

Przewrotnie można by za Bertrande Russell powtórzyć, że: „badania w dziedzinie medycyny dokonały tak olbrzymiego postępu, że dziś – praktycznie biorąc – nikt już nie jest zdrowy”. Wiele w tym stwierdzeniu zadziwiającej trafności. Ta smutna konstatacja powinna jednak skłonić nas do myślenia o odpowiedzialności wobec młodego pokolenia i konieczności kształtowania właściwych postaw i nawyków oraz promocji zdrowego stylu życia. Niestety wciąż przyznajemy, że żyjemy zbyt szybko, ruszamy się coraz mniej, jemy byle jak, a jednak nie umiemy temu zaradzić.

Odwołując się do mądrości zawartej w przysłowia, przyczyn tego stanu rzeczy być może należałoby szukać w tym, że „dwóch rzeczy nie ceni się należycie, póki się ich nie straci: młodości i zdrowia”(anonimowe przysłowie arabskie). Nie sposób jednakże obojętnie przejść wobec tego stanu rzeczy. W końcu między innymi szkoła, która wychowuje i przygotowuje do radzenia sobie w dorosłości, ma wiele do zrobienia, by to zmienić. Od dawna wielką wagę przywiązuje się do programów profilaktyki i wychowawczego, funkcjonujących w każdej szkole i placówce, a odpowiadających na zapotrzebowanie i zagrożenie konkretnego środowiska. Nauczyciele, wychowawcy, osoby odpowiedzialne za edukację winny zatem z wielką troską odnosić się do przemyślanej, systematycznie prowadzonej działalności profilaktycznej, która służyć powinna propagowaniu odpowiedzialnych wzorców zachowań. To my - pedagodzy winniśmy wyposażyć dzieci i młodzież w system wartości, które przekładać się będą również na jakość ich życia. Wiek XXI stawia przed nimi szereg niełatwych, ale jak powiedział **Mohandas Karamchand Gandhi** (1869–1948): „w życiu jest coś więcej do zrobienia niż tylko zwiększać jego tempo”. Nauczmy zatem naszych uczniów radować się nim w sposób mądry i odpowiedzialny, cieszyć nim w długim zdrowiu, osiąść podstawową wiedzę na temat racjonalnego żywienia i trybu życia, aktywnie wypoczywać, z dystansem podchodzić do wyzwań cywilizacji. Może w ten sposób uda nam się powstrzymać tempo rozwoju tzw. chorób cywilizacyjnych i poprawić jakość ich egzystencji. Pokażmy nie tylko ważne przesłania stoików, wskazujących co tak naprawdę liczy się w życiu, ale i wyposażmy w wiedzę na temat dietetyki, profilaktyki, najogólniej rzecz ujmując - postaw prozdrowotnych.

Przykładem dobrej, mądrej profilaktyki i poczucia odpowiedzialności za przyszłość młodego pokolenia jest program „Szkoły Promującej Zdrowie”. Jest on rozwijany w wyniku porozumienia WHO/EURO, Rady Europy i Komisji Europejskiej. Polska została członkiem tej sieci w grupie pierwszych siedmiu krajów. Program rozpoczął się 3-letnim, międzynarodowym projektem pilotażowym, zakończonym w 1995 roku. Stał się on początkiem oddolnych działań szkół, zgodnie ze strategią opracowaną w tzw. szkołach projektowych oraz tworzenia sieci tych szkół na różnych poziomach. Z czasem opracowane zostały kryteria przynależności do sieci oraz przyznawania certyfikatu wojewódzkiego. Szkoły, które spełniły określone warunki, zostają przyjęte do sieci „Szkół Promujących Zdrowie” i po minimum dwóch latach pracy otrzymują wojewódzkie certyfikaty. Warto podjąć tę cenną inicjatywę, zapoznać się z założeniami programu i podjąć trud, by dołączyć do sieci. Z całego serca zachęcam.