

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Akademia
Pedagogiki
Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej
rok założenia 1922



UiA University
of Agder

f r s e
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

Zielony plecak szkolny dla klimatu Ziemi



ANNA MIKLER-CHWASTEK



Prawidłowe żywienie jako element Zrównoważonego rozwoju

dr Anna Mikler-Chwastek

dr ANNA MIKLER-CHWASTEK



Doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Zakładzie Pedagogiki Małego Dziecka w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Autorka wielu publikacji dotyczących rozwoju małego dziecka, które ukazały się jako monografie, artykuły w czasopismach punktowanych, rozdziały w monografiach naukowych oraz publikacjach popularyzujących wiedzę. Specjalizuje się w tematyce dotyczącej: prawidłowości i zaburzeń rozwoju psychoruchowego, nabywania przez małe dzieci kompetencji w zakresie samodzielności elementarnej, znaczenia aktywności ruchowej w rozwoju psychoruchowym. Kierownik projektu „Zielony plecak szkolny dla klimatu Ziemi”.

Pola Lalonda

Zdrowie człowieka zależy od czterech grup czynników:

- **stylu życia w 53%** (aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, sen, stosowanie używek, zachowania seksualne, nawyki związane z profilaktyką zdrowia.),
- **środowiska w 21%** (czyste, bezpieczne otoczenie), wyposażenia genetycznego,
- **warunków genetycznych 16%** (np. dziedziczne predyspozycje do wystąpienia chorób),
- **opieki medycznej w 10%** (organizacja, jakość, funkcjonowanie służby zdrowia i dostępność do usług medycznych.).

Według Lalonda do najważniejszych determinant zdrowia należą środowisko społeczno-ekonomiczne, otoczenie, a także indywidualne zachowania prozdrowotne.

Edukacja zdrowotna - cele

- poznawanie siebie, śledzenie przebiegu swojego rozwoju, identyfikowanie i rozwiązywanie problemów zdrowotnych,
- zrozumienie, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Edukacja zdrowotna - cele

- rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia,
- przygotowanie się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej (edukacja zdrowotna jest ważnym elementem edukacji obywatelskiej).

Edukacja zdrowotna – zdrowe posiłki

- Edukacja zdrowotna to nie tylko proces związany z przekazywaniem wiedzy – informacji i faktów dotyczących zdrowia, ale także proces budowania i utrwalania nawyków prozdrowotnych, wspierania przekonań (poglądy na temat zdrowia) i postaw (predyspozycje do określonego, przewidywanego zachowania), umiejętności i zachowań.





WNIOSKI

Dlatego tak ważna jest edukacja dzieci w zakresie zdrowego żywienia.
Przez pierwsze lata życia to, co jedzą dzieci, zależy od rodziców.



Edukacja zdrowotna – zdrowe posiłki

- W okresie szkolnym dzieci coraz częściej same decydują przynajmniej o niektórych posiłkach. Ważne, by miały wiedzę i posiadały umiejętności pozwalające im na przygotowanie w domu zdrowe przekąski, kanapki, ale także by potrafiły przyrządzić poczęstunek dla swoich gości. Często bowiem w grupie przyjaciół decydują się na jedzenie słodczy lub innych produktów uznanych za mało wartościowe. Chętne także korzystają z potraw gotowych lub zamawiają fastfood.



Słodycze

- Spotkania z przyjaciółmi kojarzą się zwykle ze słodkim poczęstunkiem a także wieloma produktami, które nie są zaliczane do zdrowych. Najczęściej są to słodkie kolorowe napoje, a także chipsy, cukierki, batoniki i ciastka.
- Dzieci co prawda wiedzą, że nadmiar soli, a także cukru nie jest właściwy, ale nadal potrzebują ukierunkowania i wsparcia w wyborze zdrowych przekąsek.



ZADANIE

Nauczyciel proponuje, by uczniowie w grupach utworzyli przykładowe jadłospisy, które można wykorzystać podczas przyjęcia czy spotkania z przyjaciółmi. Mogą wykorzystać do tego piramidę żywieniową.



Schemat piramidy żywniowej





Zajęcia kulinarne – przygotowanie wspólnego posiłku

- Uczniowie pracują w grupach. Ich zadanie polega na przygotowaniu posiłku dla przyjaciół. Mają do dyspozycji produkty, które można znaleźć w domu: sery, wędlinę, pomidory, sałatę, masło oraz pieczywo. Tworzą posiłki według własnego uznania.

Przepisy

Uczniowie mogą skorzystać z własnych pomysłów lub inspirować się przepisami kulinarnymi z książek kucharskich, zeszytów z przepisami swoich rodziców albo przepisów wyszukanych w Internecie.





Co dalej?

Po pracy uczniowie wspólnie spożywają posiłek. Daje to okazję nie tylko do wspólnego spędzania czasu, ale umożliwia naukę organizacji i dekoracji stołu..





W tym zadaniu chodzi nie tylko o umiejętność przygotowania prostego posiłku, ale również umiejętność wykorzystania tego, co dziecko ma do dyspozycji (np. w domowej lodówce) bez konieczności zakupu dodatkowych produktów.

INSPIRACJE

Do tego ćwiczenia można wykorzystać zawartość pojemników z drugim śniadaniem, które uczniowie przynoszą ze sobą.



Własna książka kucharska

Pomysły na zdrowe przekąski i poczęstunek można przygotować w formie pracy plastycznej na dużej kartce brystolu albo na pojedynczych kartkach, które następnie są łączone w całość przy pomocy zszywacza i tworzą Zdrowe przepisy na przyjęcie.





PODZIĘKOWANIA

dla szkół biorących udział w projekcie Zielony Plecak za możliwość wykorzystania zdjęć zrobionych w trakcie realizacji zielonej edukacji.

Anna Mikler-Chwastek