

ZASADY W ŻYWIENIU

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”. Program ma charakter ramowy i powinien być w dużej mierze wypełniony szczegółowymi treściami, które wynikają ze specyfiki i potrzeb każdej placówki. My chcielibyśmy zwrócić uwagę na jedno słowo, które jest w tytule programu, to słowo zastąpione działaniem ma kolosalny wpływ na efekt wychowawczy – **ZASADY**. Można zastanawiać się jak duży wpływ ma szkoła na to, aby uczyć dzieci właściwego odżywiania, jak edukować rodziców, aby zamiast słodkiego pączka dali dziecku do szkoły bułkę choćby z masłem i rzodkiewką, aby zamiast drobnej kwoty na słodki napój kupili butelkę wody mineralnej? Jeśli szkoła tylko wspiera (dla wielu **aż** wspiera) rodziców w ich działaniach wychowawczych to niewątpliwie rola rodziców jest nieporównywalnie większa i potencjalnie efektywniejsza niż możliwości szkoły. Co zatem szkoła może zrobić w kwestii upowszechniania zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci i młodzieży? No właśnie, szkoła może wpajać uczniom zasady! Zasady w wychowaniu ułatwiają dzieciom, rodzicom i nauczycielom życie. Powodują, że rzeczywistość staje się przewidywalna, rośnie poczucie bezpieczeństwa, wszystko staje się jasne. Czasami dorosłym wydaje się, że dzieci powinny znać zasady, bo są one takie oczywiste. Jeśli jednak nikt nigdy wcześniej nie uczył dziecka zasad, to ono po prostu ich nie zna. Zdarza się, że nauczyciele mają błędne przekonania na temat zasad, np. zasady wynosi się z domu, nie mogą sobie pozwolić na marnowanie cennego czasu przeznaczonego na nauczanie, objaśnianie moich zasad powinno uczniom wystarczyć (R.J. Mac Kenzie). Tymczasem zadaniem nauczyciela jest nauczenie uczniów zasad, uczniowie potrzebują czasu, aby przyswoić zasady, zasad należy nie tylko uczyć, ale też stosować je w praktyce (R.J. Mac Kenzie).

Jak zatem nauczyć dzieci zasad prawidłowego żywienia? Oto kilka przykładów z naszego szkolnego podwórka:

1. W klasach młodszych nauczyciel je śniadanie razem z dziećmi. Spożywanie wspólnego posiłku to pewien rytuał, na który przeznaczone jest więcej czasu (w tym na umycie rąk), rytuał, który uwzględnia zasady kulturalnego jedzenia: rozłożenie serwetek, jedzenie przy stolikach, powstrzymanie się od głośnych rozmów itd. Nauczyciel zapoznaje i przypomina dzieciom o ważnych zasadach związanych ze spożywaniem posiłków i sam w najlepszy sposób te zasady przy nich stosuje.
2. Rodzicom, poprzez listy od pedagoga szkolnego, kierowane do nich na każde klasowe zebranie, cyklicznie przypominamy o tym, jak ważny jest pierwszy i drugi posiłek, przypominamy też o tym, że nie tylko dla zdrowia, ale też domowej ekonomii lepiej przygotować go w domu.
3. Poprzez uczestnictwo w różnych programach promocji zdrowia uczymy uczniów elementarnych zasad: pij mleko, jedz warzywa i owoce, chrup chipsy marchewkowe zamiast tradycyjnych ziemniaczanych, trzymaj formę dzięki właściwemu odżywianiu.

4. Wyzwaniem dla wychowawców były szkolne wycieczki, na które rodzice wyposażali swe pociechy w niestosowne ilości słodyczy, coca-coli i innego jedzenia, które pewnie miało zrekompensować dziecku rozłąkę z rodzicem, a rodziców przekonać, że dziecko choćby z wyprawy miało być niezadowolone to przynajmniej będzie najedzone. Uczniowie potrzebowali czasu, aby zapamiętać zasady, że na wycieczce lepsza butelka wody od butelki coca-coli, że lepiej zaspokoić krótkotrwały głód obiadem niż batonem. Udało się, wielu uczniów na przerwie i w czasie lekcji można częściej zauważyć, kiedy piją wodę niż słodkie, gazowane napoje, są też tacy, którzy przynoszą z domu herbatę w termosie.
5. Długie przerwy w szkole, to przerwy przez wielu uczniów i nauczycieli nazywane przerwami obiadowymi. W upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia włączone są szkolne kucharki i wychowawcy świetlicy. To ważna grupa pracowników szkoły, która w najbardziej przekonujący, bo praktyczny i codzienny sposób uczy dzieci zasad, co należy jeść i jak należy jeść.

Możliwości szkoły jest oczywiście znacznie więcej, zajęcia dydaktyczne, wychowawcze i profilaktyczne, konkursy, happeningi, szkolenia, porady itd., Dlaczego pracy w tym obszarze edukacyjnym ciągle tak wiele? Otóż, mimo, że wychowywanie poprzez uczenie zasad to najbardziej skuteczne wychowanie, mimo że dzieci potrzebują zasad, to bardzo chętnie je łamią dopóki nie nastąpi ich internalizacja, czyli proces stopniowego przyswajania i przyjmowania za własne poglądów, postaw, norm i wartości narzucanych z zewnątrz przez rodziców, szkołę lub grupę rówieśniczą. Aby dzieci zasady związane z prawidłowym odżywianiem uznały za własne potrzeba czasu, cierpliwości, wiedzy i przekonania dorosłych, że naprawdę warto.

Olga Łucka

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 12 w Częstochowie

Joanna Biczak

Pedagog szkolny w SP 12

Doradca metodyczny w SOD

Opublikowane w Biuletynie Edukacyjnym SOD w 2012 r.