

## **Kilka słów o pedagogizacji rodziców**

Ważnym elementem współpracy nauczyciela z rodzicami uczniów jest pedagogizacja rodziców. Używając określenia „pedagogizacja rodziców”, mamy na myśli dzielenie się z rodzicami wiedzą i refleksją związaną z wychowywaniem dzieci. Tradycją Szkoły Podstawowej nr 12 im. Bolesława Chrobrego w Częstochowie jest odczytywanie na zebraniach klasowych listów otwartych skierowanych do rodziców uczniów. Ich autorzy to najczęściej dyrektor szkoły i szkolny pedagog. W ten właśnie sposób pragniemy zaprosić i zachęcić rodziców do dyskusji, dzielenia się uwagami, doświadczeniami i opiniami.

Od 1 września 2011 r. w częstochowskich szkołach realizowany jest program „Upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci i młodzieży w przedszkolach, szkołach i placówkach prowadzonych przez Miasto Częstochowa”. W związku z tym skierowałyśmy do rodziców kilka listów na temat odżywiania, z których z treścią chcemy Państwa zapoznać.

Częstochowa, 8 września 2011 r.

### **Szanowni Państwo!**

Witam serdecznie w nowym roku szkolnym. Pragnę poinformować Państwa o realizacji w naszej szkole programu promocji zdrowia „Upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci i młodzieży w przedszkolach, szkołach i placówkach prowadzonych przez Miasto Częstochowa”. Program został opracowany przez zespół nauczycieli powołanych przez Prezydenta Miasta. Najważniejszym celem programu jest zmiana świadomości zdrowotnej u dzieci i młodzieży związana z zasadami prawidłowego żywienia. W ciągu ostatnich lat obserwuje się w Polsce wzrost zaburzeń odżywiania, które zaczynają przybierać postać niebezpiecznych chorób społecznych. Badania statystyczne wskazują, że co piąty młody Polak waży więcej niż powinien, a w ostatnim dwudziestolecu występowanie otyłości wzrosło o 50 %. Otyłość została uznana za chorobę przewlekłą. Jeszcze niedawno anoreksja (jadłowstręt psychiczny) i bulimia (żarłoczność psychiczna) wydawały się chorobami tajemniczymi i odległymi, dzisiaj już chyba każdy z nas spotkał się z tymi zaburzeniami w rodzinie, szkole czy wśród znajomych.

Nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat życia, dlatego należy uczyć dziecko, jak ma się odżywiać. Po rozpoczęciu nauki w szkole często dochodzi do pogorszenia jakości żywienia dzieci. Dłużej przebywają one poza domem, stają się bardziej samodzielne i same dokonują wyborów - również tego, co jedzą w ciągu dnia. Najczęściej uczniowie zjadają słodkie i przekąski typu chipsy, piją słodkie napoje gazowane, które tłumią uczucie głodu, nie dostarczając organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych. Słodkie napoje gazowane nie tylko są źródłem „pustych” kalorii, ale również wypierają z codziennego jadłospisu korzystne dla zdrowia soki czy napoje mleczne.

Prawidłowe żywienie dzieci w wieku szkolnym jest szczególnie istotne, gdyż znajdują się one w fazie intensywnego wzrostu i dojrzewania. Dla utrzymania prawidłowego rozwoju fizycznego oraz intensywnej pracy umysłowej podczas lekcji niezbędne jest dostarczenie jedzenia o dużej wartości odżywczej. Dzieci w wieku szkolnym powinny spożywać posiłki regularnie, 4-5 razy dziennie, a przerwy pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. Bardzo ważne jest spożycie pierwszego śniadania przed wyjściem z domu do szkoły, gdyż uzupełnia ono energię oraz składniki odżywcze po okresie nocy i daje dzieciom energię na początek dnia. Zdarzają się w szkole zasłabnięcia dzieci spowodowane niezjedzeniem rano śniadania. Często pierwszy posiłek dziecka to słodka bułka lub pączek,

a zamiast drugiego śniadania dziecko dostaje pieniądze, co zwykle skutkuje zakupieniem nieodpowiednich produktów spożywczych. Z punktu widzenia zdrowia dziecka najkorzystniejsze drugie śniadanie to urozmaicone kanapki, uzupełnione owocem lub warzywem i napojem mlecznym. Udowodniono, że dzieci, które podczas pobytu w szkole jedzą drugie śniadanie czy ciepły posiłek w postaci obiadu, osiągają lepsze wyniki w nauce, prawidłowo się rozwijają, sprawniej wykonują niektóre zadania związane z koncentracją i pamięcią. Z kolei uczniowie, którzy nie zjadają posiłku w szkole, częściej mają problemy z nauką, zachowaniem i emocjami. Badania wskazują, że najczęstsze błędy w żywieniu dzieci polegają na:

- nieregularnym spożywaniu śniadań, zwiększeniu ilości kalorii pochodzących z przekąsek, zwiększeniu spożycia produktów o małej wartości odżywczej, nadmiernym zwiększaniu porcji posiłków, zwiększeniu spożycia napojów słodzonych, zmniejszeniu spożycia produktów mlecznych, owoców i warzyw (z wyjątkiem ziemniaków),
- nadmiernym spożyciu cukru, szczególnie przez dzieci w wieku przedszkolnym.

Należy też zwrócić uwagę na uzupełnianie płynów traconych w ciągu dnia. Dzieci w wieku szkolnym są w ciągłym ruchu. Podczas pobytu w szkole uczeń powinien wypić co najmniej 0,25-0,5 l płynów, a jeszcze więcej, gdy ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego.

Uczenie dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych to ważny aspekt wychowania, które skuteczne jest wtedy, kiedy wychowawca (nauczyciel, rodzic) daje dobry przykład: **„Postępuj tak, jak ja postępuję.” zamiast „Postępuj tak, jak ja mówię.”**

Życzę, aby rozpoczynający się rok szkolny był rokiem sukcesów dla naszych dzieci i rokiem satysfakcji dla Państwa i dla nas, nauczycieli.

Z poważaniem

Olga Łucka

Opracowano na podstawie artykułu: Żywność dzieci i młodzieży podczas pobytu w szkole, dr Katarzyna Wolnicka opublikowanego w Internecie na stronie [www.forumzdrowia.pl](http://www.forumzdrowia.pl)

Częstochowa, 25 października 2011 r.

### **Szanowni Państwo**

Dzisiejsze spotkanie z Państwem chciałabym poświęcić konsekwencjom wynikającym z konsumpcji przez dzieci i młodzież napojów energetycznych.

Zapoznam Państwa z wynikami badań prowadzonych przez Mazowieckie Centrum Profilaktyki Uzależnień. Co dziewiąty gimnazjalista idzie do szkoły, popijając napój energetyczny, a co piąty pije go kilka razy w tygodniu. Na puszkach napojów czytamy: "Polecane dla menedżerów, kierowców i studentów w okresie wzmożonego wysiłku fizycznego lub intelektualnego". I jeszcze: "Przezwyćieża zmęczenie, stres, poprawia koncentrację, samopoczucie, przyspiesza metabolizm". Tylko niektórzy producenci piszą małutkimi literkami: „Niewskazany dla dzieci”. Prawo nie zakazuje sprzedaży tych napojów nieletnim, więc dzieci piją je bez ograniczeń. Stale rośnie liczba uczniów podstawówek i gimnazjów, którzy codziennie spożywają energy drinki. W 2008 r. było to co czternaste dziecko, w 2010 co siódme. Z ankiet wypełnianych przez dzieci i młodzież wynika, że co

dziewiąty gimnazjalista i co czternasty uczeń podstawówki idzie do szkoły lub wraca z niej, pijąc napój energetyczny. Co piąty nastolatek spożywa takie napoje kilka razy w tygodniu. Dzieci piją przed sprawdzianami, dyskotekami, podczas długotrwałego grania w gry komputerowe i gdy aktywnie uprawiają sport (zawarte w napojach: kofeina, teina, teobromina, tauryna, witamina B6 - chwilowo zwiększają szybkość reakcji i wydolność organizmu, przeciwdziałają zmęczeniu i przyspieszają metabolizm). Anna Czerniecka, odpowiedzialna za kontakty z mediami z Red Bull Polska, zaznacza:

- Nasz napój nie jest dedykowany dzieciom. Picie go można zacząć w tym samym wieku, co kawy. Prawo wymaga, by na opakowaniu informować o wysokiej zawartości kofeiny, i my to robimy.

Prof. Jędrzejko – pedagog i socjolog z Mazowieckiego Centrum Profilaktyki ocenia, że ok. 90 proc. rodziców wie, że dzieci piją napoje energetyczne, ale nie zdają sobie sprawy z zagrożenia, jakie one niosą. W swoim ośrodku ma 11-letniego pacjenta, który wypijał litr napoju energetycznego dziennie. Dla ucznia podstawówki jedna puszka takiego napoju jest równoznaczna z wypiciem siedmiu kaw - alarmuje profesor. I opowiada, że jego pacjent pierwszą puszkę wypił, gdy miał dziewięć lat. Gdy doszedł do litra, był nieustannie pobudzony, nie mógł usiedzieć w ławce, bił kolegów, był agresywny w stosunku do rodziców. Ponieważ nie mógł spać, noce spędzał przed komputerem.

„Co może się stać po przedawkowaniu energy drinka przez dzieci?” - pyta 13-latka "josephine" na internetowym forum. „Wypiłyśmy z koleżanką 500 ml”. Odpowiedź: "Ja też mam 13 lat i na wakacjach z koleżanką piłyśmy ze cztery na dzień, może nawet więcej, i nic nam jakoś nie było". Inni internauci odpisują: "Może ci się kręcić w głowie".

Pediatra z Narodowego Instytutu Leków, Paweł Grzesiowski, twierdzi:

- Przedawkowanie może powodować pobudzenie, drżenie rąk, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, agresję, bezsenność, drgawki, ból brzucha, odwodnienie, a nawet zatrucie z zaburzeniami świadomości. Spożywana przez dzieci kofeina może uzależnić psychicznie i fizycznie.

Profesor Jędrzejko dodaje:

- Nastolatki, które dzisiaj nadużywają tych środków, w wieku 20 lat będą miały chorobę wieńcową. 80 proc. uczniów uzależnionych dziś od narkotyków i dopalaczy zaczynało od napojów energetycznych.

We wrześniu 2010 r. na problem zwróciła uwagę Dania. Zaalarmowała Komisję Europejską, że informacje na opakowaniach energy drinków są niewystarczające. Dania oczekuje, że zakaz ich spożywania obejmie dzieci przynajmniej do 10. roku życia. Według dr. Grzesiowskiego we wszystkich krajach powinien obowiązywać zakaz sprzedaży energy drinków nieletnim.

- Problemu nie można dłużej nie dostrzegać, ale wątpię, czy rozwiążą go odgórne zakazy. Potrzebna jest szeroka kampania informacyjna. Żaden poważny rodzic nie da dziecku siedmiu filiżanek kawy dziennie. Chodzi o to, by wiedział, że jedna puszka napoju energetycznego to właśnie tyle. A wielu myli ten napój z oranżadą - przekonuje Jan Bondar, rzecznik Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Szanowni Państwo, zaprezentowałam wyniki badań i wypowiedzi specjalistów, które ukazały się w wydaniu Gazety Wyborczej w dniu 2.07.2011 r. Mam nadzieję, że przyczynią się nie tylko do większej troski i uwagi dorosłych, związanej z nieograniczonym dostępem dzieci do środków nazywanych „złą energią”, ale przede wszystkim zachęcą do uświadamiania dzieciom zagrożeń i zmobilizują do wyboru alternatywnych sposobów wyzwalających aktywność i lepsze samopoczucie.

Dziękuję za uwagę

Pedagog szkolny

Joanna Biczak

Częstochowa, 15.12.2011 r.

### **Szanowni Państwo!**

Dzisiejsze spotkanie z Państwem chciałabym poświęcić problemowi nadwagi oraz otyłości wśród dzieci. Choć wiem, że nie jest to problem bliski każdemu rodzicowi i dziecku, dane statystyczne są zatrważające. Otóż, co piąty młody Polak waży więcej niż powinien. Liczba osób otyłych wśród dzieci i młodzieży stale wzrasta. Z powodu swojej nadwagi wiele dzieci spotyka się z otwartą niechęcią rówieśników, ze złośliwymi uwagami i wyśmiewaniem. Otyłość grozi pojawieniem się przewlekłych chorób i zaburzeń: zmniejsza się wydolność fizyczna organizmu, pojawia się płaskostopie, skrzywienie kręgosłupa, słabnie wydolność układu krążenia i układu oddechowego, zaburzona zostaje gospodarka hormonalna oraz metaboliczna (zbyt szybkie tempo wzrastania, dojrzewania, wysoki poziom cholesterolu, stłuszczenie wątroby).

Nadwaga i otyłość nie oznaczają tego samego. Otyłość to spowodowane nadmiernym rozwojem tkanki tłuszczowej zwiększenie masy ciała o 20 i więcej procent powyżej prawidłowych wartości ustalonych dla danego wieku, płci i rasy. Nadwaga natomiast to przekroczenie o 10-20 procent norm dla danego wzrostu i wieku. U małych dzieci nadwagę określają pediatrzy. Do ustalenia nadwagi lub otyłości u nastolatków i ludzi dorosłych służy tzw. wskaźnik masy ciała. Jest to waga masy ciała podzielona przez wzrost w metrach do kwadratu. Wskaźnik mieszczący się w przedziale 18,5 - 25 to waga normalna.

Wśród przyczyn otyłości wymienia się: tzw. „oszczędne geny” – typ genów, który sprzyja lepszemu przyswajaniu i wykorzystaniu energii pochodzącej z pokarmów lub nadmiar komórek tłuszczowych, które powstają w okresie wczesnego dzieciństwa. Jeśli zostają „dobrze nakarmione”, dają organizmowi sygnał, że są już przepełnione i trzeba tworzyć następne. Zatem, jeśli otyłość jest nabyta już w okresie dzieciństwa, kuracja odchudzająca jest znacznie trudniejsza.

Istotne znaczenie dla utrzymania prawidłowej wagi ciała mają liczba i częstota spożywania posiłków. Osoby spożywające dziennie 1 – 2 posiłki dziennie mają większą tendencję do tycia niż te, które jedzą pięć razy dziennie. Dzieje się tak, ponieważ zwykle posiłki osób jedzących 1 lub 2 posiłki dziennie są bardzo obfite i często spożywane wieczorem, kiedy tempo przemiany materii spada. Z kolei częste jedzenie małych porcji sprawia, że nie objadamy się – jemy, kiedy pojawia się głód, zazwyczaj w ciągu dnia, kiedy tempo metabolizmu jest największe.

Jedną z koncepcji tłumaczących skłonność do nadwagi jest hipoteza programowania otyłości w okresie płodowym. Zakłada ona, że wszelkie formy niedożywienia płodu prowadzą do redukcji masy płodu i łożyska. Po urodzeniu niemowlę wykazuje wzmożony apetyt, bo jego organizm został zaprogramowany w okresie płodowym do oszczędzania i magazynowania tłuszczu.

Często jedzenie, szczególnie czegoś słodkiego, traktujemy jako sposób rozładowania napięcia, stresu, poradzenia sobie z trudnościami, uniknięcia przykrości. Słodkie daje przyjemność, dostarcza energii i poprawia samopoczucie. Dzieje się tak, ponieważ pokarm zawierający cukier podnosi poziom glukozy w organizmie. Po przekroczeniu jednak pewnej wartości poziom ten gwałtownie spada, a wówczas wraca uczucie napięcia i znowu sięgamy po coś do jedzenia. Dojadanie między posiłkami nie wynika z głodu, lecz z napięcia. Bardzo niebezpieczną metodą radzenia sobie z nadmierną wagą jest stosowanie diet odchudzających - metoda wykorzystywana głównie przez dziewczęta. Ale do refleksji na ten temat chciałabym zaprosić Państwa podczas kolejnego spotkania.

Kończąc, proszę Państwa o krótką refleksję związaną z kulturą jedzenia w Waszych domach, czy domowe nawyki żywieniowe są powodem objadania się przez dziecko, sposobem nagradzania, a może chwilą rodzinnego spotkania, okazją do uczenia dzieci zasad i kształtowania zdrowego stylu życia? Życzę miłych, rodzinnych, smaczych i zdrowych świąt Bożego Narodzenia.

Dziękuję za uwagę  
Pedagog szkolny  
Joanna Biczak

Opracowano na podstawie artykułu M. Pawłowskiej i A. Sadłowskiej „Otyły nie znaczy gorszy” opublikowanego w „Psychologii w szkole” nr 3 (11)

Częstochowa, 22.10.2013 r.

Szanowni Państwo

Jak to możliwe, że dorastająca dziewczyna czy chłopak mogą odmawiać jedzenia? Dzisiejsze spotkanie ma przynieść odpowiedź na postawione pytanie a zatem omówić problemy zaburzeń łaknienia u dzieci i młodzieży.

Anoreksja to najlepiej zbadane i coraz częściej pojawiające się schorzenie z kręgu zaburzeń odżywiania. Słowo „anoreksja” oznacza chorobliwy brak łaknienia. Cechuje ją szybko postępujące wyniszczenie organizmu, które pozostawia nieodwracalne zmiany. Często słyszy się o nim w mediach, w połączeniu z nazwiskami znanych modelek, aktorek, piosenkarek. Media kształtują przekonanie, że o powodzeniu i szczęściu człowieka decyduje jego doskonały wygląd.

Psycholodzy podkreślają psychosomatyczny charakter choroby i łączą ryzyko powstawania zaburzeń jedzenia z **niewłaściwym funkcjonowaniem dziecka w rodzinie**.

Do najważniejszych uwarunkowań zaliczają:

- sytuacje trudne (np. fizyczna utrata czy poważna choroba bliskiej osoby, rozwód rodziców)
- nadopiekuńczość rodziców
- ignorancję opiekunów względem dziecka, brak więzi emocjonalnej między członkami rodziny, relacje oparte na agresji, przemoc
- nakładanie na dzieci ściśle określonych wymagań, nieprzystających do ich możliwości
- występowanie zaburzeń jedzenia w rodzinie
- występowanie w rodzinie zaburzeń emocjonalnych, uzależnień.

Prawdopodobieństwo pojawienia się zaburzeń łaknienia zwiększa się w przypadku innych niekorzystnych czynników:

- braku poczucia własnej wartości
- niechęci dziecka do własnego dojrzewającego ciała
- wrażliwości i bezradności w sytuacjach społecznych (w relacjach z rówieśnikami)
- poczucia braku zrozumienia i wsparcia.

Źródła zaburzeń łaknienia mogą sięgać okresu dzieciństwa, ale często ich początek przypada na okres dorastania. Drastyczna zmiana sposobu żywienia, nadmierne zainteresowanie własną sylwetką, lęk przed utratą kontroli nad żywieniem, objadanie się, obsesyjna aktywność fizyczna, zmiany w zachowaniu (drażliwość, płaczliwość, konfliktowość), prowokowanie wymiotów, zainteresowanie środkami przeczyszczającymi i posiadającymi „właściwości odchudzające” to tylko nieliczne symptomy, które wskazują na zaburzenia odżywiania.

Nie możemy udawać, że nie widzimy problemów, z jakimi borykają się nasze dzieci. Przyjrzyjmy się im, zatem. Przyjrzyjmy się dzieciom naszych znajomych. Może któreś z nich ma problemy, z którymi radzi sobie, głodząc się lub objadając? Może trzeba porozmawiać z samymi dziećmi, może z ich opiekunami? Może trzeba szukać pomocy poza domem? Reagujmy. Nie bądźmy obojętni! Nie udawajmy, że to nas nie dotyczy! Co możemy zrobić? Bardzo wiele: codziennie, małymi krokami, konsekwentnie:

- obdarzamy dzieci uwagą, troską i ciepłem
- kształtujemy w dziecku pozytywną samoocenę
- kształtujemy w rodzinie prawidłowy stosunek do jedzenia, aktywności fizycznej
- uczymy szacunku do własnego ciała i zdrowia
- przygotowujemy dzieci na wejście w okres dojrzewania i zmiany, jakie się z tym wiążą
- stwarzamy okazje, w których dziecko mogło poczuć swoją odrębność i niezależność
- zachęcamy do współpracy, zamiast do rywalizacji i perfekcjonizmu.

Dziękuję za uwagę i życzę Państwu, aby nasze dzieci zamiast wzorów pięknego wyglądu lansowanego w mediach poszukiwały wzorów pięknego, szczęśliwego i zdrowego życia w otoczeniu innych ludzi.

Pedagog szkolny  
Joanna Biczak

Opracowano na podstawie artykułu B. Ziółkowskiej „Gdy dziecko odmawia jedzenia” opublikowanego w „Psychologii w szkole” nr 2(14)

Mamy nadzieję, że nasze listy nie tylko wzbogacają wiedzę pedagogiczną i psychologiczną rodziców, rozwijają umiejętności wychowawcze, ale także przekonują, że szkoła wychowuje do odpowiedzialnych wyborów, kształtuje prawidłowe postawy i sprzyja partnerskim relacjom na rzecz wychowania dzieci.

Olga Łucka  
Dyrektor  
Szkoły Podstawowej nr 12 w Częstochowie  
Joanna Biczak  
Pedagog szkolny  
Doradca metodyczny  
Samorządowy Ośrodek Doskonalenia  
w Częstochowie

Opublikowane w Biuletynie Edukacyjnym SOD w 2013 r.