

Robert Kozłowicz

Aktywność ruchowa podstawą zdrowia i życia XVII KONFERENCJA Z CYKLU ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY

„Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy wszystkie lekarstwa razem wzięte nigdy nie zastąpią ruchu” – mawiał w XVI wieku Wojciech Oczko, lekarz nadworny królów polskich – Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy.

Myśl ta przyświecała XVII konferencji z cyklu *Zdrowie dzieci i młodzieży* pn. Aktywność ruchowa podstawą zdrowia i życia, która odbyła się 19 kwietnia 2023 r. w Słupskim Inkubatorze Technologicznym. Organizatorami wydarzenia byli: Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku oraz Starostwo Powiatowe w Słupsku. Patronat honorowy nad konferencją objęli: Mieczysław Struk – Marszałek Województwa Pomorskiego oraz Małgorzata Bielang – Pomorski Kurator Oświaty. Wśród uczestników byli: dyrektorzy, nauczyciele, pedagodzy, lekarze, pielęgniarki szkolne, kuratorzy oraz pracownicy samorządowi.

Temat przewodni konferencji to aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie i jakość naszego życia. Najnowsze badania przeprowadzone w 2020 roku przez Światową Organizację Zdrowia dowodzą, że większość nastolatków nie jest wystarczająco aktywna fizycznie, co zagraża ich obecnemu i przyszłemu zdrowiu. Badanie WHO objęło 1,6 mln uczniów w wieku od 11 do 17 lat i wykazało, że ponad 80% młodzieży szkolnej na całym świecie rusza się za mało, tzn. mniej niż godzinę dziennie. Bardziej obrazowo przedstawia to przykład badań sondażowych na temat form spędzania wolnego czasu przez dzieci, przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii wśród 2 tysięcy rodziców. Wyniki ankiety porażają: $\frac{3}{4}$ dzieci i młodzieży spędza na powietrzu mniej czasu niż... więźniowie osadzeni w zakładach karnych! Wpływ na to niewątpliwie miała pandemia covid 19 oraz niezwykle atrakcyjny, wciągający i otaczający nas wirtualny świat social mediów i gier komputerowych. Z każdym rokiem obserwujemy malejące zainteresowanie wszelkimi aktywnościami ruchowymi wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.

Czy lekiem na choroby cywilizacyjne, stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego może być aktywność fizyczna?

Próby odpowiedzi na to pytanie podjęli się podczas konferencji znakomici prelegenci. Jako pierwszy wystąpił dr hab. Marcin Dornowski z Akademii Wy-

chowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. W swoim wykładzie: „Wpływ ruchu na zdrowie i jakość naszego życia” szczegółowo omówił zagadnienia związane z podejmowaną przez nas aktywnością ruchową. Profesor zwrócił uwagę na odpowiednie dobieranie form aktywności ruchowej w zależności od:

1. etapów rozwoju ontogenetycznego – (okres dziecięcy, okres młodzieńczy – dojrzewanie, dojrzałość i starość),
2. obciążeń stosowanych podczas wysiłku,
3. środowiska społecznego,
4. wykonywanego zawodu.

Najważniejsza teza wykładu dotyczyła odpowiedniego doboru aktywności fizycznej tak, aby wspierać swoje zdrowie, a nie szkodzić. Inaczej powinniśmy zadbać o siebie ćwicząc, gdy jesteśmy dziećmi a inaczej, gdy osobami dorosłymi. Aktywności ruchowe powinniśmy właściwie dobierać stosując odpowiednie formy i obciążenia. Zawsze powinniśmy słuchać swojego organizmu i sygnałów, które nam daje. Tylko poprzez „dobry ruch” możemy właściwie zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Kolejne wystąpienie podczas konferencji dotyczyło diagnozowania stanu narządów ruchu i zapobieganie ich chorobom. Lekarze: Nerijus Prusinowski i Mateusz Nowak z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku, przybliżyli w bardzo przystępny i atrakcyjny sposób, tematykę związaną z oceną wad postawy oraz sposobom ich zapobiegania. Niestety przez postęp cywilizacyjny i technologiczny, coraz mniej jesteśmy aktywni ruchowo, co wpływa w bezpośredni sposób na osłabienie naszego organizmu. Schorzenia narządu ruchu u dzieci takie jak: skolioza, kifoza czy lordoza oraz młodzieńcze złuszczenie głowy kości udowej, stopa płasko-koślawka, paluch koślawy (hallux vulgus), choroba Scheuermanna w bezpośredni sposób wpływają na jakość naszego życia. Niektórym wadom postawy możemy zapobiegać, a inne leczyć. Najważniejsze, aby nie lekceważyć symptomów nieprawidłowości. Istotne jest także, aby wśród dzieci i młodzieży wyrabiać nawyk prawidłowej postawy oraz edukować rodziców w tym zakresie.

W jaki sposób Samorząd Województwa Pomorskiego wspiera rozwój aktywności ruchowej mieszkańców oraz jakie rekreacyjne i sportowe projekty realizo-

wane są w naszym województwie przybliżyła uczestnikom konferencji Bożena Żuk, Dyrektor Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Wspieranie „małych ojczyzn” w zakresie krzewienia kultury fizycznej przebiega w wielu zakresach. Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego finansuje i współfinansuje budowę obiektów i infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, np. w każdej gminie jedna pełnowymiarowa hala sportowa. Dbałość lokalnych samorządów o podniesienie ogólnej sprawności mieszkańców przejawia się poprzez finansowanie działalności klubów sportowych, kół gospodyń wiejskich, federacji różnych dziedzin sportowych i dużych imprez rekreacyjnych. W wymierny sposób sprzyja to rozwojowi aktywności fizycznej oraz kształtowaniu prawidłowych prozdrowotnych postaw i nawyków lokalnych społeczności.

Mieszkamy w „pięknych okolicznościach przyrody”, ale czy tak naprawdę znamy najbliższą okolicę i potrafimy z jej walorów korzystać? Naturalne zasoby Pomorza i atrakcyjne formy uprawiania turystyki rekreacyjnej przedstawił Andrzej Grzybowski – starszy specjalista ds. turystyki i rekreacji Parku Krajobrazowego „Dolina Słupi”. Pomorski Zespół Parków Krajobrazowych to piękne, „dzikie” i często nieodkryte jeszcze miejsca, które oferują ciekawe formy obcowania z przyrodą (np. wyjazdy tygodniowe dla grup zorganizowanych). Otaczają nas lasy, jeziora, rzeki oraz mamy dostęp do morza, jest to nasz skarb, o którym często zapominamy. Liczne szlaki piesze, rowerowe, kajakowe, ścieżki przyrodnicze przyciągają turystów z całej Polski. Podróżując w ten sposób można odkryć wiele fascynujących miejsc; poznać środowisko naturalne i ciekawą historię naszego regionu. Pracując z dziećmi i młodzieżą warto wykorzystać naturalne zasoby Pomorza do uprawiania turystyki rekreacyjnej – zarówno podczas wycieczek szkolnych, jak i po zajęciach lekcyjnych. Mogą w tym pomóc szkolne koła krajoznawczo-turystyczne, „zielone szkoły”, itp. Warto też zachęcać rodziców do aktywnego wypoczynku z dziećmi w gronie przyjaciół i znajomych.

Panel dyskusyjny, moderowany przez Rafała Szymańskiego – pełnomocnika Prezydentki Miasta Słupska ds. sportu, dał szansę uczestnikom do wspólnych rozważań na temat: Jak skutecznie kształtować nawyk aktywności fizycznej na każdym etapie życia? Bernadeta Kopeć, założycielka Akademii Młodego Lekkoatlety (AML) w Słupsku, opowiadała o projekcie „Od małego lekkoatlety do mistrza”, w który uczestniczą dzieci z przedszkoli, młodzież i dorośli. Mówiła też o prospołecznych i prozdrowotnych eventach organizowanych przez AML, np. „Halowy miting rodzinny”, „Nie zasypiaj na zimę”, „Akademia Mam”. Lekkoatletyka jest sportem, który łączy pokolenia. Można ją uprawiać z powodzeniem przez całe życie, stano-

wi też doskonałą bazę do treningu wszystkich innych dyscyplin sportu. Działalność AML jest doskonałym przykładem na to, jak na etapie dziecięcym – poprzez zabawę i trening ogólnorozwojowy, a potem w wieku młodzieńczym – trening ukierunkowany, można wychować mistrzów Polski oraz Europy.

O potrzebie pedagogizacji rodziców oraz coraz częstszych przypadkach chorobowych wynikających z braku ruchu wśród dzieci mówiła Anna Szydłowska – fizjoterapeuta pediatryczny. W swojej praktyce zmaga się z wieloma ciężkimi przypadkami wymagającymi terapii, którym można było zapobiec poprzez odpowiednią profilaktykę i codzienną dawkę ruchu. Zwracała również uwagę na potrzebę wykonywania systematycznych ćwiczeń w domu przez dzieci pod opieką rodziców, bo tylko to gwarantuje skuteczną terapię.

Do wyjścia w plener i spróbowania różnorodnych form aktywności fizycznych zachęcała Martyna Dramczyk – mentorka ruchu, rozwoju, zrozumienia. Dla wszystkich osób, które czują się wypalone lub przytłoczone panelistka zalecała jak najczęstsze obcowanie z przyrodą. Widoki, dźwięki i zapachy natury mogą zdziałać cuda, ratując nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Czasami wystarczy spacer po lesie, aby oczyścić umysł i znaleźć spokój. Dzięki temu zmniejszamy stres, wzmacniamy układ odpornościowy i w najlepszy sposób dbamy o własny dobrostan.

Swoim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i studentami podzielił się również dr Robert Bąk z Akademii Pomorskiej w Słupsku. Wykładowca, a zarazem przewodnik turystyczny od lat rozwija u swych podopiecznych pasję podróżowania i aktywnego spędzania wolnego czasu. Wycieczki szkolne nie muszą ograniczać się tylko do autokarowych przejazdów z miejsca na miejsce. Poprzez rajdy piesze i rowerowe, spływy kajakowe, aktywną turystykę oraz rekreację rozwijamy wśród dzieci i młodzieży nawyk spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu, a także uczymy samodzielności i współpracy w grupie oraz podejmowania decyzji i odpowiedzialności. Jest to niezwykle ważne, ponieważ takie nawyki i postawy towarzyszyć nam będą przez całe życie. Jeśli nauczymy młode pokolenie korzystać z aktywności ruchowych dla własnego dobrostanu i rozwiniemy w nim chęć dbania o swoje zdrowie, nie będziemy musieli się martwić o ich przyszłość.

Podsumowując konferencję wszyscy uczestnicy zgodnie przyznali, że krzewienie kultury fizycznej to bardzo ważne zadanie. Ruch jest nam potrzebny dla higieny psychicznej i zachowanie kondycji fizycznej niezależnie od wieku. Najgorszy stan to taki, gdy nic nam się nie chce. Wtedy popadamy w smutek, marazm, a stąd już tylko mały krok do depresji. Warto więc dedykować sobie różne aktywności ruchowe mimo

wszystko, a zwłaszcza wtedy kiedy nam się właśnie nie chce. Od najmłodszych lat należy kształtować nawyk aktywności fizycznej – w myśl powiedzenia „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Im więcej zabaw ruchowych we wczesnym dzieciństwie, tym większe szanse na wyniki sportowe w późniejszym wieku. Powszechne uczestniczenie w życiu

sportowym – bez „ciśnienia na wynik” – zapewni nam codzienną dawkę endorfin, uśmiechu i szczęścia.

Robert Kozłowicz

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, koordynator XVII konferencji z cyklu *Zdrowie dzieci i młodzieży*.

Władysława Hanuszewicz

Szkoła to jedność w różnorodności

KONFERENCJA PODSUMOWUJĄCA FUNKCJONOWANIE SCWEW

31 maja 2023 r. w Żuławskim Ośrodku Kultury w Nowym Dworze Gdańskim odbyła się konferencja podsumowująca projekt grantowy pn. „Pilotażowe wdrożenie modelu Specjalistycznych Centrów Wspierających Edukację Włączającą (SCWEW)”. Realizatorem grantu było Starostwo Powiatowe w Nowym Dworze Gdańskim, które jako jedyne realizowało taki projekt w województwie pomorskim. Współorganizatorem był SCWEW, utworzony na podstawie uchwały Zarządu Powiatu, przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Ireny Sendlerowej w Nowym Dworze Gdańskim.

W konferencji uczestniczyli przedstawiciele Ośrodka Rozwoju Edukacji (ORE) w Warszawie, Pomorskiego Kuratora Oświaty w Gdańsku, dyrektorzy szkół ogólnodostępnych, rodzice oraz licznie przybyli dyrektorzy placówek kształcenia specjalnego, skupieni w sieci współpracy i samokształcenia przy Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Podczas końcowych podsumowań wiele wypowiedzi dotyczyło spostrzeżeń na temat tego, jak to przedsięwzięcie wpłynęło na przemodelowanie postrzegania edukacji włączającej w lokalnym środowisku edukacyjnym. Ze SCWEW w Nowym Dworze Gdańskim współpracowało 7 partnerów, byli to: Zespół Szkolno-Przedszkolny w Marzęcinie, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Kmiecinie, Szkoła Podstawowa w Lubieszewie, Szkoła Podstawowa w Kończewicach, Zespół Szkół w Stegnie, Zespół Szkół w Nowym Dworze Gdańskim, Liceum Ogólnokształcące w Nowym Dworze Gdańskim. Dyrektorzy tych szkół zgodnie potwierdzili, że pomimo pierwotnego sceptycyzmu, współpraca ze SCWEW okazała się bardzo owocna.

W ramach grantu powiat nowodworski zakupił sprzęt specjalistyczny, na który składały się dwa zestawy terapeutyczne dla szkół podstawowych, zestaw terapeutyczny dla przedszkoli i dwa zestawy terapeutyczne dla szkół ponadpodstawowych. Po przekazaniu sprzętu do ośrodka szkolno-wychowawczego uruchomiono wypożyczalnię. Nauczyciele współpracujących szkół docenili możliwość poznania specjalistycznego sprzętu i oprogramowania, które po kilku szkoleniach z powodzeniem mogli wykorzystywać w swoich placówkach. Z równie dużym uznaniem wypowiadali się o stworzonych im możliwościach korzystania z indywidualnych i grupowych porad eksperckich. Podkreślali, jak owocne okazały się superwizje oraz spotkania doradczo-szkoleniowe dla nauczycieli i rodziców. Za niezwykle cenne uznali warsztaty dla uczniów prowadzone przez ekspertów zewnętrznych, podkreślając przy tym, że każdy kontakt z nimi pozwalał na nowe spojrzenie na dziecko, a bardzo często również na wspólne wypracowywanie nowych rozwiązań.

W programie konferencji oprócz podsumowania działalności SCWEW, występów artystycznych uczniów i absolwentów Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Ireny Sendlerowej w Nowym Dworze Gdańskim, mieliśmy również możliwość wysłuchania trzech interesujących wykładów. Dr Marcin Szulc omówił zagadnienie pn. „*Nastolatek w kryzysie – o objawach, których nie wolno lekceważyć i w jaki sposób mądrze wspierać dzieci o zróżnicowanych potrzebach w okresie dorastania*”. Mgr Anna Błokus-Szkodzińska zwróciła uwagę zebranych na „*Kompetencje personalne w efektywnej i innowacyjnej edukacji na miarę czasów*”. Dr Jakub Andrzejczak bardzo obra-