

 Adam Bała

 dr Natalia Ruman  
Instytut Pedagogiki  
Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji  
Uniwersytet Śląski  
[natalia.ruman@us.edu.pl](mailto:natalia.ruman@us.edu.pl)



UCZEŃ  
Z **NADWAGA** LUB  
**OTYŁOŚCIĄ**  
I POLSKA SZKOŁA  
– OBLANY  
EGZAMIN?

# Szacuje się, że do 2025 roku liczba 5–17-latków z nadwagą sięgnie na świecie **177 mln**, a z otyłością – **91 mln**.

Obecnie problem ten dotyczy aż 10 proc. dzieci i młodzieży.

Jak radzą sobie z tym polskie szkoły?

W artykule wykorzystano dane pochodzące ze stron:

[www.gov.pl](http://www.gov.pl) · [www.mazovia.pl](http://www.mazovia.pl) · [www.wkatowicach.eu](http://www.wkatowicach.eu) · [www.szkolazklasa.org.pl](http://www.szkolazklasa.org.pl)

Na początku 2024 roku Warszawski Uniwersytet Medyczny przebadał 1642 uczniów szkół podstawowych (dwie ostatnie klasy) i ponadpodstawowych. Okazało się, że problem otyłości i nadwagi dotyczy już co piątego ucznia z Mazowsza. W tym samym roku podobne badanie przeprowadził katowicki Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji (MOSiR) wraz z miastem Katowice. Dzięki testom FMS (Functional Movement Screen), w których udział wzięło 722 uczniów, dowiedzieliśmy się, że aż u 30% katowickich uczniów występuje problem nadwagi. W normie mieściło się jedynie 204 chłopców i 250 dziewczynek, u 67 chłopców i 59 dziewczynek odnotowano nadwagę, a aż 49 chłopców i 40 dziewczynek miało znaczną nadwagę. Winowajcy: niewłaściwa dieta i brak ruchu. Specjaliści oceniają, że młodzi ludzie jedzą za mało posiłków, a to, co trafia na ich talerze, nie jest wystarczająco zróżnicowane i wartościowe.

## **PAPIER KONTRA RZECZYWISTOŚĆ**

Mamy niepokojące statystyki, a polskiej szkole daleko do ideału, jeśli chodzi o pracę z uczniami borykającymi się z problemem otyłości lub nadwagi. Tym zagadnieniem zajmuje się dr Natalia Ruman z Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Śląskiego.

– Istnieją co prawda scenariusze zajęć o tej tematyce, ale pojedyncze na nic się

nie zdadzą. Same programy nie są prowadzone rzetelnie – ocenia pedagoga. – Przeprowadzona za pośrednictwem ankiet ewaluacja inicjatyw profilaktyczno-wychowawczych również wydaje się niemiarodajna. Na piśmie wyniki są pozytywne, w praktyce jednak niewiele wnoszą i niewielu pomagają.

Jakie zatem działania może podjąć szkoła, aby promować akceptację i różnorodność ciała wśród uczniów? Dr Ruman stawia na rozwiązania, które z jednej strony mogą się wydawać oczywiste, a z drugiej okazują się często trudne do realizacji. Szkoły potrzebują więcej lekcji wychowawczych o tematyce zwiększającej samoocenę ucznia i pomagających mu odkryć jego mocne strony, wprowadzania dni różnorodności, publikacji odpowiednich tekstów w szkolnych gazetkach czy organizacji happeningów. Nie ulega wątpliwości, że jest to zagadnienie, które powinno być wpisane w program profilaktyczno-wychowawczy.

– Daty 24 października, czyli Światowy Dzień Walki z Otyłością, oraz 4 marca, czyli Światowy Dzień Otyłości, powinny być na stałe zapisane w kalendarzach każdej szkoły i odpowiednio obchodzone. Można zapraszać specjalnych gości, którym udało się osiągnąć znaczną utratę wagi, a którzy byliby skłonni odpowiadać na pytania zadawane przez dzieci – sugeruje dr Natalia Ruman. – Można też organizować challenge, tak popularne na całym świecie, np. jeden dzień bez słodkich napojów. Rzecz jednak w tym,

żeby były to wyzwania realne, a nie ściągnięte z kosmosu. Tydzień bez słodczy to za wiele, prosta droga do zniechęcenia dziecka do pracy nad sobą – dodaje.

Ważne są zasady. Jedną z podstawowych reguł powinno być wykluczenie słodczy i fast foodów z klasowych imprez, takich jak urodziny czy szkolne dyskoteki. Zamiast tego wychowawca może proponować przynoszenie owoców lub zdrowych przekąsek. Podobnie podczas wycieczek – zamiast szturmu na McDonalda, wyjście na wartościowy i zdrowy obiad. Wyjazdy powinny wiązać się z aktywnością fizyczną i chodzeniem, podczas którego nie może zabraknąć przypomnienia o regularności picia wody.

## **WIDZĘ SIĘ TAK, JAK TY MNIE WIDZISZ**

Wokół osób otyłych lub zmagających się z nadwagą istnieje szereg stereotypów, negatywnych opinii i uprzedzeń. Postrzegane są one często jako nieatrakcyjne nie tylko pod względem cech fizycznych, ale także osobowościowych. Percepcja tego, co na zewnątrz, wpływa na ocenę wnętrza. Prowadzi to do dyskryminacji, a nawet znęcania się psychicznego oraz fizycznego nie tylko na szkolnych korytarzach (tzw. *bullying*). Wyzwiska, krzywdzące żarty czy zaczepki to ponura codzienność wielu uczniów dotkniętych otyłością lub nadwagą. Co gorsza, osoby takie na ogół zaczynają postrzegać siebie przez pryzmat cudzych



ocen i opinii. Kiedy do braku akceptacji i niechęci ze strony rówieśników dołącza brak akceptacji własnej, młody człowiek zamyka się w sobie, a nierzadko zaczyna reagować agresją wymierzoną w stronę otoczenia i siebie samego. W życiu dorosłym takie osoby cechują się problemami emocjonalnymi, a także wykazują niedopasowanie społeczne.

Rolą nauczyciela jest zatem na pierwszym miejscu ograniczenie negatywnego nastawienia koleżanek i kolegów oraz umiejętna walka z dyskryminacją osób odbiegających od ogólnie przyjętych kanonów wyglądu.

## NAUCZYCIEL I RODZIC

Nauczyciele muszą pomagać uczniom z nadwagą czuć się bardziej komfortowo nie tylko na lekcjach WF-u, ale podczas wszystkich szkolnych aktywności – angażować do różnych działań, chwalić publicznie za minisukcesy dnia codziennego. Przede wszystkim jednak nie można bagatelizować niewłaściwych zachowań w stosunku do takich dzieciaków – trzeba reagować na każdy przejaw *bullyingu* (którego skutkiem może być nawet targnięcie się na życie). Wychowawca powinien wystrzegać się przy tym deklaracji bez pokrycia, takich jak np. „nie przejmuj się”, „jak się bardzo postarasz, to będziesz wyglądać, jak chcesz” itd. Uczeń z nadwagą musi być traktowany

normalnie, jak każdy inny, bez wykluczania, etykietowania i porównywania do innych. Niezbędne są uwrażliwiające rozmowy z klasą, podczas których młodzi ludzie zyskają wiedzę na temat nadwagi, otyłości i ich przyczyn, co może zmienić stosunek do rówieśników dotkniętych tym problemem. Na lekcjach WF-u świadomy nauczyciel zawsze powinien wybierać takie ćwiczenia, które nie narażają ucznia na kpiny ze strony kolegów i koleżanek. Pomocne może okazać się spotkanie z rodzicami ucznia, które zaowocuje motywacją rodziny do podjęcia aktywności fizycznej i weryfikacji nawyków żywieniowych. Ważne, żeby młody człowiek nie był sam ze swoim problemem.

Dr Natalia Ruman zwraca także uwagę na kompetencje, jakie powinien rozwijać nauczyciel, by móc skutecznie wspierać podopiecznych o specjalnych potrzebach.

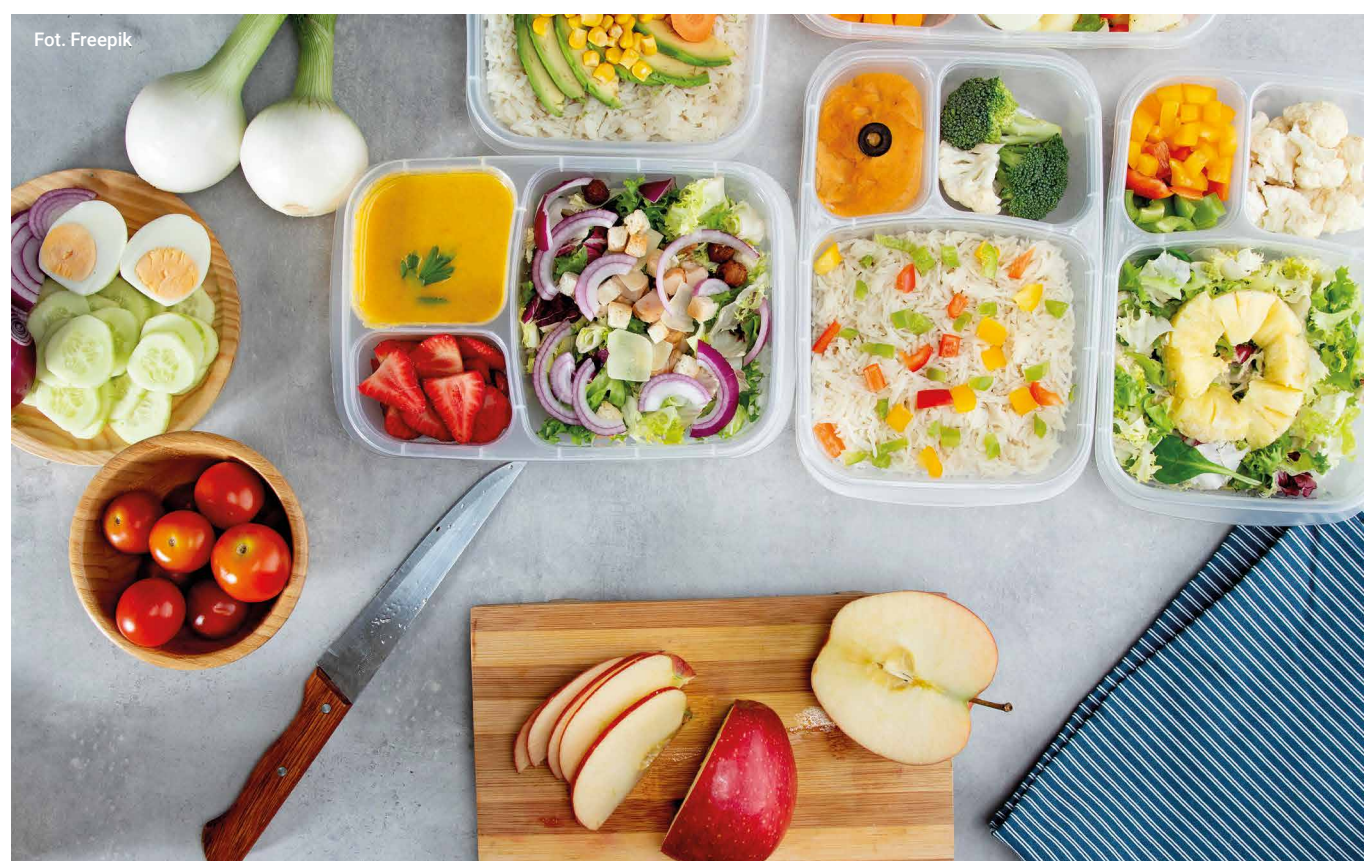
– Kluczowa jest umiejętność rozpoznawania stanów emocjonalnych, również związanych z poziomem głodu i sytości, czy bardziej specjalistycznych, jak dbanie o higienę posiłku. Nauczyciel powinien wiedzieć, jak rozmawiać z uczniem w sytuacji kryzysowej i jak pomóc dziecku zamkniętemu w sobie – tłumaczy pedagogażka.

Wychowawca może spróbować wyjaśnić swoim podopiecznym regułę, jaką stało się postrzeganie własnego wy-

glądu przez pryzmat niezwykle trudnych, a często wręcz niemożliwych do sprostania standardów wyglądu ludzkiego ciała promowanych przez media, zwłaszcza społecznościowe. Wskazane byłoby również pokazanie sztuczek, jakimi posiłkują się influencerki i influencerzy, by obiektyw był łaskawy dla niedoskonałości ich ciał (w sieci nie brak artykułów i filmików demaskujących takie praktyki).

Trzeba także ważyć słowa. Mocne, często radykalne określenia, takie jak: *waga, otyłość, nadwaga, tuczące, kaloryczne, niskokaloryczne produkty, złe nawyki* itp. zastępować można w szkole wyrazami o łagodniejszym brzmieniu, czyli np.: *masa ciała, masa ciała większa niż przeciętna, niezdrowe jedzenie, zdrowe produkty, niezdrowe nawyki*. Niby nic, ale jednak kreuje w młodych głowach obraz o zupełnie innych barwach.

Nie obejdzie się, rzecz jasna, bez wsparcia ze strony rodziców. Domownicy muszą otaczać młodego człowieka troską i dopingować go, trwać przy nim, nawet jeśli w staraniach o utratę wagi ponosi porażkę. Czasem od słów ważniejsze jest milczenie. Lepiej po prostu być, niż powtarzać komunały o tym, że „następnym razem będzie lepiej”. Przede wszystkim jednak nie wolno im dopuszczać do odstępstw w stylu „ok, dziś przyniosłeś piątkę z matematyki, zatem idziemy na pizzę lub do sklepu po chipsy”.



Fot. Freepik