

ZDROWE DZIECI TO MY!

Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej u dzieci

Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej powinno zaczynać się już od najmłodszych lat. Dzieci i uczniowie najlepiej przyswajają wiedzę w sposób aktywny. Metody podające, takie jak wykład czy pogadanka, choć potrzebne, aktywizują uczniów w niewielkim stopniu i mają ograniczoną skuteczność w utrwalaniu wiedzy. Badania z zakresu psychologii i pedagogiki wskazują, że sposób przekazywania treści przez nauczyciela jest kluczowy dla efektywnego uczenia się (P. Ziółkowski, *Teoretyczne podstawy kształcenia*, WSG Bydgoszcz, 2015).

Dlatego oprócz tradycyjnych metod warto stosować metody aktywizujące, które:

- ✚ zwiększają trwałość zdobywanej wiedzy,
- ✚ sprawiają dzieciom radość z nauki,
- ✚ rozwijają dodatkowe kompetencje, takie jak: umiejętność rozwiązywania problemów, praca w zespole, krytyczne myślenie, zadawanie pytań, samodzielność, odpowiedzialność oraz umiejętności komunikacyjne.

Przykłady metod aktywizujących w edukacji zdrowotnej:

- ✚ warsztaty kulinarne i degustacje,
- ✚ quizy i łamigłówki,
- ✚ zajęcia ruchowe i stacje aktywności,
- ✚ samodzielne przygotowywanie posiłków,
- ✚ ograniczone korzystanie z narzędzi interaktywnych (tablice multimedialne, dywany edukacyjne).

W pracy z dziećmi ważne jest, aby:

- ✚ jasno określać cele działań,
- ✚ tworzyć bezpieczną i przyjazną przestrzeń,
- ✚ uwzględniać potrzeby i predyspozycje uczniów,
- ✚ dawać dowolność w podejmowaniu decyzji i działań,
- ✚ umożliwiać popełnianie błędów i omawiać je w konstruktywny sposób,
- ✚ doceniać wysiłek, a nie tylko efekt końcowy.

Język przekazywanych treści powinien być prosty i dostosowany do wieku dzieci. Zbyt skomplikowane lub długie treści są trudne do zrozumienia i szybko nudzą. Warto promować zdrowe nawyki także poprzez codzienne praktyki, np. wspólne spożywanie wartościowego drugiego śniadania, omawianie składników posiłków w przedszkolu lub szkole.

Nie należy straszyć dzieci konsekwencjami niezdrowego stylu życia, ale uczulić je na możliwe skutki długotrwałych złych nawyków. Edukacja powinna być przyjemnością, a nie przymusem – dzieci uczą się najlepiej, gdy same chcą podejmować działania.

Ponadto, zmiana nawyków żywieniowych zaczyna się w domu. Edukacja zdrowotna rodziców poprzez prelekcje, warsztaty rodzinne czy prezentacje jest istotnym uzupełnieniem działań szkolnych.

Źródła:

1. Ziółkowski P., *Teoretyczne podstawy kształcenia*, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki, Bydgoszcz 2015.
2. Piaget J., *Psychologia dziecka*, PWN, Warszawa 1970 – teoria rozwoju poznawczego i znaczenie aktywności w nauce.
3. Vygotsky L.S., *Myślenie i mowa*, PWN, Warszawa 1979 – rola interakcji społecznej w uczeniu się.
4. Baranowski T., *Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży*, AWF Warszawa, 2010.
5. WHO, *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, 2004 – znaczenie edukacji i aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci.