

## **POWIEDZ MI, A ZAPOMNĘ, POKAŻ - A ZAPAMIĘTAM, POZWÓL MI DZIAŁAĆ, A ZROZUMIEM!"**

Od 1 września 2011 r. do 31 grudnia 2013 r. w szkołach prowadzonych przez Miasto Częstochowę był realizowany program „*Upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci i młodzieży w przedszkolach, szkołach i placówkach*”.

W 2014 r. rozpoczęła się druga edycja programu, który ma na celu kształtowanie najogólniej pojętej kultury żywienia wśród dzieci i młodzieży. Opracowany przez zespół nauczycieli program ma charakter ramowy, dlatego powinien być dostosowany i wzbogacony o działania zgodne z potrzebami szkoły, wynikające z jej tradycji i związane z innymi przedsięwzięciami profilaktycznymi. Wystarczy codzienna obserwacja, aby zauważyć, że stale wzrasta liczba dzieci z wyraźną nadwagą. Wpływa na to wiele czynników, ale niewiele z nich zależnych jest od szkoły.

A jednak! Szkoła może mieć wpływ na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. W jaki sposób? Oczywiście można: perswadować, przekonywać, nakłaniać, zachęcać, uzasadniać, że zdrowe jedzenie ma sens, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, a owoce i warzywa niezbędne dla prawidłowego rozwoju.

Niestety, są to działania na ogół mało skuteczne: „Powiedz mi, a zapomnę...” mówił Konfucjusz.

Chciliśmy podzielić się z Państwem sprawdzonym pomysłem, który pozwoli uczniom na naukę poprzez działanie.

Od 2 do 10 kwietnia 2014 r. w Szkole Podstawowej nr 12 im. Bolesława Chrobrego 2014 r. odbywały się Europejskie Dni Smakosza, które były podsumowaniem działań realizowanych od września 2013 roku. Cel projektu to uczenie: jak dokonywać właściwych wyborów, jak wyrażać siebie, jak podejmować trudne decyzje i jak być za nie odpowiedzialnym. Przedsięwzięcie realizowano w pięciu obszarach: zdrowa żywność i zdrowy styl życia, aktywne formy spędzania czasu wolnego, muzyka, dziecięca moda oraz zawody. Dzięki udziałowi w projekcie młodzi ludzie mają szansę dowiedzieć się m.in. jak właściwie się odżywiać i aktywnie spędzać czas wolny. Uczniowie wykonali plakaty oraz prace plastyczne promujące zdrową żywność i zdrowy tryb życia, obliczali kaloryczność posiłków, opracowali wzorcowe menu dla stołówki szkolnej, uczestniczyli w konkursie na najbardziej zbilansowany jadłospis, prowadzili tygodniowe dzienniczki spożywanych posiłków i aktywności fizycznej.

W czasie trwania Europejskich Dni Smakosza uczniowie klas 4-6 pod opieką wychowawców i szkolnej pani kucharki przygotowywali posiłki, którymi częstowali wszystkich uczniów szkoły. Europejskie Dni Smakosza obejmowały kulinarną wyprawę na Węgry oraz wizytę w Estonii, która była drugim dniem podróży kulinarnej. Uczniowie byli w Hiszpanii za sprawą tapas z chorizo i oliwkami. Przeżyli kulinarną przygodę w Walii. Poznali tureckie smaki za sprawą humusu z ciecierzki, pasty sezamowej, oliwy z dodatkiem ogórka i sumaka. Jedli najlepszą w Polsce włoską pizzę i norweskiego lososia na poduszce serowo-koperkowej.

W świetlicy szkolnej, w wydzielonym, wcześniej odpowiednio przygotowanym miejscu, uczniowie przygotowywali potrawy. Przy okazji pamiętali o: umyciu rąk, włożeniu kuchennego fartucha i rękawiczek jednorazowych, a dziewczynki o spięciu dłuższych włosów. Omówienie zasad higieny przygotowywanych posiłków, podział klasy na zespoły i przydzielenie konkretnych zadań odbywało się na zajęciach z wychowawcami klas, którzy podczas dyżuru byli szefami kuchni. Mali kucharze porcjowali przygotowane potrawy, układali je na tacach i częstowali wszystkich uczniów szkoły, pamiętając o zaopatrzeniu degustujących w serwetkę. Zadanie zostało zrealizowane na piątkę. Cudownie, że wszyscy wzięliśmy udział w tej kulinarnej podróży.

Europejskie Dni Smakosza były najkrótszymi dniami w trakcie całego roku szkolnego. Zabawa i nauka zintegrowały zespoły klasowe, rozbudziły śmiałość u nieśmiałych, zaś agresywnych przekonały, że współpraca jest niezbędna do zrealizowania słusznego celu. Rodzice mieli okazję zobaczyć, że nauka odbywa się nie tylko przy szkolnej ławce. Nauczyciele w kolorowych fartuchach i kucharskich czapkach przełamali wszelkie szkolne stereotypy. Co było najważniejsze? Uczniowie przygotowali jedzenie zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, ponadto potrawy były smaczne i ładnie podane.

Europejskie Dni Smakosza zapiszą się na pewno w pamięci wszystkich zarówno z powodu egzotycznych dań, jak i powszechnej mobilizacji naszych uczniów. Przyrost wiedzy i doświadczeń kulinarnych jest imponujący. Podróż tylko pozornie dobiegła końca. Wierzymy, że zdobyte umiejętności zachęcą dzieci do zdrowego odżywiania.

Nasze rozważania chciałybyśmy zakończyć refleksją o charakterze pedagogicznym. Nie można nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że najlepsze efekty przynosi uczenie się poprzez działanie. Działanie, które musi być zaplanowane i przygotowane przez osobę dorosłą, wyposażoną w wiedzę i umiejętności. To jednak nie wystarczy! Głęboki wpływ na dziecko wywiera entuzjazm lubianych i szanowanych przez niego dorosłych. Racjonalne podejście nauczyciela zachęca ucznia do konstruktywnego działania. Nauczyciel wyjaśnia, zwraca uwagę na wartości, argumentuje, uzasadnia, pomaga zrozumieć. Podejmując wspólne działania z uczniem, wskazuje i ułatwia mu drogę, staje się gwarantem bezpieczeństwa, a poprzez swoje zaangażowanie okazuje szacunek dla wysiłku dziecka. Pomaga dokonywać słuszych wyborów, również tych związanych ze zdrowiem i racjonalnymżywieniem.

**Olga LUCKA -  
dyrektor**

Szkoły Podstawowej nr 12  
im. Bolesława Chrobrego  
w Częstochowie

**Dorota PLISZKA -  
wicedyrektor**

Szkoły Podstawowej nr 12  
im. Bolesława Chrobrego  
w Częstochowie

**Joanna BICZAK -  
pedagog szkolny**

Szkoły Podstawowej nr 12  
im. Bolesława Chrobrego w Częstochowie,  
doradca metodyczny SOD