

Co oznacza „ZDZG” dla mnie jako nauczyciela w szkole?

W przewodniku ZDZG omówiono dokładnie „koncepcję i strategię” Projektu ZDZG i opisano cele i działania dla szkół. Aby zachęcić dzieci i młodzież do aktywnego stylu życia należy naświetlić im sens i funkcje celów ZDZG. Idące z tym w parze praktyczne sposoby zachowania, które wspierają indywidualny rozwój zdrowotny w rodzinie, szkole i w czasie wolnym muszą zostać przez dzieci zaakceptowane i przez nie same wdrażane. Te obszary zachowań określają trzy aspekty, które porusza i wspiera Projekt ZDZG: chodzi o codzienną aktywność fizyczną w szkole i domu; zdrowe odżywianie połączone z redukcją słodczy i zbyt słodkich napojów oraz ograniczenie biernie spędzanych godzin, np. z telewizorem, gramy komputerowymi i wykorzystaniem innych elektronicznych mediów społecznościowych jak smartfony czy telefony komórkowe. Oczywiście nie należy stawiać w pokojach dziecięcych, salach lekcyjnych i innych pomieszczeniach w szkole wszędzie „znaków zakazu”. Zamiast tego należy rozwijać i wspierać w ramach zajęć ZDZG prowadzonych w szkole własne wzorce zachowań u dzieci i młodzieży, tak aby mogły one samodzielnie osiągać założone cele dotyczące zdrowego stylu życia. Odbywać się to powinno przy wsparciu rodziców i innych osób odpowiedzialnych w gminie. Nauczyciel jest więc główną osobą w Projekcie ZDZG; powinien i musi być wspierany w swojej pracy przez rodziców i inne osoby odpowiedzialne w gminie, aby móc zrealizować cele ZDZG.

1 Moja rola jako nauczyciela ZDZG

Koncepcja ZDZG wymaga ode mnie jako nauczyciela w szkole spełniania swojej roli w trzech aspektach:

- (1) W przestrzeni życiowej jaką jest szkoła jestem głównym partnerem dzieci, który nie tylko umożliwia im większą aktywność fizyczną oraz inicjuje okazje do tej aktywności w szkole. Podczas prowadzonych zajęć kieruję celowe działania do uczniów, którzy cierpią na nadwagę lub wykazują deficyty fizyczno-motorycznego rozwoju, np. w koordynacji, szybkości, sile mięśni lub wytrzymałości aerobowej. Obecnie u coraz większej liczby dzieci i młodzieży oba te problemy – otyłość i motoryczne deficyty - występują jednocześnie i wymagają większej ilości zróżnicowanych działań skierowanych do poszczególnych grup uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego. Celem jest szczególne wsparcie tych grup, tak aby nie doszło już na wczesnym etapie do powstania wad zdrowotnych, które przejawiają się w niezdrowym stylu życia, w późniejszym czasie występują w postaci chorób.
- (2) Jako nauczyciel w przestrzeni życiowej jaką jest szkoła jestem w działaniach na rzecz zdrowego rozwoju moich uczniów zdany szczególnie na rodziców, którzy powinni wychowywać dzieci w zdrowym duchu i przedsięwziąć w rodzinie odpowiednie działania wspierające zwiększenie aktywności ruchowej, zdrowe odżywianie i ograniczające konsumpcję mediów elektronicznych do sensownego poziomu. Ani ja jako nauczyciel nie osiągnę sam celu, jakim jest zdrowy styl życia dzieci, ani nie uda się to samym rodzicom, jeżeli ich dzieci większą część dnia spędzają w szkole. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice zależni są od wzajemnego wsparcia i pomocy i z tego powodu współpraca rodziców z nauczycielami powinna być dla obydwu partnerów niezwykle istotna.
- (3) Jako nauczyciel jestem aktywny w szkole, ale do wsparcia i osiągnięcia celów ZDZG potrzebni są poza rodzicami także partnerzy z gminy, odpowiedzialni za edukację i zdrowie, ruch i sport.

Mogą oni przez dalsze działania w gminie pomóc rodzinie i szkole spowodować, że dzieci ZDZG w czasie wolnym będą zmotywowane do tego, aby w swojej przestrzeni życiowej – gminie korzystać z wszystkich możliwości aktywnego spędzania czasu i poszukiwać na terenie gminy placów, parków i ulic, gdzie samodzielnie po szkole i w weekendy zorganizują sobie aktywność ruchową. Jako nauczyciel ZDZG i ambasador moich uczniów powinienem być uważny, tak aby moi uczniowie mogli znaleźć takie miejsca sprzyjające aktywności ruchowej w swoim otoczeniu, mojej gminie. Jeżeli brakuje takich miejsc, to do moich obowiązków należy informowanie o tym władz lokalnych.

Aby jako jednostkowy nauczyciel móc spełniać i realizować te trzy role powstała instytucja „okrągłych stołów” jako gminnej sieci, która w innych projektach ZDZG i innych gminach okazała się bardzo pomocna, a wyniki jej prac owocne. W każdej gminie ZDZG powinien zostać powołany „okrągły stół”, w którym zasiadają osoby odpowiedzialne z lokalnych szkół ZDZG, przedstawiciele rodziców, klubów sportowych, szkolni lekarze i pediatrzy, urzędnicy odpowiedzialni na terenie gminy za zdrowie, wychowanie i sport. Taka sieć w gminie ZDZG z okrągłym stołem oferuje dla mnie i wszystkich innych wymienionych partnerów odpowiednią platformę do wymiany życzeń i potrzeb oraz ustalania wspólnych działań, które zostaną podjęte, aby wspierać aktywny styl życia dzieci i młodzieży na płaszczyźnie gminy, poza szkołą i domem rodzinnym. Sprawdziło się, aby do roli odpowiedzialnego managera i organizatora wyznaczyć jedną osobę, która będzie sprawowała opiekę nad tą siecią i dbała, aby była ona trwała. Z reguły jest to osoba decyzyjna z administracji samorządowej.

Moja rola jako nauczyciela ZDZG obejmuje trzy aspekty: a) ja sam swoimi działaniami w ramach zajęć ZDZG w mojej szkole przyczyniam się do zdrowotnego wsparcia dzieci b) w celu ulepszenia własnej pracy i osiągnięcia długotrwałych efektów kooperuję z rodzicami dzieci, tak aby również oni wspierali rozwój zdrowego stylu życia u swoich dzieci poprzez większą ilość ruchu, zdrowsze odżywianie i kontrolowaną konsumpcję mediów c) jako przedstawiciel szkoły biorę udział w obradach okrągłego stołu w mojej gminie z przedstawicielami rodziców i innymi partnerami z gminy, aby dodatkowymi działaniami, poza życiem rodzinnym i szkolnym, wesprzeć moich uczniów w drodze do aktywnego stylu życia.

2 Mój profil zawodowy jako nauczyciela ZDZG

Mój profil zawodowy w szkole jako nauczyciela ZDZG w głównej mierze określają „Elementy koncepcji ZDZG”. Zasadniczo należą do niego trzy obszary, które wymagają wsparcia (ruch, odżywianie, media), obejmujące łącznie sześć elementów w podziale na: 4 elementy zajęć lekcyjnych i 2 elementy zajęć pozalekcyjnych.

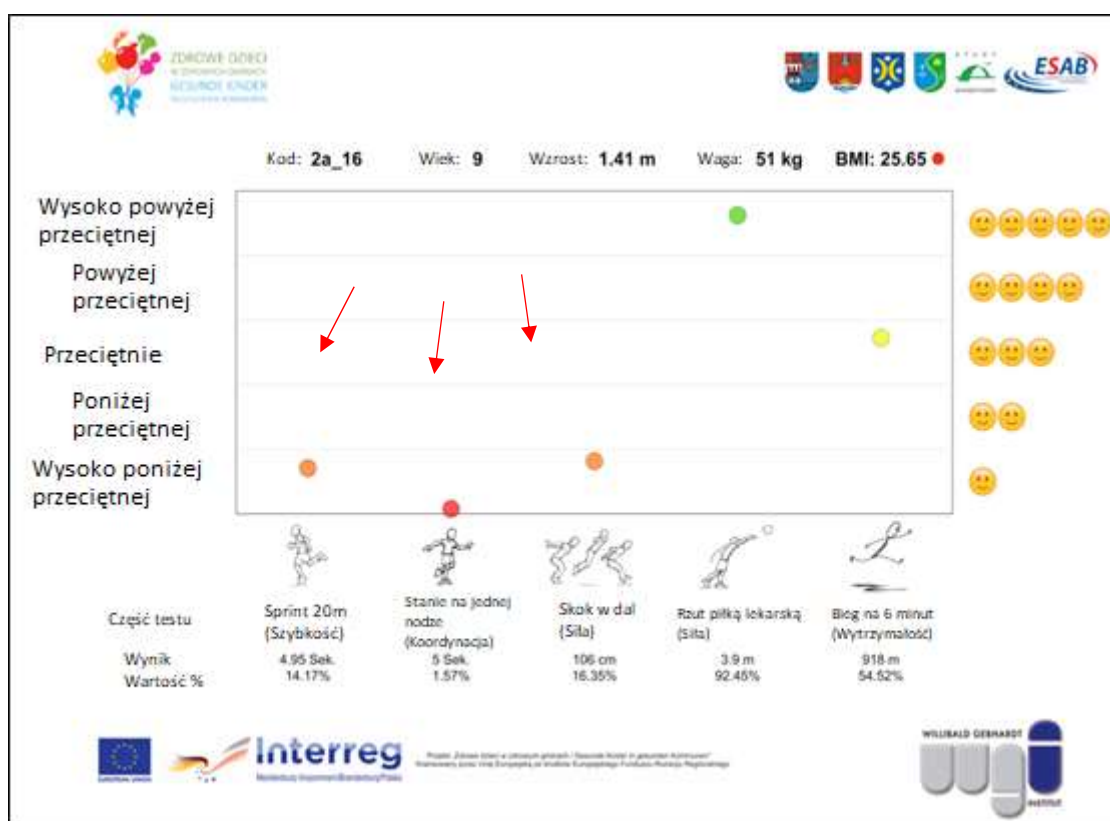
Cztery części zajęć szkolnych: trzy razy WF i raz lekcja zdrowego stylu życia

Do czterech części szkolnych zajęć zalicza się (1) 1. i 2. godzinę wychowania fizycznego w tygodniu, (2) zróżnicowaną 3. godzinę WF i (3) 4. i 5. godzinę zajęć ruchowych w tygodniu. Łącznie są to trzy elementy wychowania fizycznego. Do tego dochodzi jako czwarta jednostka 1 dodatkowa godzina w tygodniu z innego przedmiotu, podczas której uczniowie zdobywają szczegółowe informacje na temat zdrowego stylu życia u dzieci i młodzieży. Te lekcje obejmują cztery obszary tematyczne omawiane z

perspektywy uczniów przez cały okres trwania projektu ZDZG: moje ciało, moja aktywność fizyczna, moje nawyki żywieniowe i moja konsumpcja mediów.

Trzy części zajęć wychowania fizycznego

- (1) Dwie pierwsze godziny wychowania fizycznego w tygodniu to podstawowe lekcje WF dla wszystkich dzieci danej klasy ZDZG. Pierwsza godzina kształtuje podstawowe obszary sprawności fizycznej z uwzględnieniem indywidualnej szybkości, koordynacji, siły i wytrzymałości i można ją określić jako podstawowe wychowanie fizyczne. Podczas drugiej godziny te obszary są dalej wspierane poprzez włączenie gier i ćwiczeń w parach oraz zabaw, które są szerzej stosowane i dzięki możliwości kooperacji z partnerami mogą mieć bardziej elastyczne zastosowanie.
- (2) Trzecia godzina wychowania fizycznego powinna być ukierunkowana szczególnie na tych uczniów z Państwa klasy, u których testy motoryczne wykazały nieprawidłowości w pewnych obszarach sprawności fizycznej, np. wyniki poniżej lub wysoko poniżej przeciętnej w zakresie koordynacji lub siły lub w kilku obszarach jednocześnie. Obszary wymagające wsparcia oznaczone są na poziomie każdego zadania czerwonym lub pomarańczowym punktem (patrz ilustracja 1: wsparcie wymagane w zadaniach sprint na 20m (szybkość), stanie na jednej nodze (koordynacja), skok w dal (siła). W zależności od profilu klasy wynikającego z testów motorycznych należy podjąć działania w kierunku wewnętrznego i zewnętrznego różnicowania trzeciej godziny wychowania fizycznego.



Ilustr. 1: Przykład indywidualnej karty informacji zwrotnej z wymaganiem wsparcia w zakresie sprint na 20 m, stanie na jednej nodze i skok w dal. Dodatkowo czerwony punkt przy BMI wskazuje, że dziecko znajduje się w obszarze dzieci cierpiących na otyłość i adekwatnie do tego wykazuje nieprawidłowy profil w obszarze wagi.

- (3) Czwarta i piąta godzina zajęć sportowych w tygodniu z reguły odbywa się popołudniami w ramach zajęć pozalekcyjnych i może być po uzgodnieniu z kierownictwem projektu prowadzona również przez nauczycieli lub instruktorów poza terenem szkoły. Podczas tej 4. i 5. godziny uczniowie powinni otrzymać impulsy wspierające ich indywidualny rozwój, które pomogą wyrównać odpowiednio do wieku i płci deficyty rozwojowe w zakresie sprawności fizycznej. Celem jest osiągnięcie możliwie homogenicznego profilu klasy. Priorytetem jest tutaj promocja zdrowia przez ruch, zabawę i sport.

Lekcja nauki zdrowego stylu życia

W każdym semestrze w ramach czwartej części zajęć szkolnych mogą zostać zrealizowane dwa tematy przewodnie, np. w pierwszym semestrze „Moje ciało i moja aktywność fizyczna”, a w drugim semestrze: moje nawyki żywieniowe i moja konsumpcja mediów. W trzecim i czwartym semestrze trwania projektu ZDZG należy realizować te obszary tematyczne w kontekście związanych z nimi pozytywnych i negatywnych konsekwencji.

Dwa pozalekcyjne elementy wspierające aktywność fizyczną

Dwa pozalekcyjne elementy wsparcia nie muszą odbywać się w formie lekcji. Obejmują one samodzielnie organizowane „przerwy ze sportem” między lekcjami w szkole, na dziedzińcu szkolnym lub zabawy przed i po lekcjach na terenie szkoły. Drugi element to aktywność fizyczna przed i po szkole w formie „aktywnej drogi do szkoły” na pieszo (np. „walking bus”) lub po drugiej klasie rowerem. Pomocnicy (starsi uczniowie lub uczennice) i rodzice mogą towarzyszyć dzieciom w drodze do szkoły.

3 W jakim stopniu te elementy ZDZG są zgodne z wytycznymi w programach nauczania dotyczących wychowania fizycznego w polskich szkołach podstawowych?

Zgodnie z planami ramowymi po pierwszej klasie, w której wspierano fizyczno-motoryczne zdolności u uczniów przez ich aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego powinni oni wykazać się konkretnymi umiejętnościami (łapanie piłki, rzucanie, toczenie, uderzanie). Poza tym ćwiczona powinna być równowaga, przy czym konieczne są tutaj ćwiczenia koordynacyjne. Dzieci powinny przyjmować właściwą postawę i poprawnie siedzieć w ławce szkolnej, co wymaga zdrowego napięcia ciała, które jest ćwicone również w trakcie lekcji WF.

Wszystkie te fizyczno-motoryczne ćwiczenia są zgodne z opisanymi elementami i motorycznymi podstawami dla 1. i 2. godziny WF w ramach ZDZG. Mogą one być indywidualnie dozowane i dalej wspierane adekwatnie do celu założonego na podstawie indywidualnych wyników testów ZDZG w ramach 3. godziny. Również zawarte w planach ramowych aspekty dotyczące sportu, odżywiania i aktywności ruchowej są przedmiotem zajęć ZDZG z zakresu zdrowego stylu życia.

Podobnie duża zgodność istnieje między wytycznymi planu ramowego a elementami zajęć sportowych ZDZG dla klasy trzeciej.

Tutaj związek między sportem a promocją zdrowia jest jeszcze bardziej widoczny niż w klasie pierwszej i tym samym całkowicie odpowiada szczególnej roli promocji zdrowia w zajęciach prowadzonych w ramach ZDZG. W koncepcji ZDZG wytrzymałość aerobowa mierzona jest w biegu na 6 minut i oceniana według norm dla chłopców i dziewcząt w różnym przedziale wiekowym. Według polskiego ramowego planu nauczania trzecioklasiści powinni ukończyć nawet piętnastominutowy marszobiegi. Zatem wspieranie wydolności aerobowej odgrywa szczególną rolę podczas lekcji wychowania fizycznego. Podobnie w planie ramowym, tak jak w obydwu pierwszych godzinach WF w ramach ZDZG przewidziano szkolenie siły mięśni i wytrzymałości mięśni w obszarze mięśni brzucha oraz nadano im szczególne znaczenie. Szczególną wagę przykładają się w planie ramowym do wspierania skoczności oraz koordynacji w celu poprawy zdolności równowagi. Wszystko to całkowicie odpowiada celom zajęć sportowych ZDZG. Kolejna cecha wspólna planu ramowego i koncepcji ZDZG dla polskich i niemieckich dzieci klas trzecich wynika z celu, jakim jest wspieranie aktywnego stylu życia i rekreacji przez ruch, zabawę i sport oraz dbanie o higienę osobistą i zdrowe odżywianie. Porównując można powiedzieć: między wytycznymi w polskim planie ramowym a zaleceniami do zajęć ZDZG istnieje duża zgodność w zakresie wspierania podstawowych fizyczno-motorycznych sprawności i umiejętności. Co teraz muszę zrobić ja jako nauczyciel?

4 Moich 10 złotych zasad w Projekcie ZDZG

Z mojej roli w Projekcie ZDZG i mojego profilu zawodowego w szkole ZDZG wynika 10 złotych zasad pomagających mi w owocnej pracy jako nauczyciel:

1. Jako nauczyciel jestem nie tylko odpowiedzialny za moje lekcje w ramach Projektu ZDZG, ale muszę też kooperować w ramach sieci współpracy w mojej gminie i dlatego współpracuję z rodzicami w zakresie długotrwałego wsparcia moich uczniów w zdrowym stylu życia. Angażuję się również jako przedstawiciel mojej szkoły w obradach okrągłego stołu z innymi partnerami.
2. Wiem już, że w mojej szkole jest wdrażanych 6 elementów ZDZG i sprawdzam, za które elementy jestem odpowiedzialny podczas moich lekcji, a którzy koledzy realizują pozostałe zajęcia. Spotykam się z nimi regularnie (minimum raz w miesiącu), aby omówić zajęcia i wymienić doświadczenia.
3. Jako nauczyciel jednej z trzech części zajęć sportowych ZDZG lub większej ich liczby znam te trzy etapy (1. i 2.; 3. i 4. i 5.), ich funkcje i ich stopniowe rozszerzenie. Celem jest wsparcie podstawowych motorycznych kompetencji moich uczniów przez zastosowanie odpowiednich działań podczas prowadzonych zajęć.
4. Sprawdzam moje dotychczasowe plany nauczania wychowania fizycznego w kontekście ich celów i treści i dokonuję zmian. Ukierunkowuję moje zajęcia w Projekcie ZDZG na promocję zdrowia z rozwojem aktywnego zdrowego stylu życia u moich uczniów.
5. Aby móc indywidualnie wspierać rozwój sprawności motorycznych i kondycji fizycznej muszę znać profil słabych i mocnych stron mojej klasy. Otrzymam go w każdym roku szkolnym od opiekunów merytorycznych Projektu. Jego podstawą są wyniki przeprowadzonych testów motorycznych. Karta wyników (patrz wyżej) pokazuje mi, jakie konkretne deficyty (pomarańczowe i czerwone punkty) wykazują moi uczniowie i w których obszarach sprawności fizycznej i motoryki wymagane jest szczególne wsparcie. Te potrzeby są istotne do uwzględnienia w pierwszych trzech godzinach

wychowania fizycznego. Od momentu przeprowadzenia drugich testów mogę dzięki tym kartom informacji zwrotnej śledzić również indywidualny rozwój dzieci.

6. Po sprawdzeniu obszarów wymagających wsparcia w zakresie motoryki i sprawności motorycznej w mojej klasie sięgam po zalecane materiały do wspierania koordynacji, siły, szybkości i wytrzymałości, aby na tej podstawie zmienić dotychczasowe lekcje i zaplanować je na nowo odpowiednio do specyficznych obszarów wymagających wsparcia.
7. Jako nauczyciel wychowania fizycznego dążę do interdyscyplinarnej współpracy z kolegami w szkole lub z fachowcem, który przeprowadza lekcje w zakresie zdrowego stylu życia. Dla mnie jako nauczyciela WF ważne jest przy tym, aby wiedzieć, jak wygląda profil mojej klasy w obszarze nawyków żywieniowych i konsumpcji mediów. A dla kolegów prowadzących zajęcia zdrowego stylu życia ważne są informacje dotyczące profilu słabych i mocnych stron w obszarze motoryki w jego klasie.
8. W każdym roku szkolnym po otrzymaniu kart z informacją o wskaźniku BMI oraz profilu mocnych i słabych stron mojej klasy przeznaczam co najmniej jedną godzinę lekcyjną na poinformowanie uczniów (i innych zaangażowanych nauczycieli) o poziomie rozwoju ich klasy i wyjaśniam jego znaczenie dla uczniów.
9. W każdym roku szkolnym po otrzymaniu kart informacji zwrotnej z profilem mojej klasy zorganizuję zebranie z rodzicami, aby poinformować ich o wadze ich dzieci i profilu słabych i mocnych stron, uzupełnionym o rady odnośnie możliwości lepszego wspierania dzieci w rodzinie i poza moją szkołą.
10. Śledzę rozwój moich nowych planów lekcji w ramach ZDZG i co 15 tygodni sprawdzam, które z moich działań okazały się wyjątkowo skuteczne, a które muszę zmodyfikować w ciągu następnych 15 tygodni.

5 Czego dowiem się z przeprowadzonych testów i ich wyników w Projekcie ZDZG?

Przeprowadzane w ramach Projektu ZDZG fizyczno-motoryczne testy nie sprawdzają, w jakim stopniu (dobrze, dostatecznie czy źle) dany nauczyciel podczas zajęć wychowania fizycznego osiągnął przy pomocy wybranych treści zakładane cele. Kontrola osiągniętych wyników u uczniów w danej klasie pozostaje dalej w gestii nauczyciela. W Projekcie ZDZG sprawdzany jest podstawowy zdrowotno-motoryczny rozwój dzieci. W jakim stopniu chłopcy i dziewczynki adekwatnie do wieku i płci znajdują się w swoim zdrowotno-fizycznym rozwoju na dobrej, zdrowej ścieżce. W tym celu obliczany jest wskaźnik BMI, który informuje, czy dziecko ma adekwatnie do wieku niedowagę, wagę prawidłową, czy nadwagę.

Następnie kontroli podlegają główne motoryczne sprawności. W jakim stopniu w obszarze koordynacji, skoczności kończyn dolnych przy skoku, sile szybkości przy rzucie, szybkości przy bieganiu i wytrzymałości aerobowej przy marszobiegu uzyskano w zależności od różnych cech i rozwiniętych zdolności bardzo dobre, dobre, przeciętne, poniżej przeciętne lub wysoko poniżej przeciętne wyniki. Rozpatrywany jest rozwój na przestrzeni trzech lat. Każdy uczeń podlega indywidualnej analizie, powstaje również profil klasy, aby na obu płaszczyznach móc zaoferować pomoc w zakresie wsparcia

motorycznych sprawności wymagających wzmocnienia, np. podczas trzeciej godziny wychowania fizycznego lub poprzez inne oferty skierowane do ucznia. Każdy nauczyciel z polskiej i niemieckiej szkoły biorący udział w Projekcie ZDZG otrzymuje kartę informacji zwrotnej z profilem rozwoju swoich uczniów indywidualnie i całej klasy.

W ZDZG chodzi o **interwencje** na płaszczyźnie gminy, które mają na celu zwiększenie czasu aktywności fizycznej u dzieci ze szkół podstawowych, co doprowadzi do wsparcia ich motorycznego rozwoju, redukcję nadwagi oraz ulepszy związane z tym społeczne, fizyczne i psychiczne efekty zdrowotne wynikające z fizycznej aktywności w wieku szkolnym.

6 Co powinienem zrobić, gdy potrzebuję pomocy do przeprowadzenia zajęć ZDZG?

Co mam zrobić lub do kogo się zwrócić, gdy jedna lub więcej „złotych zasad” nie działa lub mam dodatkowe pytania? Również tutaj pojawia się kilka porad i wskazówek:

1. Wsparcie ZDZG - zajęcia lekcyjne

Jeżeli chodzi o lekcje w mojej szkole ZDZG najpierw pytam kolegę lub koleżankę, jakie on/ona ma zapatrywanie na daną sprawę. Sprawdzam, czy mogą oni udzielić mi bezpośrednio odpowiedzi na moje pytanie. Jeżeli nie uda się to w mojej szkole lub odpowiedź mnie nie satysfakcjonuje, kontaktuję się z koleżanką lub kolegą ze szkoły sąsiedniej w mojej gminie. W ramach uzupełnienia informacji lub jako alternatywa mogę zwrócić się do gminnego koordynatora, który kieruje okrągłym stołem w mojej gminie.

2. Wybór materiałów na zajęcia w ramach ZDZG

Jeżeli mam pytania lub potrzebuję pomocy w kwestii wyboru odpowiednich materiałów na lekcje ZDZG odwiedzam stronę internetową niemiecko-polskiego projektu Interreg i zbieram informacje na temat zamieszczonych tam zaleceń. Jeżeli chciałabym otrzymać dodatkową literaturę lub materiały, zwracam się przez gminnego koordynatora do opiekunów merytorycznych Projektu w Poczdamie.

3. Ogólne wsparcie ZDZG w mojej gminie

Jeżeli chodzi o kwestie wychodzące poza obszar prowadzonych przeze mnie zajęć, związane z technicznymi lub lokalowymi zasobami w mojej szkole, rozmawiam z gminnym koordynatorem. Mogę poprosić również kolegę lub koleżankę z sąsiedniej szkoły ZDZG o zgłoszenie wspólnie ze mną danego problemu jako punktu obrad posiedzenia następnego „okrągłego stołu”.

4. Pomoc w interpretacji informacji zwrotnej dotyczącej wyników testów motorycznych dla mojej szkoły i klasy

Jeżeli mimo udostępnionych pomocy mam trudności ze zrozumieniem dokumentacji dotyczącej wyników testów moich uczniów i mojej klasy, ich wpływu na planowanie moich nowych zajęć oraz indywidualne wsparcie moich uczniów zwracam się za pośrednictwem gminnego koordynatora do opiekunów merytorycznych Projektu w Poczdamie.