

# L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 3. 2015 /291/



SZKOLNY  
ZWIĄZEK  
SPORTOWY



INSTYTUT  
KARDIOLOGII

*Jeżeli kiedyś wojna była zajęciem zbyt ważnym aby pozostawić ją generałom, teraz jest zbyt ważna, by zajmowali się nią ignoranci, bez względu na to czy noszą mundur czy też nie. (A. Toeffler 1996)*



*I. E. Riepin (1891) Zaporozhijci piszą list do Sultana Tureckiego. (Z albumu Szewcowa Mirawoj żywopisi) Dzisiejsza Ukraina „dzieje Kozaków uznaje za integralną część własnej historii i jedno z najważniejszych źródeł tożsamości narodowej. O historii tego dzielnego ludu więcej wewnątrz numeru. Gdyby dziś powstałi ze swych porohów bardzo by się przydali swej Ojczyźnie – Wolnej Ukrainie.*

-We wstępie piszę, o miejscu i roli kultury fizycznej w zakresie szeroko rozumianej polityki zdrowotnej w kontekście prac nad Ustawą o tejże tematyce. Zapewne kiedy ukaże się ten numer nie będzie jeszcze znany projekt Ustawy więc poświęcimy mu więcej miejsca w kolejnym kwietniowym numerze Lidera i pewno w następnych także. Zamieścimy wtedy więcej analitycznych materiałów na ten temat.

-Wewnątrz numeru informuję o liście intencyjnym podpisanym pomiędzy E-wydawnictwem, Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej a Liderem.

-Znajdzie się też kilka ciekawych artykułów (Mikołajczyk, Ruzik, Szławieniec, Jabłońska)

-Jak zawsze są rekomendacje wybranych książek (Po 25 latach wydawania Lidera zbliżamy się do tysiąca pozycji) oraz kolejny wybór interesujących informacji z prozdrowotnych portali.

-Zachęcamy do udziału w kampanii „5 porcji warzyw i owoców dziennie”.

**Wiadomość z ostatniej chwili. Otrzymałem dziś (2.03) wraz z 10 innymi osobami dyplom Fair Play PKOL-u. Obszerniejsze informacje, zdjęcia z tej uroczystości i stosowny okolicznościowy tekst w następnym numerze.**

## **Spis treści** **Zbigniew Cendrowski**

Drodzy czytelnicy : Think Tank Lidera czeka na dobrą Ustawę o Zdrowiu Publicznym

### **Toefflerowie o wojnie i antywojnie**

### **List Intencyjny NCBKF – Lder**

### **Zaporożcy**

#### **Piotr Mikołajczyk**

Program nauczania wychowania fizycznego – zajęcia do wyboru na IV-tym etapie edukacyjnym. Turystyka piesza i rowerowa.

#### **Monika Szławieniec-Reczuch**

Zdrowe wychowanie dziecka” cz. 1  
zdrowe odżywianie

#### **Beata Ruzik**

(Z Zespołem ds. promocji zdrowia w Przedszkolu nr 5)

Sprawozdanie z realizacji działań dotyczących promocji zdrowia podjętych w II półroczu roku przedszkolnego 2013/2014

#### **Małgorzata Jabłońska**

(Ekspert Klubu Puchatka )

Jak budować u dzieci szacunek do roślin i zwierząt – praktyczne porady

#### **Zbigniew Cendrowski**

Rekomendacje książek : (Wojna i Antywojna, Zagadka Teorii kwantów, Szare Eminencje)

### **5 porcji warzyw i owoców dziennie - program KUPS**

### **Wiadomości z prozdrowotnych portali**

## **Wojna i antywojna wg Alwina i Heidi Toefflerów**

1. Rewolucja w prowadzeniu wojen wymaga też rewolucji w ustanawianiu pokoju.
2. Niezwykła zmiana porządku ekonomicznego świata rewolucjonizuje również sposób prowadzenia wojen.
3. Rycerze, samuraje, janczarzy, husarze, generałowie i szeregowcy paradują nieustannie na kartach historii i tłoczą się w korytarzach naszego umysłu.
4. Literatura, malarstwo, rzeźba i film odmalowują okropności, heroizm i moralne dylematy wojny, tak autentycznej, jak i nierzeczywistej.
5. Zdarza się w tym skomplikowanym świecie, że wojna staje się narzędziem zapobiegającym większej straszliwszej wojnie.
6. Demokratyczne armie nie mogą wygrać żadnej wojny bez powszechnego poparcia, bez zgody ludności cywilnej.
7. Jeżeli kiedyś wojna była zajęciem zbyt ważnym aby pozostawić ją generałom, teraz jest zbyt ważna, by zajmowali się nią ignoranci, bez względu na to czy noszą mundur czy też nie.
8. W zależności od sposobu liczenia –około 150-160 wojen i konfliktów szalało na całym świecie od chwili zawarcia „pokoju” w 1945 roku. Zginęło w nim blisko siedem milionów dwieście tysięcy żołnierzy.
9. W tym czasie liczba osób cywilnych, które poniosły śmierć, osiągnęła 33-40 milionów, nie licząc rannych, zgwałconych, wysiedlonych, chorych lub spauperyzowanych.
10. W ostatnich latach świat, przede wszystkim supermocarstwa i ich sojusznicy, przeznaczali na cele wojenne blisko bilion dolarów rocznie (rok 1990)

## Drodzy czytelnicy



### **Think Tank Lidera czeka na dobrą Ustawę o Zdrowiu Publicznym**

**Pakiet podstawowych konstatacji odnoszących się do miejsca i roli kultury fizycznej w programach prozdrowotnych a w szczególności Ustawy o Zdrowiu Publicznym.**

**Wszystkie formy aktywności fizycznej : wychowanie fizyczne, rekreacja fizyczna, turystyka, rehabilitacja ruchowa i sport powinny być, zgodnie z polską tradycją i dorobkiem nauk równoważnymi i równoprawnymi działami kultury fizycznej i powinny w pełni korzystać z dobrodziejstwa zapisu konstytucyjnego nakładającego na władze obowiązek „popierania rozwoju kultury fizycznej zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.**

1. Jak zapowiadałem, najbliższe numery Lidera, będą poświęcone, najogólniej rzecz biorąc, znaczeniu, miejscu i roli kultury fizycznej w systemie zdrowia publicznego w związku z pracami nad ustawą na ten temat. Wiemy, że lada moment ukaże się projekt tej ustawy przygotowywany intensywnie pod kierunkiem Pani Wiceminister Zdrowia Beaty Małeckiej-Libery. W Liderze – miesięczniku zajmującym się już od ponad 25 lat problematyką promocji zdrowia, kultury zdrowotnej i fizycznej, wielokrotnie podkreślaliśmy, że kultura fizyczna z jej podstawowymi formami : wychowaniem fizycznym, rekreacją fizyczną, rehabilitacją, turystyką i sportem, odgrywają zbyt małą rolę w profilaktyce zdrowotnej i kształtowaniu zdrowia. Jest to przede wszystkim wynikiem osobistej, niedostatecznej wiedzy, motywacji i nawyków każdego z nas. Ale nie tylko. Znaczącą i niestety wsteczną rolę w tym zakresie odegrały działania niektórych decydentów, którzy z różnych powodów deprecjonują te dziedziny kultury fizycznej, które dla powszechnej aktywności fizycznej mają znaczenie podstawowe. **Ekspozując sport wyczynowy, relegując turystykę i rekreację fizyczną, niedostatecznie działając na rzecz powszechnego wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej obniżono rangę kultury fizycznej i ograniczono wpływ jej przedstawicieli na stanowienie planów i programów prozdrowotnych będących częścią kultury narodowej.**

Podczas wieloletnich kontaktów na płaszczyźnie Lidera z udziałem wielu osób i instytucji a szczególnie w ostatnich kilku latach, podczas prac nad Pomarańczową Księgą Promocji Zdrowia Kultury Zdrowotnej i Fizycznej zgromadzono wielką dokumentację na ten temat. Wybrane fragmenty tych dokumentów wraz z komentarzami i opiniami wybitnych przedstawicieli środowisk promocji zdrowia i kultury fizycznej zostaną w Liderach przedstawione.

Zapowiadane treści będą czymś w rodzaju komentarza do powstającego projektu Ustawy o ZP i skonfrontowaniem tego dzieła z oczekiwaniami i zapowiedziami. Na miarę naszych

możliwości podkreślmy propozycje udane i odniesiemy się do tego czego w Ustawie nie znajdziemy.

Nie wiemy jaka będzie ta ustawa. **Zakładamy, że wiedza, silna wola i determinacja autorów da nam projekt sumujący dotychczasowe oczekiwania, potrzebę poprawy obrazu zdrowia społeczeństwa i silne podstawy dla jego rozwoju.** Uprzedzając ogłoszenie projektu (lub równoległe z jego publikacją) przedstawiam pakiet podstawowych konstatacji, oczekiwań i propozycji. **Pakiet nie jest moim autorskim opracowaniem. Jest kwintesencją wieloletniej współpracy z licznymi przedstawicielami nauk o zdrowiu, promocji zdrowia, kultury zdrowotnej i fizycznej (Think Tank Lidera). W szczególności ma to miejsce w związku z pracami nad Pomarańczową Księgą Promocji Zdrowia Kultury Zdrowotnej i Fizycznej. Ja w tym układzie – co zawsze podkreślam - wypełniam jedynie rolę naczelnego skryby.**

Aby uniknąć posądzenia o nadmierną pewność siebie, pakiet ten nie jest sporządzony w formie propozycji konkretnych zapisów ustawowych. Jest formą publicystyki na temat. Na konkrety przyjdzie czas po ogłoszeniu projektu Ustawy. Dodać jeszcze należy, że jak znam życie, uchwalenie Ustawy, choćby najlepiej skrojonej, nie skończy starań o wyższą rangę kultury fizycznej w prozdrowotnej strategii państwa.

**2. Zdrowie to dobro narodowe, potencjał, podstawa, warunek, fundament.** Zdrowie (fizyczne, psychiczne, społeczne), **długość życia w zdrowiu**, to podstawowe warunki powodzenia, stabilności, rozwoju i bezpieczeństwa : jednostki, rodziny, społeczności i państwa. W dotychczasowej praktyce nie udało się nam tak zespolić wysiłków wszystkich zainteresowanych, aby w ramach jednolitego planu stan zdrowia był systematycznie poprawiany.

**Tak zarysowane cele trudno jednak osiągnąć wobec licznych mikro i makro kryzysów systemu wartości, rozbujającego neoliberalizmu, komercyjności, konsumpcjonizmu, doraźności, zaniechań i zaniedbań, naporu spraw codziennych. Stare problemy jak bezrobocie, nierówności, wykluczenia, niestabilizacja społeczno-polityczna hamują postęp i rozwój. Niestabilna sytuacja międzynarodowa absorbuje uwagę rządzących, ogranicza i minimalizuje ich uwagę na sprawach krajowych. Szybko narastają trudności demograficzne spowodowane starzeniem się społeczeństwa,. frustracją młodych i integracyjnymi problemami współczesnej Europy.** Nawet to, że są to problemy dynamicznie rozwijającego się państwa, nie zmienia faktu, że trudności temu towarzyszące są dokuczliwe. Nie raz w historii państw i narodów wypowiedano opinię, że wielkość narodów i społeczeństw poznajemy po tym jak sobie dają radę z kłopotami. W odniesieniu do tak ważnego problemu jakim jest zdrowie nie jest to zdanie nazbyt patetyczne. **To wyzwanie dla elit, które w znacznej swej części uwikłane w różne spory, skoncentrowane na własnych karierach często niekompetentne, nie potrafią skupić się na wykonywaniu ważnych zadań. Słabości te pozwalając na ujawnianie się niekorzystnych cech ludzkich charakterów : zawiści, agresji, egoizmu, nienawiści, nietolerancji pogarszają stan zdrowia psychicznego i społecznego (o czym skoncentrowani na zdrowiu fizycznym często zapominamy).**

**3. Mimo znaczących osiągnięć medycyny jako dyscypliny naukowej służącej zdrowiu, to w zakresie powszechnej dostępności i skuteczności tej jej gałęzi, o której mówimy „służba zdrowia”, notujemy stan pogłębiającej się niewydolności. Powszechnie się o tym mówi, a skutków tych słabości doświadczamy codziennie. Czyni się wiele wysiłków dla poprawy sytuacji, ale wszelkie próby w tym zakresie koncentrują się na tych powinnościach i zadaniach medycyny klinicznej (służby zdrowia), dotyczących na ogół**

osób już chorych, oczekujących pomocy i wyleczenia z dolegliwości, które ich dotknęły - często wskutek doświadczeń losu ale najczęściej niewłaściwego stylu życia.

4. Z tego punktu widzenia pożądana byłaby zmiana orientacji i celów polityki zdrowotnej, która za cel nadrzędny powinna przyjąć zasadę *primum non nocere* – niszczyć zło w zarodku. Osamotniona medycyna i służba zdrowia nie poradzi sobie sama z tymi problemami, musi ją wspomóc cały potencjał wszystkich zainteresowanych podmiotów, których wysiłki zespolone pod egidą państwa, obwarowane skutecznym prawem, powinny znacząco zmniejszyć obciążenie służby zdrowia. Zmasowana krytyka Ministerstwa Zdrowia (medycyny jako działu administracji) za to, że nie zajmuje się dostatecznie sprawami promocji zdrowia i profilaktyki jest mało skuteczna, przekracza bowiem możliwości resortu zdrowia jako samodzielnego podmiotu odpowiedzialnego za stan działań w tym zakresie, jest też specyficzną formą asekuracji ze strony tych działów administracji państwa, które nie poczuwają się do obowiązku partycypowania w dziele budowania zdrowia publicznego.

5. Podstawowym problemem zdrowotnym, dodajmy najtrudniejszym i dotyczącym nie tylko medycyny i służby zdrowia (zdrowia publicznego), jest nie tylko poprawa istniejącego systemu pomocy i leczenia ludzi chorych, co jest głównym zadaniem medycyny i systemu służby zdrowia, a jego poprawa wymaga wielkiego wysiłku, ile prowadzenie takiej działalności zapobiegawczej (edukacja, promocja, profilaktyka) aby nie przybywało ludzi chorych, w szczególności tych u których choroba (dolegliwość, niewydolność, niesprawność) powstała wskutek niewłaściwego stylu życia. Wynika z tego, że zadania w zakresie zdrowia (zdrowia publicznego) dla wszystkich, muszą być gwarantowane systemem ponadresortowym pozostającym pod bezpośrednim nadzorem Premiera przy pomocy grona ekspertów, a dla jej realizacji powinny być zapewnione ustawowo skuteczne środki realizacji : jasny konkretny plan, obwarowania prawne, koordynacja, monitoring, zabezpieczenie finansowe.

6. W dotychczasowym systemie zadania z zakresu zdrowia publicznego adresowano rutynowo do Ministerstwa Zdrowia. Inne działy (resorty) jak Edukacja i Kultura Fizyczna dość skutecznie unikały wyraźnych zobowiązań w tym zakresie. W dziale edukacji i wychowania MEN uczyniło w ostatnich latach wiele wprowadzając nową podstawę programową z podkreśleniem roli edukacji zdrowotnej m.in. przez włączenie jej do wychowania fizycznego i uznające nauczycieli wf za odpowiedzialnych za prowadzenie zajęć w tym zakresie. Jednak na tym poprzestano, nie zrealizowano kluczowego dla pomyślanej realizacji szkolnej edukacji zdrowotnej zadania gruntownego doksztalcenia nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli nauczania początkowego. Nie ma też stosownych planów w tym zakresie. Jeszcze gruntowniej odzegał się od tych zadań dział kultura fizyczna tworząc Ministerstwo Sportu i w miejsce Ustawy o Kulturze Fizycznej forsując Ustawę o Sporcie a dodatkowo usuwając z obszaru kultury fizycznej dział rekreacja fizyczna (przedtem dokonano tego z działem turystyka). Proponowane przez MSiT niszowe i akcyjne programy prosportowe nie zmieniają faktu postępującej w polityce państwa deprecjacji kultury fizycznej pomniejszającej jej remedialne obowiązki i możliwości.

7. W strategii zdrowia publicznego obok klasycznych zadań medycznych, dość dobrze rozpoznawanych i zapisywanych w różnych programach, należałoby znacząco wyeksponować cele i zadania z zakresu promocji i profilaktyki w tym za kluczowe należałoby uznać zabiegi wokół wdrożenia społeczeństwa do kultywowania zdrowego stylu życia z koncentracją uwagi na problemach systematycznej aktywności fizycznej, odżywiania się, eliminacji uzależnień oraz redukcji dystresu. Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że systematyczna aktywność fizyczna najsilniej konwerguje z

pozostałymi czynnikami ryzyka i stanowi ośrodek, wokół którego najskuteczniej buduje się modele zdrowego stylu życia.

**8. W projektowanej ustawie o ZP należałoby, przypisując stosowne znaczenie wolności każdego do podejmowania decyzji w sprawie swego stylu życia, podkreślić rolę odpowiedzialności osobistej za „niezdrowe” postępowanie, które przynosi nie tylko ujemne skutki dla zainteresowanego, ale skutkuje także ujemnie w stosunku do innych osób i społeczności. Wolność musi oznaczać także odpowiedzialność i należy znaleźć środki dla prawnego egzekwowania tego związku. Wydaje się celowe stopniowe wprowadzanie konkretnych kryteriów i warunków odpowiedzialności osobistej za postępowanie i styl życia skutkujący ujemnie na osobiste zdrowie i zdrowie społeczności.**

**9. Problemów tych nie można jednak, jak to się robi, hołdując neoliberalnym koncepcjom, pozostawić jedynie z sferze wolności osobistej jak to błędnie zadekretowano w ustawie o sporcie. Postawy prozdrowotne skutkujące poprawą w sferze zdrowia publicznego muszą stanowić sferę bezpośrednich zainteresowań i działań państwa i jego struktur co powinno być między innymi przedmiotem regulacji i gwarancji w Ustawie o Zdrowiu Publicznym i innych aktach prawnych i programach. Nietrudno sformułować katalog takich rozwiązań, które mogą służyć realizacji tej idei.**

**10. W pakiecie tym za kluczowe uznać należy problemy systematycznej aktywności fizycznej. Tu jednak w odniesieniu do Ustawy o ZP sytuacja jest najtrudniejsza, bowiem kultura fizyczna jako składowa zdrowego stylu życia i jeden z podstawowych czynników prozdrowotnych wskutek obniżenia jej rangi spowodowanej niefortunną ustawą o sporcie ma mniejsze szanse niż to by wynikało z jej potencjału. Trudno będzie „odrobić” straty wywołane nieodpowiedzialnymi decyzjami w zakresie lokowania roli kultury fizycznej w systemie zdrowia publicznego, sztucznym wyeksponowaniem roli sportu wyczynowego, wyeliminowaniem opinii przedstawicieli nauk o kulturze fizycznej z procesu tworzenia programów prozdrowotnych. W tym zakresie wydaje się konieczne podjęcie długofalowych prac zmierzających do przywrócenia kulturze fizycznej należnego jej miejsca i roli w kształtowaniu zdrowia społeczeństwa.. Byłoby jednak błędem odwrócenie sytuacji i budowanie znaczenie systematycznej aktywności fizycznej przez negację sportu, w tym sportu wyczynowego. Nie należy oczywiście w żaden sposób ograniczać i eliminować sport z życia społecznego, stanowi on bowiem ważną część kultury fizycznej i wnosi do życia społecznego istotne wartości. Wszystkie formy aktywności fizycznej : wychowanie fizyczne, rekreacja fizyczna, turystyka, rehabilitacja ruchowa i sport powinny być, zgodnie z polską tradycją i dorobkiem nauk równoważnymi i równoprawnymi działami kultury fizycznej i powinny w pełni korzystać z dobrodziejstwa zapisu konstytucyjnego nakładającego na władze obowiązek „popierania rozwoju kultury fizycznej zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.**

**E-wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej i Redakcja miesięcznika Lider Promocja Zdrowia Kultura Zdrowotna i Fizyczna podpisały List intencyjny o współpracy :**

**E-Wydawnictwo NCBKF powstało w roku 2013 i działa w ramach Projektu Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej (POIG.02.03.00-00-030/09). Ideą Wydawnictwa jest stworzenie internetowej platformy wymiany wiedzy, poglądów i informacji oraz integracja w jej ramach reprezentantów różnych środowisk działających w obszarze edukacji fizycznej i zdrowia. Na łamach e-Wydawnictwa NCBKF publikowane są nieodpłatnie prace naukowe, popularnonaukowe, materiały szkoleniowe i informacyjne (w tym multimedialne) oraz prowadzona jest otwarta dyskusja na tematy związane z szeroko rozumianą kondycją fizyczną populacji polskiej w tym m.in. rozwojem fizycznym i sprawnością fizyczną, aktywnością fizyczną, treningiem sportowym oraz edukacją i zdrowiem. Wszystkie materiały publikowane na stronie e-Wydawnictwa NCBKF ([www.ncbkf.pl/ewydawnictwo](http://www.ncbkf.pl/ewydawnictwo)) udostępniane są bezpłatnie. Kontakt z Redakcją: e-mail [redakcja@ncbkf.pl](mailto:redakcja@ncbkf.pl), tel. (22) 834 04 31 wew. 329**

**Miesięcznik Lider Promocja Zdrowia Kultura Zdrowotna i Fizyczna powstał w roku 1991 z inicjatywy Szkolnego Związku Sportowego i Instytutu Kardiologii im Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie Aninie. Od początku przyjęto jako podstawowe zadanie : wyszukiwanie, gromadzenie, przetwarzanie i rozpowszechnianie merytorycznych i metodycznych informacji w zakresie szeroko rozumianej promocji zdrowia, kultury zdrowotnej i fizycznej. Od roku 2011 Lider wychodzi w wersji internetowej a poszczególne numery są zamieszczane na portalu [www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl) Ponadto na portalu systematycznie publikowane są teksty o tematyce bliskiej Liderowi w dwu podstawowych Bankach Danych : Banku wszystkich Tekstów oraz Popularnym Słowniku Zdrowego Stylu Życia a na stronie głównej podawane są aktualne informacje prozdrowotne. Wszystkie materiały z portalu i Lidera są udostępniane bezpłatnie. Kontakt z Liderem [lider3000@poczta.onet.pl](mailto:lider3000@poczta.onet.pl) tel. 502 895 882**

## **LIST INTENCYJNY – DEKLARACJA WSPÓŁPRACY**

między

e-wydawnictwem Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej (ISSN 2391-4947),  
adres redakcji: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,  
ul. Marymoncka 34, 00-968 Warszawa, reprezentowanym przez Pawła Tomaszewskiego  
- Redaktora Prowadzącego wydawnictwa,

a

czasopismem Lider - Promocja Zdrowia, Kultura Zdrowotna i Fizyczna (ISSN 0867-7697),  
adres redakcji: ul. Wschodnia 8, 05-504 Henryków Uroczę, reprezentowanym przez  
Zbigniewa Cendrowskiego – Redaktora Naczelnego czasopisma

zwanyymi w dalszej części Partnerami.

Partnerzy niniejszego porozumienia, poprzez jego zawarcie, wyrażają wolę rozpoczęcia współpracy, obejmującą wymianę oraz przedruk materiałów do publikacji. Zobowiązują się jednocześnie do podejmowania wspólnych działań promocyjnych mających na celu poszerzenie grona czytelników obu wydawnictw a także pozyskanie nowych prac. W przypadku przedruku materiałów Partnerzy zobowiązują się do zamieszczenia stosownej informacji wskazującej źródło oryginalnej publikacji.

List intencyjny zwarto w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdego z Partnerów.

dr Paweł Tomaszewski  
Redaktor Prowadzący e-Wydawnictwa  
NCBKF



.....

mgr Zbigniew Cendrowski  
Redaktor Naczelny czasopisma Lider



**Zbigniew Cendrowski**  
.....



*(Ten bardzo interesujący tekst zaczerpnięty z Wikipedii zamieszczam z dwu powodów : Po pierwsze, w związku z aktualnymi wydarzeniami u naszego wschodniego sąsiada wzrosło zainteresowanie ludami, których losy złożyły się na historię dzisiejszej Ukrainy, a która „dzieje Kozaków uznaje za integralną część własnej historii i jedno z najważniejszych źródeł tożsamości narodowej”. Po drugie, aby po raz nie wiem już który, ze smutkiem zauważyć, że historia ludzkości, gdzieby nie przebiegała, na jakimkolwiek zakątku ziemi, jest w głównej mierze historią wojen i konfliktów owocującymi śmiercią, zgliszczami i ludzką tragedią. To, że ludzkość jak Feniks podnosi się wciąż i wciąż pozostanie zagadką. Ta refleksja ma oczywiście związek z obawami, że historia tu się może powtórzyć.(Zbigniew Cendrowski.)*

## Historia

Tereny Zadnieprza (położone po lewej stronie Dniepru, Ukraina lewobrzeżna, właściwa ojczyzna Kozaczyzny, do 1569 r. stanowiły część Wielkiego Księstwa Litewskiego. W tymże roku zostały inkorporowane do Korony Polskiej jako województwo Kijowskie.. Zamieszkujący te tereny Kozacy odegrali ogromną rolę w dziejach Rzeczypospolitej polsko-litewskiej, zwłaszcza w wieku XVII, gdy znacząco przyczynili się do jej osłabienia i obnażenia słabych punktów szlacheckiego państwa.

Kozacy rekrutowali się jednak nie tylko z terenu kijowszczyzny, ale także braclawszczyzny, czernichowszczyzny, Podola, Wołynia oraz innych ziem i krajów ościennych. Kolebką i centrum Kozaczyzny zaporoskiej usytuowane było w dolnym biegu Dniepru, w kraju za dniewowymi progami skalnymi (ukr. Porohy) zwanym Zaporozem, Niżem, także Dzikimi Polami. Genezę Kozaczyzny łączy się zwykle z sezonowymi migracjami tzw. dobyczników (uchodników), którzy wiosną ruszali w dół Dniepru na Zaporozie, kuszeni przez niezwykle bogactwa naturalne tego niezaludnionego, dziewiczego kraju, nad którym władza państwowa miała charakter czysto formalny. Nieuchronnie musiało dojść do spotkania dobyczników z grasującymi na tych terenach Tatarami. Potyczki z koczownikami przerodziły się z czasem w stałą i zaciętą walkę, której wynik był coraz mniej przewidywalny. Wobec zagrożenia tatarskiego rozpoczął się proces łączenia dobyczników w grupki, grupy, następnie zaś w całe oddziały, zwane watahami. Wreszcie Kozacy przeszli do ofensywy, coraz śmielej wdzierając się na obszary, tradycyjnie kontrolowane przez tatarskie ordy. Na przestrzeni XVI w. Kozaczyzna przybrała charakter „znakomitej, agresywnej i bojowej organizacji wojskowej, złożonej z ludzi szaleńczo wprost odważnych i świetnie znających rzemiosło wojenne, swego rodzaju piratów stepu”, rządzących się własnymi zasadami, kultywujących własne obyczaje i swoisty zaporoski etos.

W kraju za porohami, na trudno dostępnych dniewowych wyspach, Kozacy budowali ufortyfikowane obozy zwane siczami – miejsca, gdzie odbywały się rady kozackie, gdzie przyjmowano gości z zewnątrz i gdzie pewna część „rycerskiego bractwa” pozostawała na zimę (reszta o tej porze roku powracała do ukraińskich chutorów, wsi i miasteczek, część mieszkała tam stale – często we własnych posiadłościach ziemskich, część służyła w prywatnych pocztach magnackich). Pierwsza znana powstała w II połowie XVI w. na wyspie. W kolejnych dziesięcioleciach kilkakrotnie zmieniano jej położenie. Społeczność kozacka stanowiła żywiol z trudem podporządkowujący się jakiegokolwiek władzy i nie mieszczący się

w ramach podziałów stanowych, na których oparty był system ustrojowy dawnej Rzeczypospolitej. Kozacy uważali się za część państwa i rządzącego nim „narodu politycznego”, tego statusu konsekwentnie odmawiała im jednak szlachta

Skład społeczny i etniczny Kozaczyzny był od początku bardzo zróżnicowany. Jej szeregi zasilali różnej maści zbiegowie i awanturnicy z terytorium Korony, Litwy, ale także Wielkiego Księstwa Moskiewskiego, Mołdawi, Wołoszczyzny, Krymu, a także mieszkańcy ukraińskich miast, miasteczek i gródków. Nie brakowało tutaj zbiegłych chłopów pańszczyźnianych, poszukiwaczy przygód, ale i wyjętej spod prawa szlachty, a czasami nawet – w początkowej fazie dziejów Kozaczyzny – magnatów (np. Samuel Zborowski), dla których słynące z bogactw naturalnych Naddnieprze stanowiło wygodny azyl. Z czasem „kozakowanie” stało się swoistym stylem życia, będącym synonimem wolności, ale i nieposłuszeństwa. Bogaci Zaporozcy tworzyli tzw. starszyznę, a obyczajami, ubiorem, aspiracjami, także rozległymi posiadłościami ziemskimi, nie różnili się znacząco od średniej i bogatej szlachty. Kozacka biedota, której imponowały ideały swobodnego życia poza kontrolą władzy państwowej, tworzyła tzw. czerń, element zapalny i trudny do okiełznania

Kozacy uważali się przede wszystkim za żołnierzy, „wojsko zaporoskie”, do 1648 r. deklarujące konsekwentnie wierność królowi polskiemu (także w czasie buntów, które podnosili przeciwko Rzeczypospolitej i kresowym magnatom). Żołnierskie rzemiosło było ich głównym zajęciem, jednocześnie legitymizowało dążenia zmierzające do uzyskania coraz szerszych praw i wolności. Kozacy tworzyli znakomite formacje piechoty, dobrze wyszkolone, zdeterminowane i zaprawione w licznych bojach. Słabiej sprawdzali się jako jazda. Największe zdolności i umiejętności przejawiają, walcząc w taborze, za osłoną wozów, ponieważ świetnie strzelają z rusznic, które są ich podstawowym uzbrojeniem, i znakomicie bronią swych stanowisk. Na morzu też nie spisują się najgorzej, nie są jednak nadzwyczajni w siodle. Przypominam sobie, a sam to widziałem, jak zaledwie 200 polskich konnych rozgromiło 2000 ich najlepszych ludzi. Jest niezaprzeczalną prawdą, że pod osłoną taboru 100 Kozaków wcale się nie boi ani tysiąca Polaków, ani nawet tysięcy Tatarów, i gdyby równie waleczni byli na koniu, jak są jako piechurzy, sądzę, iż byłiby niezwyciężeni. Zasłynęli także z morskich wypraw zbrojnych o charakterze łupieskim, zwanych „chadzki”, podejmowanych najczęściej bez wiedzy i zgody starostów królewskich (zdarzały się jednak wypadki inspirowane przez króla lub kresowych magnatów). Pierwsze poważniejsze rajdy miały miejsce już w czasach Zygmunta Starego. Kozackie „chadzki”, w miarę upływu czasu coraz zuchwalsze i lepiej zorganizowane, osiągały zwłaszcza terytoriów tatarskich i tureckich. Największą sławę przyniosły Kozakom wyprawy morskie z pierwszego ćwierćwiecza XVII w., kiedy ich ofiarą padały przede wszystkim bogate miasta tureckie nad Morzem Czarnym, takie jak Warna, Synopa czy Perekop. Kozacy kilkakrotnie gościli także na przedmieściach Stambułu, wywołując wściekłość sultana. „Chadzki”, które w dużej mierze traktować należy jako odwet za wyprawy tatarskie na żyzną i urodzajną Ukrainę, przynosiły Turkom ogromne straty i stały się jedną z przyczyn wojny Rzeczypospolitej z Imperium Osmańskim w latach 1620-1621 (Turcy grozili wojną już dużo wcześniej, za główny powód podając zuchwałę rajdy Kozaków). Także i później Kozacy byli przyczyną poważnych zadrażnień w stosunkach państwa polskoliteńskiego z Turcją i Tatarami. Już w kilka lat po traktacie chocimskim z 1621 r. wmieszali się w dynastyczne walki na Krymie. Wyprawy morskie Zaporozców straciły na znaczeniu i intensywności dopiero po 1638 r., po krwawym stłumieniu przez wojska koronne kolejnego powstania kozackiego (duże znaczenie miała w tym kontekście budowa twierdzy Kudak.

Dzięki zbrojnej ochronie kozaków zaporoskich hetmana Piotra Konaszewicza-Sahajdacznego w latach 1620-16721, wracający z Moskwy patriarcha jerozolimski Teofan wskrzesił wyższą hierarchię prawosławną w Wielkim Księstwie Litewskim i na ziemiach ruskich Korony, wyświęcając nowego metropolitę Iowa Boreckiego. Akt ten nie został uznany przez Rzeczpospolitą.

Począwszy od Zygmunta II Augusta, królowie polscy starali się ująć Kozaków w zorganizowaną formację wojskową, pozostającą na żołdzie Rzeczypospolitej – tak powstał rejestr kozacki, w którym jednak ze względu m.in. na ograniczone możliwości finansowe udało się zebrać zaledwie niewielką część rosnącej liczebnie Kozaczyzny. Już w 1575 r. na służbie Rzeczypospolitej było 400 Kozaków niżowych, w 1579 r. liczba ich wzrosła do 530, w I połowie XVII w. wahała się w granicach od 1 do 8 tys. Kozacy objęci rejestrem tworzyli część sił zbrojnych Rzeczypospolitej. Pozostawali pod jurysdykcją „starszego” wyznaczanego przez hetmana wielkiego koronnego, nie podlegali zatem władzy starostów. Takiego statusu nie mieli Zaporozcy, pozostający poza rejestrem, w dużej liczbie zamieszkujący stale sicz, ale także dobra królewskie i prywatne. „Siczowcy”, czy szerzej Kozacy nierejestrowi, których styl życia nie różnił się często od tatarskich koczowników, tworzyli rodzaj wojskowej rezerwy, gotowej w każdej chwili do stanięcia pod bronią. Ich zachowania były jednak nieprzewidywalne – to oni byli głównymi sprawcami morskich "chadzek", na Siczy często gościli także agenci i poselstwa obcych państw.

W chwilach szczególnie trudnych dla państwa zaciągano na żołd większą liczbę Zaporozców, po skończonej kampanii następowały jednak bolesne dla nich redukcje rejestru. Tak powstawał problem tzw. wypiszczyków albo po prostu wypisowych, którzy nie chcieli powracać do statusu chłopów pańszczyźnianych i nadal uważali się za część wojska zaporoskiego. To oni właśnie byli motorem buntów, podnoszonych przeciwko Rzeczypospolitej. Nierzadko dochodziło do otwartego konfliktu pomiędzy lojalnymi wobec państwa rejestrowymi a zuchwałymi wypiszczykami. W najważniejszych jednak momentach zwykle triumfowała kozacka solidarność. Kozacy wielokrotnie brali udział w wojnach Rzeczypospolitej – w 1600 r. szli wraz z Janem Zamoyskim na Mołdawię, potem wraz z armią polsko-litewską bili się ze Szwedami, Moskwą i Turkami.. Historia zapamiętała zwłaszcza bitwę chocimską z 1621 r., gdy dowodzeni przez hetmana Piotra Konaszewicza – Sahajdacznego stanowili połowę armii Rzeczypospolitej i walnie przyczynili się do jej zwycięstwa nad Turkami. Kozacy tworzyli również zaporę przeciwko najazdom tatarskim, tym cenniejszą dla Rzeczypospolitej, że dysponowała ono bardzo nielicznym wojskiem stałym, przeznaczonym do obrony południowo-wschodnich kresów państwa (wojsko kwarciane).

Zaporozcy powoływali się na wolności, nadane im niegdyś przez Stefana Batorego i w stosunku do króla oraz Rzeczypospolitej formułowali coraz dalej idące postulaty i żądania. Najogólniej sprowadzały się one do wyłączenia Kozaczyzny (nie tylko rejestrowych, ale także wypiszczyków) spod kompetencji starostów królewskich i ich sądownictwa, utworzenia odrębnego urzędu hetmańskiego, który Kozacy obsadzaliby samodzielnie, powiększenia rejestru, a co za tym idzie wysokości wypłacanego Zaporozcom żołdu, wycofania wojska koronnego z Naddnieprza i równouprawnienia religii prawosławnej (to ostatnie żądanie pojawiło się najpóźniej – w 1620. W roku 1632, po śmierci króla Zygmunta III Wazy, Zaporozcy zażądali nawet prawa do udziału w elekcji nowego władcy, co wzbudziło oburzenie senatorów i posłów szlacheckich zebranych na konwokacji.

Rzeczpospolita szlachecka początkowo konsekwentnie odmawiała podjęcia rozmów z Kozakami na równorzędnych warunkach. Szlachta widziała w nich zbuntowanych chłopów i

swawolników, będących źródłem „nierządu domowego” i łamiących układy z sąsiadami, dlatego odmawiała przyznania Kozakom jakichkolwiek praw (poza pewnymi przywilejami, którymi cieszyli się rejestrowi). Jednocześnie jednak nie była zdolna do podjęcia bardziej zdecydowanych kroków wobec Zaporozców – z czasem Kozacy stali się zbyt silni. Poza tym byli w pewien sposób potrzebni Rzeczypospolitej w chwilach trwogi wojennej i najazdów tatarskich, kiedy okazywali swe walory bojowe. Taki stan zrodził poważne napięcia, które rozładowały się na polach bitewnych. Począwszy od 1592 r. Ukrainą Naddnieprzańską wstrząsały powstania kozackie, skierowane, jak twierdzili sami powstańcy, nie tyle przeciwko Rzeczypospolitej, ile jej urzędnikom i magnatom : 1593-1594 powstanie Krzysztofa Kosińskiego, 1594-1596 powstanie Semena Nalewajki zgniecione przez hetmana Stanisława Żółkiewskiego, 1625 powstanie Marka Żmajły zakończone ugodą, 1630 powstanie Tarasa Fedorowicza również zakończone ugodą, 1637 powstanie Iwana Pawluka, 1638 powstanie Huni i Ostrzanina, zgniecione przez hetmanów Stanisława Koniecpolskiego – zacieklego wroga Kozaczyzny – i Mikołaja Potockiego.). Bunt kozackie udawało się skutecznie tłumić przy pomocy armii koronnej do 1648 r. W tymże roku wybuchło powstanie Kozaczyzny pod wodzą Bohdana Chmielnickiego. Kozaków wspierali Tatarzy Krymscy. Zapoczątkowało ono długą wojnę, prowadzoną ze zmiennym szczęściem, w której początkowo Rzeczpospolita poniosła dotkliwe porażki (w 1648 r. pod Żółtymi Wodami, Koruniem i Piławcami). Dopiero w 1651 r. armii polsko-litewskiej udało się odnieść zwycięstwo nad Zaporozcami, w dużej mierze wskutek dość niespodziewanej ucieczki Tatarów oraz małoduszności samego Chmielnickiego (trzydniowa bitwa pod Beresteczkiem).

Chmielnicki długo lawirował w swej polityce sojuszy pomiędzy Tatarami, Turcją i Rosją. Wreszcie w styczniu 1654 r. wraz z Radą kozacką poddał Ukrainę w Perejasławiu zwierzchności cara moskiewskiego (tzw. ugoda perejasławska). Do wojny z Rzeczypospolitą przystąpiła wówczas Moskwa.. Zmagania zbrojne przerwał na krótko rozejm z lat 1656 – 1657, związany z inwazją Szwecji na Rzeczypospolitą, niebezpiecznymi również dla Rosji ambicjami terytorialnymi Szwecji nad Bałtykiem i groźbą opanowania przez Karola X Gustawa całej Rzeczypospolitej. Po śmierci Bohdana Chmielnickiego, nowym hetmanem i opiekunem małoletniego Jerzego Chmielnickiego został dotychczasowy pisarz generalny wojska zaporoskiego (urząd wśród Kozaków niezwykle prestiżowy), Iwan Wyhowski. To głównie jego dziełem była unia hadziacka z 1658 r., na mocy której województwa ukraińskie jako Księstwo Ruskie miały utworzyć trzeci równoprawny – obok Korony i Litwy – członek Rzeczypospolitej. Unia została zatwierdzona przez Sejm Rzeczypospolitej w 1659 r., w praktyce jednak nie weszła w pełni w życie wskutek oporu czerni kozackiej i części starszyny podburzanej przez Moskwę. Pomimo zwycięskiej bitwy pod Konotopem i rozbicia armii rosyjskiej, która wkroczyła na Ukrainę, Wyhowski został obalony, a jego miejsce zajął syn Bohdana Chmielnickiego, Jerzy, zwany Juraszko. Juraszko jesienią 1659 r. odnowił ugodę perejasławską.

W następnym roku Rzeczypospolitej raz jeszcze udało się znieść zwierzchnictwo Rosji nad Ukrainą, po pobiciu wojsk carskich i kozackich przez Jerzego Lubomierskiego pod Cudnowem.. Zaprzysiężona tam przez Jerzego Chmielnickiego tzw. ugoda cudnowska miała być powrotem do idei Unii Hadziackiej. Nie miała jednak szans realizacji. Polakom udało się opanować sytuację jedynie na prawobrzeżnej Ukrainie i to jedynie formalnie. W 1663 r. komisarze polscy przeforsowali wybór na hetmana kozackiego sprzyjającego sojuszowi z Rzeczpospolitą Pawła Tetery. Jednakże w tym samym roku na lewobrzeżnej Ukrainie – w asyście wojsk rosyjskich – hetmanem zaporoskim wybrany został Iwan Brzuchowiecki. Był to faktyczny początek podziału Ukrainy. Nie zdołała zlikwidować go wyprawa króla Jana Kazimierza z przełomu 1663 i 1664 r. Była to ostatnia tego typu próba podjęta przez

Rzeczpospolitą. Zniszczenie doborowych wojsk koronnych w bratobójczej bitwie pod Mątami (13 lipca 1666) podczas wojny domowej w Rzeczypospolitej uniemożliwiło dalsze operacje zaczepne przeciwko Rosji. 30 stycznia 1667 roku w Andruszowie posłowie Rzeczypospolitej i Rosji podpisali układ rozejmowy na trzynaście lat. Podział terytorialny dokonany rozejmem andruszowskim, w zamierzeniu prowizoryczny, utrzymał się przez ponad wiek. Dzielił on Ukrainę na część pozostającą przy Rzeczypospolitej (Ukraina prawobrzeżna – po prawej stronie biegu Dniepru) i część przyłączoną do państwa carów (Ukraina lewobrzeżna). Wówczas też uformowały się de facto dwie rywalizujące ze sobą Kozaczyzny, wybierające własnych hetmanów oraz innych urzędników. W 1672 r. Petro Doroszenko, hetman Ukrainy prawobrzeżnej, poddał ją władzy sułtana tureckiego (Turkom faktycznie udało się wówczas w konsekwencji wojny z Rzeczpospolitą podporządkować dużą część Ukrainy, co potwierdził układ w Buczaczu). Postanowienia terytorialne rozejmu andruszowskiego zatwierdził ostatecznie w 1686 traktat pokojowy pomiędzy Rzeczpospolitą a Carstwem Rosyjskim. Ukraina Prawobrzeżna powróciła do Rzeczypospolitej z rąk Osomańskich w traktacie w Karłowicach (1699). Tereny Ukrainy Prawobrzeżnej zostały wyludnione przez trwające od 1648 roku działania wojenne, najazdy tatarskie połączone z braniem jasyru, jak i dwukrotnie przeprowadzone przez administrację moskiewską przymusowe przesiedlenia ludności na lewy brzeg Dniepru.

Znaczenie Kozaczyzny Zaporoskiej ustawicznie malało. Pod koniec XVII w. organizacja kozacka praktycznie zanikła na prawobrzeżnej Ukrainie. Także na lewym brzegu Dniepru Zaporozcy, poddani twardej władzy moskiewskiego cara, nie stanowili już tej siły, która niegdyś pozwoliła Chmielnickiemu prowadzić samodzielną politykę. Znaczącą rolę odegrała Kozaczyzna jeszcze w dobie III wojny północnej. Hetman Lewobrzeża Iwan Mazepa opowiedział się wówczas po stronie króla szwedzkiego Karola XII, licząc na wyrwanie Ukrainy spod władzy rosyjskiej. To samo uczyniła Sicz Zaporoska. „Lew północy” jednak wojnę z carem Piotrem I przegrał, a Sicz została zburzona w 1709 przez wojska rosyjskie, odtworzona w 1711 w nowym miejscu na terytorium podległym Chanatowi Krymskiemu i ponownie w 1734 przeniesiona na terytorium Imperium Rosyjskiego jako tzw. Nowa Sicz wraz z autonomicznym terytorium Wolności Wojska Zaporoskiego, podzielonym na pałanki. Sicz Zaporoska została ostatecznie zlikwidowana przez carycę Katarzynę II w roku 1775, bezpośrednio po zwycięskiej wojnie z Turcją i traktacie w Kuczuk Kajanardży, który przyłączył do Rosji Jedysan, a z Chanatu Krymskiego uczynił faktyczny rosyjski protektorat. Nowa Sicz została zburzona, jej starszyzna aresztowana i zesłana na Syberię, ostatni ataman koszowy Petro Kalnyszewski osadzony w klasztorze na Wyspach Sołowieckich.. Tytuł hetmana wojsk kozackich przysługiwał od tamtej pory panującej rodzinie carskiej. Starszyzna Hetmanatu została zrównana w prawach z szlachtą rosyjską (tzw. dworiaństwem), a wolnych Kozaków zrównano w prawach z wolnymi chłopami rosyjskimi. Zaporozże zostało wcielone w skład guberni noworosyjskiej Imperium Rosyjskiego.. Część Kozaków zaporoskich zbiegło na terytorium tureckie, tworząc istniejącą do 1829 Sicz Dunajską, część pod zaciągiem Antona Hołowatego została osiedlona na Kubaniu jako Kozacy czarnomorscy. Jednocześnie Katarzyna II zlikwidowała definitywnie kozackie wojsko zaporoskie i zakazała na przyszłość używania jego nazwy.

## **Piotr Mikołajczyk**

AWF im.Eugeniusza Piaseckiego Poznań

Program nauczania wychowania fizycznego – zajęcia do wyboru na IV-tym etapie edukacyjnym. Turystyka piesza i rowerowa.

*Do tego bardzo interesującego artykułu dodam, że kiedyś uważano turystykę za ważny dział kultury fizycznej. Niestety dziś w oficjalnej definicji tej dziedziny kultury narodowej jaką jest kultura fizyczna, turystyki już nie ma (w każdym razie wg urzędników) a podczas uchwalania Ustawy o Sporcie jej los podzieliła rekreacja fizyczna - z trudem obroniła się rehabilitacja ruchowa. Autor pięknie i trafnie zauważa, że zajęcia te mają być kolejnym elementem wprowadzającym uczniów w świat kultury fizycznej. Trafnie też pisze o turystyce jako formie aktywności fizycznej... Chwałą autorowi i jego nauczycielom. (Zbigniew Cendrowski )*

### **Koncepcja własna programu**

Przedstawiona propozycja programu nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadgimnazjalnej – zajęć do wyboru z turystyki pieszej i rowerowej, powstała w oparciu o nagłą potrzebę ukazania współczesnej młodzieży, form i możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego. Zajęcia te, w zamyśle autora, mają być kolejnym elementem wprowadzającym uczniów w świat kultury fizycznej. Mają także być pomocne w kształtowaniu postaw całościowej aktywności fizycznej oraz troski o ciało i zdrowie. W planowaniu zajęć wykorzystano możliwość kumulacji godzin (2 godz. tygodniowo x 4 tygodnie = 8 godz.). Jest to przykład zajęć do wyboru możliwy do realizacji w konkretnym miejscu: Środa Wlkp. i okolice powiatu średzkiego. Jednak, może on stanowić inspirację dla nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach całej Polski.

### **Struktura programu**

Prezentowane cele i treści zajęć do wyboru z wychowania fizycznego zostały opracowane zgodnie z wymogami Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników (Dz. U. z dnia 3 lipca 2012 r.). Zgodnie z wytycznymi prezentowany program składa się z następujących części:

1. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania
2. Treści nauczania - precyzuje je nauczyciel w przyjętym przez siebie porządku. Program powinien być możliwy do stosowania w codziennej pracy ( a nie "schowany do szuflady", zatem treści są przedstawione szczegółowo. Nie potrzebny jest w takim rozwiązaniu dodatkowy dokument - plan pracy czy plan wynikowy. Przyjęto planowanie treści za pomocą cykli. Dodatkowo w prezentowanym programie pokazano związek celów zapisanych w cyklach tematycznych ze szczegółowymi celami kształcenia i wychowania.
3. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany. Punkt ten może zawierać informacje dotyczące stosowanych metod, technik, form organizacyjnych, środków, wykorzystywanej bazy dydaktycznej, praca z uczniem o różnych zdolnościach (sposoby indywidualizacji pracy z uczniem). W prezentowanym programie jednak, punkt ten, ze względu na ograniczoną objętość tekstu, przedstawiono skrótowo.
4. Opis założonych osiągnięć ucznia.

5. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia. W punkcie tym jest tak naprawdę zaprezentowany przedmiotowy system oceniania (przedmiotowe zasady oceniania). Powinny być zawarte takie informacje, jak:

- a) obowiązujące akty prawne, cele oceniania,
- b) obszary i przedmioty oceniania, za które nie wystawiane będą stopnie szkolne,
- c) obszary i przedmioty oceniania, za które wystawiane będą stopnie szkolne,
- d) wymagania na poszczególną ocenę semestralną – końcoworoczną,
- e) sposób przejścia od ocen bieżących do oceny semestralnej i końcoworocznej,
- f) narzędzia ewaluacyjne (programu, pracy n-la itd.). W niniejszym programie przedstawiono tylko punkt b i c. Warto nadmienić, że w piątym punkcie programu należy głównie przedstawić jak będą sprawdzane osiągnięcia ucznia (czyli efekty, które znajdują się w 4 punkcie programu)

Program został opracowany w ramach przedmiotu Zaawansowana Dydaktyka Wychowania Fizycznego, realizowanego w Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.

Punkt 1.

Szczegółowe cele kształcenia i wychowania:

1. Rozwijanie pasji związanych z turystyką pieszą i rowerową.
2. Bezpieczne – zgodne z przepisami i zasadami turystyki, poruszanie się po drogach publicznych, szlakach rowerowych i pieszych.
3. Doskonalenie umiejętności orientacji przestrzennej we własnym regionie: rozpoznawanie form ochrony przyrody i dziedzictwa kulturowego.
4. Pogłębienie tożsamości narodowej i lokalnego patriotyzmu: rozumienie znaczenia zabytków i dotrzymanie piękna przyrody.
5. Dokonanie samooceny mocnych i słabych cech charakteru pod kątem radzenia sobie w warunkach terenowych.
6. Podnoszenie własnego potencjału zdrowia poprzez harmonijny rozwój układu krążeniowo – oddechowego.

Punkt 2.

Treści nauczania:

Forma aktywności fizycznej – <b>TURYSTYKA PIESZA I ROWEROWA</b>			
Liczba godzin	Cele cykli	Realizacja celu kształcenia i wychowania	Tematy lekcji
8	Cykl I (4 godz./ X 2)= 8 godzin  POSTAWY: Uczeń/Uczennica: <b>*porusza się po szlakach turystyki pieszej, pamiętając o bezpieczeństwie własnym i innych;</b> <b>*rozumie, jak ważną funkcję w aktywności rekreacyjnej człowieka, odgrywa kontakt z przyrodą;</b> <b>*zachowuje się godnie w miejsca sakralnych (kościół św. Wawrzyńca w Zaniemyślu)</b>	<b>(Cele z pkt. 1)</b>  2  4  3	<b>1. Współtworzymy wyprawę pieszą po malowniczym terenie gminy Zaniemyśl, wokół J. Raczyńskiego i nad rzeką Wartą. Przy tym doskonalimy umiejętności niezbędne do radzenia sobie w terenie.</b>

	<p><b>UMIEJĘTNOŚCI:</b> Uczeń/Uczennica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*<b>umie przygotować suchy prowiant i zakupić odpowiednią ilość kielbas na ognisko;</b></li> <li>*<b>potrafi czytać mapę, poprawnie wskazuje kierunek marszu określając azymut za pomocą kompasu;</b></li> <li>*<b>potrafi opowiedzieć grupie o malowniczym przebiegu trasy Ścieżki przyrodniczej „Łękno k/ Zaniemyśla” (3km) oraz niebieskim szlaku turystyki pieszej(wokół J. Raczyńskiego i nad rzeką Wartą: „Zaniemyśl&gt;Zwola&gt;Biały Gościńiec &gt; Majdany &gt; Zaniemyśl” (13 km)</b></li> <li>* <b>umie rozpaścić ognisko w terenie, pamięta o zasadach bezpieczeństwa;</b></li> <li>* <b>potrafi dokonać samooceny własnych umiejętności radzenia sobie w warunkach terenowych;</b></li> </ul> <p><b>WIADOMOŚCI:</b> Uczeń/Uczennica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*<b>wie jak bezpiecznie rozpaścić ognisko w terenie;</b></li> <li>*<b>wie jak pracować z mapą i kompasem;</b></li> <li>*<b>zna zasady poruszania się kolumny pieszej po szlakach turystyki pieszej;</b></li> <li>*<b>wie na czym polega dokonanie samooceny;</b></li> </ul> <p><b>SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA:</b> Uczeń/Uczennica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*<b>wzmacnia ogólną wydolność tlenową organizmu.</b></li> <li>*<b>rozwija zdolności motoryczne : koordynację.</b></li> </ul>	<p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1, 2</p> <p>5</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>2. Płyniemy promem na wyspę Edwarda na J. Raczyńskim w Zaniemyślu, rozpalamy ognisko i wymieniamy się wrażeniami dokonując samooceny umiejętności radzenia sobie w warunkach terenowych.</p>
--	---	---	---

Forma aktywności fizycznej – TURYSTYKA PIESZA I ROWEROWA			
Liczba godzin	Cele cykli	Realizacja celu kształcenia i wychowania	Tematy lekcji
8	<p>Cykl II (4 godz./ X 2) = 8 godzin</p> <p><b>POSTAWY:</b> Uczeń/ Uczennica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*<b>zachowuje się godnie w miejscach sakralnych(kościół kolegiacki w Środzie Wlkp., kościół w Winnej Górze i kapliczka w Pyzdrach)</b></li> <li>*<b>dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników wycieczki;</b></li> <li>*<b>rozwija własną tożsamość narodową i rozumie potrzebę kultywowania dziedzictwa przodków;</b></li> <li>*<b>jest emocjonalnie związany z grupą, aktywnie uczestniczy współtworząc zajęcia turystyczne;</b></li> </ul> <p><b>UMIEJĘTNOŚCI:</b> Uczeń/ Uczennica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>umie przygotować rower do jazdy;</b></li> </ul>	<p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>1</p>	<p>1. Pełnimy rolę przewodników podczas wyprawy rowerowej szlakiem Adama Mickiewicza. Analizujemy przebieg trasy na mapie i opowiadamy o najciekawszych atrakcjach turystycznych.</p>



<p><b>*potrafi wcielić się w rolę przewodnika wycieczki rowerowej, sprawnie posługuje się mapą.</b></p> <p><b>*dostrzega piękno fauny i flory znajdującej się w Rezerwacie faunistycznym „Dębno n/Wartą oraz Żerkowsko-Czeszewskim Parku Krajobrazowym;</b></p> <p><b>*potrafi pracować z mapą, wskazuje kierunek jazdy i odległość do najbliższego celu;</b></p> <p>WIADOMOŚCI: Uczeń/ Uczennica:</p> <p><b>*zna wybrane przepisy ruchu drogowego;</b></p> <p><b>*zna przebieg szlaku Adama Mickiewicza w powiecie średzkim (Środa Wlkp.&gt;Winna Góra &gt;Miłosław&gt;Pyzdry&gt;Ruda Komorska &gt; Śmielów &gt; Żerków &gt; Dębno n/Wartą &gt; Nowe Miasto n/Wartą) ;</b></p> <p><b>*wie kim byli i co robili Adam Mickiewicz i gen. J.H Dąbrowski oraz zna ich zasługi na polu pokrzepiania serc Polaków;</b></p> <p>SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: Uczeń/ Uczennica:</p> <p><b>*rozwija wytrzymałość siłową;</b></p> <p><b>*wzmacnia mięśnie kończyn dolnych</b></p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>6</p>	
---	---	--

Forma aktywności fizycznej – **TURYSTYKA PIESZA I ROWEROWA**

Liczba godzin	Cele cykli	Realizacja celu kształcenia i wychowania	Tematy lekcji
8	<p>Cykl III (4 godz./ X 2) = 8 godzin</p> <p>POSTAWY: Uczeń/ Uczennica:</p> <p><b>*zachowuje się w sposób godny w miejscach sakralnych: (kościół w Gieczu, Bagrowie, kapliczka w Dominowie)</b></p> <p><b>*bezpiecznie korzysta z naturalnego sprzętu podczas zabaw i gier;</b></p> <p><b>*kształtuje poczucie patriotyzmu narodowego i lokalnego podczas wycieczki rowerowej: „ Od pierwszych Piastów do pierwszych Średzian”</b></p> <p><b>*współuczestniczy w rekreacji na świeżym powietrzu dokonując pomiarów sport-testerem;</b></p> <p>UMIEJĘTNOŚCI: Uczeń/ Uczennica:</p> <p><b>*organizuje aktywną rekreację na świeżym powietrzu, prowadzi zabawy i gry ruchowe;</b></p> <p><b>*potrafi, wspólnie z nauczycielem, dokonać analizy parametrów ze sport-testera pod kątem wpływu AF na zdrowie psycho – fizyczne.</b></p> <p><b>*umie uatrakcyjnić zajęcia poprzez wykorzystanie naturalnych przyborów</b></p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>1</p>	<p>1. <b>Współtworzymy wyprawę rowerową: „Od pierwszych Piastów do pierwszych Średzian”.</b></p> <p>2. <b>Uczestniczymy aktywnie w organizacji wcześniej poznanych zabaw i gier rekreacyjnych. Analizujemy dane zarejestrowane przez sport-tester pod kątem wpływu aktywności fizycznej na zdrowie psycho-fizyczne.</b></p>

<p>terenowych;  <b>*planuje trasę wycieczki rowerowej: „Od pierwszych Piastów do pierwszych Średzian”;</b>  <b>*przygotowuje rowery do jazdy;</b>  <b>*przygotowuje i przedstawia przed grupą informacje dotyczące najważniejszych średzkich zabytków.</b></p> <p>WIADOMOŚCI: Uczeń/ Uczennica:  <b>*zna historię własnego regionu: (Dworek w Koszutach – Muzeum Ziemi Średzkiej, Giecz – Grodziszczko-&gt;Rezerwat Archeologiczny, średzka starówka);</b>  <b>*wie jak w sposób ciekawy i atrakcyjny można zorganizować zajęcia rekreacyjne;</b>  <b>*zna zasady bezpiecznego poruszania się w kolumnie pieszej;</b></p> <p>SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: Uczeń/ Uczennica:  <b>*kształtuje wytrzymałość mięśni kończyn dolnych;</b>  <b>* rozwija zdolności motoryczne: siłę, szybkość, koordynację.</b></p>	<p>3 5 4 4 1 2 6 6</p>	
--	--	--

Forma aktywności fizycznej – **TURYSTYKA PIESZA I ROWEROWA**

Liczba godzin	Cele cykli	Realizacja celu kształcenia i wychowania	Tematy lekcji
8	<p>Cykl IV (4 godz./ X 2) = 8 godzin</p> <p>POSTAWY: Uczeń/ Uczennica:  <b>*Dbą o bezpieczeństwo wszystkich uczestników wycieczki;</b>  <b>*Pamięta o tym aby każda osoba założyła kamizelkę odblaskową</b>  <b>*Dostrzega wybitne wartości przyrodnicze Wielkopolskiego Parku Narodowego;</b>  <b>*Zachowuje właściwą kulturę bycia, odpowiednią do miejsc kultu religijnego i dziedzictwa narodowego;</b>  <b>*Rozumie potrzebę dokonania samooceny umiejętności radzenia sobie w warunkach terenowych podczas turystyki pieszej i rowerowej;</b></p> <p>UMIĘJĘTNOŚCI: Uczeń/ Uczennica:  <b>*Potrafi sprawdzić stan techniczny rowerów;</b>  <b>*Umie zadbać o bezpieczeństwo własne i pozostałych członków grupy;</b>  <b>*Potrafi dokonać samooceny własnych umiejętności radzenia sobie w warunkach terenowych podczas turystyki pieszej i</b></p>	<p>2 2 4 4 5 1 2 5</p>	<p>1. <b>Wyruszamy na wyprawę rowerową, zgłębiamy dziedzictwo naszej małej ojczyzny odwiedzając Zamek w Kórniku, Pałac i Dęby Rogalińskie, Wielkopolski Park Narodowy.</b></p> <p>2. <b>Podsumowujemy piesze i rowerowe wędrówki po naszym, pięknym, średzkim i wielkopolskim regionie. Dzielimy się wspólnymi doświadczeniami.</b></p>

<p><b>rowerowej;</b>  <b>* Potrafi, w sposób kulturalny i dyskretny, zrobić zdjęcia i nagrać krótkie filmiki w miejscach o wybitnych walorach kulturowych.</b></p>	<p><b>4</b></p>	
<p>WIADOMOŚCI: Uczeń/ Uczennica:  <b>*Wie kim był hrabia Władysław Zamoyski z Kórnika i zna jego zasługi na polu odzyskania przez Polskę Morskiego Oka w Tatrach;</b>  <b>*Zna najważniejsze formy ochrony przyrody w Wielkopolsce;</b>  <b>*Zna wybrane wydarzenia historyczne dotyczące: Kórnika; Mosiny, Puszczykowa, Rogalina;</b>  <b>*Wie jak ważny, dla zachowania zdrowia psychofizycznego człowieka, jest regularny kontakt z przyrodą.</b></p>	<p><b>3</b>  <b>4</b>  <b>1</b>  <b>6</b>  <b>6</b></p>	
<p>SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: Uczeń/ Uczennica:  <b>*Kształtuje ogólną wytrzymałość tlenową;</b>  <b>*Wzmacnia wytrzymałość mięśni kończyn dolnych w czasie marszu i jazdy na rowerze;</b></p>		

### Punkt 3.

Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany.

W przedstawionej idei zajęć do wyboru z wychowania fizycznego postawiono na ścisłą współpracę nauczycieli i uczniów, w celu współtworzenia wycieczek pieszych i rowerowych. Na czwartym etapie edukacyjnym uczniowie i uczennice stają przed koniecznością dokonania bardzo ważnych wyborów. Obierają oni dalszą życiową drogę. Dlatego niezbędną zdolnością do opanowania przez młodzież, wydaje się umiejętność samodzielnego podejmowania decyzji. W związku z powyższym w ukazanej koncepcji zajęć zwrócono uwagę na doskonalenie przez uczniów sztuki samodzielnego podejmowania decyzji, również tych, dotyczących całonocnej troski o ciało i zdrowie. Także wskazanie przez uczniów własnych mocnych i słabych stron pod kątem radzenia sobie w warunkach terenowych ma służyć głębszemu poznaniu siebie i dokonaniu rzetelnej oceny własnych możliwości.

W osiągnięciu celów wykorzystano szereg środków jakie niesie ze sobą turystyka piesza i rowerowa. Warto wymienić: licznik rowerowy, kompas, mapy topograficzne, sport tester. Ten ostatni pozwala ustalić odpowiednie parametry wysiłku fizycznego, tak aby służył on, rozwojowi własnego potencjału krążeniowo – oddechowego.

### Punkt 4.

Opis założonych osiągnięć ucznia:

**Zajęcia z turystyki pieszej i rowerowej mają charakter rekreacyjno – zdrowotny.**

Zwrócono szczególną uwagę na to, aby uczniowie utrwalili podczas zajęć zachowania i umiejętności wpływające na bezpieczeństwo poruszania się po drogach publicznych, szlakach rowerowych i pieszych.

Każdy z uczniów winien opanować

1) sztukę planowania trasy wycieczki rowerowej we własnym regionie, a także  
2) nabyć zdolność dokonywania samooceny własnych umiejętności radzenia sobie w warunkach terenowych, podczas turystyki pieszej i rowerowej.

Ponadto, uczestnicy wypraw pieszych i rowerowych powinni

3) umieć stosować poznane przepisy ruchu drogowego i zasady turystyczne, potrzebne do bezpiecznego poruszania się po drogach publicznych, szlakach rowerowych i pieszych.

4) Uczniowie poszerzą także własną wiedzę o informację dotyczące wpływu regularnego kontaktu z przyrodą, dla zachowania zdrowia psycho-fizycznego człowieka. Oprócz tego młodzi Polacy i Polki

5) pogłębią poczucie tożsamości narodowej i uświadomią sobie potrzebę pomnożenia dziedzictwa wiary i kultury naszych przodków. Nowe treści pozwolą także na

6) dostrzeganie przez uczniów pozytywnego oddziaływania pieszej i rowerowej aktywności fizycznej w terenie dla zdrowia psycho-fizyczno-społecznego człowieka.

Mamy nadzieję, że uczestnictwo młodzieży w przedstawionych zajęciach, wpłynie na wyrobienie przez nich postaw całościowej troski o ciało i zdrowie.

Punkt 5.

Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia:

**Zgodnie z zapisem w pierwszej części artykułu poniższej skupimy się wyłącznie na przedstawieniu sposobów sprawdzania i oceniania osiągnięć uczniów (zgodnie z punktem 4.).**

1. Obszary oceniania bez stopni szkolnych:

a)

\* Obszar: **W (Wiadomości)**

\* Przedmiot oceny: **Uczeń: wie jak ważny jest regularny kontakt z przyrodą, dla zachowania zdrowia psycho-fizycznego człowieka**

\* Narzędzia/formy stosowane przy ocenianiu: **Uczniowie podzieleni na dwie grupy. Na zakończenie ostatnich zajęć, każda z grup przedstawia krótką prezentację multimedialną na temat: Wpływ przyrody a zachowanie zdrowia psycho-fizycznego przez człowieka.**

b)

\* Obszar: **U (Umiejętności)**

\* Przedmiot oceny: **Uczeń: potrafi dokonać samooceny własnych umiejętności radzenia sobie w warunkach terenowych podczas turystyki pieszej i rowerowej;**

\* Narzędzia/formy stosowane przy ocenianiu: **Samoocena za pomocą metody SWOT - (S (*Strengths*) – mocne strony; W (*Weaknesses*) – słabe strony; O (*Opportunities*) – szanse; T (*Threats*) – zagrożenia).**

c)

\* Obszar: **P (Postawy)**

\* Przedmiot oceny: **Uczeń: dostrzega pozytywne oddziaływanie pieszej i rowerowej aktywności fizycznej w terenie dla zdrowia psycho-fizyczno-społecznego człowieka.**

\* Narzędzia/formy stosowane przy ocenianiu: **Aktywny udział w zajęciach z wykorzystaniem sport-testera. Uczniowie, wspólnie z nauczycielem, analizują dane**

zarejestrowane podczas wysiłku, pod kątem wpływu na zdrowie psycho – fizyczne człowieka.

Wspólna dyskusja nt. znaczenia turystyki pieszej i rowerowej dla rozwoju społecznego populacji ludzkiej.

d)

\* Obszar: P (Postawy)

\* Przedmiot oceny: **Uczeń: pogłębia poczucie tożsamości narodowej i uświadamia sobie potrzebę pomnożenia dziedzictwa wiary i kultury naszych przodków.**

\* Narzędzia/formy stosowane przy ocenianiu: **Podczas każdej z wycieczek nauczyciel i uczniowie omawiają zwiedzane miejsca kultu religijnego i dziedzictwa narodowego.**

**Po zakończeniu wycieczek oglądanie i analizowanie zdjęć i krótkich filmików wyświetlanych w szkolnej sali multimedialnej.**

2. Obszary oceniania stopniem szkolnym:

a)

\* Obszar: U (Umiejętności)

\* Przedmiot oceny: **Uczeń: umie stosować poznane przepisy ruchu drogowego i zasady turystyczne, potrzebne do bezpiecznego poruszania się po drogach publicznych, szlakach rowerowych i pieszych;**

\* Narzędzia/formy stosowane przy ocenianiu: **Sprawdzian praktyczny, sprawdzający umiejętności stosowania poznanych przepisów ruchu drogowego i zasad turystycznych; (sprawdzian odbędzie się na szkolnym placu, wcześniej przygotowanym)**

\* Kryteria oceny na poszczególne stopnie szkolne: **Każdy uczeń losuje jeden zestaw zadań - (5 zadań). Jeśli uczeń wykona poprawnie wszystkie 5 zadań, dostaje zadanie na ocenę 6.**

**Skala ocen: 5 zadań poprawnie → ocena 5**

**4 zadania poprawnie → ocena 4**

**3 zadania poprawnie → ocena 3**

**2 zadania poprawnie → ocena 2**

**1 zadanie poprawnie → ocena 1**

b)

\* Obszar: U (Umiejętności)

\* Przedmiot oceny: **Uczeń: potrafi zaplanować trasę wycieczki rowerowej i pieszej we własnym regionie**

\* Narzędzia/formy stosowane przy ocenianiu: **Współtworzenie planu wycieczki rowerowej i pieszej oraz prowadzenie pojedynczych części zajęć przez uczniów → w celu inspiracji do wykonania autorskiego planu wycieczki pieszej i rowerowej.**

\* Kryteria oceny na poszczególne stopnie szkolne:

**Wykonanie przez każdego z uczniów planu wycieczki pieszej i rowerowej, zawierającego:**

**1) mapkę zaplanowanej trasy;**

**2) kolejność odwiedzanych miejsc;**

**3) czas trwania wycieczki;**

**4) długość trasy w kilometrach;**

**5) informację nt. odwiedzanych miejsc dziedzictwa narodowego oraz miejsc o wybitnych walorach przyrodniczych;**

- Oddanie samodzielnie wykonanego planu wycieczki zawierającego 5 wyżej wymienionych elementów → ocena 5
- Brak jednego z elementów = jedna ocena w dół.
- Przy udokumentowanej realizacji planu wycieczki np. (wspólnie z rodzicami) → ocena 6

c)

Dodatkowo oceniane stopniem szkolnym będą:

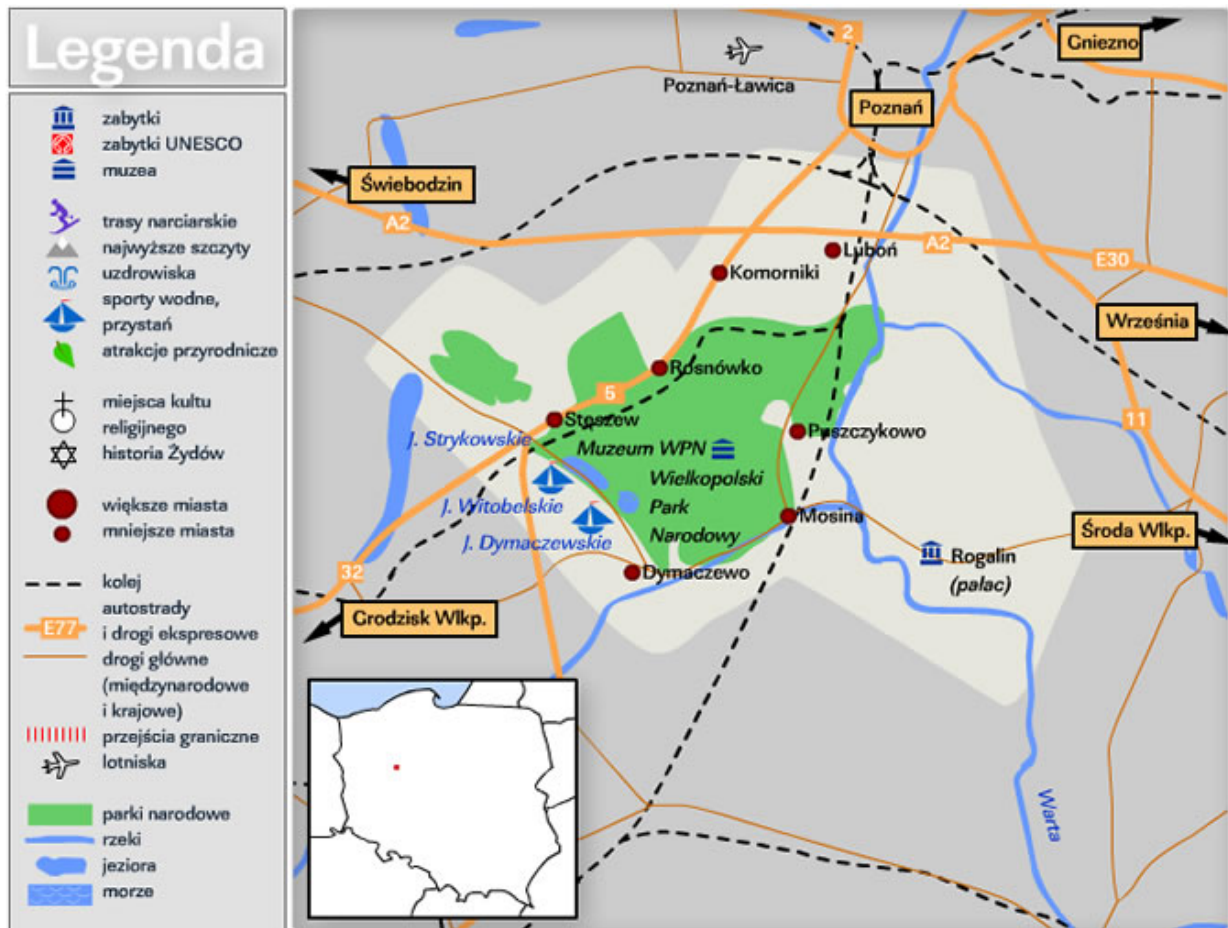
- 1)przygotowanie do lekcji,
- 2)zaangażowanie,
- 3)czynne uczestnictwo w zajęciach. Jednakże, ze względu na ograniczenia tekstowe i znajomość oceniania ze strony nauczycieli nie zostało to zamieszczone.



[Online: (14.01.2015r.) <http://www.srodawlkp-powiat.pl/pl/dla-turystow/trasy-wycieczek/szlak-adama-mickiewicza.html>]



[Online: (14.01.2015r.) [http://www.srodawlkp-powiat.pl/zasoby/images/archiwum/samorzadowy-serwis-informacyjny/turystyka/szlaki-turystyczne/rowerowe/wokol-jeziora-raczynskiego-i-nad-warte/mapki\\_szlakow2.jpg](http://www.srodawlkp-powiat.pl/zasoby/images/archiwum/samorzadowy-serwis-informacyjny/turystyka/szlaki-turystyczne/rowerowe/wokol-jeziora-raczynskiego-i-nad-warte/mapki_szlakow2.jpg)]



[Online: (16.012015r.) <http://wakacje.staypoland.com/wielkopolski-park.aspx>

## Monika Szławieniec-Reczuch

### Zdrowe wychowanie dziecka” cz. 1 ZDROWE ODŻYWIENIE

Wiadomości, które chcę Państwu przekazać uzyskałam w trakcie moich studiów na AWF Wrocław, wizyt u dietetyka, oraz w oparciu o najnowsze badania naukowe, opisane w literaturze:

- „Czy wiesz, co jesz? Poradnik konsumenta, czyli na co zwracać uwagę, robiąc codzienne zakupy”, K. Bosacka, M. Kozłowska- Wojciechowska.
- „Jak żyć długo i zdrowo”, M. Tombak.
- „Odżywiaj dziecko w zgodzie z naturą”, B. Żak-Cyran.
- „Świadome zakupy czyli co naprawdę kupujemy”, P. Thomas.
- „Ekomedycyna- Nie bójmy się raka i chorób serca, J. Maslanky.
- „Żywność twój cudowny lek”, J. Carper.
- „Nowoczesne zasady odżywiania”, T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell.

Autorzy tych książek to lekarze specjaliści chorób wewnętrznych, chirurdzy, profesorowie, specjaliści ds. żywienia, badacze naukowci. Autor ostatniej pozycji należy do czołówki naukowców zajmujących się od ponad 40 lat badaniami nad żywieniem, **przeprowadził tzw.**



badanie chińskie- najpełniejsze i najbardziej wnikliwe badanie wpływu odżywiania na zdrowie, jakiego kiedykolwiek dokonano.

„NIEZALEŻNIE OD TEGO, KTO BYŁ OJCEM CHOROBY, ZŁA DIETA BYŁA NA PEWNO JEJ MATKĄ” ( przysłowie chińskie)

Większość z nas uważa, że to geny powodują choroby, nie jest to jednak do końca prawdą. Przekaz genetyczny jedynie w ok. 3% do 5% może być odpowiedzialny za możliwość wystąpienia choroby przewlekłej. Najbardziej istotne jest to co spożywamy, później czym oddychamy oraz stan środowiska w jakim żyjemy. Istnieją przekonujące dowody naukowe na to, że obecne choroby, tzw. cywilizacyjne: układu krążenia, nowotwory, cukrzyca, choroby zwyrodnieniowe mogą ustąpić pod wpływem właściwej diety. Można więc zapobiegać przez właściwe odżywianie chorobom uznanym za genetycznie dziedziczne. Zanim zaczniemy prawidłowo odżywiać nasze dzieci, musimy zacząć od nas samych. Troska o dziecko powinna rozpocząć się już od momentu jego poczęcia. Bardzo ważna jest dbałość o dietę przyszłej matki jak i ojca. Błędy żywieniowe szczególnie matki przyniosą negatywne skutki w życiu dziecka. Wystarczy pół roku wcześniej zmienić styl życia i odżywiania. Przedstawiam kilka wytycznych dla przyszłych, jak i obecnych rodziców:

Ograniczyć spożywanie **produktów spożywczych wysoko przetworzonych** tzn.: rafinowanych, hydrolizowanych, destylowanych, z długą datą przydatności do spożycia, sztucznie barwionych i aromatyzowanych, pasteryzowanych, homogenizowanych i wzbogacanych konserwantami. Żywność powinna być w formie nieprzetworzonej, jeśli jest to tylko możliwe, wówczas ma wysoką wartość: protein, witamin, enzymów, aminokwasów. Najlepiej jak najwięcej żywności wytwarzać samemu, mamy wtedy pewność co do jej składu i pochodzenia.

Usunąć z kuchni **sztuczne przyprawy** rodzaju: sosy sojowe, magii, jarzynki- zawierają szkodliwy glutaminian sodu ( E 621)- wzmacniacz smaku i zapachu, w nadmiarze powoduje bóle głowy, kołatanie serca, choroby przewodu pokarmowego.

Unikać **soli spożywczej** pozbawionej mikroelementów potasu, wapnia i magnezu, spożywać natomiast sól morską jodowaną, która jest najzdrowsza ale w minimalnej ilości ( 1 łyżeczka dziennie łącznie we wszystkich potrawach).

Zwrócić uwagę na **grzyby i pleśń** na pokarmie. Jeżeli zauważymy choć trochę pleśni nie odkrawajmy chorego miejsca tylko wyrzucmy cały produkt, bo jest cały skażony. Szczególnie dużo pleśni może być na orzechach i suszonych owocach, na nie zwracamy szczególną uwagę. Ponadto suszone owoce konserwowane są często siarczanami, dlatego przed spożyciem najlepiej je sparzyć wrzątkiem.

Ograniczyć kontakt z **pestycydami i herbicydami** w żywności, aby to zrobić najlepiej spożywać żywność organiczną, niemodyfikowaną genetycznie. Znajdziemy ją we własnym ogródku, gdzie nie będziemy używać nawozów i środków owadobójczych, u rolnika, którego jesteśmy pewni że nie nadużywa chemicznych środków ochrony roślin i „ wzbogacanych” pasz dla zwierząt oraz w sklepach z żywnością ekologiczną. Najwięcej pestycydów znajduje się w mandarynkach, pomarańczach, cytrynach, zielonych jabłkach, sałacie. Aby się ich pozbyć można też dokładnie myć owoce i warzywa pod bieżącą wodą i usuwać zewnętrzne liście warzyw. Zaleca się również urozmaicenie diety, żeby uniknąć kontaktu z jedną substancją. Jeżeli chodzi o **produkty GMO**, to najczęściej są nimi: soja ( również pod postacią: lecytyna, tłuszcze roślinne), kukurydza ( również pod postacią: dekstroza, guma ksantanowa, maltodekstyna), pomidory ( również pod postacią przecieru), rzepak, drożdże, wit B2 ryboflawina ( również dodawana do płatków śniadaniowych dla dzieci). Najlepiej wybierać produkty spożywcze od lokalnych rolników, gdyż wtedy żywność nie pokonuje

dużych odległości, nie trzeba jej konserwować i przyskać, poza tym jest dojrzała i świeższa. Dobrze jeść owoce i warzywa sezonowe, a nie np. pomidory w środku zimy.

Zmniejszyć ilość lub zrezygnować z **przetworzonych technologicznie węglowodanów**. Jeśli dieta matki zawiera dużą ilość węglowodanów rafinowanych to zwiększa się ryzyko wystąpienia u dziecka cukrzycy. Jest to rezultat uodpornienia organizmu dziecka na działanie insuliny, której ilość wzrasta proporcjonalnie do ilości spożytego cukru. Komórki poddawane ciągłej stymulacji insuliny uodparniają się na jej działanie. Konsekwencją tego jest również zwiększenie ryzyka wystąpienia nie tylko cukrzycy, ale i chorób nowotworowych, układu krążenia, zaburzeń nerwowych w tym ADHD. Dzisiejsza dieta dzieci kilkadziesiąt razy przekracza dobowe zapotrzebowanie ich organizmów na glukozę. Cukier rafinowany można spotkać w niemal każdej produkcie. Soki pasteryzowane dla przykładu to ok. 8 łyżek cukru. Ocenia się, że przeciętna dieta obecnego człowieka to ok. 30 łyżek cukru dziennie, gdzie 5 powinno w zupełności wystarczyć na pokrycie całodziennego zapotrzebowania. ADHD- czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi osiągnął w ostatnich latach rozmiar epidemii, zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych. Co 5 już dziecko wykazuje symptomy nadpobudliwości. Lekarze przeważnie zapisują leki psychotropowe np. ritalin. Naukowcy uważają, że to nie rozwiązuje sprawy. ADHD może być wynikiem nie tylko błędów w okresie ciąży, genów ale również żywienia dziecka. Powodem mogą być również alergię pokarmowe ( okazuje się, że przeważnie dziecko które bardzo lubi dany produkt, jest na niego uczulony). Leczenie symptomów ADHD może wspomóc suplementacja wapnia i magnezu, ponieważ takie dzieci przeważnie mają braki tych minerałów.

Unikać **żywności smażonej**, gdyż podczas smażenia pod wpływem wysokiej temperatury tworzy się związek rakotwórczy zwany akrylamid. Obecny jest on min. w fast-foodach: frytkach, hamburgerach, chipsach, krakersach, prażonym ryżu.

Starać się **nie przegrzewać żywności**, tzn. nie przegotowywać, ponieważ traci swą wartość.

Ograniczyć spożycie lub zrezygnować z **wędzonych chemicznie mięs**, ponieważ konserwuje się je azotynami ( szczególnie niebezpieczne: E250 i E252) a kontakt z nimi w okresie ciąży zwiększa ryzyko zachorowania dziecka na raka. Unikając takich wędlin najlepiej upiec w piekarniku kawałek schabu , karkówki lub indyka i w ten sposób mamy własną wędlinę pozbawioną chemii.

Rzucić palenie – kancerogenna **nikotyna** i toksyczny kadm z papierosa zmniejsza dostawy tlenu do łożyska, powodując min. poronienia, rozszczepienie wargi, mniejszą pojemność płuc u dziecka.

Ograniczyć spożycie **alkoholu**, a w okresie ciąży w ogóle zrezygnować z niego. Picie w ciąży może spowodować u dziecka niedorozwój układu nerwowego, w tym zespół FAS.

Zrezygnować z **napojów gazowanych** typu cola, oranżada, sztuczne soki. Są one słodzone aspartamem i zawierają kwas fosforowy, który hamuje przyswajanie wapnia i magnezu w jelitach, co oznacza że dla budującego kości płodu, wapń dociera w ograniczonych ilościach. Aspartam obecny jest nie tylko w napojach ale również niektórych lekach, słodzikach, słodyczach. Aspartam w organizmie człowieka rozpada się na rakotwórczy formaldehyd oraz fenyloalaninę i kwas asparaginowy, które niszczą komórki mózgowe. Kobiety, dzieci i osoby o niskiej odporności są szczególnie narażone na skutki ich działania. Przy regularnym stosowaniu aspartam powoduje bóle głowy, biegunki, zanik pamięci, swędzenie skóry, bóle stawów, drgawki, dezorientację, palpację serca. Sztuczne napoje

zastąpić najlepiej sokami warzywnymi i owocowymi z własnej sokowirówki lub wyciskarki, mają dużo witamin a zero substancji sztucznych.

Nie spożywać **popcornu w gotowych opakowaniach do mikrofalówek**. Zawiera on diacetyl- aromat masła, który przy podgrzewaniu w mikrofalówce uwalnia opary drażniące skórę, oczy, błony śluzowe i drogi oddechowe. Może też zawierać tetrazynę- syntetyczny barwnik będący przyczyną nadpobudliwości i astmy.

Zwiększyć spożywanie warzyw zawierających dużo **kwasu foliowego**, szczególnie tych zielonych: sałaty, szpinaku, brokułów, kapusty, brukselki. Ponieważ kwas foliowy zawarty w roślinach jest podatny na działanie wysokiej temperatury, która go niszczy, należy spożywać te warzywa na surowo lub dostarczać go w tabletkach. Prawidłowa podaż kwasu foliowego jest niezwykle istotna u kobiet w ciąży. W celu profilaktyki wad cewy nerwowej u płodu, zaleca się przyjmowanie 0,4 mg kwasu foliowego dziennie, przez okres począwszy od trzech miesięcy przed planowaną ciążą, aż do 12 tygodnia. Odnośnie sałaty, trzeba uważać na **pakowaną sałatę krojoną**, gdyż aby zapobiec jej psuciu płucze się ją w roztworze chloru, a on zwiększa ryzyko uszkodzenia wątroby, nerek, serca, wywołuje raka. Poza tym bakterie na sałacie uodparniają się na chlor, dlatego mogą na niej przebywać nawet e.coli i listeria.

Suplementacja **sztucznych witamin** nie ma sensu, bo są źle przyswajalne w czystej formie przez organizm, jedynie pozostając w związkach, w żywności są skuteczne. Jedynie wit. B12 można dostarczać w przypadku osób, które są na diecie wegetariańskiej, rośliny z gleby czerpią ją obecnie w śladowych ilościach bo jest wyjąłowiona pestycydami. Kwas foliowy tylko w przypadku kobiet w ciąży i osób spożywających bardzo mało warzyw zielonych.

Unikać w ciąży ryb, które mają tendencję do kumulowania rtęci: **tuńczyka i rekina**. Pozostałe gatunki morskie! są bezpieczne, a nawet wskazane, szczególnie: łosoś niehodowlany, makrela, dorsz, sola.

Zwiększyć, szczególnie w czasie ciąży ilość płynów, przede wszystkim **wody niegazowanej niskozmineralizowanej lub źródlanej** do 8 szklanek dziennie. Woda jest niezbędna dla rozwijającego się dziecka, które dzięki dużej ilości wód płodowych ma komfortowe warunki do rozwoju.

Kiedy urodzi się już dziecko zalecane jest **karmienie piersią** tak długo jak to jest możliwe. Pokarm dostarcza pożądanych bakterii, które chronią organizm przed infekcjami jelit, wspomagają trawienie i odporność. Po mleku mamy najczęściej wprowadza się mleko modyfikowane i odżywki na bazie soi. W niektórych państwach np. w Nowej Zelandii odżywki te są wycofywane. Zawarte w przetworzonej soi izoflawony mogą spowodować zatrzymanie wzrostu dziecka, obniżenie wydajności systemu immunologicznego, nienaturalną stymulację hormonów, zmniejszenie przyswajania niektórych jonów metali, tj. Cu, Fe, Zn, Mn, Ca. Naukowcy stwierdzili, że dziecko karmione odżywką sojową otrzymuje estrogen w ilości równoważnej 5 tabletkom zapobiegającym ciąży. **Mleko krowie** (od 3r.ż) jest bardzo kontrowersyjnym produktem, które ma swoich przeciwników i zwolenników. Często wywołuje alergię i nietolerancje laktozy. Obecnie mleko jest poddawane procesowi pasteryzacji i homogenizacji. Pasteryzacja za pomocą wysokiej temperatury eliminuje bakterie z mleka, ale również wit. A, C, D i enzym- fosfatazę, której zadaniem jest przyswojenie wapnia. Dlatego najlepiej pić mleko poddane mikrofiltracji i pasteryzacji w niskiej temperaturze albo z mleka zrezygnować i zastąpić go innymi źródłami wapnia, np. rozgniecione skorupki jajka, mlecza zbożowe, migdałowe, sardynki z ośmi, sezam, brokuły, szpinak, brukselka, kalarepa, rzeżucha. Lepiej tolerowany przez dziecko jest jogurt ale wyłącznie z mleka świeżego niepasteryzowanego. Dodane do niego

bakterie: Streptococcus thermophilus i Lactobacillus bulgaricus wstępnie trawią cukier mleczny- laktozę zanim trafi ona do przewodu pokarmowego człowieka, któremu brakuje odpowiednich enzymów. Jogurty smakowe i zamrożone nie mają już takich właściwości. Pozostając przy temacie mleka dodam, że najnowsze badania które opisał w swojej książce C. Campbell dowodzą, że mleko i produkty mleczne nie powinny być w ogóle spożywane lub powinny być ograniczone do minimum. Podaję Państwu te informacje, nie po to aby odwieść od picia mleka, ale aby mieć świadomość tej gorszej strony mleka, która na razie jest udowodniona na poziomie badań naukowych ale niestety jeszcze nie poparta przez większość lekarzy i specjalistów do spraw żywienia. Mleko jest pokarmem, które dostarcza wielu obcych białek, naśladując nasze własne. Jeżeli w organizmie człowieka złożony proces rozpoznawania własnych białek i atakowania obcych jest zakłócony, doprowadza to do chorób autoimmunologicznych, np.: cukrzycy, stwardnienia rozsianego. Inicjacja choroby następuje gdy niemowlę jest karmione mlekiem matki niewystarczająco długo (mniej niż 2 mc-e), a zamiast tego dostaje mleko krowie. Mleko trafia do jelita cienkiego, gdzie jest niedostatecznie rozłożone i może się z jelita dostać do krwi, gdzie układ odpornościowy rozpoznaje niestrawione białka jako najeźców, niszcząc je. Traci tym samym zdolność do odróżniania fragmentów białka krowiego od własnych białek, bo są podobne i może niszczyć również własne komórki np. trzustki. Mleko może powodować również osteoporozę. Naukowcy wyjaśnili to, że białko zwierzęce, w przeciwieństwie do roślinnego zwiększa ilość kwasów w organizmie, zakwaszając go. Organizm nie lubi środowiska kwaśnego, dlatego zwalcza kwasy. Aby je zneutralizować używa własnego wapnia pobieranego z kości. Jego utrata osłabia je, narażając na większe ryzyko złamań. Poza tym spożywając białko zwierzęce w ilości przekraczającej 20 g na osobę, narażamy się na wystąpienie kamieni nerkowych. W eksperymentach naukowych kazeina- białko mleka podawane szczurom, powodowała wystąpienie nowotworów. Natomiast białka roślinne np. gluten nie powodowały rozwoju nowotworów przy obecności czynników rakotwórczych ze środowiska jak i podatności genetycznej. Campbell dowiódł również na podstawie badań na ludności chińskiej, że białko odzwierzęce w diecie ma tak silne działanie, że zmieniając jego ilość w pożywieniu możemy „włączać” i „wyłączać” rozwój nowotworów i innych chorób. Białko pochodzące ze źródeł odzwierzęcych, więc nie tylko mleko ale również mięso w ilości przekraczającej 50-60g na osobę dziennie może powodować poważne choroby. Bezpieczna porcja wg tych wytycznych to jeden kotlet lub sztuka mięsa wielkości własnej zaciśniętej pięści na dzień. Według naukowca najbardziej wartościowa i chroniąca przed chorobami jest dieta roślinna zawierająca białka i węglowodany z produktów pełnoziarnistych, nieprzetworzonych i nierafinowanych.

Jak powinno wyglądać prawidłowe żywienie aby pokarm mógł nie tylko dostarczać energii ale i leczyć? Posłużę się piramidą żywienia dla dzieci. Ważne jest spożywanie codziennie różnych produktów z każdego poziomu piramidy. Różnorodność produktów chroni dzieci przed niedoborami pokarmowymi i zabezpiecza przed kumulacją zbyt dużej ilości jednego rodzaju niezdrowych substancji, konserwantów, czy toksyn.

### **Nowa piramida żywieniowa**

Piramida przewiduje podział na piętra, które w graficzny sposób ustalają zasady odżywiania. Podstawą nowej piramidy żywienia (choć z jedzeniem nie ma to dużo wspólnego) jest sport i aktywność fizyczna. Jak widać poniżej, ruch jest bazą bez której nie ma sensu planować zmiany trybu życia na zdrowszy. Zajmuje I podstawowy poziom.

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Wg

Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

**II poziom** zajmują produkty z pełnego przemiału, które powinny być spożywane do większości posiłków w ciągu dnia. Podobnie jak w starej piramidzie znajdują się tu węglowodany, ale tylko te pochodzące z pieczywa pełnoziarnistego, naturalnego ryżu brązowego, pszenicy, orkiszu, aramantusa, kaszy gryczanej, jaglanej i jęczmiennej, które dostarczają witamin z grupy B minerałów, skrobi i błonnika. Produkty pełnoziarniste są nieoczyszczone z otoczki ziarna. Najzdrowsze jest **pieczywo pełnoziarniste na zakwasie**. Dobry chleb jest niebarwiony karmelem, posiada ciemną barwę ze względu na zawarte w mące łuski ziarna, jest ciężki, „nienadmuchany” lekko mokry w środku, po przekrojeniu powinien niemal lepić się do noża, nie pleśnieje a zachowuje świeżość nawet tydzień. Najlepiej kupować lub samemu piec graham ( mąka typu 1850) i razowiec( 2000) z pełnego przemiału. Obecne w kaszach i produktach pełnoziarnistych węglowodany są węglowodanami złożonymi. Wchłaniają się one wolniej z przewodu pokarmowego i w związku z tym poziom glukozy we krwi rośnie stopniowo. Węglowodany złożone mają działanie uspokajające mózg. Dzieci chętniej jedzą produkty zbożowe w formie płatków śniadaniowych. Lepiej jednak nie przyzwyczajać ich do płatków mocno przetworzonych- dosładzanych, czekoladowych, które raczej można nazwać słodyczami a nie zdrowym **śniadaniem**. **Takie płatki zawierają mało**

błonnika, za to dużą ilość cukru. Zdziałają jak zastrzyk energii, tyle że na krótko. Cukier bardzo szybko znajdzie się we krwi, to spowoduje wzrost poziomu insuliny, która będzie go neutralizować, co z kolei sprawi, że dziecko za chwilę poczuje się głodne. Poza tym do płatków są często dodawane tłuszcze trans, sól, mleko w proszku i sztuczne barwniki. Najzdrowsze płatki śniadaniowe to: **otręby lub muesli z pełnego ziarna** i dorzucone do tego pestki słonecznika, orzechy, suszone morele czy rodzynki. Aby organizm lepiej strawił skrobię i właściwie wykorzystał minerały obecne w zbożach jak i roślinach strączkowych, należy je moczyć na noc w zakwaszonej np. cytryną wodzie, aby zneutralizować związki fitynowe. Rano należy wodę wylać i ziarna gotować w świeżej wodzie. Dobrym sposobem jest również maltozowanie mleczkiem migdałowym.

( ok. 5 słodkich migdałów zetrzeć na drobnej tarce. Następnie utrzeć je w móżdżerze, dolewając stopniowo 1,5 łyżki letniej wody. W ten sposób otrzymujemy mleczko migdałowe, które wlewamy do lekko przestudzonej potrawy zbożowej, mieszamy i pozostawiamy na 10 min. Taki czas wystarcza, aby skrobia przekształciła się w lepiej strawną maltozę). Te wskazówki dotyczą szczególnie małych dzieci ( do 18 m-c. ż.) i ludzi starszych o wrażliwym układzie pokarmowym.

**III poziom to warzywa i owoce.** Warzywa powinny być składnikiem każdego posiłku, owoce zalecane są 2 razy dziennie. Najlepiej jeść je na surowo lub gotowane na parze. Im bardziej rozdrobnione i rozgotowane, tym więcej tracą składników odżywczych. Lepiej do garnka wrzucić warzywa w całości ( zawsze do wrzątku) i dopiero po wyjęciu kroić. Wodę po zagotowaniu można wykorzystać jako wywar, ponieważ zawiera dużo witamin i minerałów. Odstępstwo od tej reguły stanowi pomidor-długo gotowany przyczynia się do lepszego wchłaniania do organizmu likopenu. Warzywa i owoce są źródłem antyoksydantów chroniących przed wolnymi rodnikami, witamin, minerałów, błonnika, które biorą udział we wszystkich procesach przemiany materii. Ludzie prawie w ogóle nie potrafią produkować antyoksydantów i dlatego nasze zdrowie zależy od ilości warzyw i owoców zjadanych każdego dnia. Im bardziej nasycone kolorem ( odpowiadają za niego fito składniki), tym więcej posiadają przeciwutleniaczy: antocyjanów i polifenoli. Ciemne owoce są zdrowsze od jasnych, czerwone od żółtych , kwaśne od słodkich. Owoce dzikiej róży zawiera 100 razy więcej witaminy C niż cytryna! Bardzo zdrowa jest też: aronia, jagody, śliwki, czarne porzeczki, żurawina, grejpfruty czerwone, czarne winogrona, maliny, kiwi. Z wartościowych warzyw warto wymienić: buraki czerwone, kapustę, jarmuż, bakłażan, czarną rzepę, szpinak, brokuły, kalafior, brukselkę. Szczególnie antynowotworowe i przeciwkrzepliwie właściwości posiadają czosnek i cebula. Nadają się również zamiast tabletki na gardło podczas przeziębienia lub grypy, zawierają naturalny antybiotyk- allicynę. Zielone warzywa dobrze jest popijać sokiem pomarańczowym lub skrapiać sokiem z cytryny, zawarte w nich żelazo organizm lepiej przyswaja w obecności witaminy C. Kiszonki, np. ogórki, kapusta zawierają dobroczynne bakterie probiotyczne, wspomagające układ trawienny. Za najlepszą dietę uważa się śródziemnomorską, która obfituje w warzywa i owoce. Znaczaco zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Jednak aby nie chorować na nowotwory, cukrzycę, serce trzeba zjadać każdego dnia 500-700g warzyw i owoców podzielonych na 5 porcji ( za porcję uznaje się średniej wielkości owoc lub warzywo np. jabłko, marchew, a także szklankę sałaty, naturalnego soku lub owoców jagodowych. Wiadomo, że lepiej jeść świeże warzywa i owoce, ale jak ich brakuje w zimie można sięgnąć po mrożonki. Zamrażanie żywności stanowi najlepszy sposób na zachowanie w nich cennych składników, ich ubytek na skutek blanszowania jest niewielki.

Jeżeli mrożonki nie są przeznaczone do szybkiego gotowania, zaleca się rozmrażać je w lodówce. Zmniejsza to straty witaminy C oraz spowalnia rozwój bakterii i pleśni.

**IV poziom zajmuje nabiał.** Zalecane spożywania nabiału przez dzieci to 3 porcje dziennie mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, sery. Składnikiem dobrego sera, czy to żółtego czy białego, nie uwzględniając bakterii i przypraw jest wyłącznie mleko. Obecnie takie sery można znaleźć głównie bezpośrednio u rolnika i w górach ( oscypki, bryndza). Ten, który zawiera tłuszcze roślinne, mleko w proszku, lecytynę sojową czy skrobię pszenną powinien być oznakowany jako produkt seropodobny, niestety w większości tak nie jest. Ser biały posiada dużo białka, ale niestety wapń podczas produkcji białego sera w 80% pozostaje w serwatce. W rezultacie dostarcza on dziesięciokrotnie mniej tego pierwiastka niż ser żółty. Tymczasem aby zapewnić dzienną porcję wapnia wystarczą codziennie 4 plasterki żółtego sera. Jogurt naturalny jak już wcześniej wspominałam jest lepiej przyswajalny przez organizm z niedoborem enzymu laktozy. Najbardziej wartościowy jest probiotyczny, tzn. że posiada bakterie probiotyczne określonego szczepu, np. Bifidobacterium ( rodzaj) lactis ( gatunek) DN-173 010 ( szczep). Jogurt, który w swoim składzie zawiera mleko pasteryzowane, skrobię kukurydzianą, karagen, regulatory kwasowości- E, aromaty, wsad owocowy z pasteryzowanymi owocami i większą ilością cukru jest bezwartościową papką.

**V poziom to ryby, drób, jajka, rośliny strączkowe, pestki i orzechy;** zalecane spożywanie 2 razy na dzień. Produkty te są źródłem pełnowartościowego białka. Tłuszcz ryb morskich, szczególnie tych z najzimniejszych mórz dostarcza kwasów omega-3, jodu i witamin ( A, D i z grupy B), które poprawiają pracę mózgu, chronią przed chorobami serca i krążenia, zapobiegają zakrzepom i zatorom, obniżają poziom cholesterolu i regulują poziom trójglicerydów we krwi, są dobre dla oczu i kości, hamują rozwój komórek nowotworowych. Aby skorzystać w pełni z rybiego tłuszczu należy rybę upiec lub ugotować, smażenie z dodatkiem olejów roślinnych osłabia siłę tłuszczów omega-3. Nie kupować gotowych paluszków, kotletów rybnych, ponieważ nie zawsze w ich składzie jest 100% mięsa ryby ale też inne zmielone części. Trzeba uważać też na ryby wędzone, często są przemysłowo wędzone w roztworze chemicznym, który nadaje im specyficzny smak. Jeśli nie gustuje się w rybach pozostaje tran, choć nigdy nie będzie tak dobrze przyswajalny jak ze spożytych ryb. Z drobiu najlepsze są piersi indyka lub kurczaka bez skórki, gotowane, pieczone na grillu lub duszone bez tłuszczu. Tylko takie mięso zawiera niewiele kwasów tłuszczowych nasyconych i niedużo kalorii. Jajka zawierają wszystkie aminokwasy i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Są dobrym źródłem przeciwutleniaczy chroniących nas przed działaniem wolnych rodników. Jaja to bogactwo witamin ( A, E, D, K, B12, kwasu foliowego), minerałów ( K, S, P, Fe, Zn), kwasów omega- 3 i 6. Jaja najbardziej wartościowe, to te pochodzące od kur z hodowli ekologicznych ( oznaczenie na skorupce-O) i wolnowybiegowych ( oznaczenie 1). Oznaczenie 2 znamionuje chów ściółkowy, kura spędza całe życie w zamkniętym pomieszczeniu, natomiast oznaczenie 3 to najgorszy chów klatkowy. Jaja kurze najzdrowsze znoszą kury zielononóżki, które kochają wolność, jedzą dużo trawy, a gdy zostaną w zamknięciu to zdychają, dlatego hodowane są wyłącznie w gospodarstwach ekologicznych. **Orzechy** zawierają bor wpływający na aktywność mózgu, a tym samym na lepszą pamięć. Orzechy laskowe, pistacjowe, włoskie i w mniejszym stopniu arachidowe są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, cennego błonnika, potasu, magnezu, wapnia, żelaza, witaminy E i witamin z grupy B. Są jednak dość kaloryczne (100 g to ok. 600 - 650 kcal) i wysoce alergenne dla niektórych osób, dlatego też powinniśmy się ograniczyć do max. kilka sztuk dziennie. Wybierać należy orzechy w naturalnej postaci, nie oblepione cukrem, karmelem, czy solą; w niepopękanych skorupkach, bez śladów pleśni. **Rośliny strączkowe** takie jak: soczewica, fasola, groch, bób, ciecierzycy są ważnym źródłem białek i skrobi. Dostarczają dobrych tłuszczów i witaminy E, zawierają też witaminy z grupy B, potas, wapń, żelazo oraz błonnik. Soję wegetarianie jedzą z wyboru, bo ma dużo białka bliskiego zwierzęcemu, natomiast niewegetarianie zjadają ją bezwiednie. Tucz się nią **bydło i**

kurczaki, dodaje do wędlin, zup, mleka w proszku, pasztetów, słodczy, spełniając rolę superzapychacza. Na soję jednak muszą uważać alergicy, powoduje podobne objawy jak po spożyciu mleka krowiego, osoby chore na nowotwory i tarczycę oraz dzieci. Soja zawiera fitohormony ( podobne do estrogenów) nie powinny jej dlatego jeść dzieci do 12 miesiąca życia, mali chłopcy oraz kobiety w ciąży. Zbyt duża ilość fitohormonów może wyrządzić wiele szkód, zaburzając układ hormonalny. Wyjątkiem są kobiety w okresie menopauzy, gdzie soja może pomóc.

Szczególnie korzystne połączenia to podawanie kasz z roślinami strączkowymi i warzywami, co sprawia, że łączą się ze sobą aminokwasy i budowane są białka o wartości nawet wyższej niż te pochodzące z mięsa. Odnosnie czerwonego mięsa (wieprzowina, wołowina, baranina) nie powinno być ono spożywane często, wystarczy 1 porcja na dzień. Jest ono bardzo kaloryczne, dużo w nim kwasów tłuszczowych nasyconych i cholesterolu, a wszystko to sprzyja otyłości. Po drugie konserwy w wyrobach mięsnych też nie są zdrowe. Dziś producenci potrafią z np. 10 kg mięsa zrobić 20 kg. Napychają wędliny soją, faszerują solą, azotanami, azotynami, polifosforanami, używają tańszego i gorszego mięsa, w tym tzw. MOM czyli mięsa oddzielonego mechanicznie, stanowiącego mieszaninę zmielonych kości, ścięgien i chrząstek. W świetle prawa MOM mięsem nie jest. Pewne jest, że więcej środków konserwujących zawiera wędlina paczkowana niż ta sprzedawana na wagę. Należy wybierać szynki, które mają mało wody, nieregularny kształt, fragmenty tłuszczu, żyłki, załamania. Wędliny przemysłowo wytworzone cechują się idealną, równiutką strukturą, są drobno przemielone. Zwierzęta obecnie karmione są paszami z odpadów z rzeźni. Do karm dodaje się antybiotyki i hormony wzrostu. W krwi zwierząt znajdują się również hormony stresu: adrenalina i kortyzon, które wytwarzają się podczas uboju, bólu i złych warunków hodowlanych. Jeżeli mamy taką możliwość, kupujmy mięso bezpośrednio od rolników.

**VI poziom to tłuszcze roślinne** zalecane w postaci zimno tłoczonych olejów nierafinowanych, wolnych od izomerów trans ( szkodliwe uwodornione oleje roślinne zawiera np. margaryna) np. olej lniany, z oliwek, z winogron, rzepakowy (tzw. oliwa północy) i z wiesiołka. Oleje te zawierają NNKT- niezbędna nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6 oraz kwasy jednonienasycone omega-9. Dodam, że najważniejsza jest prawidłowa proporcja kwasów omega-3 do omega-6, która wynosi 1:3, czyli kwasów omega-6 powinno być ok. 3 razy więcej niż omega-3. Obecna dieta Europejczyków i Amerykanów dostarcza zbyt mało kwasów omega-3, a omega-6 dostarcza w nadmiarze. W związku z czym ten stosunek jest zaburzony i wynosi od 1:15 do 1:20. Tak duża przewaga nie jest korzystna dla organizmu.

Z kwasów omega-6 powstają bowiem związki prozapalne, więc gdy w organizmie jest ich ciągły nadmiar, prowadzi to może do nadmiernej skłonności do stanów zapalnych i alergicznych organizmu, zachwiania równowagi immunologicznej, nadmiernych podziałów komórek nowotworowych. Kwasy omega-3 przekształcane są natomiast do związków przeciwzapalnych i hamujących podział komórek nowotworowych. Niedobór kwasów omega-3 w diecie sprzyja wielu chorobom, prócz alergii, nowotworów, także bezpłodności, ADHD i nadpobudliwości oraz zahamowaniu wzrostu u dzieci. By przywrócić w organizmie równowagę, należy uzupełniać przede wszystkim kwasy omega-3, których bogatym źródłem są: olej lniany, oleje z orzechów włoskich i oleje rybne. Przy czym te dwa pierwsze można stosować jedynie na zimno i trzeba je przechowywać w ciemnych butelkach w lodówce.

Poza poziomem piramidy znajdują się produkty z białej mąki i produkty fast-food. Celowo nie zostały wskazane w piramidzie żywienia, ponieważ zakłada ona żywienie całodzienne, w którym nie ma miejsca na te produkty. Dlatego amatorzy tych produktów powinni ograniczać się do spożywania ich 1-2 razy w miesiącu.



Produkty fast- food, do których oprócz hamburgerów należą: zupy w proszku, chipsy, słodczyce, gotowe sosy. Są najbardziej niebezpieczne dla człowieka ze względu na zawartość tłuszczów trans, soli, cukru rafinowanego oraz całej gamy E dodatków: barwników, konserwantów. Udowodniono, że ludzki organizm nie potrafi rozłożyć zawartych w nim tłuszczów trans. Dlatego latami potrafią zalegać w naczyniach krwionośnych powodując płytki miażdżycowe nawet na mózgu, a w rezultacie zawały czy inne choroby. Izomery trans na etykietach produktów spożywczych widnieją też jako: oleje uwodornione lub tłuszcze utwardzone. Cukier, którego określenie kryje się też pod nazwą: glukoza, sacharoza, inwertyna, syrop słodowy, dekstroza, maltoza, melasa jest nam zbędny. Zdrowsze odpowiedniki to miód, ksylitol, stewia i syrop klonowy. Szczególnie korzystny jest miód naturalny pszczeli. Zawiera min. obniżającą ciśnienie acetylocholinę i wpływającą ochronnie na wątrobę- cholinę. Działa również przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Przechowywać go należy w odpowiednich warunkach aby nie stracił swych właściwości: bez światła, w temp. 10-14 C, dodawać go można tylko do zimnych i letnich napojów. Spożywając owoce dostarczamy sobie wystarczająco cukru- fruktozy. Poza tym cukier uzależnia, wzmacnia łaknienie. Naukowcy doszli do wniosków, że słodczyce, napoje słodzone są przyczyną nadpobudliwości u dzieci. Cukierki z witaminami, smakowe wieloowocowe jogurty, batony pełne mleka, żelki, płatki śniadaniowe oklejone cukrem to nie jest dobry wybór przekąsek dla dzieci. Lepszy wybór słodkości to: czekolada gorzka z dużą zawartością kakao, desery mleczne, budynie, koktajle, sezamki. Sól też jest obecnie nadużywana w produktach spożywczych typu fast food. Aby nasz organizm prawidłowo pracował wystarczy zaledwie 1g. Dziennie powinno się jej jeść nie więcej niż 6g ( łyżeczka od herbaty). Zamiast soli najlepiej używać świeżych i suszonych przypraw, np: imbir, curry, kurkumę, pieprz kolorowy, lubczyk, pietruszkę, bazylię, tymianek. Chemiczne ulepszacze jakie stosuje się w żywności wysoko przetworzonej typu: majonezy, sosy, napoje, sery, wędliny powodują zaburzenia trawienia, alergię, wysypki, mogą być rakotwórcze, oto niektóre z nich:

DODATKI	NUMER	WYSTĘPOWANIE
Aspartam	E 951	Przekąski, słodziki, słodczyce, produkty dietetyczne
Azotany i azotyny	E 249- 252	Konserwanty w mięsach peklowanych i puszkowanych, wędlinach, serach żółtych i topionych
Amarant Czerń brylantowa Czerwień allura Czerwień koszelinowa Pomarańczowa żółcień Tartrazyna	E 123 E 151 E 129 E 124 E 110 E 102	Barwniki spożywcze
Benzoesany	E 210-213	Konserwant w napojach, produktach niskosłodzonych, majonezach, konserwach, sosach, dżemach, słodczych
Bifenyl	E 230	
Dwutlenek siarki	E 220	Konserwant
Glutaminian sodu	E 621	Wzbogaczacz smaku i zapachu
Karagen ( otrzymywany z wodorostów)	E 407	Zagęszczacz

Propylparaben	E 216	Konserwant w produktach zbożowych, puszkach, przekąskach, słodyczach, pasztetach
Siarczyn sodu	E 221	Konserwant stosowany w produkcji wina i innych przetworzonych produktach spożywczych
Siarczyn wapnia	E 226	Używany do odświeżania wyglądu żywności
Trój- i polifosforany	E 451, E452	Dodawane do mięsa aby wchłaniało wodę i zwiększało wagę

Do wszystkich poziomów piramidy żywienia dochodzi całodniowe picie **wody**. Nie zaspokoi się pragnienia herbatą, kawą czy innymi napojami. Są moczopędne, mogą nawet obniżać zawartość płynu w organizmie. Należy pić 2-3 l wody dziennie. Nie oznacza to, że musimy sięgać po 3 butle z wodą. W zalecanej ilości jest także woda znajdująca się w pożywieniu. Więcej płynów należy pić w upał i w czasie podwyższonej temperatury ciała. Najwięcej płynów potrzebują również ciężarne, o czym już mówiłam i kobiety karmiące. Zdrowiej pić często, ale w małych ilościach, po łyku, bo niewielkie ilości wody są lepiej wchłaniane do tkanek. Jaką wodę pić? Można kranówkę, pod warunkiem że jest przefiltrowana, wystarczy że przez filtr węglowy. Filtry działające na zasadzie odwróconej osmozy wypłukują pozytywne składniki mineralne z wody. Dobra jest nawet woda przegotowana z czajnika, nie musi być od razu kupiona, w butelce. Jeśli kupujemy wodę, to najzdrowsza jest źródłana i dodatkowo mogą ją pić wszyscy bez ograniczeń, w tym niemowlęta i małe dzieci, ponieważ zawiera ona mało minerałów ( do 500mg rozpuszczalnych minerałów w litrze). Starsze dzieci i dorośli mogą pić wodę średniozmineralizowaną ( od 500 do 1000 mg/l) i wysokozmineralizowaną ( powyżej 1500mg/l) ale też nie za często najlepiej tylko podczas wysiłku fizycznego i latem, ponieważ może powodować kamice nerkową. Wodą niegazowana jest lepiej przyswajalna dla organizmu. Wody smakowe nie mają, żadnych wartości, prócz cukru i kolorowych barwników. Jeśli się ma ochotę na wodę smakową można sobie ją samemu zrobić, dodać do wody kilka plasterków cytryny, grejpfruta albo trochę mięty i smak gotowy.

Zasady spożywania i podawania posiłków dzieciom- kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych:

- Jeżeli to możliwe, podawać posiłki o stałych porach dnia 4-5 razy dziennie.
- Zapewnić spokojną i radosną atmosferę dla dziecka podczas posiłków, ale nie rozpraszać dziecka oglądaniem telewizji, słuchaniem radia, czytaniem książek. Uczyć, że spożywając posiłek, należy skupić swoją uwagę wyłącznie na tej czynności.
- Uczyć jeść na siedząco z wyprostowanymi plecami przy stole, jeśli to możliwe to z całą rodziną. Uczyć dziecko jeść po cichu i nie rozmawiać, gdy w ustach ma pożywienie, a kiedy skończy aby nie odchodziło od stołu i pozostało na swoim miejscu, aż wszyscy zakończą posiłek.
- Dopilnować, aby dziecko zdążyło zgłodnieć między posiłkami. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu i sen zaostrzają apetyt.

- Kiedy dziecko zgłodnieje między posiłkami, dać mu np. owoc, kawałek surowej marchewki, orzechy. Poprosić rodzinę, znajomych, aby nie przynosili dziecku słodczy, chipsów i innych przemysłowych przekąsek.
  - Nie wymagać, aby pociecha zjadła wszystko, co ma na talerzu. Dzieci wiedzą kiedy mają dosyć. Nie złościć się, kiedy dziecko nie chce jeść. Jeśli posiłki będą mu się kojarzyły z gniewem, to jeszcze bardziej wzrośnie jego niechęć do jedzenia. Zabrać talerz i pozwolić zgłodnieć w takiej sytuacji.
  - Pozwolić dziecku pomagać w przygotowywaniu posiłków, wzrośnie zainteresowanie zdrowym odżywianiem.
  - Nie należy posługiwać się pożywieniem jako nagrodą. Dotyczy to zwłaszcza deserów lub innych słodkich przekąsek. Jeśli pozbawia się przekąski za karę, wpaja się że jest ona najlepszym, bo zakazanym specjałem.
  - Dzieci z reguły nie lubią mieszania produktów żywnościowych. Na talerzu dobrze jest układać je oddzielnie i z fantazją. Nakładać małe porcje, tak aby dziecko mogło samo sobie dobrać dokładkę, najlepiej na dużym talerzu co stwarza złudzenie optyczne małej ilości jedzenia.
- Postarać się nie przekazywać dziecku własnych upodobań kulinarnych, ono ma prawo do własnych. Kubki smakowe pociech są bardziej wrażliwe niż dorosłych i niektóre pokarmy mogą odbierać jako bardziej gorzkie czy kwaśne niż są w istocie.

### **Beata Ruzik**

wraz z Zespołem ds. promocji zdrowia w Przedszkolu nr 5

Sprawozdanie z realizacji działań dotyczących promocji zdrowia podjętych w II półroczu roku przedszkolnego 2013/2014

*(Przepraszam autorów, że z powodu znacznej objętości internetowej artykułu z żalem musiałem zrezygnować z części fotosów.)*

W II półroczu roku przedszkolnego 2013/2014 nasza placówka podjęła szereg przedsięwzięć dotyczących promowania i kształtowania zdrowego i bezpiecznego stylu życia wśród całej społeczności przedszkolnej i rodziców.

Najważniejsze zadania, które sobie wyznaczyliśmy to:

promowanie i wdrażanie zasad zdrowego stylu życia,  
tworzenie przyjaznej atmosfery w przedszkolu, prawidłowych relacji międzyludzkich,  
dbałość o właściwe zachowanie na zajęciach - przestrzeganie kontraktu grupowego przez dzieci,  
przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w przedszkolu i poza nim.

W II półroczu roku przedszkolnego 2013/2014 nasze przedszkole realizowało następujące programy, akcje i projekty edukacyjne:

1. Program „Przyjaciele Zippiego” realizowany w grupie 5-latków i 6-latków. Jest to program promujący zdrowie, odporność psychiczną i dobre samopoczucie małych dzieci. Kształtuje on i rozwija kompetencje psychospołeczne i emocjonalne dzieci. Doskonali relacje dzieci z innymi osobami, uczy znajdowania różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i problemami oraz wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu. Realizacja programu obejmuje cykl 24 spotkań, składających się na sześć części tematycznych: uczucia, komunikacja, przyjaźń, rozwiązywanie konfliktów, przeżywanie zmiany i straty, dajemy sobie radę.

2. Akcja zdrowotna Akademii Zdrowego Przedszkolaka pod hasłem "Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu" Warsztaty były poświęcone żywności ekologicznej, zdrowej żywności, która ma ogromny wpływ zarówno na zdrowie, jak i samopoczucie naszych pociech i nas samych. Podczas prowadzonych zajęć wykorzystywałyśmy szereg

zabaw, wierszy i piosenek, prac plastycznych, kolorowanek, ilustracji i bajek proponowanych przez organizatorów jak i proponowane przez nas same wynikające z realizacji aktualnych tematów kompleksowych.



### 3. Działania promujące aktywność i sprawność fizyczną

W dalszym ciągu prowadzono codziennie we wszystkich grupach wiekowych 3-4 latkach - zabawy ruchowe, 5-6 latkach - zestawy ćwiczeń porannych oraz dwa razy w tygodniu zestawy ćwiczeń gimnastycznych. Oprócz tego organizowane były różnego rodzaju zabawy w sali (np.: ruchowo naśladowcze lub taneczne) i w ogrodzie przedszkolnym, w czasie których dzieci były aktywne i ruch był w nich znaczącym elementem.



Nauczycielki starały się, aby dzieci korzystały codziennie z zabaw i spacerów na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody, czy temperatury. W czasie przeznaczonym na zabawy, na podwórku, w razie niepogody nauczycielki organizowały zabawy o charakterze sportowym w sali. W "Muchomorkach"-06 lutego odbyło się wyjście do ogrodu pt. „Zabawy na śniegu”- zwrócenie uwagi na zachowanie bezpieczeństwa podczas zabawy śnieżkami.

Odbyła się pogadanka z pielęgniarką „Dbamy o nasz kręgosłup” (13.02.2014)- 4 latki

W czerwcu 2014 r. odbyła się spartakiada przedszkolna pod hasłem „Żyjmy zdrowo na sportowo”. Celem tej akcji było promowanie zdrowego trybu życia, a w szczególności aktywności fizycznej. W spartakiadzie brały udział dzieci z wszystkich grup wiekowych. Organizatorem tego przedsięwzięcia była pani Aneta Kubalewska i Elżbieta Buda. Dzieci brały udział w różnych konkurencjach sportowych (m. in.: rzut do wytyczonego celu, bieg do celu, bieg z woreczkiem itp.). Na zakończenie zwycięzcy otrzymali dyplomy i nagrody. Dzieci świetnie się bawiły.

Każdego dnia po obiedzie, we wszystkich grupach wiekowych nauczycielki zapewniały dzieciom relaksujący i wyciszający krótki odpoczynek. Starszaki w tym czasie słuchały bajek i opowiadań nauczyciela a dzieci 3-letnie leżakowały, odpoczywając przy bajkach Misia Anatola i muzyce relaksacyjnej.

W przedszkolu na ul. Domarasiewicza we wszystkich grupach wiekowych organizowane były spacerzy do lasu. Dnia 16 czerwca odbyło się spotkanie dzieci z pracownikami Bolimowskiego Parku Krajobrazowego. W tym dniu wychowankowie uczestniczyli w spacerze do lasu połączonym z zajęciami dydaktycznymi „Od Altanki do altanki”. Podczas tego spotkania dzieci miały możliwość poznania różnych mieszkańców parku, rozpoznawania ich śladów i odgłosów.

Dzieci z grupy 5 letniej "Misie" brały udział w międzyprzedszkolnym turnieju zabawowo-portowym zaprzyjaźnionych przedszkoli.

Pani pielęgniarka we wszystkich grupach wiekowych w miesiącach letnich 2014 roku dokonała pomiaru wagi u dzieci, z wynikami zostali zapoznani rodzice.

Zredagowano i zamieszczono w "Kąciku dla rodziców" artykuł: "Ruch w rozwoju dziecka"

Wszystkie nauczycielki w codziennej pracy zwracały szczególną uwagę na wyrabianie w dzieciach nawyków właściwej postawy ciała. Wprowadzane były do ćwiczeń gimnastycznych elementy gimnastyki korekcyjnej- ćwiczenia przeciw płaskostopiu i wyprostne.

Odbyły się zajęcia otwarte z czynnym udziałem rodziców pt. "Już wiosna" - wykorzystanie Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne i Pedagogiki zabawy ( grupa "Żabki", kwiecień 2014 r.)

Prowadzone były systematyczne wyjścia na dwór, do ogrodu przedszkolnego lub spacerzy poza teren przedszkola, których celem była nauka i bezpieczne poruszanie się w ruchu ulicznym oraz dostrzeganie piękna otaczającego świata przyrody;

### **Działania prozdrowotne wzmacniające właściwe nawyki i postawy żywieniowe**

- W dalszym ciągu utrwalanie z dziećmi zasad savoir-vivre: używanie form grzecznościowych wobec dorosłych i wobec rówieśników. Dzieci pamiętają i używają w życiu codziennym magicznych słów: „proszę”, „przepraszam”, „dziękuję” czy „dzień dobry” i „do widzenia”.
- Przestrzeganie zasady kulturalnego zachowywania się przy stole podczas spożywania posiłków: zwracano uwagę na prawidłową postawę – krzeselko dosunięte do stolika, siedzimy w pozycji lekko pochylonej ku stołowi i łyżkę lub widelec z jedzeniem spokojnie wkładamy do ust. Jemy w ciszy, tj. nie mlaskamy, nie rozmawiamy, gdyż rozmowa w czasie jedzenia może być przyczyną zadławienia. Jemy z niezbyt otwartymi ustami, powoli (szybkie zjedanie – połykanie jedzenia jest niezdrowe i nieeleganckie), każdy kęs dobrze gryziemy i żujemy. Sztućcami posługujemy się bezpiecznie i kulturalnie, według ustalonych wzorów. Po skończonym posiłku cicho wstajemy i lekko odsuwamy krzeselko, wychodzimy, zasuujemy krzesło i mówimy „dziękuję” i idziemy do łazienki w celu umycia rąk, buzi i zębów.
- Nauczycielki poszczególnych grup przekazywały wiedzę o zdrowym stylu życia oraz o zachowaniach zagrażających zdrowiu.
- Nauczycielki podkreślały ogromne znaczenie jedzenia owoców i warzyw dla zdrowia. Wszyscy pracownicy przedszkola wielokrotnie zachęcali wychowanków do jedzenia potraw, których składnikami były owoce i warzywa.
- W grupie dzieci 5-6 letnich na ul. Domarasiewicza, pani pielęgniarka przeprowadziła pogadanki nt.: „Jem zdrowo i kolorowo” (marzec) oraz „Śmiech to zdrowie” (kwiecień).

- W dniu 18 czerwca br. na ul. Domarasiewicza odbył się konkurs wiedzy o zdrowiu pod hasłem: „Dbamy o zdrowie”. Celem tego przedsięwzięcia było propagowanie zdrowego stylu życia. Dzieci odpowiadały na pytania dotyczące zdrowia, a także wykonywały różne zadania (m.in.: owocowe puzzle, zdrowy talerzyk, zagadki smakowe z owocami, zagadki dotykowe z warzywami). Zwycięzcy konkursu otrzymali dyplomy i nagrody. Dzieci wspaniale się bawiły.
- W czerwcu na Rawce i w grupie "Żabki" został przeprowadzony quiz dla rodziców sprawdzający ich wiedzę na temat prawidłowego, zdrowego odżywiania
- Wykonano prace plastyczne nt zdrowego odżywiania i zaprezentowano je na holu w szatni (wszystkie grupy wiekowe).
- W grupach utworzono w sezonie wiosennym kąciki, w których dzieci mogły oglądać nowalijki: szczypiorek, natkę pietruszki i kiełkujące nasiona rzeżuchy, które chętnie spożywali na kanapkach.



### **Działania na rzecz higieny osobistej i higieny otoczenia**

– Prowadzenie szeregu zajęć i zabaw zachęcających dzieci do utrzymania czystości osobistej w 3 - latkach realizacja tematu kompleksowego "**Dbam o czystość**", podczas których dzieci poznawały kolejne etapy mycia rąk, a także były wdrażane do mycia rąk przed posiłkami, rozpoznawały i nazywały przedmioty służące do utrzymania czystości; tematu kompleksowego w grupie dzieci 3- letnich "Żabki" "**Tydzień Zdrowego Uśmiechu**" - od 24.03.-28.03.2014r . Dzieci poznawały zasady dbania o higienę jamy ustnej. Dodatkowo do akcji zostali włączeni rodzice, dzieci otrzymały do domu "Kalendarze szczotkowania zębów", na których zaznaczali wspólne szczotkowanie zębów z innymi członkami rodziny. Na zakończenie **Tygodnia Zdrowego Uśmiechu**" przeprowadzono wśród dzieci quiz i wręczono im "Order Zdrowego Uśmiechu"; Dodatkowo na terenie przedszkola odbyło się **spotkanie ze stomatologiem** p. Katarzyną Baruś- 18.03.2014r.



➤ W czerwcu na ul. Domarasiewicza odbyło się spotkanie dzieci ze stomatologiem – panem Danielem Sitarkiem. Podczas wizyty opowiedział dzieciom o swojej pracy, a także przypomniał dzieciom o konieczności dbania o higienę jamy ustnej. Dzieci w ramach podziękowania zaśpiewały dla gościa piosenkę, a także wręczyły mu przygotowane przez siebie rysunki i kwiaty.

– **4- latki.** W grupie "Muchomorki" odbyła się w łazience rozmowa na temat prawidłowego mycia zębów pt.: „Myjemy zęby” poparta działaniem praktycznym dzieci oraz temat kompleksowy pt. **„Dbamy o zdrowie” – poznajemy pracę lekarza;** dbając o nasze zdrowie zachęcamy i przekonujemy naszych wychowanków, jak musimy postępować i dlaczego musimy dbać o swoje zdrowie. Zachęcamy do zjadania surówek i picia soków owocowo-warzywnych. (9.06.14. - 13.06.14). W grupie dzieci czteroletnich na u. Domarasiewicza zostały omówione zagadnienia związane z zachowaniem higieny i estetycznego wyglądu, utrwalaniem kolejności wkładania ubrań, wdrażaniem do samodzielności i właściwego ustawiania butów, wdrażania do samodzielnego dbania o swój wygląd oraz rozumienia konieczności używania własnego ręcznika i grzebienia.

– Wycieczka do salonu fryzjerskiego pt.: „Dbamy o nasz wygląd” w grupie "Muchomorki"

– W czasie pobytu w przedszkolu ciągle przypominamy o kulturalnym i właściwym zachowaniu się przy stole. Pamiętamy o wycieraniu rąk o własny ręcznik i zabieraniu brudnego do prania. Cały czas przypominamy o myciu rąk po przyjściu z placu zabaw w ogrodzie przedszkolnym.

– Podczas pobytu dzieci w sali i w ogrodzie przedszkolnym uwrażliwienie dzieci na utrzymanie czystości wokół siebie, zachęcanie do porządkowania zabawek w sali i po zabawie w piaskownicy oraz wyrzucania śmieci do kosza.

– Na ul. Domarasiewicza, w grupie dzieci 5-6 letnich w ramach zajęć z tematu kompleksowego: „Co to jest ekologia?” dzieci dowiedziały się jak należy dbać o naszą planetę i jakie mogą podejmować działania na rzecz ochrony środowiska.

– Dnia 22 kwietnia nauczycielki na ul. Domarasiewicza zorganizowały dla wychowanków z okazji obchodów Światowego Dnia Ziemi przedstawienie pod tytułem „Dobre rady na złe odpady, czyli ekologiczny Czerwony Kapturek”. Po teatryku odbyły się liczne konkursy i zabawy propagujące ekologiczną postawę u dzieci.

➤ Wykonanie prac plastycznych związanych tematycznie z tematami kompleksowymi nt. higieny osobistej i otoczenia, prezentowanie ich na holu w szatni (wszystkie grupy wiekowe).

- Redagowanie i zamieszczanie na gazetce zdrowotnej dla rodziców "Zdrowie naszych dzieci" artykułów: "Jak prawidłowo ubierać dzieci. Dostosowanie odzieży do rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka.", "Dziecięce przyjaźnie".
- Udział wszystkich grup przedszkolnych w akcji "Sprzątanie Świata" na ul. Czystej- przy współpracy rodziców sprzątanie ogrodu przedszkolnego. Na terenie Filii prowadzona była również zbiórka opakowań plastikowych. Dzieci uczyły się właściwego wykorzystywania odpadów. Do akcji tej zaangażowani zostali też rodzice. Ponieważ zbierano nie tylko zużyte opakowania na terenie przedszkola, ale także w domach dzieci.
  - W grupie 5-6 letniej na ul. Czystej odbyło się spotkanie z leśnikiem nt. „Poznajemy środowisko leśne, jego mieszkańców i niebezpieczeństwa”. Dzięki niemu dzieci: wiedzą jak należy zachować się w lesie; jakie niebezpieczeństwa mogą powstać jeśli łamie się zasady określone w regulaminie obowiązującym w lesie.

### **Działania podejmowane na rzecz bezpieczeństwa w przedszkolu i poza nim.**

Upowszechnianie wśród nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, dzieci i rodziców procedur i zasad obowiązujących w przedszkolu oraz czuwanie nad ich przestrzeganiem, a są to:

1. Program Wychowawczy zawierający zbiór norm i zasad obowiązujących w Przedszkolu nr 5 ( reguły zachowań obowiązujące w przedszkolu; reguły zachowań obowiązujące podczas spożywania posiłków; reguły zachowań obowiązujące : w łazience, w szatni i w sali; stosowane nagrody i kary, ; Kodeks Przedszkolaka obowiązujący w przedszkolu).
2. Regulamin spacerów i wycieczek.
3. Instrukcja codziennego przebywania poza terenem przedszkola (organizacja zabaw ruchowych i badawczych, obserwacji przyrodniczych, relaksu i innych form ruchu na świeżym powietrzu).
4. Instrukcja postępowania z dzieckiem sprawiającym trudności wychowawcze lub edukacyjne.
5. Regulamin bezpiecznego korzystania z placu zabaw.
6. Statut przedszkola zawierający procedury przyprawdzania i odbierania dzieci z przedszkola- Rozdział II art.2, p.6-13

### **Udział w inicjatywach przedszkolnych i pozaprzedszkolnych podnoszących stan bezpieczeństwa naszych dzieci.**

- Przeprowadzono w grupie "Muchomorki" pogadanki z pielęgniarką pt.: „Unikanie zagrożeń” (kwiecień 2014r.) i „Bezpieczny przedszkolak sam w domu” (maj 2014r.)
- W grupie 4- letniej realizowano tematy kompleksowe "Zimowe zabawy" – zwrócenie uwagi na zachowanie bezpieczeństwa w czasie zabaw zimowych (cały tydzień 7.01.2014 - 10.01.2014), słuchano opowiadań „Na saneczkach” z płyty CD „Antoś uczy i ostrzega!” – bezpieczeństwo zabaw zimowych. Swobodna dyskusja wśród dzieci, odwołanie się do własnych spostrzeżeń. W lutym w dalszym ciągu nauczycielki uczyły na prawidłowe zachowanie się w łazience – nie skaczemy, nie popychamy, zachowujemy kolejność czynności higienicznych.
- Odbywały się spacerunki na skrzyżowanie i ulicami miasta oraz spotkania z policjantem. **W grupie "Żabki" miało miejsce spotkanie z policjantem (10.06.2014r.), na którym dzieci**



**poznały pracę policjanta i akcesoria jego pracy** oraz wycieczka na skrzyżowanie pod eskortą patrolu Straży Miejskiej (04.06.2014r.).



Realizowano temat kompleksowy: "Na ulicy". Praca z obrazkiem "Bezpieczna jazda samochodem", Zabawa dydaktyczna "Rowery i rowerki"- rozumienie potrzeby zakładania kasku i ochraniaczy w czasie jazdy rowerem oraz stosowania pasów bezpieczeństwa i fotelików w czasie jazdy samochodem. Opowiadanie "Przygoda na ulicy"- ukazanie policjanta, jako osoby do której można zwrócić się o pomoc. Rozumienie skutków nieodpowiedniego zachowania się na ulicy.

Słuchanie opowiadań z serii "Bezpieczny Świat i "Akademia dobrego Wychowania"- B. Ciemskiej.

➤ W "Muchomorkach" -Spacer na pobliskie skrzyżowanie – obserwacja ruchu ulicznego i przejścia dla pieszych. W maju tygodniowy cykl zajęć o bezpieczeństwie „Jednię przechodzimy po pasach”. Zapoznaliśmy się z pracą policjanta, prawidłowym przechodzeniem po pasach i sygnalizacją świetlną. Realizowano Temat kompleksowy „Za chwilę wakacje” – omówiono z dziećmi zasady bezpiecznego korzystania z kąpielii słonecznych i wodnych oraz prawidłowego zachowania się w lesie, w polu i na wycieczce.

➤ **Na Domarasiewicza starsze dzieci** poznały podstawowe zasady ruchu drogowego. W tym celu odbyły się wycieczki, których celem była obserwacja ruchu ulicznego. Dzieci dowiedziały się, jak trzeba się zachować w sytuacjach zagrożenia i gdzie można otrzymać pomoc (30.05.2014r. temat zajęć: „Uwaga, niebezpieczne zwierzę”). Poznały również numery alarmowe (25.06.2014r. temat zajęć: „Bezpieczeństwo”). W grupie czterolatek odbyło się wiele zajęć podnoszących stan bezpieczeństwa, m.in.: „Praca policjanta”, „Sygnalizator świetlny”, „Bezpieczne przejście przez ulicę”, „Przejście przez jezdnię”, „Na ulicy”.

Czterolatki wykonywały albumy: „Jestem bezpieczny na drodze.”

Trzylatki poznawały podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po ulicy. W grupie dzieci trzyletnich w ramach kręgu tematycznego „Na ulicy” odbyły się następujące zajęcia: „Na ulicy”, „Odgłosy ulicy”, „Przejście przez ulicę”, „Bezpieczny przedszkolak”.

➤ Przed każdym wyjściem na plac przedszkolny przypomnienie z dziećmi ustalonych zasad i norm postępowania podczas zabaw w ogrodzie przedszkolnym i korzystania z urządzeń terenowych.

- Prze cały okres pobytu dzieci w przedszkolu przestrzeganie Kodeksu przedszkolaka i właściwych zasad zachowania w grupie. Zachęcanie dzieci do zgodnego współdziałania w zabawie
- Podczas wycieczek i spacerów przestrzeganie bezpieczeństwa poruszania się w ruchu ulicznym.
- W ciągu roku dbanie o czystość, ład i porządek podczas trwania zajęć, zabaw i po ich zakończeniu.
- Dbanie o bezpieczne korzystanie z toalety- uwrażliwienie dzieci na otrzepywanie dłoni nad umywalką w celu uniknięcia ochlapania wodą podłogi i poślizgnięcia się.
- Uwrażliwienie dzieci na zadośćuczynienie wyrządzonej krzywdy innemu dziecku mającej miejsce podczas zabaw i zajęć, np.: przytulenie, podanie ręki, słowne przeproszenie, wykonanie niespodzianki np. obrazka.
- Dbanie przez nauczyciela i pomoc nauczyciela o salę zabaw i zapewnienie w niej warunków nie zagrażających bezpieczeństwu, systematyczne wietrzenie sali, naprawianie usterek.
- Przestrzeganie procedur bezpieczeństwa dzieci w szatni przedszkolnej, w czasie przyprowadzania i odbierania dzieci przez rodziców lub opiekunów ( systematyczna kontrola aktualnych upoważnień odbioru dziecka z przedszkola- przypominanie o tym rodzicom na zebraniach grupowych i w kontaktach indywidualnych)
- Dodatkowo w lipcu 2014 roku dzieci z grupy "Żabki" wzięły udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym pt. "Wakacyjny plecak przedszkolaka" organizowanym przez AKADEMIEŹ ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA- grupa zdobyła wyróżnienie.



- Na Domarasiewicza dnia 14 maja 2014 roku odbyła się wycieczka do siedziby Państwowej Straży Pożarnej w Skierniewicach. Dzieci zapoznały się z pracą strażaka, podstawowym sprzętem gaśniczym i ratowniczym. Wychowankowie podziękowali strażakom i wręczyli im kwiaty. W czerwcu 2014 roku odbyło się spotkanie z pracownikiem Straży Miejskiej w Skierniewicach. Dzieci podczas tego spotkania: zapoznały się z pracą strażnika, utrwaliły wiadomości z zakresu bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym; utrwaliły zasady bezpiecznego zachowania się podczas wakacji.

– W gazecie zdrowotnej dla rodziców pt.: *"Zdrowie naszych dzieci"* umieszczono artykuły: "Co zrobić, aby dzieci nie były nerwowe?" i "Wakacyjne rady".

– Priorytetem w naszej placówce jest wczesne diagnozowanie wszelkich nieprawidłowości przez specjalistów (min.: zaburzeń emocjonalnych, zaburzeń zachowań). Nauczycielki uwzględniały wskazówki udzielone przez specjalistów: psychologa, pedagoga w codziennej pracy wychowawczo-dydaktycznej. Dzieci wymagające objęcia pomocą psychologiczno-pedagogiczną były pod opieką psychologa z Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Skierniewicach - pani Joanny Białogłowy.

– W wielu działaniach mających na celu promowanie wiedzy prozdrowotnej wśród dzieci, wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania i higienicznych, uczenie aktywnego spędzania czasu wolnego oprócz nauczycielek braли udział zarówno rodzice, jak i personel obsługowy.

Działania podjęte na rzecz realizacji wniosków i problemów priorytetowych wynikających z autoewaluacji, z czerwca 2013 roku (standard IV i V).

#### **STANDARD IV**

– Przestrzeganie kontraktu grupowego-w ciągu dnia pobytu dziecka w przedszkolu nawiązywanie do kontraktu grupowego i przypominanie dzieciom o ustalonych zasadach w ciągu dnia pobytu dzieci w przedszkolu.

– Zapobieganie występowaniu przemocy i zachowań aspołecznych wśród dzieci -udział dzieci 5 i 6 letnich w Programie "Przyjaciele Zippiego", słuchanie i omawianie z dziećmi 3-letnimi książeczek z serii "Bezpieczny Świat" i "Akademia Dobrego Wychowania" - książek poruszających ważne tematy z życia codziennego. Ułatwiających rodzicom i wychowawcom przekonywanie maluchów do przestrzegania właściwych zasad postępowania. Stanowią niezastąpioną pomoc w wychowywaniu dzieci i zapewnienia im bezpieczeństwa.

– Większy udział i zaangażowanie rodziców dzieci w sprawy grupy/ przedszkola ( pomoc w organizacji uroczystości grupowych, oprawa fotograficzna imprez przedszkolnych, sponsoring na rzecz grupy: materiały papiernicze, plastyczne do zajęć i wystrój sal, zdrowe artykuły spożywcze: owoce, chrupki).

#### **STANDARD V**

➤ zadbanie o konserwację sprzętu terenowego w ogrodzie przedszkolnym ( naprawy sprzętu terenowego).

➤ uprzątnięcie ogrodu przedszkolnego przy współpracy z rodzicami- kwiecień 2014 r.

➤ Prowadzenie przez nauczycielki przy współpracy pielęgniarki systematycznej kontroli wysokości stolików i krzeseł- dopasowanie ich do wzrostu dzieci.

➤ W zakresie Standardu V udało się poprawić:

4. Rodzice i personel dba o systematyczne zamykanie bramy i furtki w trosce o bezpieczeństwo dzieci. Na furtce i brawie przedszkola umieszczona jest informacja dla rodziców.

5. Na bieżąco przez nauczycielki i pielęgniarkę kontrolowana jest wysokość stolików i krzeseł dla dzieci.

6. Nauczycielki grup 3 i 4 letniej zachęcają rodziców do systematycznej wymiany pościeli ( raz w miesiącu) i ręczników ( raz na tydzień).

7. Przy współpracy rodziców zadbano o estetykę placu zabaw - uprzątnięcie placu zabaw na ul. Czystej; Pan gospodarczy stara sie systematycznie dbać o porządek w ogrodzie przedszkolnym: kosi trawę, naprawia sprzęt terenowy: maluje i wymienia zepsute deski w ławkach.

8. W grupie 5 letniej systematycznie prowadzone są ćwiczenia gimnastyczne. Dzieci ćwiczą w strojach sportowych.

9. W planowaniu jadłospisu uwzględniane są postulaty rodziców: np. zmiana produktów żywnościowych (mleka i pieczywa) ze względu na alergię lub dietę dziecka.

10. Dyrektor przedszkola przy współpracy pielęgniarki stara się na bieżąco wyposażać apteczkę w brakujące środki opatrunkowe.

#### **Monitoring podjętych działań.**

Wszystkie podejmowane działania w ramach realizacji zadań z promocji zdrowia były systematycznie monitorowane przez dyrektora i wicedyrektora przedszkola oraz przez Zespół ds. Promocji Zdrowia. Wszelkie przedsięwzięcia dotyczące aktywności ruchowej, higieny osobistej i otoczenia, odżywiania i bezpieczeństwa są udokumentowane w postaci:

- protokołów Rad Pedagogicznych;
- sprawozdań koordynatora ds. promocji zdrowia;
- sprawozdań nauczycieli poszczególnych grup;
- dokumentacji nauczycieli (zapisy w dziennikach grupowych);
- protokołów spotkań Zespołu ds. Promocji Zdrowia;
- artykułów na gazetkę "Kącik dla rodzica" i "Zdrowie naszych dzieci";
- dokumentacji fotograficznej i zdjęć dostępnych na stronie internetowej naszego przedszkola;
- prac plastycznych z realizacji tematów kompleksowych.

Materiały zebrała i przygotowała sprawozdanie: Beata Ruzik  
(Koordynator ds. promocji zdrowia w Przedszkolu nr 5, w Skierniewicach)

**Małgorzata Jabłońska**  
**(Expert Klubu Puchatka)**

Tymbark, 05.02.2015

**Jak budować u dzieci szacunek do roślin i zwierząt? – praktyczne porady**



Jednym z istotnych zadań dorosłych, zarówno nauczycieli, jak i rodziców, powinno być nauczenie dzieci szacunku do przyrody. Umiejętność dostrzegania niepowtarzalnego uroku roślin i zwierząt jest umiejętnością, którą warto kształcić już u najmłodszych przedszkolaków. Dzieci są wrażliwe na piękno przyrody i naturalnie uczą się je doceniać i szanować. Małgorzata Jabłońska, ekspert współpracujący z programem edukacyjnym „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, z okazji przypadającego 11 lutego Dnia Dokarmiania Zwierzyny Leśnej przedstawia kilka interesujących sposobów, jak poprzez różne aktywności i zabawy budować u dzieci szacunek do natury – do świata roślin i zwierząt.

## **Odsłońmy przed dzieckiem świat przyrody**

Dzieci lubią przebywać na łonie natury. Kontakty z przyrodą są dla nich źródłem wrażeń i emocji. Motywują one do poznawania świata za pomocą zmysłów, rozwijają wyobraźnię oraz zaspokajają potrzebę ruchu. Podczas spacerów na świeżym powietrzu nasze pociechy nie tylko poznają świat przyrody, ale również uczą się najważniejszych zachowań proekologicznych.

Uczenie przedszkolaków pozytywnych zachowań względem przyrody jest wymogiem naszych czasów. To między innymi z tego powodu powstał program edukacyjny „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, którego VII edycja trwa w roku przedszkolnym 2014/2015. Jego celem jest wzrost świadomości dzieci względem ochrony przyrody, a także popularyzacja edukacji ekologicznej wśród najmłodszych, ich nauczycieli i rodziców. W tegorocznej edycji programu bierze udział pół miliona dzieci z 6000 polskich przedszkoli.

Poniżej znajdują się zaczerpnięte m.in. z materiałów edukacyjnych programu „Kubusiowi Przyjaciele Natury” interesujące pomysły na edukację dzieci w zakresie budowania w nich szacunku do przyrody. Zaprezentowane propozycje zabaw i aktywności mogą być realizowane zarówno przez nauczycieli przedszkolnych, jak i rodziców. Pomysły te mogą stanowić ciekawą propozycję pożytecznego, a zarazem przyjemnego spędzania czasu z dziećmi.

### **Sposoby kształtowania u dzieci szacunku do środowiska naturalnego, w szczególności świata roślin i zwierząt:**

**Organizowanie spacerów i wycieczek ekologicznych** – wycieczki oraz spacery mogą być dla dzieci okazją do poznania różnych roślin i zwierząt, a także przyswojenia wielu ciekawostek na ich temat. Przykładem może być wycieczka do lasu i spotkanie z leśniczym, który ciekawie opowie o zwyczajach zwierząt, zimą pokaże pańniki z sianem, czy widoczne na śniegu śladach zwierząt. Podczas wyprawy dzieci dowiedzą się również jak ogromną rolę pełnią drzewa w procesie oczyszczania powietrza z dwutlenku węgla i wzbogacania go w niezbędny do życia tlen.

**Zwracanie uwagi na zasady postępowania z przyrodą** – przed każdą wycieczką warto przypomnieć najmłodszym zasady zachowania, obowiązujące w miejscach, do których się udają. Można wykorzystać do tego rysunki. W tym celu dzielimy dzieci na dwie grupy. Pierwsza grupa przedstawia zachowania właściwe, np. zbieranie kasztanów i żołądź w parku czy zbieranie pozostałości po drugim śniadaniu do woreczka. Zadaniem drugiej grupy jest przedstawienie zachowań niewłaściwych, np. łamanie gałęzi, straszenie zwierząt leśnych czy niepotrzebne zrywanie liści z drzew.

**Zabawa „Kto gdzie mieszka?”** – dziecko otrzymuje kartę pracy, na której po jednej stronie narysowane są zwierzęta, po drugiej ich „domy”. Zadaniem dziecka jest połączenie obrazków w pary, np.: niedźwiedź - gawra, ptak - gniazdo, pszczoła-ul.

**Zabawa „Kto co je?”** – uczestnicy zabawy łączą w pary zwierzęta i ich ulubione przysmaki, np.: dzika z żołądziami czy ptaka z ziarnami zbóż.

**Zabawa „Czyj to ślad?”** – zadaniem dziecka jest połączenie w pary obrazków zwierząt z obrazkami pozostawianych przez nich śladów.

**Zabawa „Kim jestem?”** – jedno z dzieci naśladuje określone zwierzę, zadaniem pozostałych uczestników zabawy lub rodziców jest odgadnięcie, o jakie stworzenie chodzi.

**Zabawa „Czyj to głos?”** – dzieci kolejno naśladują głosy zwierząt (np. pohukiwanie sowy). Zadaniem pozostałych uczestników jest zidentyfikowanie odgłosów.

**Zabawa „Wiewiórki, do dziupli!”** – na czas zabawy przedszkolna sala lub duży pokój zamienia się w las, a dzieci i rodzice lub nauczyciele w skaczące po gałęziach drzew wiewiórki. Na hasło osoby prowadzącej: „Wiewiórki, do dziupli!” uczestnicy zabawy siadają na ustawionych na środku sali krzeselkach. Utrudnienie stanowi fakt, że krzeselka jest o jedno za mało. Dziecko lub dorosły, któremu nie udało się usiąść na krzeselku, przestaje być wiewiórką. Nie odpada jednak z gry - staje się fruującym po lesie ptaszkiem. Wygrywa

dziecko, któremu udało się usiąść na ostatnim krzesełku. Zabawę można modyfikować, zmieniając hasło na: „Ptaszki, do gniazd!”, „Motylki, na kwiatki!”.

**„Kącik przyrody”** – zorganizowanie w przedszkolu lub domu specjalnego miejsca przeznaczonego na hodowlę roślin (np. fasoli) lub zwierząt (rybek, chomika, zółwia). Hodowle takie na pewno przyniosą dzieciom wiele radości, ale także nauczą odpowiedzialności i sumienności. Przedszkolaki poznają podstawowe zasady pielęgnowania roślin i zwierząt oraz ich potrzeby.

**Dokarmianie ptaków** – warto przede wszystkim uświadomić dzieciom, że bez ich pomocy wiele ptaków może nie przetrwać zimy. Ważne, aby przedszkolaki nauczyły się rozróżniać i nazywać przylatujące do karmników ptaki. Mogą je również narysować, pokolorować lub ulepić z plasteliny. Ciekawym pomysłem dla rodziców lub nauczycieli przedszkolnych może być również zaangażowanie dzieci w budowę prostych karmników dla ptaków. Dzieci przy pomocy rodziców mogą również przygotowywać pokarm dla kaczek lub łabędzi, a następnie karmić je podczas wizyt w parkach.

**Wspólne oglądanie przez rodziców i dzieci programów przyrodniczych** – dzięki zapoznaniu dzieci z wartościowymi programami przyrodniczymi będą one w stanie lepiej zrozumieć świat zwierząt i roślin. Jednocześnie będą odnosić się do niego z większym szacunkiem. Przy okazji wspólne oglądanie filmów dla dorosłych i dzieci może być przyjemnym pomysłem na spędzenie długich zimowych dni.

**Przedstawienia ekologiczne** – Przygotowywanie w przedszkolu lub domu przedstawień o tematyce ekologicznej, w których dzieci odgrywają role zwierząt lub roślin. Poprzez naturalną łatwość wczuwania się w role przedszkolaki uczą się szacunku do przyrody. Jednocześnie stają się bardziej wrażliwe na przejawy jej dewastowania przez człowieka.

**Uczestnictwo w akcjach na rzecz ochrony środowiska** – Uczestnictwo w akcjach związanych z ochroną środowiska naturalnego, np. „Sprzątaniu Świata”. Zadaniem najstarszych przedszkolaków, wyposażonych w rękawice i worki, może być pozбиерanie papierków w okolicach przedszkola. Dzieci mogą również pomóc rodzicom w sprzątaniu ogródka lub podwórka przed domem. Takie działanie pozwoli dzieciom poczuć się gospodarzami planety, odpowiedzialnymi za jej los. Dodatkowo biorąc udział w akcji dzieci poczują się równie ważne jak uczniowie oraz dorośli.

**Obchodzenie dni ekologicznych** – może to być np. obchodzenie 11 lutego w przedszkolu Dnia Dokarmiania Zwierzyny Leśnej. Dzień ten można uczcić poprzez organizację konkursów i quizów, dotyczących wiedzy o zwierzętach lub spotkanie z leśnikiem bądź hodowcą zwierząt. Udział w konkursach czy spotkania z kompetentnymi osobami pozwolą dzieciom utrwalić posiadaną wiedzę, a jednocześnie nauczą je przestrzegania reguł dotyczących postępowania ze zwierzętami czy roślinami.

Sposobów na kształtowanie u dzieci szacunku do środowiska naturalnego jest o wiele więcej. Ważne jednak, aby zajęcia prowadzone w ramach edukacji ekologicznej były ciekawe i różnorodne. Dobór odpowiednich gier, zabaw czy ćwiczeń zależy od inwencji osoby prowadzącej. Jako inspirację w tym zakresie polecam scenariusze zajęć zamieszczone w materiałach edukacyjnych programu „Kubusiowi Przyjaciele Natury”. W bogato ilustrowanych materiałach znajduje się również wiele ciekawostek ekologicznych, które mogą okazać się interesujące nie tylko dzieci. Wszystkie materiały w wersji elektronicznej, z możliwością pobrania znajdują się na stronie [www.przyjacielenatury.pl](http://www.przyjacielenatury.pl).

#### **Kontakt dla mediów:**

Piotr Płaczek

e-mail: [p.placzek@synertime.pl](mailto:p.placzek@synertime.pl)

tel.: 604-292-511 (48-22) 544-05-11

Dorota Liszka Manager ds. Komunikacji

Korporacyjnej [d.liszka@maspex.com](mailto:d.liszka@maspex.com)

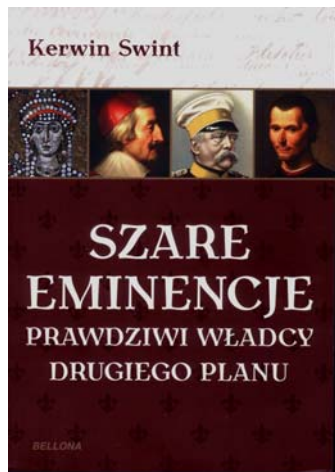
#### **Kontakt do organizatora:**

tel. +48/ 33 870 84 64

e-mail: [m.dabrowska@maspex.com](mailto:m.dabrowska@maspex.com)

Magdalena Dąbrowska

**Zbigniew Cendrowski**  
**Rekomendacje**



**Kerwin Swint, Szare Eminencje. Prawdziwi władcy drugiego planu. Bellona 2013**

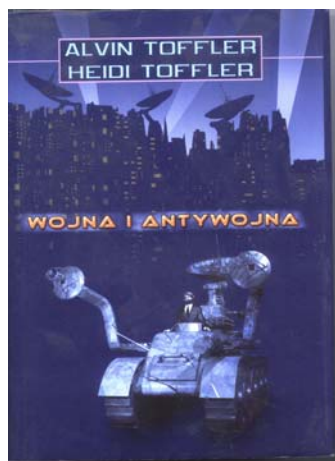
*Niniejsza książka, napisano we wstępie, jest przede wszystkim o walce o władzę w niesprzyjającym, wrogim otoczeniu oraz przebiegłych mężczyznach i kobietach, którzy kształtowali historię według własnego upodobania. Historie przedstawione na jej kartach nie dotyczą tylko przywódców państw czy czołowych polityków, ale władzy z drugiego planu - postaci rodzaju Machiavellego na przestrzeni dziejów. Natura ludzka, korzystanie z władzy lub zręczne operowanie tymi czynnikami nie zmieniały się na przestrzeni wieków - od czasów babilońskich, poprzez średniowiecze, okres rewolucji przemysłowej, aż po współczesność.*

**Alvin Toffler, Heidi Toffler. Wojna i Antywojna**  
**Wyd Kurpisz S.A.**

Kiedyś już pisałem o tej arcyciekawej książce. Przypominam ją teraz, bo zawarte w niej konstatacje stały się nad wyraz aktualne. Bo jak powiedział L. Trocki „*Możesz nie zajmować się wojną, ale wojna zajmie się tobą.* W przedmowie Toffler napisał:

*„Pogrążamy się w nowym średniowieczu plemiennych nienawiści, dewastacji globu i wojen mnożonych przez wojny. To, czy zdołamy się uporać z takimi groźbami, w znacznym stopniu określi życie naszych dzieci, a także sposoby, jakimi będą umierać.*

*Jednakże nasze intelektualne wyposażenie, służące sprawie pokoju, jest już beznadziejnie przestarzałe, podobnie jak często przestarzałe są armie. Różnica polega na tym, że na całym świecie armie rywalizują ze sobą, by sprostać realiom XXI wieku. Natomiast działania mające na celu pokój wloką się z trudem, próbując metod bardziej stosownych dla odległej przeszłości”.*



**Bruce Rosenblum & Fred Kuttner**

**Zagadka teorii kwantów Wyd. Prószyński i S-ka 2013**

Autorzy dedykując książkę pamięci Johna Bella, wybitnego fizyka teoretyka drugiej połowy XX wieku przytoczyli fragment Jego wypowiedzi „*Czy nie warto byłoby się dowiedzieć, co z czego wynika, nawet jeśli nie ma to znaczenia FAPP [stosowany przez Bella skrót FAPP oznacza : dla wszystkich praktycznych zastosowań] ? Przypuśćmy na przykład, że mechaniki kwantowej nie udaje się sformułować precyzyjnie. Przypuśćmy, że próbując ją sformułować w innym niż FAPP znaczeniu, napotkamy na nieprzewycięzalną przeszkodę wskazującą na byt istniejący poza jej dziedziną, na umysł obserwatora, na święte księgi hinduskie, na Boga albo choćby tylko na grawitację. Czy nie byłoby to bardzo, ale bardzo ciekawe ?*





## Informacja prasowa

Program sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw  
Organizator Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków

Warszawa, 12 lutego 2015 r.

Wystarczy minimum 400 g owoców i warzyw aby zapewnić 5 porcji zdrowia w ciągu dnia! Po co i jak? Wszystkie odpowiedzi znajdują się w startującej właśnie, czwartej już edycji, kampanii edukacyjno-informacyjnej „5 porcji warzyw, owoców lub soku”.

- *Czy wiesz ile gram i ile porcji owocowo-warzywnych powinno się spożywać w ciągu dnia?*
- *Czy wiesz ile wartości odżywczych ma jedno jabłko, a ile szklanka soku jabłkowego?*
- *Czy wiesz jak w prosty sposób dostarczyć organizmowi niezbędne do prawidłowego funkcjonowania składniki odżywcze?*
- *A jeżeli to wszystko wiesz, to czy swoją wiedzę stosujesz w praktyce?*

*Na te i wiele innych pytań odpowie startująca właśnie czwarta edycja popularnego programu informacyjno-edukacyjnego – „5 porcji warzyw, owoców lub soku”, którego organizatorem jest Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków. Ogólnopolska kampania prowadzona będzie w prasie, Internecie, radiu i telewizji i potrwa do grudnia 2015 r.*

### Dzielimy się wiedzą

Głównym celem działań realizowanych w ramach programu „5 porcji warzyw, owoców lub soku” jest edukowanie społeczeństwa na temat zdrowego trybu życia, a w szczególności na temat zdrowego odżywiania i prawidłowo zbilansowanej diety, bogatej w owocowo-warzywne porcje. Program ten wdraża zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz jest zgodny z zaleceniami Rady ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia.

### Mierzymy się z mitami

Tegoroczna kampania po raz kolejny zmierzy się z mitami na temat warzyw, owoców i soków, które są powszechne i ciągle przez dużą część społeczeństwa uznawane za fakty. Te



błędne przekonania mogą bowiem prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, na co szczególnie narażone są dzieci. Bo źle zbilansowana dieta to prosta droga do poważnych zaburzeń i chorób, począwszy od problemów z nadwagą czy niedoborem witamin, po otyłość, cukrzycę czy choroby układu krążenia.

### **Podpowiadamy jak wiedzę stosować w praktyce**

Wiedza to tylko pierwszy krok do sukcesu. Jak pokazały badania aż 75% mam zgadza się ze stwierdzeniem, że owoce i warzywa są podstawą zdrowego odżywiania. Niestety wynik ten nie oznacza, że 75% mam stosuje tę wiedzę w praktyce. Dlatego w ramach kampanii „**5 porcji warzyw, owoców lub soku**” będziemy też zachęcać i tłumaczyć, dlaczego warto posiadaną wiedzę wdrażać w życie. Będziemy również pokazywać, że wprowadzenie do codziennej diety 5 porcji warzyw, owoców lub soku wcale nie musi być trudne i czasochłonne.

### **Wspierają nas eksperci**

Po raz kolejny w działania podejmowane w ramach kampanii „**5 porcji warzyw, owoców lub soku**” zaangażują się niezależni eksperci z zakresu zdrowia i zdrowego odżywiania. Będziemy rozmawiać z nimi nie tylko o tym jak komponować posiłki, aby były bogate w wartości odżywcze, ale też m.in. jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe swoje i całej rodziny. Wraz z ekspertami będziemy podpowiadać, jak w prosty sposób zamienić złe przyzwyczajenie na te dobre, z których płyną same korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

### **Wspierają nas też osoby znane i lubiane**

W czwartej edycji kampanii „**5 porcji warzyw, owoców lub soku**” wezmą też udział znana aktorka – Katarzyna Glinka oraz popularny kucharz – Andrzej Polan, którzy „Dzień Dobry TVN” będą w prosty i przystępny sposób obalać mity, dzielić się z widzami wiedzą jak zdrowo się odżywiać i dlaczego warto, aby w codziennej diecie znalazło się miejsce na warzywa, owoce i soki.

### **Wszystkie nasze działania można śledzić w jednym miejscu**

Wszystkie działania, które będą prowadzone w ramach kampanii „**5 porcji warzyw, owoców lub soku**”, będzie można na bieżąco śledzić na stronie [www.kups.org.pl](http://www.kups.org.pl). Do odwiedzenia strony zachęcamy tych, którym nie jest obojętne co i jak jedzą i jaki to ma wpływ na ich zdrowie oraz zdrowie ich bliskich.

Kampania „**5 porcji warzyw, owoców lub soku**” finansowana jest ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw, a jej organizatorem jest Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków. Za jej całościową realizację odpowiada Rebel Media.

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Dreher

Rebel Media, Specjalista ds. PR

e-mail: [k.dreher@rebelmedia.pl](mailto:k.dreher@rebelmedia.pl)

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: [b.groele@kups.org.pl](mailto:b.groele@kups.org.pl)

tel. 22 606 38 63

**Lider gorąco popiera program – będziemy systematycznie zamieszczać informacje i opinie specjalistów na ten temat.**

## Wiadomości prozdrowotne z internetu

wybrane fragmenty tekstów z portali [www.medexpress.pl](http://www.medexpress.pl) ; [www.rynekzdrowia.pl](http://www.rynekzdrowia.pl); i innych

### Alkohol zmniejsza odporność

Źródło: NewScientist

**...Picie alkoholu może niekorzystnie wpływać na sprawność układu odpornościowego – twierdzą naukowcy z Loyola University w Chicago...**

...To pierwsze badanie, które wykazało bezpośrednią zależność pomiędzy spożyciem alkoholu i działaniem układu odpornościowego człowieka. Jeśli kolejne potwierdzą jego wyniki – wpływ spożywania alkoholu przez pacjenta na jego odporność będzie musiał być uwzględniany w procesie leczenia znacznie większej liczby chorób niż obecnie...

### Długość życia: jak zmniejszyć nierówności

Rynek Zdrowia 23 lutego 2015

**...Podczas Kongresu Zdrowia Publicznego prof. Bogdan Wojtyniak z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny w Warszawie przedstawił najnowsze informacje dotyczące problemów zdrowotnych polskiego społeczeństwa...**

...W latach 1991–2013 długość życia mężczyzn w naszym kraju wzrosła z niespełna 66 do 73 lat, czyli o ponad siedem lat. – Trzeba jednak pamiętać, że mężczyźni w naszym kraju nadal żyją o 6,1 lat krócej niż w Europie Zachodniej...

...Od 1991 r. przez ponad dekadę przeciętna długość życia mężczyzn w Polsce wydłużała się co roku o 0,39 roku – podkreślał prof. Wojtyniak. Potem, w latach 2002 – 2008 nastąpiła niemal stagnacja – tempo zmiany długości życia spadło do 0,14 roku. Ale od trzech lat powróciło do poziomu z początku lat 90. – Jeśli utrzymamy ten trend, polscy mężczyźni za piętnaście lat będą żyć tak samo długo, jak ci w Europie Zachodniej..

...Polki w 1991 r. żyły średnio 75,1 roku, dziś przeżywają średnio 81,1 roku. Zdaniem specjalistów, Polki już na starcie miały dużo mniejsze obciążenia zdrowotne: nie padały tak często ofiarą chorób układu krążenia (to się zmienia w ostatnich latach na niekorzyść pań), rzadziej nałogowo paliły papierosy oraz spożywały alkohol...

...Kobiety w Polsce nadal żyją o wiele dłużej niż mężczyźni – różnica wynosi aż osiem lat...

...Polska ma w tym zakresie jeszcze sporo do zrobienia...

...Mężczyźni z wyższym wykształceniem żyją w Polsce o 14 lat dłużej niż ci, którzy skończyli tylko szkołę podstawową...

...Na świecie najdłużej żyją Japończycy: kobiety – 87 lat, a mężczyźni – 80 lat. W Hiszpanii, Szwajcarii, Singapurze i Włoszech kobiety żyją 85 lat. Mężczyźni najdłużej żyją na Islandii – 81 lat...

### Polska w ogniu

Medexpress, 12 lutego 2015

**...Polska jako jeden z nielicznych krajów objętych Europejskim Konsumentkim Indeks Zdrowia (EHCI) miała w 2014 r. wynik gorszy niż rok wcześniej...**

...W rankingu oceniane były m.in.: przestrzeganie praw pacjenta, czas oczekiwania na świadczenia medyczne, śmiertelność niemowląt, przeżywalność w przypadku chorób nowotworowych, zakres świadczeń gwarantowanych, działania profilaktyczne i dostępność do nowych leków. Indeks ma charakter konsumencki, oceniane jest więc zadowolenie społeczne z funkcjonowania systemów opieki zdrowotnej w poszczególnych krajach...

...Polska uzyskała 511 punktów na 1000 możliwych, zajmując jedno z ostatnich miejsc.  
...Wśród krajów, które uzyskały więcej punktów niż Polska, znalazła się między innymi Bułgaria (547 pkt.) i Chorwacja (640 pkt.), ale także Albania (545 pkt.) i Macedonia (700 pkt.)...

### **Zdrowie psychiczne ma swoje pięć minut. Trzeba je wykorzystać**

#### **Marzena Sygut/Rynek Zdrowia 20.02.2015**

...Kilka lat po wprowadzeniu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego można wreszcie przyznać, że jego główne cele zostały osiągnięte, jak również to, że nie można go dalej realizować bez odpowiedniego finansowania - przyznaje poseł Tomasz Latos, przewodniczący sejmowej komisji zdrowia...

...Beata Małecka-Libera, wiceminister zdrowia podsumowując realizację programu w 2013 r. przyznała, że na szczególne podkreślenie zasługuje duże zainteresowanie samorządów terytorialnych zdrowiem psychicznym swoich mieszkańców...

...Wskazała, że na podstawie wyników badań "Epidemiologia zaburzeń psychicznych" przeprowadzonych na wybranej losowo grupie 10 tys. osób w próbie wiekowej 18-64 lata u 23,4 proc. rozpoznano w ciągu życia co najmniej jedno zaburzenie psychiczne....

...Do najczęstszych problemów należały zaburzenia z używaniem substancji psychoaktywnych (12,8 proc.), w tym nadużywanie alkoholu i narkotyków....

...W ramach ograniczenia skali tych zaburzeń opracowano m.in. Program psychiatrycznej opieki zdrowotnej, program zapobiegania depresji w Polsce na lata 2015-2019, który uzyskał pozytywną opinię AOTMiT. Na jego realizację przeznaczono 9,1 mln zł ...

...Przygotowany jest też Program wczesnej kompleksowej opieki zdrowotnej nad dzieckiem zagrożonym niepełnosprawnością i niepełnosprawnym...

...Prof. Marek Jarema z Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego wyznał, że dla niego psychiatria jest nadal stygmatyzowana z punktu widzenia organizacyjnego...

...Dr Marek Balicki, kierownik Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie, były minister zdrowia, podkreślił, że Narodowy Program jest bardzo dobry. Problemem natomiast, przed którym stoją eksperci, jest jego wdrożenie...

### **Zdrowie publiczne to nie pusty slogan**

Medexpress 17 lutego 2015 Z sekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Beatą Małecką-Liberą rozmawia Renata Furman. Wybrane fragmenty odpowiedzi

**...Pani Minister, co najmniej od roku, podczas licznych konferencji, debat, można było usłyszeć, że ustawa o zdrowiu publicznym jest już gotowa. Czym więc Pani teraz się zajmuje?**

...Wbrew pozorom ustawa nie jest gotowa. Projektów rzeczywiście było mnóstwo. Problem jest w tym, że to nie jest ustawa dotycząca tylko i wyłącznie funkcjonowania i działań w obrębie Ministerstwa Zdrowia. Ustawa będzie dotyczyła praktycznie wszystkich resortów. Będzie to projekt ponadresortowy, a w swojej treści dedykowany nam wszystkim, całemu społeczeństwu. Zbudowanie świadomości czym jest zdrowie publiczne, polityka prozdrowotna kraju, pełne przekonanie i zaangażowanie społeczeństwa na rzecz poprawy i jakości życia jest bardzo trudne, ale tylko to może przelożyć się na poprawę zdrowia całego społeczeństwa...

...Ustawa o zdrowiu publicznym tworzy platformę partnerstwa i współpracy, zaangażowania wszystkich grup społecznych, traktując je jako kluczowy element mający wpływ na poprawę

wyników zdrowotnych...celem ustawy jest przede wszystkim zorganizowanie całego systemu. Ustawa będzie wyznaczała strategiczne kierunki na rzecz poprawy i jakości życia społeczeństwa Polski i ułatwiała ich realizację... Nasze społeczeństwo starzeje się, w pewnym momencie będziemy mieli dość duży problem z osobami, które będą zdrowe i będą mogły pracować, dlatego wiedza, edukacja, podejmowanie świadomych dążeń w zakresie własnego zdrowia jest tak ważne dla nas wszystkich: dziadków, rodziców i dzieci, które będą naszą gospodarkę utrzymywać i nią zarządzać...

...Potrzebuję dużego wsparcia i zrozumienia zarówno od środowiska medycznego, eksperckiego, od polityków, nauczycieli, wychowawców, rodziców, jak też od mediów. To media będą przekazywały pewne wartości, oczywiście, jeśli uznają, że to o czym mówię i do czego dążę jest ważne...Liczę na to.

...W tym roku kończy się Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych i wiem na pewno, że będziemy opracowywać kolejny, na lata następne, w którym główny nacisk położony będzie na zapobieganie chorobom...

**...Czy wierzy Pani, że do jesieni tego roku uda się Pani przeprowadzić ustawę o zdrowiu publicznym przez cały proces legislacyjny?**

Tak. Takiego zadania się podjęłam. Będę robiła wszystko, aby z niego się wywiązać.

Źródło: „[Służba Zdrowia](#)”