiegającym otyłości wśród przedszkolaków jest właściwa dieta bogata w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. W związku z tym w naszej placówce propagujemy różne zajęcia o charakterze prozdrowotnym min: wiosenne hodowle zielonych kącików, zdrowe przekąski urodzinowe, odwiedziny w przedszkolnej kuchni, dni zdrowych produktów, letnie owocowe śniadania na trawie, zajęcia edukacyjne o charakterze prozdrowotnym, kodeksy zdrowego przedszkolaka, kolorowe dni witaminowe, organizacja corocznych konkursów dla dzieci i rodziców: „Girlanda warzywno - owocowa”, „Piramida zdrowego żywienia”.

W naszym przedszkolu serwujemy dzieciom różnorodne kolorowe posiłki które dostarczają małym organizmom wszystko czego potrzebują, a zaczynamy już od śniadania, które podawane jest w formie bufetowej. Każdy przedszkolak

ma możliwość skomponowania sobie sam wspaniałej zdrowej kanapki z kolorowego talerza pełnego warzyw, zdrowych wędlin i serka.

Ograniczając do minimum przekąski serwujemy na drugie śniadanie pokrojone owoce i warzywa. Dopełnieniem tego jest też wspaniała, gęsta warzywna zupa. Trzymając się ściśle wytycznych piramidy zdrowego żywienia pani intendentka zachęca też przedszkolaki do zbilansowanych i smacznych porcji obiadowych zapewniając brzuszkom naszych podopiecznych zdrowie i siłę. Kolejnym czynnikiem, który odgrywa istotną rolę w procesie powstawania otyłości u dzieci jest brak aktywności fizycznej. Wiele dzieci w wieku przedszkolnym spędza znaczną część dnia przed ekranami komputerów, telewizorów czy tabletów, co ogranicza ich naturalną potrzebę ruchu. Brak regularnej aktywności prowadzi do zaburzenia równowagi energetycznej organizmu, ponieważ spożywane kalorie nie są wydatkowane w procesach ruchowych. Prowadzi to do odkładania się tkanki tłuszczowej.

Nasze „Źródełko”, aby zapobiec takiej sytuacji wśród wychowanków, organizuje szereg działań sprzyjających zdrowiu fizycznemu. Od wielu lat prowadzimy cykliczne wiosenne projekty ruchowe pt. „Źródełko przedszkolaków mobilizuje i na sportowców wychowuje”, gdzie zaprzyjaźnione placówki przedszkolne wspólnie z nami ćwiczą i bawią się na naszych terenach rekreacyjno sportowych w dwóch zajmowanych

przez przedszkole budynkach- zarówno przy ulicy Malczewskiego jak i przy ulicy Podhalańskiej. Ze względu na bazę sportową, jaką może poszczycić się obiekt przy ulicy Malczewskiego odbywają się tam cyklicznie dla przedszkolaków imprezy sportowe pod hasłem „Sprintem do maratonu”, których celem jest popularyzowanie biegów wśród dzieci. Dodatkowo, codziennie nasze przedszkolaki zaczynają swoją zabawę w ogrodzie właśnie poprzez „trening biegowy” dookoła placu zabaw. Wtedy rywalizacja wśród przedszkolaków jest naprawdę ogromna – każdy chce zostać małym maratończykiem.

Równie ważnym aspektem wpływającym na rozwój otyłości są czynniki rodzinne i środowiskowe. Zachowania żywieniowe dzieci w dużej mierze kształtują się pod wpływem nawyków obecnych w domu. Jeśli rodzice przywiązują niewielką wagę do zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia, istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko przejmie te wzorce. Dlatego też od wielu lat organizujemy również rodzinne imprezy i festyny sportowe jako propozycje aktywnego spędzania czasu rodzic – dziecko.

Nasze przedszkole może również poszczycić się także organizacją imprez sportowych z udziałem osób niepełnosprawnych - jako integracja obu tych środowisk, jako element współpracy z sąsiadującym z nami „przez płot” przedszkolem specjalnym a także budowanie atmosfery tolerancji i zrozumienia.

W naszym przedszkolu zapraszamy rodzi-

ców do wspólnego podsumowywania żywieniowych i ruchowych projektów organizując zajęcia otwarte. Rodzice razem z dziećmi przygotowują zdrowe przekąski, wspólnie bawią się i ćwiczą w sali i w ogrodzie, biorą udział w festywnach o tematyce prozdrowotnej.

Zwiększenie świadomości społecznej na temat znaczenia aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania, a także tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom może przyczynić się do zredukowania skali problemu otyłości wśród najmłodszych.

Również czynniki psychologiczne takie jak stres, presja rówieśników czy trudności emocjonalne mogą prowadzić do tzw. „zajadania” emocji”, czyli kompulsywnego spożywania jedzenia w celu poprawy samopoczucia. Dzieci mogą szukać pocieszenia w ulubionych, często niezdrowych przekąskach, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do problemów z wagą. Wpływ na taki stan rzeczy mogą mieć sytuacje w domu, relacje z rodzicami oraz rówieśnikami.

Jednym z wytycznych naszej placówki jest realizacja zadań w zakresie ochrony zdrowia psychicznego i dbałości o prawidłowy klimat społeczny w placówce. W związku z tym i w tej kwestii prowadzimy szereg działań m.in; konkursy fotograficzne związane z naszymi emocjami, zabawy sensoryczne na ogrodzie przedszkolnym, grupowe projekty z zakresu zdrowia psychicznego dziecka:

„Laboratorium emocji”, „Cisza naszym Przyjacielem”, „Główki zdrowe – bu-

zie wesole”.

Od wielu lat w naszym przedszkolu realizujemy też program „Przyjaciele Zip-piego” to międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci w wieku 5-8 lat. Uczy różnych sposobów radzenia



sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonalili relacje dzieci z innymi ludźmi. Nie koncentruje się na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci. Certyfikat do prowadzenia takich zajęć posiadają wszyscy nauczyciele zatrudnieni w naszym przedszkolu.

Podsumowując, otyłość u dzieci w wieku przedszkolnym to problem złożony i wieloaspektowy. Na jego rozwój wpływa wiele czynników, począwszy od diety i stylu życia, przez wzorce rodzinne, poziom edukacji w placówce po aspekty psychologiczne. Walka z otyłością wymaga zatem podejścia holistycznego, którego nasze przedszkole od wielu lat trzyma się ściśle angażującego nie tylko rodziców, ale również instytucje edukacyjne, placówki medyczne oraz społeczność lokalną. Tylko w ten sposób można skutecznie przeciwdziałać temu narastającemu problemowi, który ma znaczący wpływ na zdrowie i jakość życia nie tylko naszych podopiecznych z Przedszkola Publicznego 41.

mgr Magdalena Kaczorowska
Nauczyciel wychowania
przedszkolnego
Przedszkole Publiczne Numer 41
Źródło

PP Nr 49

Jak przeciwdziałać otyłości dzięki prostym inicjatywom?

Otyłość wśród dzieci w wieku przedszkolnym to rosnący problem, który może mieć poważne konsekwencje zdrowotne w dorosłym życiu. Warto zrozumieć, jakie czynniki sprzyjają nadmiernemu przybieraniu na wadze u najmłodszych i jak proste inicjatywy wprowadzone wdrożone w przedszkolach mogą pomóc w walce z tym zjawiskiem. Zła dieta i nieodpowiednie nawyki żywieniowe. W diecie wielu przedszkolaków dominują produkty wysoko przetworzone, bogate w cukry proste i tłuszcze nasycone. Chipsy, słodycze, napoje gazowane czy gotowe przekąski często zastępują zdrowe posiłki, co prowadzi do nadmiaru kalorii i niedoboru składników odżywczych. Współczesne dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami – telewizorami, tabletami czy telefonami. Brak aktywności fizycznej ogranicza spalanie kalorii i negatywnie wpływa na rozwój mięśni oraz koordynację ruchową.

Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak ważne są zdrowe nawyki żywieniowe i regularna aktywność fizyczna w życiu dziecka. Często nie wiedzą, jak wprowadzić zmiany w codziennej rutynie, by poprawić zdrowie swojej pociechy. Walka z otyłością nie musi być skomplikowana ani kosztowna. Kluczem jest wprowadzenie małych, ale regularnych zmian w stylu życia dziecka. Właśnie dlatego w naszym przedszkolu wprowadziliśmy inicjatywy takie jak „sportowe wtorki” i „owocowa środa” oraz „Mamo, tato piję wodę”.

Sportowe wtorki – ruszajmy się razem! Autorski program wdrożony w grupie „Chabry” PP Nr 49

„Sportowy Wtorek” to wyjątkowy dzień w przedszkolnym kalendarzu, który ma na celu zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej i promowanie zdrowego stylu życia. To czas, kiedy sale i podwórko przedszkola zamieniają się w prawdziwą arenę sportowych wyzwań, pełną radości, śmiechu i zdrowej rywalizacji. Dzie-

ci zmieniają odzież na sportową i przy tej okazji uczą się samodzielności. Ale co dokładnie dzieje się podczas takiego dnia? Oto przykładowy plan zajęć!!! Dzień rozpoczyna się od wspólnej rozgrzewki przy energicznej muzyce. Dzieci wykonują proste ćwiczenia, takie jak: pajacyki, skłony, podskoki, kręcenie bioderkami. Wszystko odbywa się w rytmie ulubionych dziecięcych piosenek, co dodaje energii i wprawia maluchy w świetny nastrój. Na sali gimnastycznej lub na przedszkolnym podwórku organizowany jest tor przeszkód. Dzieci mogą: przeskakiwać przez małe przeszkody, czołgać się pod sznurkami, biegać slalomem między pachołkami, rzucać piłką do celu.

Tor jest dostosowany do wieku i możliwości dzieci, a nauczyciele pomagają w pokonywaniu trudniejszych elementów. To świetny sposób na rozwijanie koordynacji ruchowej i wzmacnianie mięśni! Sportowy Wtorek to również okazja do nauki współpracy. Organizowane są proste gry zespołowe, takie jak: mini piłka nożna, przeciąganie liny, wyścigi w parach z balonem między plecami. Takie zabawy uczą dzieci pracy w grupie, zdrowej rywalizacji i wspierania kolegów i koleżanek. Każdy uczestnik otrzymuje medal lub dyplom za udział, bo w Sportowy Wtorek liczy się przede wszystkim dobra zabawa, a nie wygrana!

Po intensywnych zabawach przychodzi czas na chwilę relaksu. Dzieci siadają na matach i wykonują proste ćwiczenia rozciągające, w tle słychać muzykę relaksacyjną. To pomaga wy-

ciszyć emocje i zregenerować ciało. Dzieci wracają do domu zmęczone, ale szczęśliwe i pełne pozytywnych wrażeń. A co najważniejsze – zaczynają kojarzyć ruch i sport z dobrą zabawą. Sportowy Wtorek to inicjatywa, którą łatwo można wprowadzić w każdym przedszkolu. To inwestycja w zdrowie i radość najmłodszych, która owocuje przez całe życie. Co więcej, takie zajęcia uczą dzieci, że ruch to nie tylko zdrowie, ale również świetna zabawa!

Owocowa środa – zdrowo i kolorowo

Owocowa środa to dzień, w którym dzieci zachęcane są do przynoszenia i jedzenia świeżych owoców. Przedszkolaki wspólnie przygotowują sałatki owocowe, degustują mniej znane owoce (np. mango, granatu czy kiwi). Dzięki temu dzieci uczą się, że owoce są smaczne, zdrowe i mogą być świetną alternatywą dla słodyczy. Regularne spożywanie owoców dostarcza witamin, błonnika i naturalnych cukrów, które są znacznie lepsze dla organizmu niż słodkie przekąski.

Mamo, tato piję wodę – z nami już 16 lat Akcja „Mamo, tato piję wodę” w naszym przedszkolu ma na celu naukę dzieci zdrowych nawyków, wybieranie wody jako głównego napoju w codziennej diecie. Poprzez zabawy, pogadanki i ciekawe zajęcia edukacyjne a także nieograniczony dostęp do wody pitnej przedszkolaki dowiadują się dlaczego picie wody jest ważne dla ich zdrowia i energii. Działania w przedszkolu są wspierane przez współpracę z rodzicami, którzy otrzymują wskazówki, jak utrwalać zdrowe nawyki w domu.

Dlaczego to działa?

Dzieci uwielbiają rutynę i powtarzalność. Regularne wprowadzanie dni tematycznych, takich jak sportowe wtorki i owocowa środa, pomaga budować zdrowe nawyki w sposób naturalny i niewymuszony. Co więcej, takie inicjatywy angażują całe środowisko – dzieci, rodziców i nauczycieli – co wzmacnia ich skuteczność.

Otyłość u dzieci w wieku przedszkolnym to problem, któremu można skutecznie zapobiegać, wprowadzając proste, ale regularne zmiany w ich codziennym życiu. Sportowe wtorki i owocowa środa to świetne przykłady inicjatyw, które nie tylko promują zdrowie, ale również sprawiają, że dzieci chętniej angażują się w aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie.

Pamiętajmy, że zdrowe nawyki wypracowane w dzieciństwie to inwestycja w przyszłość naszych pociech!!!

mgr Anna Sargsyan

NIE ZAPRASZAJ W GOŚCI OTYŁOŚCI!



Z pewnością każdy się ze mną zgodzi, że nie ma nic cenniejszego niż zdrowie. W dzisiejszym świecie tak łatwo można o nie dbać, ale też bardzo szybko i w lekomyślny sposób można zdrowie stracić lub „nadszarpnąć”. W myśl przysłowia „Czego Jaś się nie nauczył, Jan nie będzie umiał” edukacja zdrowotna powinna rozpocząć się od małości, w rodzinie, a ten potencjał wspierać i kontynuować

powinny żłobki, przedszkola, szkoły czy inne instytucje, aż jednostka sama dostrzeże i zrozumie wartość własnego zdrowia, życia.

W dzisiejszych, „szybkich” czasach najpoważniejszym problemem zdrowotnym jest nadwaga i otyłość, którą jak podają badania, można zaobserwować już u najmłodszych dzieci. Przyczyn nadwagi i otyłości należy szukać przede wszystkim

w niezdrowej, przetworzonej żywności, typu: fast food, napoje gazowane i słodkie oraz w braku aktywności fizycznej, której sprzyja tak daleko i mocno scyfryzowany świat.

Istnieje jeszcze dużo więcej czynników powodujących otyłość ale dziś zamierzam skupić się nad tym, jak ja – nauczyciel i przedszkole, w którym pracuję, mając świadomość powagi tematu i jednocześnie pewnego rodzaju misji, staramy się przeciwdziałać i niekiedy walczyć ze złymi nawykami.

Przedszkole Pingwinek ma długą tradycję, jeżeli chodzi o propagowanie, promocję zdrowia. Od zawsze w jego działalności wpisywało się wypracowanie u dzieci korzystnych dla ich zdrowia działań. W naszym przedszkolnym jadłospisie zastosowana jest profilaktyka żywienia, tak więc wszystkie posiłki są zdrowe, urozmaicone, bogate w cenne składniki odżywcze i codziennie przygotowywane na miejscu. Hasło „Mamo, tato - wolę wodę” nigdy się w naszej placówce nie zestarzało. Dzieci najczęściej sięgają po wodę, bo doskonale wiedzą, że woda zapewnia prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.

W mojej pracy dydaktyczno-wychowawczej codziennie wdrażam i realizuję zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej. Bardzo często wiąże je z organizacją różnego rodzaju akcji na rzecz promocji zdrowia. Sprzyjają temu w dużej mierze wpisane w kalendarz dni wyjątkowe, np. „Dzień marchewki”, „Dzień sportu” czy „Dzień zdrowego żywienia”. Takie tematyczne zajęcia staram się zawsze zorga-

nizować w sposób niebanalny, ciekawie, a przede wszystkim w sposób praktyczny. Dzięki temu przedszkolaki bardzo świadomie wybierają warzywa, zamiast słodkiego i dbają o swoją aktywność ruchową. Posiłkuję się często programami i przedsięwzięciami z zewnątrz, realizując między innymi program „Dziel się uśmiechem”, który propaguje profilaktykę jamy ustnej i niewątpliwie łączy się z tematem kształtowania prawidłowych postaw żywieniowych i przyzwyczajień higienicznych.

Nieodłącznym elementem naszego planu dnia w przedszkolu są poranne ćwiczenia i zabawy ruchowe, natomiast raz w tygodniu, w piątek, moja grupa bierze udział w tak zwanym „dużym w - fie”. Tę wspaniałą nazwę wymyśliły dzieci, nie bez kozery. Rzeczywiście, w piątki, ubrani w strój sportowy, rozpoczynamy zajęcia od rozgrzewki, a po niej ćwiczymy już bardziej intensywnie, często z wykorzystaniem sprzętu sportowego, np. pokonując wszelkiego rodzaju tory przeszkód. Sześciolatki chętnie uczestniczą w tych zajęciach, a potwierdzeniem tej tezy jest widoczny uśmiech na ich twarzach i radosny śmiech.

Ćwiczymy, tańczymy, gramy w gry zespołowe zarówno w sali, jak i na świeżym powietrzu. Propagujemy różne formy aktywności ruchowej, bo chcemy być sprawni i zdrowi. Staramy się codziennie wychodzić do ogrodu przedszkolnego, bo wiemy, że to jest dobre dla naszego zdrowia. Nasz coroczny festyn na pożegnanie lata odbywa się „na sportowo” i angażuje nie tylko społeczność przedszkolną, ale włącza do swoich działań instytucje lokalne,

zdrowotne. Przyjeżdża wtedy do przedszkola karetka pogotowia, a ratownicy przybliżają dzieciom swoją pracę. Pokazują jak udzielić pierwszej pomocy i reagować w trudnych, zagrażających życiu sytuacjach.

Do naszego przedszkola zapraszamy specjalistów, np. panią z sanepidu, która bardzo wnikliwie omawia temat zdrowego odżywiania i jego wpływ na zdrowie człowieka. Gościliśmy również sportowców, którzy „zaszczepiają” w podopiecznych „ducha sportowego”, ukazując sport jako źródło zdrowia i radości.

Niestety, wiele złego dla zdrowia „płynie światłowodem”. Bardzo dużo dzieci jest otyłych ze względu na brak ruchu. Zamieniają lub zamienia im się (mam tutaj na myśli oddziaływanie samych rodziców na młodsze dzieci) aktywność fizyczną na telefon lub komputer. Rolą nauczyciela jest więc mówienie, informowanie rodziców, (co niniejszym czynię) o tym, że ma to negatywny wpływ na funkcjonowanie dziecka, zarówno w aspekcie fizycznym, ale też i emocjonalnym. Na zebraniach poruszane są kwestie dotyczące nie tylko intensywności i szkodliwości spędzania czasu przed np. telefonem komórkowym jak i temat bezpieczeństwa dzieci w sieci. Nowe technologie i korzystanie z nich w rozsądny sposób, nie kosztem własnego zdrowia, to tematyka skierowana również do przedszkolaków. Artykuły, specjalne dedykowane filmy edukacyjne, spotkania ze specjalistami, mają pokazać różnorodne alternatywy dla „stacjonarnego” spędzania wolnego czasu. Alternatywy, zamienniki, które warto zastosować, by

później nie żałować.

Ten artykuł z pewnością nie wyczerpuje tematu radzenia sobie z otyłością u dzieci młodszych, ale ukazuje i potwierdza, prócz wspomnianych przykładów podejmowanych działań, ważną prawidłowość. Przedszkole to nie tylko dzieci. Kluczem do sukcesu w walce z otyłością, w walce o zdrowie są zintegrowane działania wszystkich osób, które w przedszkolu pracują i są w jakimś stopniu z nim związane. Nauczyciele, dyrekcja, personel i rodzice czy opiekunowie dzieci, wszyscy są od siebie zależni i muszą umieć i przede wszystkim chcieć współpracować. Przy czym trzeba pamiętać jeszcze, że troszczymy się nie tylko o fizyczne samopoczucie osoby, która boryka się z problemem otyłości, ale także musimy zadbać o jego równowagę emocjonalną i społeczną.

Odpowiednia edukacja i motywacja to inwestycja w przyszłość. Powtórzę się, że zdrowie, jest największą wartością, którą warto pielęgnować na każdym etapie życia. Dbając o zdrowie poprawiamy jakość życia i wydłużamy je.

mgr Karolina Kostecka



FIT DZIECIAKI



Od dłuższego czasu propagujemy zdrowy styl życia wśród swoich podopiecznych. Od trzech lat funkcjonuje u nas autorski program FIT DZIECIAKI, który jest innowacją pedagogiczną wprowadzoną przez mgr Martynę Woltmann i mgr Dominikę Siepkę. Innowacja polega na wyeliminowaniu słodczy z diety dzieci i zastąpieniu produktów spożywczych zdrowymi zamiennikami. Wielokrotnie były u nas prowadzone pogadanki, rozmowy z lekarzami stomatologami, pielęgniarkami na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia.

Nasze przedszkolaki doskonale znają piramidę zdrowego żywienia i wiedzą, że ruch to podstawa życia, dlatego też regularnie prowadzimy gimnastykę, a także zajęcia taneczne, które pozytywnie wpływają na rozwój ruchowy i psychofizyczny dzieci, a jednocześnie są początkiem zainteresowania ich zajęciami ruchowymi, z których mogą korzystać po zajęciach w przedszkolu, w czasie wolnym.

W tym roku szkolnym wprowadziliśmy w naszym przedszkolu warsztaty kulinarne, które mają na celu promowanie i zachęcanie przedszkolaków do próbowania i wprowadzania do ich diety zdrowych produktów spożywczych, często takich, których jeszcze nie znali i wcześniej nie mieli okazji spróbować. Warsztaty te odbywają się cyklicznie i są prowadzone przez mgr Annę Matejczuk, która oprócz wykształcenia pedagogicznego posiada wykształcenie z dietetyki.

Dewizą naszego przedszkola jest by wykorzystywać i wprowadzać w przedszkolne życie, to co najlepsze od naszych nauczy-

cieli. Nasi podopieczni zarażeni pasją do tańca w przedszkolu kontynuują to podczas zajęć dodatkowych np. w Zespole Pieśni i Tańca Ziemi Szczecińskiej „Krag”. Chłopcy zafascynowani gwiazdami piłki nożnej uczęszczają do szkół piłkarskich, co daje nam tylko potwierdzenie, iż ruch jest przepiękną formą rozwijania swoich pasji, a jednocześnie wpływa na zdrowie naszych podopiecznych, z czego jesteśmy bardzo dumne.

Dominika Siepka
Nauczyciel
wychowania przedszkolnego

Pamiętajmy, że jako nauczyciele i wychowawcy mamy ogromny wpływ na życie naszych podopiecznych, my jesteśmy ich autorytetami, a przedszkole czy szkoła jest drugim domem tych małych ludzi. Wpajamy zdrowe nawyki żywieniowe oraz kształtujemy ich ciała ruchem, bo to najlepsze co możemy zrobić.



PP Nr 72 „Kraina Juliana Tuwima”

„Jedynym sposobem zachowania zdrowia jest jedzenie tego, czego nie chcesz jeść, picie tego, czego nie lubisz, i robienie tego na co nie masz ochoty”.

Mark Twain

Co sprzyja otyłości u dzieci?

Edukacja zdrowotna jest podstawowym prawem każdego dziecka, a jego zdrowie głównym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieciństwo jest tym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się postawy określające obecne i późniejsze działania człowieka – również te dotyczące zdrowia. Edukację zdrowotną należy więc zaczynać jak najwcześniej, powinna być obecna na co dzień w życiu i doświadczeniach małego człowieka. Przedszkole może mieć ogromny wpływ na kształtowanie

się tych postaw. Dlatego niezmiernie ważne jest to, co oferuje dziecku w zakresie edukacji zdrowotnej.

Jednym z głównych problemów cywilizacyjnych XXI wieku jest otyłość. To choroba bardzo groźna i przewlekła. Objawia się ona nadmiernym zgromadzeniem tkanki tłuszczowej w ciele. Występuje ona nie tylko u dorosłych, ale coraz częściej dotyka również i dzieci. Niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji. Wraz z otyłością wzrasta możliwość zachorowania na cukrzycę typu 2, może dojść do bezdechu sennego, zaburzeń związanych z układem krążenia. Rozwinąć się może choroba zwyrodnieniowa stawów. Nieleczona otyłość może także doprowadzić do rozwinięcia się niektórych nowotworów. Nadwaga i otyłość może przyczynić się także do pojawienia się zaburzeń psychicznych: depresji, lęku, agresji, najczęściej spowodowanych brakiem akceptacji swojego ciała przez dziecko oraz odrzuceniem przez rówieśników.

Przyczyn występowania otyłości u dzieci jest wiele. Warto jednak zwrócić uwagę na to, że powstawanie otyłości jest procesem długotrwałym, a dochodzi do niego na skutek dostarczenia nadmiaru energii z pożywienia w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Najczęstszą przyczyną występowania otyłości u dzieci jest: nieprawidłowe żywienie, spowodowane dietą wysokokaloryczną, bogatą w węglowodany proste, tłuszcze, cukier, produkty typu Fast food, napoje zawierające dużą ilość cukrów, nadmiar spożywanego pokarmu, nieprawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia, mała ilość warzyw



i produktów pełnoziarnistych w diecie. Do otyłości prowadzi również zbyt mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia, a także czynniki genetyczne, na które nie mamy wpływu.

Już od najmłodszych lat powinno uczyć się dzieci dokonywania świadomych wyborów, rezygnowania z niezdrowych przekąsek na rzecz jedzenia między innymi owoców i warzyw. W tym zakresie ważne jest podejmowanie działań, dzięki którym skoryguje się niewłaściwe przyzwyczajenia żywieniowe, a tym samym ukształtuje się te prawidłowe nawyki żywieniowe.

Znając przyczyny występowania wśród dzieci otyłości i dbając o profilaktykę, nasze przedszkole podejmuje w tym zakresie wiele działań, a wśród nich stawia przede wszystkim na zdrowe odżywianie.

Aby wyjaśnić dzieciom to, czego potrzebuje ich organizm do właściwego funkcjonowania - prowadzimy dla nich edukację zdrowotną. Na podstawie Piramidy

Żywienia przedstawiamy im zasady zdrowego odżywiania. Pokazujemy, jak zdrowo komponować jadłospis, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

Dzieci mają okazję praktycznie wykorzystać zdobytą wiedzę podczas przygotowywania zdrowych śniadań w naszym przedszkolu. Cyklicznie, bo w każdy czwartek organizujemy śniadania w formie „szwedzkiego stołu”. Dzieci samodzielnie przygotowują sobie kanapki. Mają do wyboru zdrowe i smaczne produkty spożywcze. Przedszkolaki same decydują o tym, na co mają ochotę i co się na nich znajdzie. W ten sposób bawią się smakami i próbują czegoś nowego. Jednocześnie zdobywają umiejętność dokonywania wyboru, przełamywania niechęci do spożywania niektórych potraw. Pozytywnym rezultatem jest również to, że w przyjemny i atrakcyjny dla nich sposób, dostarczane są wartościowe dla zdrowia składniki, które powinny znaleźć się w diecie każde-



go dziecka.

W naszym przedszkolu odeszliśmy również od organizowania tradycyjnych urodzin, podczas których spożywa się torty i słodycze w różnych postaciach. Promujemy za to zdrowie w postaci witaminowych urodzin. Jubilaci w ważnym dla siebie dniu przynoszą do przedszkola zdrowe przekąski, sporządzone tylko i wyłącznie ze zdrowych składników m. in. warzyw i owoców. Pomysłów, wyobraźni i kreatywności rodzicom nie brakuje. Dzieci bardzo się cieszą z możliwości odkrywania nowych smaków. Świątowanie urodzin w tej postaci spodobało się nie tylko dzieciom, ale również ich rodzicom, którzy zaakceptowali taką formę i przestrzegają ustaleń, bardzo nas w tym wspierając.

W starszych grupach realizujemy autorski program edukacji kulinarnej pt.: „Zdrowie na talerzu”, napisany przez nauczycielki z naszego przedszkola. Program powstał z inicjatywy nauczycieli, którzy zauważyli to, że coraz więcej przedszkolaków z naszego przedszkola mierzy się z problemem otyłości. Zdajemy sobie sprawę z faktu, że rodzice naszych wychowanków coraz bardziej pochłonięci pracą, zdrowe nawyki żywieniowe odstawiają na drugi plan, korzystając z gotowych posiłków typu fast food. Chcemy pomóc rodzicom naszych przedszkolaków. Dlatego w naszym przedszkolu promujemy zdrowy styl życia i kształtujemy prawidłowe nawyki żywieniowe wśród wychowanków oraz ich rodziców.

Edukacja zdrowotna dzieci nie byłaby możliwa bez edukacji ich rodziców. Dlatego na samym początku realizacji pro-

gramu zorganizowaliśmy spotkanie dla rodziców pt.: „Najczęstsze błędy w żywieniu dzieci i jak ich unikać?”. Rodzice zostali zapoznani z wieloma zagadnieniami dotyczącymi np.: niewłaściwego doboru produktów żywnościowych, braku regularności posiłków, przymuszania dzieci do jedzenia, braku czasu na wspólny posiłek, a także ignorowaniem sygnałów głodu i sytości. Wierzymy, że przekazana wiedza jest przydatna i wykorzystywana przez nich w codziennym ich życiu.

Natomiast zajęcia dla dzieci zostały podzielone na dwa moduły. Moduł I to zajęcia teoretyczne. Dostarczają one dzieciom wiadomości o zbilansowanej diecie, produktach zdrowych i pożądanych oraz tych, których należy unikać oraz skutków ich częstego spożywania. Moduł II to zajęcia praktyczne, podczas których stwarzamy okazję do samodzielnego przyrządzania zdrowych napojów, sałatek, deserów, kanapek i przekąsek.

Zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne spotykają się z dużym entuzjazmem dzieci. Same działania kulinarne dostarczają im wiele satysfakcji. Uczą jak przygotować zdrowe jedzenie, umożliwiają poznanie nowych smaków i utrwalają zasady higieny i bezpieczeństwa podczas przygotowywania posiłków.

Nasze przedszkole uczestniczy w wielu programach i projektach organizowanych przez różnorodne instytucje.

Jednym z takich programów realizowanych na terenie naszej placówki jest ogólnopolski program edukacyjny pt.: „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”, którego organizatorem





jest Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Szczecinie, a także Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Celem programu jest zwiększenie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. Dzieci podczas zajęć dowiadują się, jak oznakowane są produkty EKO i co one oznaczają. Mają okazję ich również spróbować. Pogłębiają wiedzę na temat tego, w jaki sposób wybierać w sklepie zdrowe produkty.

Innym programem chętnie realizowanym przez nauczycieli z naszej placówki jest program edukacyjny pt.: „Mamo, tato, wolę wodę!”. Organizatorem jest Żywiec – Zdrój S.A. Celem programu jest kształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych ze szczególnym podkreśleniem roli wody w codziennej diecie. Uwzględniając znaczenie wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, zapewniamy dzieciom stały dostęp do wody w specjalnych dozownikach. Ograniczamy picie słodkich soków, a jedynie przygotowujemy samodzielnie naturalne soki bez dodatku cukru.

„Witaminki” to projekt edukacyjny, promujący zdrowe nawyki żywieniowe. Jego organizatorem jest Wydawnictwo „Blżej Przedszkola”. Podczas realizacji tego projektu nasi wychowankowie mają okazję spróbować zróżnicowanych potraw bogatych w warzywa i poznać nowe smaki. W czasie warsztatów kulinarnych dzieci oswajają się z wyglądem warzyw i zapoznają z ich wartościami odżywczymi. Na zajęciach mają możliwość samodziel-



nie komponować posiłki oraz przygotowywać proste potrawy według ciekawych przepisów.

Dlaczego warto jeść owoce i warzywa? Odpowiedzi na to pytanie dzieci poszukują podczas realizacji zajęć w ramach projektu edukacyjnego pt.: „Kubusiowi Przyjaciele Natury”. Organizatorem jest GRUPA MASPEX Sp. z o.o. Dzieci oprócz

przedszkolu duży nacisk kładziemy także na aktywność fizyczną. Na co dzień realizujemy program napisany przez naszych nauczycieli pt.: „Jestem zdrowym przedszkolakiem”. W swoim założeniu program ma za zadanie: chronić zdrowie dzieci poprzez szeroko rozumianą profilaktykę; dostarczać wychowankom określonych wzorców postępowania, jak zachować



szukania odpowiedzi na wymienione pytanie, poznają również podstawowe zasady ekologii, a także korzyści płynące z ruchu.

Oprócz zdrowego odżywiania kolejnym czynnikiem, który przyczynia się do zminimalizowania powstawania otyłości u dzieci jest ruch. Dlatego w naszym

zdrowie własne i innych; promować i kształtować zdrowy styl życia od najmłodszych lat życia człowieka; wspierać rodziców w działaniach zdrowotnych na rzecz ich dzieci.

W ramach realizacji programu codziennie prowadzimy z dziećmi zabawy ruchowe w sali i na świeżym powietrzu. Bogate

wyposażenie przedszkolnego placu zabaw w atrakcyjne sprzęty, zachęca nas do aktywnego spędzania z przedszkolakami wolnego czasu na świeżym powietrzu. Dysponujemy również boiskiem, na którym rozgrywają się wspaniałe mecze piłki nożnej. Podczas zabaw ruchowych dzieci ćwiczą swoją sprawność fizyczną, koordynację wzrokową i wzrokowo – ruchową, szybkość i zwinność. Nasi wychowankowie uwielbiają również spacerować do pobliskiego Parku Kasprowiczka podczas, których dotleniają się i poprawiają wydolność swoich organizmów. Do codziennego rozkładu dnia dodajemy także ogólnopolskie programy sportowe. Jednym z nich jest program pt.: „Zdrowo i sportowo”, którego organizatorem jest Fundacja Connect4kids. Dzięki realizacji tego programu zwiększamy u dzieci świadomość na temat roli i wagi aktywności fizycznej, odpowiedniego odżywiania i odpoczynku.

Dołączamy również do corocznych globalnych wydarzeń i kampanii np.: MoveWeek, której organizatorem jest Fundacja V4Sport, International Sport and Culture Association i Unia Europejska. Kampania ta promuje korzyści płynące z aktywnego stylu życia oraz regularne uprawianie sportu i aktywności fizycznej. Wzięliśmy też udział w akcji „Sprintem do Maratonu” organizowanej przez Wydawnictwo „Blżej Przedszkola”. Dzięki niej również uczestniczyliśmy w promowaniu zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu, w tym czasu na świeżym powietrzu.

Do naszego przedszkola staramy się rów-

nież zapraszać specjalistów do spraw zdrowego odżywiania. Kilukrotnie gościliśmy kompetentnych dietetyków, którzy w przystępny dla przedszkolaków sposób przedstawili im zasady zdrowego odżywiania. Dzieci poszerzyły swoją wiedzę na temat wpływu odżywiania na nasze zdrowie i codzienne funkcjonowanie.

Jesteśmy świadome, że naszym zadaniem jest wychowanie człowieka otwartego na świat, umiejącego znaleźć w nim swoje miejsce, aktywnego członka rodziny i społeczeństwa. Dla takiego człowieka zdrowie to wartość sama w sobie, nowa jakość życia, samorealizacja oraz zdolność do aktywnego i twórczego działania.

Edukacja zdrowotna to proces, w którym dzieci uczą się dbać o zdrowie własne, zdrowie najbliższych oraz społeczeństwa, w którym żyją. Jest to edukacja wszechstronna, będąca częścią całego procesu wychowania. To nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz przede wszystkim jak najpełniejsze wyposażenie dziecka w odpowiednie umiejętności i nawyki, które pomogą tę wiedzę skutecznie wykorzystać. Dzieciństwo jest czasem najbardziej podatnym na wpływy wychowawcze, pełne wykorzystanie właściwości tego okresu należy właśnie do zadań przedszkola. Tworzymy dzieciom sposobność do ukształtowania postaw i wartości, które ułatwią im dokonywanie wyborów, mających znaczenie dla ich obecnego i przyszłego życia. Skupiamy się na działaniach profilaktycznych,

chcąc uświadomić rodzicom i dzieciom, że nauka dbania o zdrowie zaczyna się od najmłodszych lat. Stąd duża rola rodziców, aby dbali o dietę i zdrowy styl życia dzieci także poza przedszkolem.

Opracowały:
Lidia Głogowska
– nauczyciel mianowany
Agnieszka Nastrożna
– nauczyciel mianowany



Centrum Mistrzostwa Sportowego

"CO SPRZYJA OTYŁOŚCI U DZIECI?"

**-jak
szkoły
i przedszkola
radzą sobie
z tym
problemem?**

Przyszło nam żyć w czasach, gdzie otyłość jest chorobą cywilizacyjną. Niestety dotyka ona coraz częściej dzieci. Według Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, w Polsce otyłość występuje u ponad 15% dzieci w wieku szkolnym. Szkoła to miejsce, gdzie dzieci spędzają bardzo dużo czasu, dlatego powinny być w niej dodatkowo uświadamiane na temat zdrowego odżywiania oraz pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

„Ruch to zdrowie”, „Jesteś tym, co jesz”
- to hasła, którymi kieruje się Centrum Mi-

strzostwa Sportowego w codziennych działaniach. Jako szkoła sportowa bierzemy na siebie odpowiedzialność, by nauczyć uczniów prawidłowych nawyków żywieniowych, a także zaszczerpić w nich, gdy ruch był zdrowym nawykiem nawet w życiu dorosłym. Posiłki w naszej szkole układane są w myśl hasła „Żyjemy sportowo – odżywiamy się zdrowo”. Są one odpowiednio zbilansowane i spełniają normy żywieniowe Wydane przez Instytut Żywności i Żywienia. Dodatkowo szkoła jest uczestnikiem programu „Owoce i warzywa w szkole”, gdzie dzieci z klas 1-3 dostają owoc lub warzywo jako przekąskę.

Centrum Mistrzostwa Sportowego sportem stoi i sportowy duch jest widoczny za jego murami. To u nas uczą się najlepsi pływacy, piłkarze nożni i bokserze w kraju. Uczęszczają na lekcje wychowania fizycznego w szkole, które są uzupełnieniem ich codziennych treningów. Spotkania z Olimpijczykami, dietetykami, prelekcje i wykłady na Uniwersytecie Szczecińskim dotyczące przemian zachodzących w organizmie człowieka podczas wysiłku, to wszystko składa się na to, że CMS tworzą świadomą, sportową społeczność. Co roku bierzemy udział w „Wiosłowanie dla WOŚP” na ergometrze wiosłarskim. Nasi uczniowie swoją aktywnością fizyczną pomagają potrzebującym. Każda większa impreza szkolna to okazja do sportowej rywalizacji, dzięki różnym turniejom i zadaniom sportowym. Wszystkie te działania przyczyniają się do zwiększenia świadomości wśród

uczniów, że ruch w życiu jest bardzo potrzebny i przynosi wiele korzyści, że to, co jemy ma ogromny wpływ na nasz organizm. Uczniowie uczęszczający do Centrum Mistrzostwa Sportowego wiedzą, że organizm jest jedną wielką maszyną, o którą trzeba dbać poprzez ruch i odżywianie, aby przeżyć życie bez żadnych chorób wynikających ze złego odżywiania i małej ilości ruchu, np. otyłość. W życiu trzeba się kierować maksymą „W zdrowym ciele, zdrowy duch”.

Pamela Hanuszewicz
trener pływania



Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej Morze Przygody – z Wiatrem w Żaglach

Sesja Morska „Nasze Rejsy” – styczeń 2025

W czwartek, 16 stycznia, w auli Pałacu Młodzieży odbyła się kolejna Sesja Morska zorganizowana przez Pracownię Edukacji Morskiej, w której realizowany jest Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej „Morze przygody – z wiatrem żaglach”.

Wydarzenie rozpoczął występ dziewcząt z Pałacowej Pracowni Tańca Etnicznego pod kierunkiem artystycznym pani Justyny Kozłowskiej, w choreografii p. Donaty Liszcak.

W sesji udział wzięli: Pani Katarzyna Leszczyńska i Pan Dawid Gajkowski, Inspektorzy Wydziału Oświaty Urzędu Miasta Szczecin, Pan Grzegorz Janowski Przewodniczący Kapituły Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej oraz zaproszeni goście, a wśród nich nauczyciele, opiekunowie Szkolnych Kół Edukacji Morskiej z młodzieżą oraz rodzice.

Ciekawym gościem i pierwszym prelegen-

tem Sesji Morskiej był znany szczeciński projektant, budowniczy jachtów i kataranów, które między innymi startowały w najpoważniejszych regatach na świecie, filantrop jachtowy, kapitan żeglugi wielkiej p. Andrzej Armiński. Jego opowieść oraz prezentacja pokazały nie tylko młodym ludziom, jak bogate w doświadczenia jest życie z pasją. Pan Andrzej Armiński spełniając marzenia połączył swoje zainteresowania i chęć poznawania świata ze swoim życiem zawodowym, co jak mogliśmy się przekonać, daje mu mnóstwo satysfakcji.

Druga prezentacja przygotowana została przez uczniów i uczestników rejsu Młodzieżowej Reprezentacji Miasta Szczecina podczas regat The Tall Ships Races 2024, uczestników Pałacowej Pracowni Edukacji Morskiej pod kierunkiem kpt. Jerzego Szwocha. Albert Ossowski w imieniu wszystkich załogantów opowiedział o niezwykłej, morskiej przygodzie z ich udziałem. 20 lipca 2024 r. wyruszyli ze Szczecina do Gdańska, gdzie czekał na nich żaglowiec, STS Kapitan Borchardt, by zabrać ich w rejs, który dla wielu z nich stał się „szkołą życia”! Codzienne obowiązki, wachty, szkolenia ale też integracja, nowe znajomości, przyjaźnie,

doświadczenia. Rejs na trasie Gdańsk – Visby – Mariehamn – Szczecin – Świnoujście z pewnością pozostanie na długo w ich pamięci.

Podczas Sesji była również okazja by podziękować i nagrodzić uczestników konkursów organizowanych przez Pałacową Edukację Morską.

W konkursie literackim „Żeglarskie życzenia na każdą okazję” laureatem został Jan Maślowski uczeń klasy II Szkoły Podstawowej Nr 46.

W konkursie fotograficznym „Morska przygoda” dyplomy otrzymali uczniowie: IX Liceum Ogólnokształcącego – Milena Surma, Bartosz Bagińskiego, Jerzy Łukaszewicz

Uczniowie Zespołu Szkół Elektryczno-Elektronicznych - Tomasz Wojtkowiak, Yevhenii Zianchurin i Wiktor Konieczny

uczniowie Zachodniopomorskiego Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej – Marcin Wieczorek i Szymon Zajączkowski.

W konkursie dla nauczycieli - opiekunów Szkolnych Kół „Ze starej fotografii Edukacji Morskiej” nagrody otrzymali:

p. Małgorzata Wicher-Ostrowska z IX LO, p. Anna Kisielewska i p. Ireneusz Spychalski z Zespołu Szkół Elektryczno-Elektronicznych

p. Magdalena Hałasa, p. Justyna Żłobicka i p. Ewa Kalitwińska-Rutkowska ze Szkoły Podstawowej Nr 37.

p. Dariusz Markowicz ze Szkoły Podstawowej Nr 56

p. Maciej Tomczyk ze Szkoły Podstawowej Nr 39

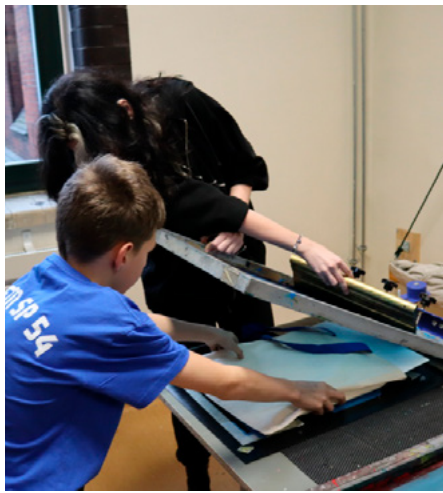
p. Dariusz Mnich z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii Nr 2

Sesję Morską „Nasze Rejsy” poprowadził Jerzy Łukaszewicz, uczeń IX Liceum Ogólnokształcącego oraz uczestnik Edukacji Morskiej.

Po Sesji zaproszono wszystkich do obejrzenia wystawy pokonkursowej w Galerii Morskiej i „stodki poczęstunek” na I piętrze, gdzie na wszystkich czekało stanowisko przygotowane przez p. Andrzeja Wochnika z Pracowni Grafiki. Tutaj, każdy mógł wybrać sobie nadruk na specjalnie przygotowanej torbie z motywem żeglarskim i napisem przypominającym o tym, że w tym roku obchodzimy 30. Jubileusz Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej „Morze przygody – z wiatrem żaglach”.

tekst i zdjęcia: Monika Wilczyńska





Warto poznawać dzieje Szczecina, kształtowania się tożsamości tego miasta. Okazją do przybliżenia historii artystów, którzy tu rozpoczęli swoją pionierską działalność plastyczną oraz kolejnych pokoleń, które kontynuują twórczość w różnych dziedzinach sztuki jest projekt

i rzeźbiarzy.

Już w parku Żeromskiego spotykamy monumentalny pomnik Adama Mickiewicza wysoki na 6 metrów, o wadze 15 ton. Stoi tutaj dumnie od ponad sześćdziesięciu lat. Kto dziś pamięta, że został wyrzeźbiony na podwórku

Artystyczne rodziny w Szczecinie

pt. „Artystyczne rodziny w Szczecinie”. 17 grudnia 2024 r., w Pałacu Młodzieży, w ramach realizacji projektu, odbyło się spotkanie w którym wzięli udział uczestnicy pracowni plastycznych. Sławomir Lewiński i jego syn Jakub, Anna Paszkiewicz i córka Ela Blanka, Tadeusz Eysmont i syn Jarosław, Ryszard Kiełtyka i Barbara Warzeńska, Andrzej Tomczak i Wiesława Markiewicz, Erazm Kalwaryjski i Alina Polak-Kalwaryjska, Agnieszka i Mikołaj Materne, Kasia Zimnoch i Paweł Kleszczewski – to tylko niektóre ARTYSTYCZNE RODZINNE DUETY, o których opowiadała na spotkaniu, prowadząca Magdalena Tyczka.

Spacerując po Szczecinie i w codziennych obowiązkach przechodzimy obok wielu realizacji szczecińskich artystów

Klubu XIII Muz? W tych samych latach 1960 powstała również imponująca i wyróżniająca się w skali kraju mozaika na kinie Kosmos. Projekt wspólnie opracowali Emanuel Messer oraz Jarosław Lewiński. Zlecenie zrealizował ten drugi, autor nie tylko pomnika Mickiewicza, ale także Morskiej Kroniki Szczecina na Bulwarze Piastowskim, czy postaci Wyszaka i Jana z Kolna na Wałach Chrobrego. Jego pracownia mieściła się przy ul. Mariackiej w zabytkowym krużganku gotyckim, jaki ocalał po średniowiecznym kościele. Obecnie pracownię prowadzi syn Jakub Lewiński, którego prace również spotykamy w mieście.

Już niedaleko Bramy Portowej znajduje się Róża Wiatrów, a na al. Papieża Jana Pawła II wykonany

w tej samej technice z polerowanego aluminium - Albatros. Idąc dalej aleją w stronę Urzędu Miasta na końcu zobaczymy Gryfa Pomorskiego, którego wykonały w latach 70. rzeźbiarki Anna Paszkiewicz i Leonia Chmielnik. Ale najważniejszą ich wspólną realizacją jest pomnik Bogusława X i Anny Jagiellonki, który wiernie stoi pod Zamkiem Księżąt Pomorskich już pół wieku.

O ile Sławomir Lewiński do Szczecina przyjechał w pierwszym roku po wojnie i włączył się w tworzenie środowiska Związku Polskich Artystów Plastyków, to już niecałą dekadę później przedstawiciele Grupy Sopotkiej – absolwenci Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Sopocie - Tadeusz Eysmont i Wieńczysław Mazuś, to środowisko rozwijali. Tadeusz Eysmont w swojej twórczości dużo eksperymentował z różnymi metalami, żywicami i pigmentami. Tak powstała pod koniec lat 80. rozciągająca się na 50 m mozaika dekoracyjna pawilonu „Dany”. Niestety podobnie jak czekanka z hotelu Neptun nie przetrwała, ale można nadal podziwiać jego mozaikę w holu Wydziału Matematyczno - Fizycznego US na ul. Wielkopolskiej.

Natomiast wizyta w Teatrze Współczesnym, Książnicy Pomorskiej czy w Urzędzie Miasta pozwala zobaczyć wnętrza zaprojektowane przez Andrzeja Forsyia. Jednego z pierwszych absolwentów liceum plastycznego w Szczecinie. Zdolnego studenta po uczelni krakowskiej, który powrócił do Szczecina, by projektować wnętrza statków w Stoczni Szczecińskiej im. A. Warskiego. Aktywnego w środo-



wisku zarówno studenckim Kontrasy, jak i artystycznym i architektonicznym Szczecina. Jego szeroka aktywność sprawiła, że pełnił funkcję prezesa Klubu XIII Muz, a potem prezesa Związku Polskich Artystów Plastyków w Szczecinie.

Środowisko związków i stowarzyszeń twórczych do lat 80. skupiało się w Klubie XIII Muz. Organizowano wraz z Biurem Wystaw Artystycznych na Zamku, cykliczne konkursy i przeglądy plastyczne, a nawet ogólnopolski Festiwal Polskiego Malarstwa Współczesnego. Od 1962 r. kolejni laureaci festiwalu byli malarzami spoza Szczecina, dopiero w IX edycji festiwalu w roku 1978 nagrodę główną Grand Prix otrzymał szczeciński malarz Ryszard Kiełtyka. W latach 2000. współorganizował wraz z żoną, artystką Barbarą Warzeńską pięć kolejnych edycji festiwalu oraz pełnił funkcję prezesa Związku Polskich Artystów Plastyków w Szczecinie. Za swoją działalność oboje otrzymali Złote Odznaki ZPAP. Zaangażowany w tworzenie środowiska plastyków był również Andrzej Tomczak, dzięki któremu przywrócono działalność ZPAP na początku lat 90. Do Szczecina przyjechał w połowie lat 60. Współpracował

z TVP Szczecin oraz Krajową Agencją Wydawniczą, gdzie ilustrował wiele książek, a także zaprojektował znane powszechnie znaki graficzne: Polskiego Radia Szczecin, Wyższej Szkoły Sztuki Użytkowej oraz Galerii Kierat ZPAP. Był również współorganizatorem wyższego szkolnictwa artystycznego w Szczecinie - WSSU, a potem Akademii Sztuki, gdzie wykładał razem z malarką i żoną Wiesławą Markiewicz.

Zapewne większość mieszkańców i turystów miała okazję zwiedzać wystawę pt. „Na południe od Sahary” w Muzeum Narodowym na Wałach Chrobrego, którą zaprojektowali i wykonali Mieszko Mazuś i Agata Mazuś. Absolwenci uczelni gdańskiej, którzy podobnie jak ich rodzice Wieńczysław Mazuś i Danuta Strzelbicka-Mazuś, realizowali w Szczecinie zlecenia projektowe, plastyczne oraz tworzyli własne prace artystyczne.

Natomiast w 2006 r. na szczecińskich ulicach pojawił się pierwszy artystycznie malowany, zabytkowy tramwaj. Był to pomysł szczecińskiego malarza Wojciecha Koniuszka, który zrealizował go, m.in. z żoną Jowitą Żychniewicz. Na tramwaju namalowano legendarne pojazdy: autobus typu ogórek, samochód z fabryki Stoewera, motocykl Junak. Taki artystyczny tramwaj promował powstanie Muzeum Techniki i Komunikacji w Szczecinie. Niecałą dekadę później Wojciech Koniuszek wykonał również w otwierającym się Technoparku Pomorza malowidło ścienne, które można zobaczyć w holu budynku.

Spacerując po ulicach, parkach i instytu-

cjach Szczecina, warto zwrócić uwagę na pomniki, elementy rzeźbiarskie i dekoracyjne. Powstały na przestrzeni kilkunastu lat i są świadectwem działalności artystycznej przybywających tutaj z różnych stron Polski plastyków. Wpisują się w wizualną stronę miasta, z którą utożsamiają się kolejne pokolenia mieszkańców Szczecina.

Magdalena Tyczka

Projekt „**Artystyczne rodziny w Szczecinie**” przybliży działalność szczecińskiego środowiska plastycznego na przestrzeni wielu dekad i ma na celu upowszechnienie wiedzy z zakresu artystycznej historii miasta Szczecina. Jest realizowany w ramach Stypendium Twórczego Miasta Szczecin przez Magdalenę Tyczkę, organizatorkę wystaw artystów szczecińskich i projektów kulturalnych, m.in. w Miejskim Ośrodku Kultury w Szczecinie, Domu Kultury „13 Muz” oraz Związku Polskich Artystów Plastyków w Szczecinie.



Spotkanie z Kossakami



Patronką literacką 2025 roku jest polska poetka, Maria Pawlikowska-Jasnorzewska. Ona jest też jedną z bohaterek książki, o której opowiem: *Kossakowie. Wachlarz* Joanny Jurgały-Jureczki. Publikacja ukazała się nakładem Zys i S-ka Wydawnictwa w tym roku.

Nie po raz pierwszy spotykam się z twórczością tej autorki. Pierwszą publikację, w której znajdował się tekst o Zofii Kossak autorstwa Joanny Jurgały-Jureczki, czytałam w czerwcu 2019 roku. Wtedy też

w Książnicy Pomorskiej im. Stanisława Staszica w Szczecinie odbyło się spotkanie pod nazwą „Kossakówny” z biografiami czterech kobiet z rodziny Kossaków: prof. dr hab. Elżbietą Hurnik (specjalistką od Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej), Kapsydą Kobro-Okołowicz (specjalistką od Jadwigi Witkiewiczowej), Rafałem Podrazą (biografem Magdaleny Samozwaniec) i właśnie z Joanną Jurgałą-Jureczką. Przy tej okazji została wydana skromna publikacja pod tytułem *Kossakówny*, do której wstęp napisała Róża Czerniawska-Karcz.

Potem miałam okazję sięgnąć po kolejne książki w całości autorstwa Joanny Jurgały-Jureczki: „*Kossakowie. Biały mazur*”, „*Kossakowie. Tango*”. W dorobku pisarki znajdują się jeszcze takie publikacje, jak: „*Zofia Kossak. Opowieść biograficzna*”, czy „*Kobiety Kossaków*”. Była dziennikarką i kierowniczką Muzeum Zofii Kossak-Szatkowskiej w Górkach Wielkich. Laureatka Śląskiej Nagrody im. Juliusza Ligonia. „(...) *Wachlarz* był jednym z najważniejszych atrybutów kobiety, symbolem wdzięku, kokieterii, wyrafinowania, subtelnej gry towarzyskiej narzędziem >>ars amandi<<. Moda na wachlarze doprowadziła nawet do powstania sekretnego języka, tajemnej mowy gestów i znaków,

które trzeba było umiejętnie i przekazywać, i odczytywać. Szeroko otwarty wachlarz był zaproszeniem, trzymany w złoczonych dłoniach – przeprosinami. Jeśli dama wachlowała się powoli, sygnalizowała, że jest mężatką, jeśli bardzo szybko – była zaręczona. Skierowanie zamkniętego wachlarza w stronę mężczyzny było pytaniem:

- Kochasz mnie? (...)" – możemy przeczytać w jednym z rozdziałów książki Kossakowie. Wachlarz Joanny Jurgały – Jureczki. Flirtu, miłości, miłostek w tej publikacji jest rzeczywiście wiele, zarówno w przeszłości, jak i we współczesności. Dwie linie czasowe opisane w książce wzajemnie się przeplatają, uzupełniają.

Znajdziemy w książce bohaterów rzeczywistych i fikcyjnych. To pozwala podać wiedzę historyczną w nieco ciekawszej formie. Na przykład włożyć ją w usta któregoś z bohaterów. Wartka fabuła znacznie uatrakcyjniła lekturę. Publikację Joanny-Jurgały Jureczki czyta się lekko i szybko, może za szybko? Mnie przeczytanie tej książki zajęło zaledwie dwa dni. Dzięki wielości bohaterów poznajemy różnorodne spojrzenia nie tylko na rodzinę Kossaków. Bardzo podoba mi się również sposób przedstawiania i kreacji postaci. Są pokazani z różnych perspektyw (w przypadku bohaterów historycznych). Znajdziemy tutaj nie tylko wspomnianą już Marię Pawlikowską-Jasnorzewską, ale również między innymi: Wojciecha i Marię Kossaków, Magdalenę Samozwaniec i jej córkę Teresę Starzewską. Żadna z postaci nie jest krystalicznie czysta, a w szczególności malarz, Wojciech Kossak. Dlaczego?

Tego dowiecie się z książki. Ideały są nudne, wyidealizowane biografie także. I zapewniam, że takiej nudy tutaj nie znajdziecie.

Postacie fikcyjne nie są tylko tłem, mówcą. Mam wrażenie, że zostały zbudowane z ogromnym wkładem staranności, są różnorodne, co sprawia, że lektura nie jest monotonna. Mają swoje historie, swoje rozterki.

Odnalazłam w tej książce kolejną, solidną dawkę wiedzy. Lubię czytać publikacje, które pomagają mi zgłębiać ciekawe tematy, szczególnie, jeśli informacje są podane w tak przystępnej i atrakcyjnej formie. Czy polecam tę książkę? Posłużę się cytatem z niej: „(...) Zbliży się dziesiąta wieczorem, kiedy rozgadane towarzystwo opuszczało salę konferencyjną.

- Konia z rzędem temu, kto wymyślił tytuł! – podsumował Bodzio. – Jeśli wachlarz znaczy od Sasa do Lasa, od Magii do Jagi, od prawa do lewa, czyli miszmasz, to ja się pod tym podpisuję. (...)" A ja polecam książkę „Kossakowie. Wachlarz” Joanny Jurgały-Jureczki.

„Kossakowie. Wachlarz”
Joanna Jurgała-Jureczka
ZYSK I S-KA Wydawnictwo
2024 rok

Edyta Rauhut



FOT. IWONA SARNICKA