

Sejmik Województwa Pomorskiego

—

SAMORZĄD POMORZA

Zeszyty Problemowe

—

Nr 9/2020



Gdańsk 2020

Do szkoły chodzi całe dziecko, nie tylko jego mózg

Bożena Żuk

Dyrektor Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

Ewa Furche

Wicedyrektor Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku



W świadomości społeczeństwa funkcjonuje przekonanie o nadrzędności rozwoju intelektualnego nad rozwojem pozostałych funkcji organizmu człowieka. Rodzice skupieni na rozwoju intelektualnym swoich dzieci, uważnie śledzą postępy prac intelektualnych uczniów i ich nauczycieli. W codziennym życiu zapominamy o tym, że podstawową cechą naszej rzeczywistości są wzajemne, głębokie powiązania wszystkich jej obszarów, a umysł i ciało tworzą jedność. To, co dla zwolenników filozofii holistycznej jest oczywiste, nie zawsze jest takie jednoznaczne dla nauczycieli i rodziców. Stąd też potrzeba

włączenia do procesu edukacyjnego zagadnień dotyczących relacji między umysłem i duchem, procesami mentalnymi, stanami lub procesami cielesnymi.

Istotą edukacji zdrowotnej jest nie tylko przekazywanie wiedzy, lecz również rozwijanie umiejętności życiowych umożliwiających uczniom (teraz i w przyszłości) dokonywanie wyborów sprzyjających zdrowiu oraz przydatnych w podejmowaniu działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska, a także kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia.

Miejsce edukacji w pomorskiej profilaktyce zdrowotnej

Poprawa stanu zdrowia mieszkańców Pomorza stanowi jeden z priorytetów działalności Samorządu Województwa Pomorskiego. W latach 2005–2013 realizowany był program Zdrowie dla Pomorzan, który kontynuowany jest w ramach realizacji Regionalnego Programu Strategicznego 2014–2020, stanowiącego część Strategii Rozwoju Województwa Pomorskiego 2020 (SRWP 2020). Wśród jej najistotniejszych obszarów znajdują się działania z zakresu profilaktyki zdrowotnej i promocji zdrowia. Ich realizacja opiera się na współdziałaniu Departamentu Zdrowia z Departamentem Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. Określane corocznie kierunki realizacji działań prozdrowotnych stanowią istotny element planów pracy wojewódzkich placówek doskonalenia nauczycieli, wzmacniających kompetencje zawodowe pomorskich nauczycieli m.in. w zakresie poprawy kondycji fizycznej oraz zdrowotnej dzieci i młodzieży. Obie placówki od wielu lat realizują wiele działań na rzecz poprawy kondycji zdrowotnej uczniów – Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku w ramach Zdrowego Małego Pomorzanina, a Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku w ramach programu Zdrowie Dzieci i Młodzieży. W szkołach realizowane są projekty i programy prozdrowotne, które cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem uczniów i uznaniem ich rodziców. Wsparcie szkół we wdrażaniu programów edukacyjnych z zakresu edukacji zdrowotnej prowadzi do

poprawy stanu zdrowia uczniów, podniesienia świadomości społeczeństwa na temat zdrowego trybu życia oraz zapobiegania i przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym, w tym nowotworowym.

Z inicjatywy Hanny Zych-Cisoń, wiceprzewodniczącej Sejmiku Województwa Pomorskiego, od 2010 r. podczas wojewódzkich konferencji Zdrowy Pomorzanin, odbywają się spotkania przedstawicieli różnych środowisk, których łączy troska o kondycję zdrowotną młodych Pomorzan. Są to ważne wydarzenia, podczas których wykłady łączone są z dyskusjami panelowymi, które stanowią istotne źródło edukacyjnych inspiracji. Uczestniczący w nich dyrektorzy, nauczyciele szkół i przedszkoli, pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznych, lekarze i pielęgniarki, naukowcy i przedstawiciele instytucji, organizacje pozarządowych wymieniają się doświadczeniami, dyskutują nad propozycjami nowych rozwiązań, porządkują lub pogłębiają wiedzę i umiejętności z różnych dziedzin związanych z profilaktyką zdrowotną oraz zdrowym trybem życia. Uczestniczący w konferencjach liczni naukowcy oraz specjaliści prezentują najnowsze wyniki badań oraz praktyczne rozwiązania problemów zdrowotnych młodych Pomorzan.

Zdrowy Pomorzanin w ciągu minionych 10 lat pozytywnie i w sposób widoczny wpłynął na postawy i umiejętności nauczycieli w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą z problemami zdrowotnymi. Szczególnie jest to zauważalne w obszarach, na których skupiano się podczas spotkań w ramach kolejnych konferencji. Są to kwestie

związane m.in. z zaburzeniami odżywiania, budowaniem pozytywnego klimatu w szkole, chorobami nowotworowymi u dzieci, wpływem genów na nasze zdrowie, e-uzależnieniami, zaburzeniami psychicznymi dzieci i młodzieży oraz zjawiskiem stresu, który stanowi wyjątkowo poważny problemem dzisiejszych czasów.

Zapobieganie zaburzeniom odżywiania

Sposób odżywiania bezpośrednio wpływa na rozwój organizmu i stan zdrowia każdego z nas. Nieprawidłowości w tym zakresie skutkują m.in. zaburzeniami endokryologiczno-metabolicznymi, ortopedycznymi, stomatologicznymi oraz spadkiem możliwości percepcyjno-poznawczych. Zagadnienia te poruszano podczas I konferencji z cyklu Zdrowy Pomorzanin pt. *Jak zapobiegać zaburzeniom odżywiania?*, która odbyła się 20 września 2010 r. z inicjatywy Sejmiku Województwa Pomorskiego i Zarządu Województwa Pomorskiego. Wydarzenie zostało zorganizowane przy udziale Departamentu Zdrowia, Departamentu Edukacji i Sportu, Departamentu Rolnictwa, Środowiska i Zasobów Naturalnych Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. Patronat honorowy nad konferencją objęły minister zdrowia Ewa Kopacz oraz minister edukacji narodowej Katarzyna Hall. Celem konferencji było podniesienie świadomości nauczycieli w zakresie przyczyn i skutków zaburzeń w odżywianiu, w szczególności uświadomienie im, jak znaczący jest wpływ nauczyciela na postawy prozdrowotne

uczniów, ich rodziców i opiekunów. Katarzyna Hall w wygłoszonym słowie wstępnym zwróciła uwagę na rangę edukacji zdrowotnej w nowej podstawie programowej. Podczas konferencji podkreślono potrzebę tworzenia polityki szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Wśród przyczyn konieczności tworzenia takiej polityki znajdują się m.in.: 1) konieczność zaspokajania podstawowych potrzeb biologicznych uczniów, w tym głodu i pragnienia, 2) negatywny wpływ zbyt długiego unieruchomienia uczniów w pozycji siedzącej na ich samopoczucie, zachowania i dyspozycję do nauki oraz 3) potrzeba włączenia się szkół do działań w zakresie zapobiegania gwałtownie narastającej częstości nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. Wśród korzyści z tworzenia polityki szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej znajdują się: wzrost motywacji wszystkich członków społeczności szkolnej, kształtowanie prozdrowotnego stylu życia u uczniów, poprawa warunków do uczenia się i lepszych osiągnięć szkolnych uczniów, poprawa samopoczucia i satysfakcji z pracy pracowników szkoły, bardziej przejrzyste i demokratyczne podejmowanie decyzji w szkole, poprawa relacji z rodzicami i społecznością lokalną oraz lepsza atmosfera i współpraca w szkole.

Wpływ szkolnego klimatu na zdrowie

Pozytywny klimat społeczny panujący w szkole jest niezwykle istotny, bowiem nie tylko wpływa na osiągnięcia naukowe

uczniów, ich samopoczucie, motywację do nauki, lecz również zmniejsza ryzyko występowania wśród nich zachowań agresywnych. Pedagodzy, lekarze, naukowcy uczestniczący w II konferencji z cyklu Zdrowy Pomorzanin (10 stycznia 2014 r.) pt. „Bezpieczny klimat społeczny w szkole” zastanawiali się nad tym, w jaki sposób wspólnymi siłami sprawić, by zarówno uczniowie, jak i nauczyciele w szkole czuli się dobrze. Otwierając konferencję, marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk za priorytetowe wyzwanie uznał zbudowanie klimatu dającego poczucie bezpieczeństwa całej społeczności szkolnej. Jednocześnie wskazał na potrzebę dialogu międzypokoleniowego różnych środowisk zaangażowanych w kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych Pomorzan. Ważne jest, aby wobec uczniów, którzy doświadczają zdarzenia losowego, klęski żywiołowej, ryzyka samobójczego, przemocy lub innych sytuacji wywołujących poczucie krzywdy lub zagrożenia, została jak najszybciej podjęta właściwa interwencja kryzysowa, która pozwala zapobiec utracie lub przywróceniu utraconej równowagi w wymiarze psychicznym i społecznym, zdolności do autonomicznego działania. Podczas konferencji podkreślano wagę postaw asertywnych, czyli umiejętność realizowania swoich praw bez naruszania praw innych, bycia wrażliwym na innych ludzi. Zbudowane relacje, spotkanie z drugim człowiekiem w atmosferze wzajemnego szacunku i życzliwego zainteresowania stwarzają dobry klimat do pełnego rozwoju potencjału ucznia, niezależnie od warunków

lokalowych czy wyposażenia, jakie posiadają szkoły i placówki.

Choroby nowotworowe u dzieci

Dzieci chorują na nowotwory złośliwe rzadziej niż dorośli i dużo lepiej poddają się leczeniu. Obecnie stosowane metody pozwalają na wyleczenie ponad 70 proc. chorych dzieci, a w ostrej białaczce limfoblastycznej ten wynik sięga ponad 90 proc. Według danych opublikowanych w 2013 r. przez konsultanta krajowego w dziedzinie onkologii i hematologii dziecięcej, każdego roku w Polsce rozpoznaje się nowotwory złośliwe u 1100–1200 dzieci, a intensywnej chemioterapii poddawanych jest rocznie 2000–2200 małych pacjentów. Odpowiedzialność za wczesne wykrycie nowotworów spoczywa nie tylko na lekarzach, pielęgniarkach, lecz także na rodzicach, wychowawcach i nauczycielach. Podczas III konferencji Zdrowy Pomorzanin pt. „Zdrowie i bezpieczeństwo w środowisku szkolnym. Wyzwanie w nowoczesnej szkole”, która odbyła się 15 kwietnia 2015 r., wiele uwagi poświęcono sposobom zapobiegania chorobom nowotworowym. Zaprezentowano profilaktyczny program Fundacji Rosa, skierowany do nauczycieli i obejmujący profilaktykę raka płuc, szyjki macicy i czerniaka. Znaczna część wystąpień prelegentów i uczestników dyskusji dotyczyła konsekwencji złych nawyków zdrowotnych dzieci i młodzieży skutkujących rozwojem chorób nowotworowych w późniejszym wieku. Wśród czynników sprzyjających rozwojowi nowotworów wymieniano: dym

papierosowy, nieodpowiednią dietę, otyłość, nadużywanie alkoholu, nadmierne działanie promieni słonecznych. Za istotne uznano edukację oraz osvajanie młodzieży z tematem chorób nowotworowych i promocję aktywności fizycznej, istotnej dla profilaktyki wielu chorób.

Wpływ genów na nasze zdrowie

Postawy i wybory ludzi mają wpływ na ich geny, a tym samym na nowe pokolenia. Zachowania ryzykowne odbijają się na zdrowotnej kondycji społeczeństwa. Jak zatem oddziaływać na swoją przyszłość? O wpływie genów na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne rozmawiano podczas IV konferencji Zdrowy Pomorzanin pt. „Wyzwanie Pomorzan: Dbajmy o swoje geny!”, która odbyła się 23 listopada 2016 r. Wykład wprowadzający w tematykę konferencji „Wstęp do genetyki człowieka” wygłosił profesor Janusz Limon z Katedry i Zakładu Biologii i Genetyki Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Podczas spotkania poruszano zagadnienia dotyczące zdrowia prokreacyjnego, psychoedukacji i edukacji seksualnej, rozwojowych i wychowawczych aspektów życia rodzinnego, a także zachowań ryzykownych w kontekście rozwoju społeczeństwa. Rozmawiano o odpowiedzialności dorosłych za nawyki żywieniowe najmłodszych, a także czym jest i czym nie jest budowanie warunków do promocji zdrowia w szkole. Nauczyciele praktycy dzielili się swoimi refleksjami z doświadczeń w realizacji podstawy programowej wychowania do życia w rodzinie. Podkreślano

kwestie nienaruszalności naturalnej bariery intymności i wstydlivosti uczniów oraz konieczności stworzenia w szkole bezpiecznej przestrzeni do kontaktów z wiedzą na tematy tabu, a także osobowości nauczyciela jako warunku skuteczności i atrakcyjności realizacji przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie.

E-uzależnienia

Urządzenia elektroniczne na stałe zagościły w życiu człowieka. Współczesne dzieci spędzają dużo czasu oglądając telewizję, grając w gry komputerowe czy surfując po internecie. Smartfony i tablety to sprzęty, z którego dzieci i młodzież korzystają dziś niemal bez przerwy. Służą one nie tylko do komunikowania się z innymi, ale dają nieograniczony dostęp do filmików i gier on-line. Wpływowi telewizji i gier komputerowych na psychikę i zachowania młodych ludzi trudno zapobiec, dlatego wskazane jest podjęcie działań wychowawczo-dydaktycznych w celu zminimalizowania ich negatywnych skutków. Z wyzwaniem tym zmierzali się wykładowcy, paneliści oraz uczestnicy w konferencji z cyklu Zdrowy Pomorzanin pt. „E-uzależnienia, czyli uwięzieni w sieci. Czy komputer, komórka i internet mogą być groźne dla człowieka?”, która odbyła się 18 października 2017 r. Dyskutowano o e-uzależnieniach i zastanawiano się nad tym, czy komputer, komórka i internet mogą być groźne dla ich użytkownika. Jak działają na młodego człowieka pokazywane nadmiernie agresywne obrazy czy reklamy? Jaki wpływ mają środki

masowego przekazu na kształtowanie postaw moralnych i estetycznych? Prelegenci wskazywali, że nastolatki pochłania świat wirtualnej rzeczywistości.

Konferencja spełniła swoje cele, wśród których najistotniejsze było zwrócenie uwagi na zagrożenia związane z problemem nadużywania mediów elektronicznych. Zjawisko e-uzależnień nasila się i dotyka coraz młodszych użytkowników nowoczesnych technologii. Zaprezentowane wyniki badań ankietowych, oceniających poziom uzależnienia od telefonu komórkowego, wskazują na to, że im wyższy indywidualizm i izolowanie się oraz brak satysfakcji z utrzymywania relacji, tym większe uzależnienie od telefonu. W czasie dyskusji wypracowano rekomendacje dedykowane nauczycielom i rodzicom, odnoszące się do farmakologicznych i pozafarmakologicznych strategii oddziaływań w e-uzależnieniach dzieci i młodzieży.

Zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży

Z uwagi na to, że coraz więcej dzieci i młodzieży doświadcza różnego rodzaju kryzysów psychicznych, VI Zdrowy Pomorzanin pt. „Profilaktyka zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży” (17 października 2018 r.) miał na celu zwrócenie uwagi na pogarszający się stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, a także promowanie działań wspierających zdrowie psychiczne uczniów.

Występujący podczas konferencji specjaliści byli zgodni co do tego, że wczesne

lata życia mają wielki wpływ na zdrowie psychiczne oraz właściwe funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka. Dobre zdrowie psychiczne w okresie dzieciństwa jest warunkiem: 1) optymalnego rozwoju, 2) efektywnego uczenia się, 3) budowania satysfakcjonujących relacji z ludźmi, 4) dbania o własne zdrowie fizyczne i 5) samodzielnego radzenia sobie w życiu już jako osoba dorosła. Ochrona zdrowia psychicznego młodych ludzi jest więc *inwestycją na przyszłość*. O problemach zdrowia psychicznego wypowiadali się psychiatrzy, którzy mówili wręcz o epidemii zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży – dotyczy to zwłaszcza zaburzeń depresyjnych oraz autoagresji, które mogą poważnie zagrażać ich zdrowiu i życiu. Dyskutowano o rolach różnych organizacji i fundacji w procesie wspomagania procesu leczenia. Zwrócono również uwagę na wady i niedociągnięcia dwóch systemów: lecznictwa psychiatrycznego i edukacji. Konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży dr n. med. Izabela Łucka przedstawiła *Pomorski system opieki nad zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży*. Zebrani mieli możliwość poznania struktury systemu opieki zdrowotnej w naszym kraju. Zapoznali się również z wybranymi danymi statystycznymi, z których wynika m.in., że *samobójstwa stanowią drugą – po wypadkach i śmiertelnych urazach – przyczynę zgonów dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 19 lat. Szacuje się, że w Polsce rocznie próbę samobójczą podejmuje 4–5 tysięcy osób w wieku rozwojowym, z czego ok. 350 kończy się śmiercią*.

Stres problemem dzisiejszych czasów

Stres jest problemem dzisiejszych czasów. Dotyka każdego człowieka, na wszystkich etapach życia. Powszechnie wiadomo, że stres jest reakcją organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Może działać mobilizująco lub deprymująco. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres o charakterze negatywnym (demobilizujący) ma fatalne skutki dla zdrowia i funkcjonowania organizmu. Może powodować lęk, niepokój i inne zaburzenia psychiki oraz wiele zaburzeń somatycznych, objawiających się jako choroby i dolegliwości całego ciała. Pamiętajmy też, co powiedział kanadyjski badacz Hans Selye *Całkowita wolność od stresu to śmierć*.

Z problemami, których źródłem jest stres, zmierzili się uczestnicy VII Zdrowego Pomorzanina. Konferencja pt. „Stres problemem dzisiejszych czasów. Rodzina. Szkoła. Środowisko” (27 września 2019 r.) spotkała się z dużym zainteresowaniem uczestników. Zarówno lekarze, jak i naukowcy, w swych wystąpieniach podkreślali, że stres szkolny nie jest niezwykłym zjawiskiem, ale rodzicom ciężko dostrzec, że dziecko zмага się z napięciem. Specjaliści podkreślali, że stres jest naturalnym uczuciem i bywa motywujący. Czym innym jest jednak stres długotrwały, który odbiera chęć do życia, zabija kreatywność, pozytywne myślenie i wpędza w marazm i apatię. Uczulali zebranych na to, że lekceważony stres narasta i może stać się dużym problemem.

Podkreślano rolę rodziny w sytuacji stresu. Zarówno wtedy, gdy jest źródłem stresu, jak i wtedy, gdy daje siłę do radzenia sobie z nim. Podstawowa rada udzielona rodzicom brzmi: *Przed wszystkim rozmawiaj!* Pytaj, jak było w szkole, interesuj się szkolnym życiem dziecka, staraj się doradzać i wspierać – nie tylko w kwestiach lekcji, ale także w problemach emocjonalnych.

Wiceprzewodnicząca Zarządu Sejmiku Województwa Pomorskiego Hanna Zych-Cisoń w swojej wypowiedzi wskazała na znaczenie samokontroli reakcji na stres, pokazywaniu dziecku, jak się zachować, gdy pojawią się kłopoty. Podkreśliła znaczenie odpoczynku, relaksu, aktywności fizycznej, które są podstawą zdrowia psychicznego i fizycznego – nie należy o nich zapominać i, mimo pośpiechu oraz obowiązków, warto znaleźć chwilę dla siebie.

Zarówno organizatorom, jak i uczestnikom wszystkich konferencji z cyklu Zdrowy Pomorzanin przyświeca myśl, że do szkoły chodzi całe dziecko, a nie tylko jego mózg. Jego ciało, emocje, relacje z innymi są w szkole tak samo obecne i równie ważne, jak jego zdolność do myślenia i zapamiętywania. Wchodząc w rolę ucznia, nie zapomina ono o pozostałych obszarach swojego życia, tak samo jak my, idąc do pracy, nie przestajemy być ludźmi, którzy muszą jeść, pić, którzy martwią się o swoje związki i troszczą się o różne obszary swojego życia. Biorąc pod uwagę całość doświadczeń dziecka, angażując w proces uczenia się jego ciało, emocje,

relacje, działamy w zgodzie z najnowszymi wynikami badań neurodydaktyki, mówiących o tym, jak uczy się mózg. Dlatego tak ważna jest realizacja edukacji zdrowotnej oraz możliwość wymiany związanych z nią doświadczeń i inspiracji do podejmowa-

nych działań na rzecz zdrowia pomorskich dzieci i młodzieży, co przekłada się na zdrowie Pomorzan.

