

Polityka szkoły w zakresie zdrowego odżywiania

Istnieją liczne dowody na to, że zdrowie i edukacja są ze sobą ściśle związane. Razem z dobrym samopoczuciem uczniów i nauczycieli są to ważne warunki skutecznej realizacji zadań szkoły. Prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz dobre zdrowie – psychiczne i społeczne – sprzyjają m.in. dobrej dyspozycji do nauki i pracy. Dlatego obecnie w szkołach podejmuje się wiele inicjatyw oraz realizuje programy edukacyjne z zakresu zdrowego żywienia.

Zdrowie i edukacja

Szkoła jest siedliskiem (Wojnarowska, Sokółowska, 2000, s. 23–24), gdzie dzieci uczą się, korzystają z różnych świadczeń, spotykają się z rówieśnikami, bawią, wchodzą w różne role, przeżywają sukcesy i porażki. Tutaj także spożywają posiłki i uczestniczą w różnych formach aktywności fizycznej. Szkoła może kształtować postawy i zdrowe nawyki w każdym z tych obszarów. Jest to drugie, po domu rodzinnym, niezmiernie ważne dla rozwoju dziecka środowisko, którego wpływ w dużym stopniu je kształtuje. Większość szkół ciągle stara się tworzyć zdrowe środowisko życia, nauki i pracy uczniów oraz pracowników.

Podejmowanie systemowych działań z tego zakresu jest istotne ze względu na to, że:

- dzieci spędzają w szkole wiele czasu, który powinien być przeznaczony również na kształtowanie pozytywnych zachowań zdrowotnych;
- prozdrowotne nawyki utrwalone w dzieciństwie i młodości utrzymują się w dorosłym życiu;

- szkoły powinny przyczyniać się do kształtowania społecznych kompetencji uczniów, w tym także akceptowania różnorodności dzieci – każde z nich ma szansę osiągnąć sukces na miarę swoich możliwości;
- sposób odżywiania się i podejmowanie aktywności fizycznej mają znaczący wpływ na funkcjonowanie dzieci i ich dyspozycję do uczenia się. Dbałość o sposób żywienia uczniów może przyczyniać się do osiągania przez nich lepszych wyników w nauce, a więc wspierać realizację podstawowych zadań szkoły.
- mogą występować bóle brzucha, głowy, uczucie osłabienia,
- powstają lub nasilają nieprzyjemne stany emocjonalne, np. rozdrażnienie czy pobudzenie, co może być przyczyną konfliktów z rówieśnikami,
- zwiększa się ryzyko urazu – przez mniejszą koncentrację uwagi i wydłużony czas reakcji (Wojnarowska, Oblacińska, 2012, s. 9).

Prawidłowe, zdrowe i regularne żywienie, w tym posiłki spożywane w szkole, sprzyjają zaspokajaniu podstawowych potrzeb fizjologicznych, ale także mają znaczący wpływ na pracę i naukę członków społeczności szkolnej.

Całościowe podejście do żywienia w szkole

Obejmuje ono wiele aspektów jej funkcjonowania. Na organizację większości z nich ogromny wpływ mają dyrektor szkoły oraz nauczyciele. To wszystko, w połączeniu z sytuacjami i miejscami związanymi z codziennym życiem placówki, kształtuje zachowania żywieniowe uczniów. ▶

Większość uczniów przebywa w szkole przynajmniej 5–6 godzin. Dziecko powinno wyjść z domu po zjedzeniu śniadania, a podczas pobytu w szkole mieć możliwość zjedzenia przynajmniej jednego posiłku. Zbyt długa przerwa między nimi powoduje uczucie głodu, a to może wpłynąć niekorzystnie na zdolność uczenia się, gdyż:

- zmniejszają się wtedy zdolność koncentracji uwagi i aktywność na lekcjach,
- pogarszają się nastrój i samopoczucie,



Wspólne drugie śniadanie w szkole

Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół oraz rodziców uczniów

Barbara Wojnarowska, Anna Oblacińska
Warszawa: ORE, 2012

Polecamy poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół oraz rodziców uczniów *Wspólne drugie śniadanie w szkole*. Publikacja zawiera materiały dotyczące teoretycznych postaw zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży, przykłady dobrej praktyki oraz przykłady scenariuszy zajęć z uczniami i rodzicami. Mamy nadzieję, że poradnik ten będzie stanowić inspirację dla szkół w organizacji wspólnych drugich śniadań.

[Publikacja do pobrania](#)

▶ Do czynników kształtujących należą m.in.: infrastruktura (stołówka, sklepik, automaty), szkolne posiłki i ich organizacja (drugie śniadania i obiady), realizacja programów edukacyjnych z zakresu zdrowego żywienia, formuła organizowania szkolnych uroczystości, poczęstunków i konkursów, prozdrowotne zachowania wszystkich członków społeczności szkolnej będące wiarygodnym bodźcem do naśladowania oraz współpraca szkoły z rodzicami, która angażuje ich w zmianę zachowań zdrowotnych – własnych i dzieci.

Infrastruktura (stołówka, sklepik, automaty)

Dostępność zdrowych produktów w sklepiku lub/i automacie jest ważnym elementem tworzenia spójnej polityki w zakresie żywienia w szkole (Simovska i in., 2010, s. 8). U podstaw koncepcji promocji zdrowia leży stwierdzenie, że należy stwarzać takie warunki, w których zdrowe wybory będą łatwiejsze.

Zaopatrzenie sklepiku oraz jego otoczenie i klimat wpływają na atrakcyjność oferty. Rola dyrektora szkoły w kształtowaniu wizerunku i asortymentu sklepiku jest znacząca, może on m.in. podpisać szczegółową umowę z agentem, regulującą również rodzaj sprzedawanych produktów. Jeśli szkoła podejmie systemowe działania w zakresie zdrowego żywienia uczniów, sprzedaż peł-

nowartościowych posiłków w sklepiku będzie ważnym czynnikiem uwiarygodniającym wszystkie zmiany wprowadzane w środowisku szkolnym.

Kluczową rolą sklepiku szkolnego jest kształtowanie zdrowych nawyków poprzez oferowanie atrakcyjnych cenowo oraz estetycznych produktów. Jego najważniejszymi klientami są przecież uczniowie. Podczas zawierania umowy z agentem oraz negocjowania warunków wynajmu, należy zwrócić na ten fakt szczególną uwagę.

Szkolne posiłki i ich organizacja – drugie śniadania i obiady

Dostępność i estetyka posiłków, a także stworzenie miejsca, w którym dzieci je spożywają, to niezmiernie ważne zadanie dyrektora szkoły. Uczniowie powinni mieć możliwość spokojnego zjedzenia drugiego śniadania (odpowiednia długość przerwy śniadaniowej) oraz zdrowego, ciepłego obiadu, skomponowanego zgodnie z zaleceniami dietetyków.

Realizacja programów edukacyjnych z zakresu zdrowego żywienia

Jest to ważne, jednak nie jedyne zadanie szkoły w tym obszarze. Jeśli nauczyciele lub specjaliści będą realizowali programy bez przełożenia ich założeń i celów na codzienne życie szkoły, treści te nie będą utrwalane

przez zachowania, wiedza pozostanie nieza-stosowana, martwa.

Formuła organizowania szkolnych uroczystości i poczęstunków, konkursów

Uczniowie uczą się i kształtują swoje postawy także poprzez obserwację. Dla tworzenia całościowej i spójnej polityki szkoły istotnym elementem jest sposób obchodzenia świąt, uroczystości oraz organizacja konkursów i nagrody dla zwycięzców. Zdarza się, że słodkie, gazowane napoje, przekąski, pizza czy słodczyce są znaczącą częścią szkolnego świętowania. Może powodować to brak spójności z wiedzą przekazywaną uczniom podczas zajęć, a co za tym idzie – umniejszanie jej wartości.

Prozdrowotne zachowania wszystkich członków społeczności szkolnej jako wiarygodny wzorzec do naśladowania

Uczniowie szczególnie zwracają uwagę na zachowania zdrowotne nauczycieli i innych pracowników szkoły. Wiarygodność to cenna cecha osób przekazujących informacje z zakresu edukacji zdrowotnej.

Współpraca szkoły z rodzicami, angażująca ich w zmianę zachowań zdrowotnych

Działania podejmowane w szkole powinny być wzmacniane poprzez współpracę z rodzicami, tak aby wiedza, umiejętności, nawyki i zwyczaje popularyzowane w szkole były ▶



Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży

W styczniu 2013 r. ukazało się wiele artykułów dotyczących samobójstwa 16-letniego ucznia liceum. Tragiczna śmierć chłopca jest również powodem do rozgorzałej dyskusji na temat używania przez młodzież narkotyków – głównie marihuany – oraz ich szkodliwości. Przypominamy, że na naszych stronach, w zakładce *Materiały do pobrania*, dostępny jest poradnik *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży*, a także [artykuły dotyczące profilaktyki uzależnień](#) w szkole oraz szkodliwości substancji psychoaktywnych.

► świadomie wzmacniane oraz kształtowane w domach rodzinnych. Taka spójność przekazu w dwóch najważniejszych dla dziecka środowiskach zwraca mu uwagę na zdrowy styl życia, w tym zdrowe odżywianie.

Edukacja żywieniowa ważnym elementem edukacji zdrowotnej uczniów

Edukacja żywieniowa jest częścią edukacji zdrowotnej, do prowadzenia której, zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół; Dz.U. 2009 nr 4, poz. 17), zobowiązana jest każda szkoła. Wymagania dotyczące edukacji żywieniowej uwzględniono w różnych przedmiotach, co ułatwia całościowe podejście do realizacji tego zadania. Obecnie zapisy podstawy programowej kształcenia ogólnego sprzyjają intensyfikacji edukacji żywieniowej uczniów.

Można uznać, że podstawa ta stwarza duże możliwości i obliuguje placówki do podejmowania takich działań w tych obszarach. Wymaga to od szkoły spójności i koordynacji prac oraz tworzenia warunków, w których uczniowie będą mogli praktykować oraz uwiarygadniać to, czego nauczyli się na lekcjach, doświadczać.

Istnieją różnorodne dokumenty, rekomendacje i zalecenia wydane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Ministerstwo Zdrowia, które pomagają we właściwej realizacji zagadnień związanych z żywieniem w szkole. Należą do nich m.in.:

- [Stanowisko Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Ministra Sportu i Turystyki w sprawie działań podejmowanych przez szkoły w zakresie zdrowego żywienia uczniów;](#)
- [Karta Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży w Szkole opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia;](#)
- Normy żywienia opracowane przez Instytut Matki i Dziecka.

Jednocześnie należy podkreślić, że zaangażowany i przychylny dyrektor jest niezmiernie ważną osobą w społeczności szkolnej podczas tworzenia i realizowania systemowych zmian w zakresie zdrowego żywienia. Jego rola jest znacząca dla tworzenia pozytywnego klimatu oraz podkreślenia wagi tej tematyki w działaniach placówki. Jeśli polityka szkoły w tym zakresie ma być całościowa, skuteczna i efektywnie realizowana, powinna być wspierana przez całą społeczność szkolną, w tym rodziców.

Dyrektor szkoły, korzystając z istniejących publikacji, materiałów, doświadczeń innych placówek (np. [Bank Dobrych Praktyk](#) dostęp-

ny na stronie internetowej ORE) oraz instytucji współpracujących i specjalistów, może – w porozumieniu z przedstawicielami organu prowadzącego – podejmować działania służące propagowaniu zdrowego stylu życia, w tym zdrowego żywienia w szkole.

Korzyści dla szkoły

Szkoły doświadczają wielorakich korzyści wynikających ze stworzenia szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Mogą być to m.in.:

- spójne, zaplanowane i systematyczne podejście do zdrowego żywienia i aktywności fizycznej,
- promocja zdrowego stylu życia wśród uczniów i pracowników szkoły,
- poprawa wyników nauczania i osiągnięć szkolnych uczniów,
- bardziej przejrzyste i demokratyczne podejmowanie decyzji w szkole,
- lepsza współpraca z rodzicami uczniów,
- poprawa atmosfery w szkole,
- zwiększenie satysfakcji z pracy wśród personelu szkoły,
- lepsza współpraca szkoły ze środowiskiem lokalnym oraz wspierającymi ją organizacjami i instytucjami.

Każda szkoła, która podejmie się systemowej realizacji zadań w zakresie zdrowego żywienia i popularyzowania aktywności fizycznej ►



BHP w szkole

Praktyczny poradnik z dokumentacją (z suplementem elektronicznym)

Wanda Bukała
Gdańsk: ODDK, 2012

Praktyczna pomoc dla dyrektorów szkół i pracowników bhp w szkołach.

Książkę polecamy nauczycielom oraz studentom pedagogiki, którzy znajdą w niej wiele przydatnych rozwiązań problemów bezpieczeństwa w szkole oraz programy edukacyjne i przykładowe konspekty zajęć o tematyce bhp.

Użytkowy walor książki: zbiór regulaminów i instrukcji szkolnych oraz dokumentacji prowadzenia spraw związanych z bhp w szkole (ocena ryzyka, dokumentacja powypadkowa, kontrola obiektów szkolnych).

Suplement elektroniczny zawiera dokumenty i formularze związane ze spełnianiem wymogów bezpieczeństwa i higieny pracy w szkole.

Źródło

► uczniów oraz rozpocznie wdrażanie właściwej polityki, ma szansę na wprowadzenie zmian w środowisku szkolnym. Mogą one dotyczyć różnych obszarów, np.:

- a) Stanu odżywiania i zachowań zdrowotnych społeczności szkolnej – częstość występowania nadwagi czy otyłości wśród uczniów i pracowników będzie miała tendencje zniżkową lub zmniejszy się odsetek uczniów zwolnionych długotrwale i często z lekcji wychowania fizycznego.
- b) Infrastruktury i dostępności produktów żywnościowych korzystnych dla zdrowia

oraz organizacji posiłków szkolnych – nastąpi wyraźna poprawa w zakresie warunków spożywania posiłków, asortymentu sklepików oraz jakości obiadów. W szkole będą realizowane edukacyjne programy żywieniowe.

Zmiana nawyków, kształtowanie postaw oraz budowanie świadomości to długi, wieloletni proces. Dlatego szkoła jest istotnym środowiskiem mającym istotny wpływ na naukę i wychowanie. To właściwe miejsce do podejmowania systemowej pracy na rzecz

zdrowego stylu życia uczniów i innych członków społeczności szkolnej. Działania takie będą miały znaczące, korzystne przełożenie na klimat społeczny szkoły oraz osiągnięcia w nauce. Jednocześnie przyczynią się do podniesienia jakości życia uczniów w przyszłości. W procesie tym nie do przecenienia są rola, działania i autorytet przywódców, czyli znaczących dorosłych: dyrektora szkoły oraz jej pracowników.

Katarzyna Sępniaik

Bibliografia

Simovska V., Dadaczyński K., Viig N., Tjomsland H., Bowker S., Woynarowska B., de Ruiter S., Buijs G., (2010), *Narzędzie dla szkół HEPS*, Warszawa: ORE. | Woynarowska B., Oblacińska A., (2012), *Wspólne drugie śniadanie w szkole*, Warszawa: ORE. | Woynarowska B., Sokołowska M., (2000), *Szkoła Promująca Zdrowie – doświadczenia dziesięciu lat*, Warszawa: KOWEZ.



Katarzyna Sępniaik

Pedagog, andragog, edukator, były nauczyciel w szkole podstawowej, koordynator międzynarodowego programu promocji zdrowia psychicznego dla małych dzieci „Przyjaciele Zippiego”.

Od wielu lat zajmuje się tematyką promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, obecnie kierownik Zespołu ds. Promocji Zdrowia w Szkole w Ośrodku Rozwoju Edukacji oraz Krajowy Koordynator ds. promocji zdrowia. Doświadczony trener oraz autor publikacji dla nauczycieli oraz dyrektorów przedszkoli i szkół.