

Renata Kolosowska

## 10. Konferencja z cyklu *Zdrowy Pomorzanin*

11 października 2023 r. w Sali Kongresowej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku odbyła się dziesiąta, Jubileuszowa Konferencja z cyklu *Zdrowy Pomorzanin* pt. *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w XXI wieku – wyzwania nauczycieli i pracowników ochrony zdrowia*. Organizatorami przedsięwzięcia byli: Departament Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego oraz Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Podczas tego wydarzenia uczestnicy (284 osoby) mieli okazję do pozyskania wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na dobrostan psychiczny nauczycieli i uczniów pomorskich szkół i placówek oświatowych, upowszechniania idei szkoły uważnej na zdrowie, a w szczególności na kształtowanie pozytywnych nawyków prozdrowotnych oraz podnoszenia jakości i skuteczności pomorskiej edukacji poprzez dbanie o kondycję fizyczną i psychiczną uczniów, a także nauczycieli.

Powitaniem gości i uczestników, konferencję rozpoczął **dr Marcin Dornowski** – prorektor Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, a oficjalnego otwarcia dopełnił **Mieczysław Struk** – marszałek województwa pomorskiego. W swoim wystąpieniu podkreślił, że współpraca pomiędzy nauczycielami a pracownikami ochrony zdrowia, rodzicami i lokalnymi społecznościami jest kluczowa dla skutecznego działania na rzecz aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w XXI wieku. Zwrócił również uwagę, że cel, jaki postawili sobie organizatorzy tegorocznego wydarzenia, to wzmocnienie oddziaływań w zakresie aktywności fizycznej oraz wsparcie środowiska edukacyjnego w budowaniu świadomości dzieci i młodzieży, ale też rodziców, że dbanie o własną aktywność fizyczną jest bardzo ważne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Tradycyjnym punktem programu było merytoryczne podsumowanie poprzedniej konferencji, którego dokonała **Hanna Zych-Cisoń**, wiceprzewodnicząca Sejmiku Województwa Pomorskiego i pomysłodawczyni tego przedsięwzięcia. W trakcie swojego wystąpienia podkreśliła, że bardzo ważna jest konieczność realizacji działań związanych z profilaktyką zdrowia

i promowaniem rozwiązań sprzyjających jego zachowaniu, a w szczególności zdrowia dzieci i młodzieży. Odnosząc się do swoich wieloletnich doświadczeń, podkreśliła znaczenie konferencji *Zdrowy Pomorzanin*, która stanowi m.in. przestrzeń spotkań sprzyjających wymianie doświadczeń przedstawicieli różnych środowisk dbających o nasze zdrowie.

Przed rozpoczęciem sesji wykładowej, uczestnicy spotkania, korzystając z aplikacji Mentimeter, odpowiadali na sondażowe pytania moderatorki spotkania, **Joanny Matuszewskiej**, dziennikarki Radia Gdańsk. Respondenci poruszali się w obszarze własnych doświadczeń w zakresie aktywności fizycznej, odpowiadając na kluczowe pytanie: *w jaki sposób spędzasz czas wolny?*

W kolejnej części wydarzenia ekspertka z Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień – **dr Aleksandra Niedzielska** w swoim wykładzie pt. *Rola aktywności fizycznej w budowaniu potencjału zdrowotnego dzieci i młodzieży* uzasadniła, w jaki sposób regularna aktywność fizyczna buduje potencjał zdrowotny młodego człowieka:

- aktywność fizyczna wzmacnia serce i poprawia ogólną kondycję układu krążenia,
- regularne ćwiczenia pomagają w obniżaniu poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi,
- aktywność fizyczna wspiera rozwój kości i mięśni, co jest szczególnie istotne w okresie wzrostu,
- ruch pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, co z kolei obniża ryzyko chorób związanych z otyłością,
- ćwiczenia fizyczne mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, redukując stres, poprawiając nastrój i łagodząc objawy depresji,
- aktywność fizyczna wspomaga lepsze radzenie sobie ze stresem szkolnym oraz codziennymi wyzwaniami.

Doradca metodyczny ds. wychowania fizycznego z Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku, dr Małgorzata Pogorzelska przedstawiła program pn. *Sportowe Talenty oczami nauczyciela wychowania fizycznego*. Projekt ten obejmuje szereg działań, które pomagają zidentyfikować, rozwijać i wspierać uczniów o szczególnych zdolnościach sportowych. Prelegentka przedstawiła założenia programu, zwraca-

jąc uwagę, że prowadzenie systematycznej diagnostyki zdolności fizycznych i umiejętności motorycznych uczniów oraz współpraca z trenerami, psychologami sportowymi i specjalistami ds. rozwoju dziecięcego, mogą przyczynić się do uzyskania pełniejszego obrazu potencjału sportowego uczniów. Organizacja warsztatów dotyczących radzenia sobie ze stresem, budowania pewności siebie i motywacji, jak również wsparcie psychologiczne uczniów utalentowanych sportowo, pomogą im radzić sobie ze stresem związanym z rywalizacją. Nieodzowna jest też organizacja spotkań dla rodziców, podczas których otrzymają informacje dotyczące wsparcia i zaangażowania w rozwój sportowy własnych dzieci. Program *Sportowe Talenty oczami nauczyciela wychowania fizycznego* powinien być elastyczny i dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów oraz uwzględniać różnorodność dyscyplin sportowych. Współpraca z rodzicami, lokalnymi klubami sportowymi i ekspertami ds. rozwoju dziecięcego jest kluczowa dla sukcesu takiego programu.

**Szkoła uważna na zdrowie – znaczenie profilaktyki w zapobieganiu chorobom** to temat wystąpienia **dr hab. n. med. Michała Brzezińskiego**. Zaprezentował on model edukacji, w który wpisuje się dbałość o zdrowy styl życia. Profilaktyka zdrowotna w szkole ma wielkie znaczenie, ponieważ wpływa nie tylko na fizyczny, ale również na psychiczny dobrostan uczniów. Szkoła powinna być miejscem, gdzie promuje się zdrowy styl życia: aktywność fizyczną, zbilansowaną dietę, regularne badania lekarskie, ograniczanie szkodliwych nawyków (palenie, alkohol, inne używki). Konieczne jest też wprowadzenie do programu nauczania zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej, w których znajdują się tematy: higiena, zdrowe odżywianie, problematyka uzależnień, higiena snu, zdrowie psychiczne itp. Najważniejszym jednak dziś wyzwaniem jest współpraca grona pedagogicznego z psychologiem szkolnym w celu zapewnienia uczniom wsparcia psychicznego. Michał Brzeziński podkreślił, że działania szkoły powinny mieć charakter kompleksowy, gdyż tylko takie przyniosą długoterminowe korzyści dla zdrowia i dobrostanu – dziś dziecka, jutro dorosłego człowieka.

Ostatnim punktem programu konferencji były *Głosy umówione* na temat **Rola szkoły w kształtowaniu pozytywnych nawyków prozdrowotnych** z perspektywy:

- dietetyka – w tej roli **Łukasz Jaśkiewicz** (Wydział Zdrowia, Uniwersytet Merito w Gdańsku, Akademia Dietetyki Sportowej),
- nauczyciela wychowania fizycznego i konsultanta – **Roberta Kozłowicza** (Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku),
- psychologa – **Katarzyny Rodziewicz** (Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku),
- oraz uczestników konferencji.

### Wnioski i rekomendacje:

- ✓ Szkoła odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu pozytywnych nawyków prozdrowotnych u uczniów.
- ✓ Edukacja zdrowotna i środowisko szkolne mogą istotnie wpływać na decyzje zdrowotne uczniów, kształtując ich nawyki na całe życie.
- ✓ Do programu nauczania powinno wprowadzać się zajęcia z edukacji zdrowotnej, których treść i język będą dostosowane do wieku uczniów. W programie winny znaleźć się tematy związane z higieną osobistą, zdrowym odżywianiem, aktywnością fizyczną, zdrowiem psychicznym, uzależnieniami, zdrowiem seksualnym itp.
- ✓ W szkołach powinno prowadzić się działania promujące świadomość zdrowotną, takie jak: kampanie społeczne, warsztaty.
- ✓ W młodych ludziach należy kształtować odpowiedzialność za własne zdrowie, ale również za zdrowie innych.
- ✓ Bardzo ważne jest zapewnienie dostępu do wsparcia psychologicznego uczniom, którzy mogą doświadczać psychicznych problemów zdrowotnych.
- ✓ Szkoła, poprzez takie działania jak: kształtowanie umiejętności życiowych (radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie konfliktów, budowanie pozytywnych relacji) nie tylko dostarcza wiedzy, ale również kreuje środowisko sprzyjające zdrowiu i rozwijaniu pozytywnych nawyków prozdrowotnych.

Podsumowując konferencję, **Hanna Zych-Cisoń**, przypomniała, że kształtowanie zachowań prozdrowotnych wpisano w Strategię Rozwoju Województwa Pomorskiego 2030. Ważne jest dostosowanie form aktywności do modelu zachowań dzieci i młodzieży będących potencjałem naszego regionu. Istotnym jest też, aby młodzi ludzie żyjący w świecie technologii potrafili wykorzystać różne formy aktywności fizycznej do realizacji celów zorientowanych na wszechstronny rozwój człowieka. Podkreśliła również, że współpraca pomiędzy nauczycielami, pracownikami ochrony zdrowia, rodzicami i lokalnymi społecznościami jest kluczowa dla wspierania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w XXI wieku.

#### Renata Kołosowska

Nauczyciel konsultant ds. wspomaganie nauczycieli w zakresie opieki, wychowania i profilaktyki w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Członek zespołu roboczego ds. edukacji prozdrowotnej Pomorskiej Rady Oświatowej.