

Monika Jurczyk, Marta Zinkel

W jaki sposób uczyć dzieci i młodzież współczesnych form dbania o ciało i psychikę?

W czasach internetu, sztucznej inteligencji i współczesnych zmian obyczajowo-kulturowych teoretycy i praktycy na nowo rozpatrują zasadność obecnie stosowanych metod nauczania i wychowania. I tak, w powszechnej edukacji, obok formy podającej, istnieją już od dawna aktywizujące metody pracy z uczniem. Wszystkie je łączy to, iż umożliwiają przetwarzanie wprowadzanych treści różnymi ośrodkami. Mamy tu na myśli zmysły, czucie, ośrodek mowy, pamięć motoryczną i inne.

Tematyka dbania o własne zdrowie, wymaga praktycznego podejścia już na poziomie przekazywania wiedzy. Jedną z autorek 20 lat temu, jako nauczycielka w przedszkolu dla dzieci z niepełnosprawnościami, zaczęła interesować się tematem. Wspieranie domu rodzinnego w usamodzielnianiu dziecka na rzecz zdrowych przyzwyczajeń, takich jak nieprzegrzewanie się, czyste ręce, prawidłowe odżywianie połączone z nauką gryzienia pokarmów stałych to tematy bliskie jej pracy. Zespołowo czuwano poprzez szczegółowo zaplanowany rytm dnia w przedszkolu nad prozdrowotnym wychowaniem. Do działań tych należały między innymi: codzienne, z wyjątkiem wichur i silnych opadów, wyjścia na spacer czy do ogrodu; komponowanie i gotowanie posiłków zgodnie z wymogami żywienia dzieci w tym wieku; propagowanie zajęć sportowych w wodzie i terenie zielonym podczas cotygodniowej hipoterapii. Przyswierała nam zasada, że im więcej natury, tym więcej zdrowia.

Współpraca z rodzicami zaczynała się już w szatni, podczas przyprowadzania dziecka przez opiekuna i kontynuowana była przy odbiorze malucha. Obecnie sytuacja ta uległa zmianie, gdyż wiele dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności korzysta z dowozów, co z jednej strony jest ogromną pomocą i odciążeniem dla rodziców, z drugiej jednak w znacznej mierze ograniczyło bezpośrednie kontakty nauczyciela z opiekunem. Nie mamy możliwości codziennych rozmów, podczas których przekazywaliśmy informacje o tym, jak dziecko w placówce próbuje być samodzielne.

Ponadto wcześniejsze codzienne spotkania rodzica z nauczycielem miały charakter edukacyjny, gdyż wymieniając się informacjami i obserwacjami, wzmacnialiśmy w mamie i tacie umiejętności wpływania na dziecko oraz uczyliśmy właściwego podejścia, z wyznaczaniem dziecku zdrowych granic.

Słynne codzienne mycie rącek w przedszkolu – przed posiłkiem, po powrocie z placu zabaw, po korzystaniu z toalety i po zabawach plastycznych, to najlepszy przykład na to, że nic tak nie daje realnego efektu, jak systematyczne wykonywanie konkretnej czynno-

ści. W placówkach specjalnych, ale nie tylko, praktyka ta odbywa się najpierw z pomocą opiekuna, a następnie jedynie z jego podpowiedzią. I tu dochodzimy do pojęcia powstawania nawyku.

Aby uświadomić ile trzeba czasu na ukształtowanie nawyku warto zapoznać się z wynikami badań. Naukowcy z University of South Australia przeanalizowali dane z 20 badań obejmujących 2601 osób. Skupili się na nawykach, takich jak regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, odpowiednie nawodnienie i nitkowanie zębów. Ustalili, że przeciętnie potrzeba około dwóch miesięcy na wykształcenie pożądanego zachowania, choć w zależności od osoby proces ten trwa od 4 do 335 dni. Jak zaznaczają naukowcy, utrwalenie nawyku jest znacznie łatwiejsze, gdy odczuwamy z tego powodu radość. Kiedy próbujemy wypracować nowy, zdrowy nawyk, na sukces może wpływać wiele czynników, w tym częstotliwość wykonywania nowej czynności oraz to, czy sprawia nam to przyjemność, czy nie. Badania australijskich naukowców pokazują dużą rozpiętość czasową, jednak napawają optymizmem, bo mówią o motywacji, a szkoła z pomysłowymi i energicznymi nauczycielami może być miejscem, gdzie wspólne działania na rzecz zdrowia są atrakcyjne, przyjemne i motywujące.

Od września 2023 roku w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie, w Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym w Rumi jest realizowany autorski program profilaktyczno-zdrowotny „Lubię spacerować, sałatki i czyste łapki”. Został on opracowany z myślą o wspomaganiu rozwoju dzieci, zapobieganiu powikłań wynikających z braku stosowania podstawowych zasad higieny i zdrowego stylu życia. Przeznaczony jest dla podopiecznych z niepełnosprawnością intelektualną w każdym stopniu oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Poszczególne zajęcia i działania są zawsze dostosowywane do aktualnych potrzeb i możliwości wychowanków, wynikających z ich sytuacji zdrowotnej oraz stanu psychofizycznego. W prostej formie, podczas zabawy, aktywizując dzieci i umożliwiając im jak najbardziej samodzielne działanie podopieczni uczą się, jak dbać o zdrowie. Poznają czym jest zdrowe odżywianie, jak przygotować zdrowe, ale i smaczne, a przy okazji kolorowe posiłki, pełne witamin i minerałów. Co dla nas istotne, podczas tych zajęć dzieci zdobywają i poszerzają umiejętności społeczne. Uczą się współpracy, troski o siebie nawzajem, rozpoznawania emocji swoich oraz drugiego człowieka. Dowiadują się jak wygląda wizyta w przychodni i ćwiczą, jak należy zachowywać się w gabinecie u lekarza czy pielęgniarki. Pamiętamy także o tym, że zdrowie oznacza również spokój i stabilność

emocjonalną, dlatego podczas zajęć uczymy się, jak regulować emocje, jak zaspokajać własne potrzeby oraz jak relaksować się, oddychać świadomie i odpoczywać.

W trakcie realizacji programu są podejmowane również działania mające na celu podnoszenie świadomości rodziców i opiekunów prawnych wychowanków, dotyczące holistycznego dbania o zdrowy i harmonijny rozwój dzieci. Treści te przekazywane są podczas rozmów bezpośrednich, jak i telefonicznych. Każde działanie opisywane jest również na stronie internetowej i na profilu facebook'owym ośrodka wraz z fotorelacją. Zawarte są tam informacje o tym, co i w jaki sposób ćwiczymy, dzięki czemu rodzice i opiekunowie otrzymują wskazówki do podejmowania i kontynuowania pracy w domu. Wierzymy, że tylko współpraca pomiędzy szkołą, a domem rodzinnym, nauczycielami i rodzicami pozwoli na generalizację i utrwalenie pozyskanej wiedzy, a co za tym idzie realnie wpłynie na zdrowie naszych podopiecznych. Podczas realizowania programu została nawiązana także współpraca z pielęgniarką szkolną. Zajęcia z taką gościnią, to dla dzieci zawsze mnóstwo emocji. Pokonują w ten sposób lęk przed tzw. „białym fartuchem” oraz w bezpiecznej dla siebie przestrzeni zdobywają wiedzę od prawdziwego fachowca.

Podczas zajęć wychowankowie przygotowywali już pyszne kolorowe koktajle, sałatki, piekły warzywa sezonowe. Bawili się na świeżym powietrzu o każdej porze roku i w różnych warunkach atmosferycznych, bowiem wiedzą, że nie ma złej pogody, należy się tylko odpowiednio ubrać. Dzięki doświadczeniom zaprezentowanym przez pielęgniarkę, wiedzą dlaczego ręce należy myć mydłem, jak wygląda badanie w gabinecie i co zrobić, aby otrzymać naklejkę „dzielny pacjent”. Rozumieją, jak ważne jest picie wody i regularne spożywanie posiłków. Potrafią dostrzec swoje emocje, pomóc koledze, czy koleżance w potrzebie. Chętnie wykonują ćwiczenia oddechowe oraz trening Jacobsona. Dla nas najważniejsze jest to, że podopieczni z radością oraz aktywnie uczestniczą w zajęciach. Nie jest to dla nich żmudne i trudne. Czekają na te lekcje i chcą pogłębiać swoją wiedzę poprzez kolejne doświadczenia. Ewaluacja programu po pierwszym roku realizacji pokazała i utwierdziła nas w przekonaniu, że takie działania i praca nie tylko mają sens, ale są też jak najbardziej wartościowe i potrzebne. Dlatego z niegasnącym zapałem kontynuujemy program w tym roku szkolnym i mamy w planach pogłębianie i rozszerzanie tematów w kolejnych latach.

A zatem wracając do pytania, jak uczyć młodego człowieka dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne, odpowiadamy, że nasz podopieczny ma z nami nauczycielami i specjalistami jak najczęściej doświadczać różnych rzeczy i wykonywać czynności, które służą zdrowiu.

Być może cełnym punktem wyjścia we współczesnej edukacji będzie określenie jednolitych zasad funkcjonowania uczniów w zakresie korzystania z osobistych smartfonów, smartwatchów, słuchawek, które tak bardzo rozpraszają uwagę. Wiceminister edukacji

Katarzyna Lubnauer poinformowała, że w 2025 roku minister edukacji planuje przeprowadzenie badań dotyczących sposobów uregulowania przez szkoły zasad korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Ostatnie badanie dotyczące zakazu korzystania ze smartfonów w szkołach zostało przeprowadzone przez Instytut Badań Edukacyjnych w 2020r. Wynikło z niego, że 60 procent szkół w Polsce zdecydowało się na całkowity zakaz korzystania z telefonów komórkowych przez uczniów. Do rozwoju świadomości higieny cyfrowej przyczyniamy się my dorośli, o ile sami jesteśmy świadomi, w jaki sposób zdrowo użytkować sprzęty cyfrowe i korzystać „z sieci” i próbujemy wdrażać to we własne życie.

Na zakończenie chcemy zaznaczyć, że tak zwane uczenie się nieformalne ma miejsce w codziennym życiu, w rodzinach, a także w większej społeczności. Tym bardziej formalne uczenie się w szkołach musi być bardzo przemyślane i ukierunkowane na aktualne potrzeby i problemy. Zalicza się do nich narażenie na druzgocącą samokrytykę nastolatków poprzez porównywanie się z ogromną liczbą osób np. w mediach społecznościowych. To także coraz bardziej zauważalny spadek nastroju u wielu młodych ludzi, w tym dzieci. Obserwuje się tendencje wzrostu zachorowań wśród nich na depresję i zaburzenia lękowe. Są to tematy, o jakich nie sposób nie wspomnieć, pisząc o współczesnych potrzebach edukacji prozdrowotnej. Najważniejsza wydaje się czujność wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych na „wyłapywanie momentów” u dzieci i młodzieży, gdy wymagają już oni konsultacji lekarskiej czy psychologicznej.

Dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne wychowanków zaczyna się od świadomych nauczycieli, którzy dając przykład zdrowego stylu życia, przyczyniają się do kształtowania właściwych nawyków.

Netografia:

- <https://zdrowie.pap.pl/psyche/zdrowe-nawyki-wymagaja-czasu>

Monika Jurczyk

Oligofrenopedagożka, pedagożka specjalna, pracuje w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie w Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym w Rumi, a poprzednio w Przedszkolu Dla Dzieci ze Specjalnymi Potrzebami Edukacyjnymi w Gdańsku. Współautorka prozdrowotnego programu autorskiego „Lubię spacerować, sałatki i czyste łapki” w ORW Rumia.

Marta Zinkel

Oligofrenopedagożka, terapeutka wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, terapeutka ręki, pedagożka specjalna. Pracuje w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie w Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym w Rumi. Współautorka prozdrowotnego programu autorskiego „Lubię spacerować, sałatki i czyste łapki” w ORW Rumia.