

# L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

**Numer 13. 2012 /263/**



SZKOLNY  
ZWIĄZEK  
SPORTOWY



INSTYTUT  
KARDIOLOGII

*W naszym życiu państwowym kierujemy się zasadą wolności.  
W życiu prywatnym nie wglądamy z podejrzliwą ciekawością w  
zachowanie się naszych współobywateli.*

*Perykles (ponad 2500 lat temu)*



Foto Łukasz Matuszewski (ilustracja do tekstu w zdrowym ciele japoński duch patrz str.

**W numerze między innymi :**

**Zbigniew Cendrowski - Drodzy czytelnicy – od zawiści do nienawiści**

**Mowa Peryklesa na pogrzebie bohaterów**

**Barbara Woynarowska - Dlaczego edukacja zdrowotna jest tak potrzebna**

**Pomarańczowa Księga - Pierwsze głosy w debacie (Miklankowa, Karaskowa, Woźny, Piech)**

**Iwona Gawel-Sikora -Kultura kultu ciała i seksualności**

**Daria Walczykiewicz - Body Mass Indeks (BMI) młodzieży szkolnej trenującej i nietrenującej**

**Zbigniew Cendrowski –Rekomendacje książek (Dziubiński&Jankowski, Koper, Pańczyk)**

## Spis treści

### ZBIGNIEW CENDROWSKI

Drodzy czytelnicy (o chorobie nienawiści)

PERYKLES (z przemówienia pogrzebowego)

**POMARAŃCZOWA KSIĘGA** – głosy w  
Debacie

**LUDMILA MIKLÁNKOVÁ,  
VLASTIMILA KARÁSKOVÁ**  
Zgłaszamy akces do pacy nad Księgą

### PAWEŁ WOŹNY

Nie podcinajmy uczniom skrzydeł

### KRZYSZTOF PIECH

Przede wszystkim rodzina

### BARBARA WOYNAROWSKA

Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna  
uczniom, nauczycielom, szkole i  
społeczeństwu

### IWONA GAWEŁ – SIKORA

Kultura kultu ciała i seksualności w opiniach  
młodzieży

### DARIA WALCZYKIEWICZ

Body Mass Indeks (BMI) młodzieży szkolnej  
trenującej i nietrenującej

### OKTAWIA SZCZODROWSKA ADAM KITKOWSKI – rozmowa

W zdrowym ciele japoński duch - jak  
nietuzinkowo zachęcić dzieci do sportu

### ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje (Dziubiński & Jankowski,  
Koper, Pańczyk)

TANTRA

### Perykles (500- 429 p.n.e)

Mowa nad grobami bohaterów

*Wybrane z tekstu zamieszczonego w I tomie  
Wielkie Mowy Historii. Wyd. Polityka 2006)*

1. Tak dalece bowiem tylko może słuchacz  
znieść pochwały cudzych czynów, jak dalece  
sam uważa się za zdolnego do czynów, o  
których słyszy.
2. Jednostkę ceni się nie ze względu na jej  
przynależność do pewnej grupy, lecz ze  
względu na talent osobisty, jakim się wyróżnia.
3. Łączymy najwyższą śmiałość z  
najstaranniejszym obmyśleniem planów.
4. Państwo nasze jest jedynym spośród  
współczesnych, które okazuje się w ogniu  
próby silniejsze niż opinia jaką posiada.
5. My też jesteśmy jedynym narodem, który  
bez obawy wspomaga innych, nie tyle licząc na  
korzyść, ile kierując się pełną zaufania  
wielkodusznością.
6. W naszym życiu państwowym kierujemy się  
zasadą wolności. W życiu prywatnym nie  
wglądamy z podejrzliwą ciekawością w  
zachowanie się naszych współobywateli.
7. Boleść nie wynika z braku tych dóbr,  
których się nigdy nie miało, lecz z utraty tego,  
do czego się przywykło.
8. Wy zaś wszyscy, których młodość już  
minęła, uważajcie za zysk, że większy okres  
swego życia spędziliście w szczęściu...w  
starości przyjemność sprawia cześć, jakiej się  
doznaje
9. Kochamy piękno, ale z prostotą, kochamy  
wiedzę, ale bez zniewieściałości, bogactwem  
się nie chwylimy, lecz używamy go w  
potrzebie, przyznanie się do ubóstwa nikomu  
nie przynosi ujmy, jednakże jest ujma, jeżeli  
ktoś nie stara się z niego wydobyć.
10. Teraz zaś oplakawszy swoich bliskich,  
rozejdźcie się.

Drodzy czytelnicy



Wiele razy pisałem już o destrukcyjnym działaniu dystresu psychospołecznego. Zapewne ten niełatwy problem opiszemy w naszej Pomarańczowej Księdze. Mamy tu jednak do czynienia z licznymi trudnościami interpretacyjnymi.

Kiedy inni czują się nieźle i nam powinno być dobrze, to jednak nie zawsze się sprawdza, bo gdy innym powodzi się lepiej niż nam, na arenę wkracza zawiść, a ta wyzwala w nas nieobliczalne destrukcyjne zachowania.

Gdy inni mówią mądre rzeczy, to często i my zaczynamy lepiej rozumieć świat i chętniejsi jesteśmy do jego poprawiania. Jednak także i tu często zniewala nas zazdrość, że ktoś jest taki mądry, a my niekoniecznie.

Gdy inni mają lepiej i wiemy, że jest to wynikiem ich wiedzy i pracy przeważnie mamy dla nich uznanie i akceptujemy ten stan rzeczy. Jednak nie zawsze. Często nie obchodzi nas dlaczego inni mają lepiej i chcemy by im zabrano a nam dodano (skąd my to znamy?). Ale jest i tak, że gołym okiem

[Lider3000@poczta.onet.pl](mailto:Lider3000@poczta.onet.pl)

[www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl)

widać, iż inni mają lepiej nie dlatego, że mają wiedzę i są

pracowici, ale swe dobra posiadli wskutek sprytu, wyzysku i nadużyć. Wtedy nasz gniew jest jakoś usprawiedliwiony. Szczególnie wtedy gdy ktoś taki żyje w luksusie. Rozwieranie się nożyc bogactwa i nędzy jest w ostatnich latach szczególnie dotkliwym zjawiskiem powodującym wzrost napięć społecznych. Profesor Zygmunt Bauman podczas niedawnego wykładu na Uniwersytecie Warszawskim mówił o zastraszającej skali tego zjawiska. Zafascynowani postępem nauki, cudami techniki, wynalazkami, które mają ludzkość uszczęśliwić, zapominamy, że dobra te są nierówno dzielone. Bogaci mają coraz więcej a biedni stają się relatywnie biedniejsi. Średnia (dobrobytu, samopoczucia, zdrowia) myli. Tysiąc tych co mają mniej więcej tyle samo, tworzy jakąś średnią, która daje też średnie poczucie stabilizacji i średnią satysfakcję. Jeżeli w wyniku rozwierania się nożyc, kilku z tego tysiąca ma tysiąc razy więcej niż inni, daje to wyższą średnią (często mylnie rekomendowaną jako bezwzględny postęp), ale radykalnie zwiększa poczucie nierówności, rodzące ów dystres społeczny. Od strony fizjologicznej proces jest prosty. Każde poczucie krzywdy, zasłużonej czy nie, zwiększa w organizmie poziom hormonów stresu. Kiedy jest to proces trwały ma to znaczny negatywny wpływ na nasze zdrowie. Samopoczucie społeczne można poprawiać reformami ekonomicznymi, wyrównującymi rozpiętości. Nierówności rodzą rewolucje, a nikt nam nie zareczy, że kolejny kryzys, w znacznej mierze wywołany nadkonsumpcją części społeczeństwa i zachłannością (banków, oligarchów, polityków) nie doprowadzi do nowej fali krwawych rewolucji. Myślę, że jednym z najważniejszych czynników dystresujących jest też skala bezrobocia. Wynikające z praw demokracji : wolność, wolny rynek, i idące za tym konieczności zmiany zawodu, miejsca zamieszkania, emigrowanie – lansowane jako skuteczne środki na rozwiązanie problemu bezrobocia, nie są dla zdrowia (mam na uwadze pełny wymiar : fizyczne, psychiczne społeczne) obojętne, owszem, choć czasem poprawiają warunki bytowe, w znacznej większości działają dezintegrująco na rodzinę, sprzyjają patologiom, ograniczają możliwości (brak czasu wolnego) racjonalnego czynnego wypoczynku. Pojawia się też doktryna, że państwo nie ma nic do tego co obywatel robi ze swoim czasem, i że to jego prywatna sprawa. Owszem państwo nie powinno niczego w tym zakresie nakazywać, ale nie wolno mu dla wygody polityków (urzędników) i uporczywego trwania przy różnych neoliberalnych stereotypach wyzywać się wszelkich obowiązków w tym zakresie. Temat ten wkrótce rozwinę

Zbigniew Cendrowski

Redaktor Naczelny

Barbara Woynarowska

Warszawa

## DLACZEGO EDUKACJA ZDROWOTNA JEST POTRZEBNA UCZNIOM, NAUCZYCIELOM, SZKOLE I SPOŁECZEŃSTWU ?

*Ten bardzo interesujący artykuł został opublikowany w czasopiśmie „Meritum” Mazowieckim Kwartalniku Edukacyjnym 2012 nr 3, s. 6-11 ([www.meritum.edu.pl](http://www.meritum.edu.pl)). Zawarte w tym znakomitym tekście konstatacje i wskazania będą znaczącym wkładem w prace nad Pomarańczową Księgą.*

**„Zdrowie” należy najczęściej wypowiedzianych słów w codziennym życiu i w odświętnych sytuacjach. Życzymy sobie zdrowia, mówimy „zdrowie jest najważniejsze”, „obyśmy zdrowi byli”, pijemy za zdrowie. Prośby o zdrowie własne i innych są najczęstszą intencją w modlitwach<sup>1</sup>. Wyniki Diagnozy Społecznej wskazują, że od 20 lat większość (ok. 65% Polaków) wymienia zdrowie jako warunek udanego, szczęśliwego życia<sup>2</sup>. Zdrowie uznajemy zatem za wartość, dobro, stan pożądany. W praktyce jest to jednak częściej wartość deklarowana niż realizowana. Wyniki badań wskazują, że większość ludzi dorosłych przejawia bierną postawę wobec własnego zdrowia. Szacuje się, że zaledwie kilka procent społeczeństwa prowadzi względnie trwale „zdrowe” życie, tzn. z uwzględnieniem różnego typu działań prozdrowotnych<sup>3</sup>.**

**„Zdrowie to nie dar niebios dany ludziom raz na zawsze. Nad zdrowiem trzeba pracować i praca ta ma charakter pedagogiczny”<sup>4</sup>. Dla utrzymania dobrego zdrowia i jego doskonalenia niezbędne są odpowiednie kompetencje, w tym umiejętności poznawcze i społeczne, które warunkują motywację i zdolności jednostek do zdobywania informacji o zdrowiu/chorobie i jej wykorzystania w codziennym życiu dla zwiększania potencjału zdrowia, zapobiegania chorobom i ich leczenia<sup>5</sup>. Pomoc ludziom w uzyskiwaniu tych kompetencji jest celem formalnej i nieformalnej edukacji zdrowotnej.**

**Edukacja zdrowotna potrzebna jest ludziom we wszystkich okresach życia. W każdym z nich pojawiają się nowe sytuacje, zadania i zagrożenia, które wymagają podejmowania decyzji i wyborów mogących mieć wpływ na zdrowie. Jest ona szczególnie potrzebna we współczesnym świecie, gwałtownych, nieoczekiwanych zmian. Trudno zatem zrozumieć dlaczego większość ludzi, a także osoby tworzące w Polsce politykę zdrowotną i edukacyjną, nie dostrzegają potrzeby edukacji zdrowotnej. Edukacja ta, podobnie jak**

<sup>1</sup> Libiszowska-Żółtkowska M. *Zdrowie w religijnym systemie wartości i prozdrowotnej aktywności Kościoła katolickiego*, Promocja Zdrowia Nauki Społeczne i Medycyna 1997, nr 12-13, s. 22-36.

<sup>2</sup> Czapiński J., Panek T. *Diagnoza Społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa 2011, s. 220.

<sup>3</sup> Puchalski K., Korzeniowska E. *Dlaczego nie dbamy o zdrowie. Rola potocznych racjonalizacji w wyjaśnianiu aktywności prozdrowotnej*, w: Piątkowski W. (red.) *Zdrowie, choroba, społeczeństwo. Studia z socjologii medycyny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2004, s. 107-126.

<sup>4</sup> Demel M. *O wychowaniu zdrowotnym*, PZWS, Warszawa 1968, s. 8.

<sup>5</sup> Umiejętności te określa się terminem „alfabetyzacji zdrowotnej” (ang. *health literacy*).

zdrowie, pozostaje nadal w obszarze deklaracji i zapisów w wielu dokumentach i aktach prawnych.

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie: aktualnego statusu szkolnej edukacji zdrowotnej, znaczenia edukacji zdrowotnej dla uczniów, nauczycieli, szkoły i społeczeństwa oraz barier w jej wdrażaniu. W opisie tym korzystam z 20-letnich doświadczeń i starań o nadanie edukacji zdrowotnej odpowiedniego miejsca w programie szkoły oraz rozwijania w Polsce ruchu szkół promujących zdrowie.

### Aktualny status edukacji zdrowotnej w szkole

Termin „edukacja zdrowotna” pojawił się po raz pierwszy w podstawie programowej kształcenia ogólnego w Polsce, w 1997 r.<sup>6</sup>. Wcześniej, nie był on używany w programach szkolnych, choć treści wchodzące w jej zakres znajdowały się w różnych przedmiotach. W 1999 r., w wyniku reformy strukturalnej i programowej systemu edukacji, do podstawy programowej kształcenia ogólnego wprowadzono ścieżki edukacyjne, w tym „edukację prozdrowotną”<sup>7</sup>. W kolejnej zmianie podstawy programowej w 2008 r.<sup>8</sup> zrezygnowano ze ścieżek edukacyjnych i wprowadzono nowe rozwiązania:

- W części wprowadzającej do podstawy programowej dla wszystkich etapów edukacyjnych zapisano że: „Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku (postaw) dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”.
- Ściśle powiązано edukację zdrowotną z wychowaniem fizycznym:
  - na I etapie edukacyjnym wyodrębniono obszar „wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna”,
  - na II, III i IV etapie edukacyjnym zapisano, że wychowanie fizyczne „pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej”,
  - w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych wyodrębniono blok tematyczny „edukacja zdrowotna”.
- Wymagania dotyczące edukacji zdrowotnej uwzględniono w wielu przedmiotach (jest to nie nazwana ścieżka międzyprzedmiotowa). Liczba tych wymagań i ich zakres jest większy niż w poprzedniej podstawie programowej.
- W wychowaniu fizycznym rozszerzono zakres edukacji zdrowotnej o aspekty zdrowia psychospołecznego, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności życiowych (osobistych i społecznych). Wśród tych umiejętności, w bloku „edukacja zdrowotna”,

---

<sup>6</sup> Zarządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 maja 1997 r. w sprawie podstaw programowych obowiązkowych przedmiotów w szkole podstawowej i ponadpodstawowej (Dz. Urz. MEN 1997, Nr 5, poz. 23).

<sup>7</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 lutego 1999 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz. U. 1999, Nr 14, poz. 129).

<sup>8</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2009, Nr 4, poz. 17).

wymieniono: pozytywne myślenie, budowanie poczucia własnej wartości, wiary w siebie, podejmowanie decyzji, utrzymywanie dobrych relacji z innymi, dawanie i przyjmowanie wsparcia, rozwiązywanie problemów, gospodarowanie czasem, radzenie sobie z presją, krytyką, negatywnymi emocjami, stresem. Wymagania dotyczące umiejętności życiowych znajdują się w wielu przedmiotach.

**W komentarzu do podstawy programowej wychowania fizycznego zapisano, że:**

- „Edukacja zdrowotna jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym uczniowie uczą się jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.
- Celem edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży jest udzielanie im pomocy w:
  - poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych,
  - zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać,
  - rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi,
  - wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,
  - rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia,
  - przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej (edukacja zdrowotna jest ważnym elementem edukacji obywatelskiej)<sup>9</sup>.

Dlaczego edukacja zdrowotna potrzebna jest uczniom?

**W dzieciństwie i w okresie dorastania człowiek zdobywa podstawowe kompetencje związane ze zdrowiem oraz kształtuje swój styl życia, który może sprzyjać lub zagrażać zdrowiu i decyduje o zdrowiu w dalszych latach życia. Zmiana niekorzystnych zachowań zdrowotnych w wieku dorosłym jest bardzo trudna.**

**W kształtowaniu odpowiednich kompetencji dla zdrowia dzieci i młodzieży, obok rodziny, główną rolę powinna odgrywać szkoła. Uzasadniają to następujące przesłanki:**

- edukacja zdrowotna jest prawem każdego dziecka, tak jak nauka czytania, pisanie i liczenia;
- tylko szkoła może zapewnić ponad 5 milionom dzieci i młodzieży systematyczną edukację zdrowotną i pośrednio oddziaływać na ich rodziców;
- u dzieci i młodzieży istnieje wiele niedostatków w zakresie zachowań prozdrowotnych oraz częste są zachowania ryzykowne dla zdrowia; wskazują na to przedstawione w tabeli 1 (str. 4) wyniki badań wykonanych w Polsce, w 2010 r. w reprezentatywnych próbach uczniów klas V szkół podstawowych (11-12 lat), klas I i III gimnazjów (13-

---

<sup>9</sup> Podstawa programowa z komentarzami „Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa”, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa 2009, s. 56.

14 lat, 15-16 lat) oraz klas drugich szkół ponadgimnazjalnych (17-18 lat)<sup>10</sup>. Niepokojące jest to, że częstość większości niekorzystnych dla zdrowia zachowań młodzieży zwiększa się z wiekiem;

- szczególnie potrzebna jest edukacja zdrowotna dzieciom pochodzących z rodzin, które nie przygotowują dzieci do troski o zdrowie, a tym samym szkoła może włączyć się do działań w zakresie zmniejszania nierówności społecznych w zdrowiu;
- edukacja zdrowotna, a zwłaszcza rozwijanie umiejętności życiowych, może wspierać uczenie się, radzenie sobie uczniów z problemami zdrowotnymi, społecznymi i szkolnymi.

### Korzyści z realizacji edukacji zdrowotnej dla nauczycieli

**Zawód nauczyciela wiąże się ze specyficznymi obciążeniami, które mogą powodować wystąpienie:**

- zaburzeń zdrowia fizycznego: choroby narządu głosu, zaburzenia słuchu, częste infekcje układu oddechowego, dolegliwości ze strony kręgosłupa, nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu krążenia oraz zaburzenia psychosomatyczne<sup>11</sup> (skutek powtarzających się nadmiernych stresów i negatywnych stanów emocjonalnych),
- **zaburzeń zdrowia psychospołecznego, w tym przede wszystkim zespół wypalenia zawodowego, depresja, nadużywanie alkoholu.**

Ryzyko wystąpienie tych zaburzeń jest większe, gdy współlistnieją czynniki pozazawodowe, w tym także niekorzystne czynniki w środowisku rodzinnym oraz styl życia zagrażający zdrowiu<sup>12</sup>.

**Tabela 1. Odsetki uczniów, u których wstępują niedostatki zachowań prozdrowotnych oraz zachowania ryzykowne (2010 r.)**

Zachowanie	Uczniowie w wieku			
	11-12 lat	13-14 lat	15-16 lat	17-18 lat
<b>NIEDOSTATKI ZACHOWAŃ PROZDROWOTNYCH</b>				
<b>Nie zjadają śniadania codziennie w dni szkolne</b>	<b>36,6</b>	<b>41,0</b>	<b>43,4</b>	<b>47,8</b>
<b>Nie spożywają codziennie owoców</b>	<b>61,1</b>	<b>69,3</b>	<b>76,8</b>	<b>81,9</b>
<b>Nie spożywają codzienne warzyw</b>	<b>69,3</b>	<b>74,6</b>	<b>73,8</b>	<b>79,7</b>
	<b>26,7</b>	<b>33,9</b>	<b>33,1</b>	<b>25,3</b>

<sup>10</sup> Dane z kolejnej serii badań międzynarodowych nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej HBSC – *Health Behaviour in School-aged Children. A WHO Collaborative Cross-national Study*: Mazur J., Małkowska-Szcutnik A. (red.) *Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.

<sup>11</sup> Zaburzenia psychosomatyczne powstają pod wpływem czynników psychogennych. U ich podstaw jest stres lub sytuacja konfliktowa. Należą do nich dolegliwości (objawy czynnościowe) ze strony różnych układów, w przypadku których nie stwierdza się uszkodzenia organicznego (określa się je terminem „nerwice narządowe”). Inną grupę stanowią zaburzenia (choroby), w których reakcjom na stres towarzyszą potwierdzone w badaniach lekarskich zaburzenia organiczne. Należą do nich m.in.: astma oskrzelowa, choroba wrzodowa dwunastnicy, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, reumatoidalne zapalenie stawów.

<sup>12</sup> Woynarowska B. *Nauczyciel/wychowawca - ochrona i promocja jego zdrowia*, w: Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K. *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 309-336.

Spożywają codziennie słodkie	24,8	30,8	27,3	16,5
Piją codziennie coca-colę lub inne słodkie napoje	72,7	82,2	83,8	89,7
Poziom aktywności fizycznej jest niższy niż zalecany	36,7	36,3	27,5	--
Czyszczą zęby tylko 1 raz dziennie lub rzadziej				
<b>ZACHOWANIA RYZYKOWNE DLA ZDROWIA</b>				
Pałą tytoń codziennie lub co najmniej 1 raz w tygodniu	1,2	8,6	14,9	25,6
	12,2	26,6	51,0	76,6
Pili alkohol w ostatnich 30 dniach	0,9	4,7	5,7	--
Pija piwo codziennie lub w każdym tygodniu	2,0	11,6	31,6	57,0
	--	--	15,1	23,1
Upili się w życiu 2-3 razy lub więcej				
Używali marihuanę lub haszysz w ostatnich 12 miesiącach	--	--	16,8	41,5
Odbyli inicjację seksualną				

Źródło: Mazur J., Małkowska-Szkutnik A. (red.) *Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.

**Zapisy w podstawie programowej kształcenia ogólnego dotyczą różnorodnych aspektów zdrowia. Realizacja tych treści stwarza nauczycielom możliwość:**

- uaktualnienia/rozszerzenia, przydatnej dla nich samej, wiedzy o zdrowiu jego ochronie, doskonaleniu,
- refleksji nad swoimi zachowaniami zdrowotnymi, zwłaszcza, że wśród nauczycieli podobnie jak u uczniów, stwierdza się wiele niedostatków zachowań prozdrowotnych (tabela 2, str. 5)<sup>13</sup>,
- identyfikacji własnych problemów zdrowotnych,
- doskonalenie własnych umiejętności życiowych – osobistych i społecznych.

**Kompetencje dla zdrowia nauczycieli są im niezbędne do doprowadzenia edukacji zdrowotnej uczniów oraz tworzenia dla nich wzorców właściwych zachowań zdrowotnych. Warunki, w jakich powinna być realizowana edukacja zdrowotna i stosowanie metod aktywizujących sprzyjają dobremu komunikowaniu się z uczniami i wspólne uczenie się. Niezbędne jest jednak przyjęcie przez nauczycieli roli przewodników, doradców uczniów a nie ekspertów. Obawy nauczycieli, że nie posiadają wystarczającej wiedzy, w tym zwłaszcza medycznej, są jedna z przyczyn nie podejmowania przez nich edukacji zdrowotnej uczniów.**

<sup>13</sup> Woynarowska-Sołdan M., Węziak-Białowolska D. *Samoocena zdrowia i dbałość o zdrowie nauczycieli*, Problemy Higieny i Epidemiologii, 2012 (w druku) – dane wykorzystano za zgoda autorek..



**Tabela 2. Odsetki nauczycieli, którzy podejmują zawsze lub prawie zawsze wybrane zachowania prozdrowotne, tzn. zachowują się, zgodnie z zaleceniami**

Zachowanie	Podejmują dane zachowanie zawsze lub prawie zawsze (%)
<b>Jedzą śniadanie w domu codziennie</b>	<b>57,0</b>
<b>Jedzą codziennie owoce co najmniej 1 raz</b>	<b>35,2</b>
<b>Jedzą codziennie warzywa co najmniej 1 raz</b>	<b>36,4</b>
<b>Ograniczają jedzenie słodczy</b>	<b>12,5</b>
<b>Czyszczą zęby co najmniej 2 razy dziennie</b>	<b>86,6</b>
<b>Chodzą do dentysty na badania kontrolne co 6 miesięcy</b>	<b>40,2</b>
<b>Śpią w nocy około 6–7 godzin</b>	<b>52,8</b>
<b>Przeznaczają codziennie co najmniej 30 minut na zajęcia związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym</b>	<b>19,4</b>
<b>Zwiększają ilość ruchu i wysiłków fizycznych w codziennym życiu</b>	<b>29,8</b>
<b>Pozytywnie myślą o sobie i świecie</b>	<b>26,3</b>
<b>Zwracają się do innych osób o pomoc w trudnych dla mnie sytuacjach (np. do rodziny, przyjaciół)</b>	<b>22,1</b>

Źródło: Woynarowska-Sołdan M., Węziak-Białowolska D. *Samoocena zdrowia dbałość o zdrowie nauczycieli*, Problemy Higieny i Epidemiologii 2012 (w druku)

### Korzyści z realizacji edukacji zdrowotnej dla szkoły

**Edukacja zdrowotna wspiera realizację podstawowych zadań szkoły w następujący sposób:**

- Skuteczna edukacja zdrowotna sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu uczniów, a to z kolei:
  - dobrej ich dyspozycji do uczenia się: procesom koncentracji uwagi, myślenia, pamięci, przyswajaniu wiedzy, opanowywaniu różnych umiejętności,
  - dobremu przystosowaniu do szkoły, motywacji do uczenia się, osiągnięciom szkolnym i satysfakcji ze szkoły,
  - rozwijaniu uzdolnień, zainteresowań i kreatywności,
  - dobrym relacjom z rówieśnikami i dorosłymi.
- Edukacja zdrowotna jest bezpośrednio powiązana z programem wychowawczym, a szczególnie programem profilaktyki, do opracowania których zobowiązana jest każda szkoła. Celem szkolnego programu profilaktyki jest zapobieganie zachowaniom ryzykownym, problemom zdrowia psychicznego i problemom behawioralnym uczniów, takim jak:
  - używanie substancji psychoaktywnych,

- agresji w relacjach rówieśniczych,
- ryzykowne zachowania seksualne i związane z nimi ryzyko zakażenia HIV,
- nowe zagrożenia behawioralne, w tym m.in. problemy związane ze stosowaniem przemocy w mediach elektronicznych, uzależnienie od internetu,
- zachowania autodestrukcyjne i samobójcze dzieci i młodzieży,
- zaburzenia odżywiania, zaburzenia nastroju i inne problemy zdrowia psychicznego charakterystyczne dla okresu dojrzewania,
- otyłość i nadwaga.

Zagadnienia te znajdują się w treściach (wymaganiach szczegółowych) podstawy programowej w różnych przedmiotach. Wspólnymi elementami edukacji zdrowotnej i szkolnego programu wychowawczego oraz programu profilaktyki jest rozwijanie umiejętności życiowych uczniów.

Należy jednak podkreślić, że skuteczność edukacji zdrowotnej uczniów zależy nie tylko od realizacji podstawy programowej. Zdaniem T. Williamsa, współtwórcy koncepcji szkoły promującej zdrowie, „jeśli to czego dziecko uczy się w klasie nie jest zbliżone do tego co widzi i stosuje w szkole, domu i swym otoczeniu, to cała wiedza jest niewiarygodna i nie ma żadnego wpływu na młodego człowieka”<sup>14</sup>. Ważna jest zatem odpowiednia polityka szkoły w zakresie zdrowia. Powinna ona uwzględniać:

- Włączenie zdrowia do programu szkoły – zdrowie, jako wartość uniwersalna, powinno być uznane za jeden z „filarów” ogólnej polityki oraz programu dydaktycznego, wychowawczego i profilaktyki, jej organizacji, procedur funkcjonowania, obowiązujących przepisów.
- Powiązanie edukacji zdrowotnej z programami realizowanymi z inicjatywy organizacji istniejących w szkole (PCK, harcerstwo) oraz oferowanymi szkole przez różne organizacje i instytucje.
- Inwestowanie w rozwój osobisty, społeczny i zawodowy nauczycieli.
- Tworzenie w szkole środowiska wspierającego edukację zdrowotną – poprawa warunków sanitarnych i bezpieczeństwa, tworzenie klimatu społecznego sprzyjającego dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników, umożliwienie im praktykowania zachowań sprzyjających zdrowiu (np. posiłki szkolne, dostępność wody pitnej, odpowiedni asortyment produktów w sklepikach szkolnych, organizacja przerw międzylekcyjnych).
- Współdziałanie z pielęgniarką szkolną – powinna ona uczestniczyć w programowaniu, realizacji i ewaluacji edukacji zdrowotnej, pełnić rolę konsultanta medycznego dla dyrektora szkoły i nauczycieli, a także być łącznikiem między szkołą i placówkami służby zdrowia oraz stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Pozyskiwanie pracowników administracji, stołówki szkolnej i obsługi. Tworzą oni własny system oddziaływania i wzorce zachowań dla uczniów. Aby pozyskać ich

---

<sup>14</sup> Williams T. *Szkoła promująca zdrowie – rzeczywistość czy mit*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 1988, nr 7, s. 193-194.

do współdziałania należy tworzyć atmosferę, w której poczują się „ważni”, informować ich o planowanych działaniach, zachęcać do uczestnictwa w nich, organizować szkolenia, dostosowane do potrzeb tej grupy pracowników.

- Współdziałanie z rodzicami – uzgadnianie treści edukacji (dotyczy zwłaszcza tematów „drażliwych” i kontrowersyjnych), stwarzanie im możliwości wyrażania opinii, zachęcanie rodziców posiadających odpowiednie przygotowanie do prowadzenia niektórych zajęć w klasie, wspólne organizowanie imprez i kampanii o tematyce zdrowia. Należy także uświadamiać rodzicom, że od nich zależy „transfer” do codziennego życia zdobytej w szkole przez ich dziecko wiedzy i umiejętności.
- Współdziałanie ze społecznością lokalną – pozyskiwanie do współpracy znaczące osoby i różne organizacje, wspólne organizowanie kampanii i akcji propagandowo- informacyjnych.

Dlaczego szkolna edukacja zdrowotna jest potrzebna społeczeństwu?

**Edukacja zdrowotna w szkole jest na świecie uznana za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie społeczeństwa. Jej koszty są niewspółmiernie niższe niż leczenie chorób i dlatego szkolna edukacja zdrowotna powinna stanowić element polityki zdrowotnej państwa.**

Stan zdrowia ludności Polski, po 1991 r. stopniowo poprawia się, ale na tle ogółu krajów Unii Europejskiej sytuacja jest wciąż niezadowalająca. Różnice te dotyczą wszystkich grup ludności. Po 2000 r. poprawa uległa spowolnieniu, szczególnie u mężczyzn. Według danych WHO w 2009 r. przeciętna długość życia w Polsce, w stosunku do krajów UE była krótsza u mężczyzn o 5,2 lat, u kobiet o 2,5 roku. Długość życia w zdrowiu<sup>15</sup> w 2009 r. wynosiła w Polsce u mężczyzn 58,1 lat, u kobiet 62,1 lat (w krajach UE odpowiednio 60,8 lat i 61,5 lat)<sup>16</sup>. W Polsce, podobnie jak w innych krajach UE, utrzymują się znaczne nierówności społeczne w zdrowiu.

Przyczyny niekorzystnej sytuacji zdrowotnej oraz nierówności w zdrowiu są bardzo złożone. Jedną z przyczyn jest niedostateczne uwzględnianie w polityce zdrowotnej państwa działań w zakresie profilaktyki chorób, promocji zdrowia, w tym nowoczesnej edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Pilna konieczność intensyfikacji tych działań jest związana z przesunięciem granicy wieku emerytalnego do 67 lat. Niezbędne są różnorodne, długofalowe programy, które sprzyjać będą poprawie zdrowia ludności, a zwłaszcza wydłużeniu okresu życia w zdrowiu. Uzyskanie tej poprawy wymaga udziału samych ludzi, zwiększenia ich motywacji i umiejętności dbania o zdrowie od najmłodszych lat życia, a nie tylko poprawy opieki zdrowotnej. Konieczne jest wczesne zapobieganie chorobom,

---

<sup>15</sup> Wskaźnik ten określa liczbę lat bez trwającej długotrwale (co najmniej 6 miesięcy) całkowicie i bardzo poważnie ograniczonej zdolności do wykonywania podstawowych czynności dla swojego wieku z powodu kalectwa lub przewlekłej choroby (z aktualnym orzeczeniem prawnym lub bez takiego orzeczenia).

<sup>16</sup> Baza danych Eurostat.

które ujawniają się w wieku dorosłym, zachęcanie ludzi do doskonalenia swojej kondycji psychofizycznej, ale także tworzenie przez państwo warunków ułatwiających ludziom podejmowanie działań sprzyjających zdrowiu. Jednym z pilnych działań powinna być poprawa jakości i skuteczności edukacji zdrowotnej oraz profilaktyki w szkole.

### Bariery w realizacji edukacji zdrowotnej w szkole

**W dotychczasowej historii szkolnictwa w Polsce edukacja zdrowotna, podobnie jak profilaktyka, pozostawały na marginesie funkcjonowania szkoły. Nie było i nie ma wydzielonego czasu w rozkładzie zajęć na jej realizację. Wdrażanie aktualnie obowiązujących zapisów podstawy programowej utrudnia wiele czynników, w tym:**

- niedocenywanie jej znaczenia przez dyrekcje szkół i nauczycieli, niechęć większości nauczycieli wychowania fizycznego do podjęcia nowego zadania;
- niedostateczne przygotowanie ogółu nauczycieli do realizacji edukacji zdrowotnej, brak w Polsce systemu kształcenia przeddyplomowego i doskonalenia nauczycieli w tym zakresie;
- **brak systemu wsparcia metodycznego dla nauczycieli;**
- **tradycyjne rozumienie edukacji zdrowotnej jako przekazywania informacji o zdrowiu,**
- **dominacja działań akcyjnych, imprez, festynów, konkursów;**
- **oferowanie szkołom ogromnej liczby programów edukacyjnych o tematyce zdrowotnej, opracowanych przez różne organizacje i instytucje (w tym firmy produkujące żywność, kosmetyki, środki czystości, które równocześnie promują własne produkty). Większość programów ma charakter jednorazowy, akcyjny i nie ma związku z treścią podstawy programowej. Realizacja tych programów zajmuje czas uczniów, nie sprawdza się ich jakości i poza nielicznymi, nie dokonuje się ewaluacji ich efektów. Szkoły chętnie wykorzystują te programy i nie uruchamiają własnych działań;**
- **niewzględnienie oceny realizacji edukacji zdrowotnej w ramach nadzoru pedagogicznego;**
- **małe zainteresowanie szkół wyższych wspieraniem rozwoju szkolnej edukacji zdrowotnej. Aktualnie szkolna edukacja zdrowotna jest „dziełem” praktyków, którzy powielają wzorce i doświadczenia ze swoich lat szkolnych.**

**Szansę na zmniejszenie tych trudności w dłuższej perspektywie czasu stanowi uwzględnienie, pierwszy raz w historii szkolnictwa w Polsce, edukacji zdrowotnej w standardach kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela<sup>17</sup>. W ostatnich dwóch latach opracowano kilka poradników dotyczących edukacji zdrowotnej dla dyrektorów szkół i nauczycieli:**

- *Woynarowska B. (red.) Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa*

---

<sup>17</sup> Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 17 stycznia 2012 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do zawodu nauczyciela (Dz. U. 2012, Nr 25, poz. 131).

2011 – wersja elektroniczna ([www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)). Poradnik ten, podzielony na trzy części (szkoła podstawowa, gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalne), ukazał się w wersji papierowej i otrzymały je w 2012 r., nieodpłatnie wszystkie szkoły w Polsce.

- Pankowska-Koc K, Szczepkowska K. *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Scenariusze lekcji dla gimnazjów*, Agencja Reklamowo-Wydawnicza Althea DESIGN Sp. z o.o., Warszawa 2011.
- Kierczak U. *Metoda projektów w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Praktyczny przewodnik*. Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków 2012.
- Woynarowska B. (red.) *Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012.

**Należy mieć nadzieję, że materiały te pomogą nauczycielom, zwłaszcza wychowania fizycznego w realizacji edukacji zdrowotnej, zgodnie z zapisami podstawy programowej kształcenia ogólnego.**

*Autorka jest kierownikiem Zakładu Biomedycznych i Psychologicznych Podstaw Edukacji Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Warszawskiego.*

**LUDMILA MIKLANKOVA<sup>1</sup>, VLASTIMILA KARASKOVA<sup>2</sup>**  
**Univerzita Palackého v Olomouci, Česká Republika,**  
**Reakcja na ofertę pracy nad : Pomarańczową Księgą Promocji Zdrowia, Kultury**  
**Zdrowotnej i Fizycznej i Konferencji AIESEP**

<sup>1</sup> doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.  
*Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury,*  
kontakt : e-mail : [ludmila.miklankova@upol.cz](mailto:ludmila.miklankova@upol.cz)

<sup>2</sup> doc. PhDr. Vlastimila Karásková, CSc.  
*Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci, Česká republika*  
kontakt : e-mail : [vlastimila.karaskova@upol.cz](mailto:vlastimila.karaskova@upol.cz)

(Tekst publikujemy w oryginale. Po przetłumaczeniu opublikujemy także wersję polską)

## **1. Jakie nadzieje pokładać w tego typu spotkaniach?**

Výměna zkušeností, informace, náměty pro spolupráci v oblastech:

- institucionální vzdělávání v oblasti tělesné výchovy – komparace kurikul, legislativa v konkrétních státech, problémy vzdělávání v dané oblasti,
- výchova ke zdraví v praxi škol – metody a efekty; možnosti jejich monitorování,
- epidemie obezity – možnosti prevence; intervenční programy a jejich efekty,
- pohybová aktivita dětí předškolního, mladšího školního a staršího školního věku,
- pregraduální příprava učitelů všech stupňů škol v oblasti výchovy ke zdraví,
- integrace a inkluze – problémy realizace v praxi; tělesná výchova a integrace.

## **2. Czego oczekiwalibyście od uczestników...?**

- informace,
- ochotu k spolupráci v oblasti vědy a výzkumu pohybové aktivity, výskytu nadváhy a obezity, možností intervence ve škole i v rodině, podmínek pro pohybovou aktivitu, výživy a stravovacích návyků,
- sjednocení monitorování a postupů při prevenci obezity a ve výchově ke zdravému životnímu stylu, a to při zohlednění specifík legislativy zúčastněných zemích.

### **3. Jakie problemy przedstawilibyście na Konferencji ...?**

- problémy výchovy ke zdraví na primárním a sekundárním stupni škol v České republice,
- efekty výchovy ke zdraví u populace dětí školního věku,
- pregraduální vzdělávání učitelů v oblasti výchovy ke zdraví v České republice, včetně žáků s LMP,
- integrace a inkluze - teorie a praxe v České republice,
- pohybová aktivita dětí předškolního, mladšího školního a staršího školního věku,
- role učitele při výchově žáka/studenta ke zdravému životnímu stylu.

#### **KRZYSZTOF PIECH**

**Biała Podlaska**

*(Głos w debacie o Pomarańczowej Księdze i Konferencji AIESEP)*

Podjęcie tak ważnej inicjatywy, która (co jest ważne) skupi wielu ludzi przyczyni się do podjęcia działań w celu zatrzymania wielu negatywnych zjawisk jakie zachodzą w obrębie naszego problemu zainteresowań. Zajmuję się problematyką aktywności ruchowej w rodzinie ze szczególnym zwróceniem uwagi na rozwiązania praktyczne, które prowadzą do większego zaangażowania się rodziny w aktywność ruchową. Wiele z tych przykładów wdrażana jest także w innych krajach. Moje badania koncentrują się wokół tematu "dziecko animatorem aktywności ruchowej w rodzinie" Z tego zakresu mogę przygotować krótki tekst lub można wykorzystać moje wcześniejsze prace. Możemy również zaprezentować wyniki badań prowadzone od ponad 20 lat. Moim zdaniem ważnym tematem do dyskusji jest także rola Akademii Wychowania Fizycznego i nauczycieli wychowania fizycznego w promowaniu zdrowego stylu życia. Podkreślam ten temat w kontekście coraz większej niechęci dzieci do lekcji wychowania fizycznego. Akademię Wychowania Fizycznego z nurtu medyczno - pedagogicznego przechodzą w kierunku innych nauk mających mniejsze znaczenie dla naszej problematyki. Wyznaczenie roli AWF-ów w kontekście zachodzących zmian i potrzeb współczesnej cywilizacji może przyczynić się do kształcenia kadr na wyższym poziomie. Tak to widzę z perspektywy mojej wieloletniej pracy na uczelni.

*(Panie Krzysztofie – dziękujemy za wsparcie inicjatywy – będziemy zobowiązani za dalszą współpracę)*

**Paweł Woźny**

**Poznań**

**Nie podcinajmy uczniom skrzydeł...**

*Głos w debacie przed VIII Sejmikiem Szkolnej Kultury Fizycznej i w kontekście prac nad Pomarańczową Księgą*

Praktyczne wskazówki i rozwiązania dla nauczycieli wychowanie fizycznego.

**Reformowanie szkolnego systemu edukacji jest konieczne, zacznijmy, więc od siebie zmieniać małymi krokami rzeczywistość, w której przyszło nam wychowywać nowe pokolenia Polaków. Stwórzmy im warunki nauki, aby uczniowie mogli w kolejnych etapach edukacyjnych rozwinąć swoje talenty, a w konsekwencji w dorosłym życiu swobodnie poruszać się po różnych polach szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Osiągnięcie tego celu, wymagać będzie od nauczyciela większego zaangażowania się w pracę dydaktyczno-wychowawczą i dokonania pewnych zmian w sposobie myślenia.**

**Istnieje pilna potrzeba systematycznej i permanentnej stymulacji różnymi bodźcami ruchowymi m.in.:**

**- w I etapie poprzez zabawy ruchowe, tory przeszkód, wyścigi, konkursy, gry drużynowe wprowadzić uczniów w świat aktywności fizycznej**

**-w II etapie edukacyjnym poprzez naukę elementów gimnastyki, lekkiej atletyki, zespołowych gier sportowych, sportów indywidualnych / tenis stołowy, ziemny, badminton, pływanie, rolki, tańce itp. /**

**- w III i IV etapach edukacyjnych poprzez doskonalenie się w wybranych przez siebie różnorodnych formach aktywności ruchowej.**

**Absolwent szkoły podstawowej powinien poznać 6-8 dyscyplin sportu, natomiast gimnazjum skoncentrować się już na 2-3 ulubionych formach aktywności fizycznej. Uczeń szkoły średniej powinien doskonalić swoje umiejętności minimum w jednym sporcie, aby w konsekwencji wybrać swój sport na całe życie. Największe trudności mogą pojawić się w momencie nieodpowiedniego przepracowanie okresu przypadającego na szkołę podstawową. Jeśli swoisty fundament równych form aktywności fizycznej zostanie zachwiany przez zbyt jednostronne zabiegi nauczyciela to później może być już znacznie gorzej.**

Nasuwają się następujące pytania zasadnicze:

**Jak pokonywać kolejne stopnie w dochodzeniu do celu ostatecznego?**

**Jak nauczyciel ma prowadzić ucznia, aby go nie zniechęcić?**

**Jak motywować ucznia do aktywności fizycznej, aby stała się przyjemnością?**

**W dalszej części postaram się przedstawić praktyczne rozwiązania dla nauczycieli wychowania fizycznego.**

**Zasadniczym moim postulatem jest stwierdzenie, aby nauczyciel wsłuchał się w głos ucznia i dał mu szansę na jego aktywność fizyczną. Nauczyciel powinien odnaleźć w każdym uczniu, taką aktywność, w której on chce się doskonalić / indywidualizacja /. W grupie**

klasowej są, bowiem różne indywidualności, jedni chcą grać w gry zespołowe, inni biegać, jeszcze inni skakać. I dlatego nauczyciel powinien dopasować się do każdej grupy, z którą pracuje. Moje rozwiązanie jest następujące, na początku roku szkolnego przeprowadza on w każdej klasie ankietę, która po ewaluacji informuje nauczyciela o rocznym budżecie godzin dydaktycznych do zrealizowania. Przykładowo 40% Piłka Siatkowa, 20% Piłka Koszykowa, 10% Gimnastyka, 10% Zabawy i Gry ruchowe itd. Wówczas nauczyciel układa plan wynikowy dla poszczególnych klas z uwzględnieniem sugestii uczniów, oraz swoich założeń wynikających z podstawy programowej. Sądzę, że taki sposób doboru treści programowych dla danej klasy jest w pełni uzasadniony i sprawiedliwy uwzględniając rację wszystkich zainteresowanych uczniów. Propozycje uczniów w doborze wybranych form aktywności fizycznej nauczyciel wypełnia konkretnymi tematami lekcji dostosowanymi do określonego etapu dydaktycznego. Na zakończenie roku szkolnego nauczyciel dokonuje podsumowania, prezentując rozkład akcentów ruchowych w poszczególnych działach nauczania.

Nauczyciel powinien realizować różnorodny wachlarz dyscyplin sportowych zapewniając wszechstronny rozwój ucznia.

Mam tutaj na myśli sięganie do znanych i mniej popularnych form aktywności fizycznej. Zetknięcie się ucznia w trakcie nauki szkolnej choćby z kilkunastoma sprawi, iż nawet ci mniej sprawni, bardziej wymagający lub wybredni prędzej czy później znajdą coś dla siebie. Cała sztuka pedagogiczna polega na cierpliwym poszukiwaniu przez ucznia swojego ćwiczenia, zadania ruchowego, zabawy, gry dyscypliny sportu, którą przyjmie za swoją i poświęci się jej na długie lata.

Nauczyciel powinien aktywnie uczestniczyć w procesie dydaktycznym to kolejna szansa na zmotywowanie ucznia do większego zaangażowania się w lekcję wychowania fizycznego. Mam tu na myśli sytuacje dydaktyczne, w których nauczyciel wykazuje się czynną postawę:

- pokaz nowego ćwiczenia w fazie nauczania określonego elementu techniki ruchu
- pokaz znanego ćwiczenia w fazie doskonalenia techniki ruchu
- objaśnianie zasad, przepisów, założeń strategii walki sportowej
- aktywny udział, jako zawodnika w trakcie zespołowych gier sportowych
- pełnienie roli sędziego
- pełnienie rolę organizatora
- korygowanie błędów podczas wykonywania zadań ruchowych

Nauczyciel powinien opracować system pochwał i ocen motywujących. Uczniowie będą mieli wiele okazji do uzyskania pochwały, poprzez udział w konkursach, quizach, zawodach realizowanych na lekcjach wychowania fizycznego. Osobiście w pracy dydaktycznej wprowadziłem pozytywną kartkę zieloną / pochwałę /. Przyznaję ją uczniom m.in.: za widoczne zaangażowanie w lekcję, współdziałanie w grupie, postawę „fair play”, pokonywanie swoich słabości, postępy w usprawnieniu. Po otrzymaniu 5 pochwał uczeń uzyskuje ocenę bardzo dobrą, a 7 ocenę celującą. Ocena motywująca jest nie obciążona stresem przez ewentualną porażką, gdyż rywalizacja indywidualna lub zespołowa zachęca uczniów do dobrowolnego skorzystania z szansy uzyskania tylko oceny bardzo dobrej lub celującej. Po każdym miesiącu nauki następuje zamiana ilości zdobytych pochwał na oceny motywujące.

Nauczyciel powinien dać współdecydować uczniom o realizowanych treściach dydaktycznych. Od kilku lat w swojej pracy realizuję zasadę „Wybierz, co chcesz - 2N i



2U”. Wybrani kolejno przez mnie uczniowie decydują o dwóch lekcjach wychowania fizycznego w tygodniu. Pozostałe dwie godziny dydaktyczne wypełnia treściami nauczyciel. Każdy z nich po wskazaniu przez mnie wybiera formę aktywności fizycznej, którą będą realizować wszyscy uczniowie na wyznaczonej lekcji. Nauczyciel po otrzymaniu dyscypliny sportowej, wskazanej przez wybranego ucznia, dopasowuje odpowiednie elementy techniczno-taktyczne z planu wynikowego. Wprowadzony eksperyment zwiększył dyscyplinę i zaangażowanie uczniów, ograniczył pojawiające się problemy wychowawcze, poprawił efektywność lekcji wychowania fizycznego.

Nauczyciel powinien prowadzić lekcje z wykorzystaniem technik multimedialnych. **Uczeń XXI wieku wymaga od nauczyciela stosowania środków technologii informacyjnej i komputerowej w formie prezentacji multimedialnych, czy filmu instruktażowego. Niezbędne są, więc następujące przyrządy: laptop, rzutnik multimedialny, tablica interaktywna.**

Nauczyciel powinien wprowadzać nowe przybory, przyrządy na lekcjach wychowania fizycznego. **Opracować ciekawe niestandardowe ćwiczenia, zadania ruchowe z wykorzystaniem m. in: drabinki poziomej, dysku równoważnego, trickboardu, piłek szwajcarskich itp.**

Nauczyciel powinien dać możliwość udziału w zawodach sportowych na poziomie szkolnym wszystkim chętnym uczniom. **Nie ograniczać się tylko do wąskiej wyselekcjonowanej grupy znakomitych, ponad przeciętnie sprawnych sportowców/ szkoła to nie klub sportowy /.** Nauczyciel musi zauważyć ucznia z nadwagą, z problemem emocjonalnym, rodzinnym i dać mu szansę udziału w rywalizacji sportowej. **Nie jest problemem zachęcić do aktywności fizycznej ucznia zdolnego, sprawnego, chętnego, zdyscyplinowanego, natomiast znacznie trudniej tego dokonać z uczniem biernym, niechętnym do współpracy, konfliktowym, który ma złe wspomnienia z poprzedniej klasy czy innej szkoły. Ale zawsze warto próbować poszukiwać drogi dotarcia do świadomości każdego ucznia, który prędzej czy później zrozumie, że nauczyciel liczy się z jego zdaniem i bierze je pod uwagę w planowaniu pracy.**

Nauczyciel powinien pracować niestandardowo, stosując aktywizujące metody nauczania.

Nauczyciel powinien prowadzić zajęcia ruchowe na wolnej przestrzeni, jeśli tylko pozwalają na to warunki atmosferyczne / uczeń spędza w ławce średnio 5-6 godzin dziennie, kolejne 2-4 przed komputerem i TV /.

Nauczyciel powinien atrakcyjnie realizować treści edukacji zdrowotnej na poszczególnych etapach edukacyjnych zapisane w nowej podstawie programowej.

Nauczyciel powinien dokonać stosownych zmian w swojej pracy dydaktyczno-wychowawczej zmierzających do stania się partnerem dla ucznia.

Nie należy oceniać uczniów za wyniki testów sprawności fizycznej, ale przeprowadzać je dwukrotnie w ciągu roku / na początku i końcu /. **Badanie należy realizować w celu określenia postępu uczniów.**

Nie zniechęcajmy uczniów do różnorodnej aktywności fizycznej, na rzecz tej jedynie słusznej realizowanej przez nauczyciela.

Nauczyciel powinien wdrażać uczniów do pełnienia roli animatora sportu rekreacyjnego, sędziego, organizatora zabaw i gier ruchowych.

Nauczyciel powinien uświadamiać rodziców o zachowaniu właściwej równowagi między wypoczynkiem czynnym a biernym / **zajęcia otwarte dla rodziców** /.

Należy ograniczyć zjawisko punktowania-, czyli wczesnej specjalizacji sportowej wśród dzieci i młodzieży i nadmiernego eksploataowania wąskiej grupy zawodników.

Należy upowszechnić sport dzieci i młodzieży dla większej grupy uczniów.

Nauczyciel wychowania fizycznego to nie trener klubu sportowego / rozbieżność celów i zadań stawianym przed w/w osobami/.

Nauczyciel powinien mieć wewnętrzne przekonanie o słuszności swoich poczynań z uczniami, nastawionych na troskę o ich zdrowie i przyszłość.

Należy zachęcać rodziców do aktywności fizycznej realizowanej wspólnie z dziećmi / wzory zachowań w rodzinie przekładają się na bezpośrednio na postawy dzieci /.

**Proponowane zmiany są możliwe do spełnienia, ale wymagają chęci, dobrej woli, przewartościowania dotychczasowych przyzwyczajzeń i wprowadzenia ich w codzienność. Spróbujmy nie poprzestawać na tym, co już osiągnęliśmy, ale wyznaczać sobie nowe cele, zadania z nadzieją, że nasi wychowankowie staną się aktywni, a w przyszłości zobaczymy ich na basenach, kortach, boiskach, siłowniach, salach gimnastycznych.**

**Uczniowie, rodzice, władze samorządowe wymagają od nauczyciela kompetencji, pasji, zapału wychowywania dla zdrowia poprzez przemyślaną, wszechstronną i urozmaiconą aktywność fizyczną, która niesie zadowolenie i radość.**

## **IWONA GAWEL - SIKORA**

### **Kultura kultu ciała i seksualności w opiniach młodzieży**

#### **Rzeszów**

*(Powyższy tekst został opracowany samodzielnie na podstawie pracy licencjackiej, napisanej pod kierunkiem Dr B. Gumienny na Wydziale Pedagogiczno-Artystycznym Uniwersytetu Rzeszowskiego.)*

**Z bezpośredniej obserwacji oraz doświadczeń wynika, iż kultura popularna wywiera coraz większy wpływ na styl życia młodych ludzi, kształtowanie się ich tożsamości, przekonań, itp. Kultura popularna poprzez swą wielowymiarowość, uwidacznia się również na płaszczyźnie działań edukacyjno – wychowawczych. Mając na uwadze możliwości, ale także zagrożenia jakie implikuje kultura popularna, niezbędne staje się włączenie tego zjawiska w tok rozważań pedagogicznych. W niniejszym artykule pragnę zwrócić szczególną uwagę na aspekt popkultury, jakim jest kultura kultu ciała i seksualności<sup>18</sup>.**

**Dokonujące się we współczesnej kulturze przewartościowanie, propagowanie konsumpcjonizmu, warunkuje tendencję do postrzegania człowieka przez pryzmat ciała. Atrakcyjny wygląd, seksualność stanowią obecnie wyznacznik konstruowania tożsamości, której podstawą były niegdyś określone cechy charakteru, cnoty, postawy, czy pozycja społeczna. Przesunięcie tożsamości ze sfery duchowej na cielesną podyktowane jest głównie żądzą zysku, co powoduje formułowanie sztucznych potrzeb. Młody człowiek jako szczególny odbiorca kultury popularnej znajduje się w centrum**

<sup>18</sup> Wg podziału Z. Melosika; por.: Z. Melosik „Kultura popularna jako czynnik socjalizacji” [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.) „Pedagogika. Podręcznik akademicki ”, t.2, Warszawa 2003, s. 78.

tych oddziaływań. Deformowanie osobowości młodego pokolenia skutkuje swobodną obyczajowością, ukierunkowaniem na wygląd fizyczny. Piękne i młode ciało prezentowane przez media, staje się celem podejmowanych działań oraz źródłem tożsamości. Różnorodne przekazy – w tym przede wszystkim reklamy – przedstawiają człowieka z perspektywy ciała, a nawet sprowadzają jego tożsamość do tej płaszczyzny. W związku z tym, „jednostka tworzy swoją tożsamość poprzez konstruowanie wizualnego image'u swojego estetycznego i seksualnego, odpowiednio przystrojonego – ciała”<sup>19</sup>.

Ciało traktowane jako podłoże tożsamości uznawane jest za niedoskonałe, wymagające nieustannych zabiegów pielęgnacyjnych, kosmetycznych, dietetycznych. Zamiarem jest wydobyć piękną, wzbudzającego podziw i pożądanie. W konsekwencji wzmacniane jest poczucie własnej wartości, prowadzące do konstruowania tożsamości wokół ciała<sup>20</sup>. Proces ten trwa nieprzerwanie, gdyż style, kanony atrakcyjnego, pociągającego wizerunku są zmienne, niejednoznaczne, chaotyczne. Pojawia się więc dążenie do uzyskania takiego obrazu własnego ciała jaki prezentowany jest w środkach przekazu: „Obraz, który widzimy w lustrze, ma być lustrzanym odbiciem obrazów ciała, jakie widzimy w mediach i reklamach”. Można wnioskować, iż powyższe czynniki sprawiają, że „miliony osób nieustannie biega do solarium czy na siłownię, używa coraz to nowych kremów, przechodzi na coraz to nową dietę-cud, z pokorą poddaje się skalpelowi chirurga plastycznego, stroi się i przestrasza, starając się nadążyć za (...) nakazami mody”<sup>21</sup>.

Aspiracje i pragnienia młodych ludzi bardzo często oscylują wokół atrakcyjnego wyglądu, symbolizowanego przez młode i szczupłe ciało. Kultura popularna wytwarza bowiem przekonanie, iż „podstawowym obowiązkiem jest być młodym i pięknym”. Sprawia to, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni odbierają pleć przeciwną w kategoriach cielesności<sup>22</sup>. Jednak szczególnie kobiety bardzo często dążą do uzyskania męskiej aprobaty w odniesieniu do swojego wyglądu<sup>23</sup>. Ponadto założenie, iż kobiety czytają oraz kupują więcej i chętniej niż mężczyźni sprawia, że reklamy czy też popularne czasopisma są w znacznej mierze kierowane do kobiet. Prasa kobieca zawierająca głównie porady kosmetyczne, reklamy oraz zdjęcia modnej odzieży informuje czytelniczki, iż „najważniejszy jest ich wygląd, że należy o niego dbać, dążyć do zachowania młodego wizerunku”. Przekazywane porady odnoszą się więc do gimnastyki, optymalnej diety, makijażu, czy fryzury. Powtarzanie hasel „zrób coś dla siebie samej” stwarza wrażenie, iż „gdyby jakaś kobieta postanowiła stosować się do tych rad, nie miałyby już czasu na nic poza zajmowaniem się swoją urodą”. Niestety, wiele młodych kobiet uzależnia się od stałego kontrolowania oraz korygowania swojego wyglądu i ciała<sup>24</sup>.

<sup>19</sup> Tamże, s. 78-79.

<sup>20</sup> A. Wieczorkiewicz „Lustro i skalpel” [w:] W. Godzic, M. Żakowski (red.) „Gadżety popkultury. Społeczne życie przedmiotów”, Warszawa 2007, s. 77, 80.

<sup>21</sup> Z. Melosik „Kultura popularna...”, s. 79.

<sup>22</sup> Tamże.

<sup>23</sup> A. Wieczorkiewicz „Lustro i...”, s. 80.

<sup>24</sup> I. Kowalczyk, E. Zierkiewicz „Czytanie kobiety z prasy kobiecej. Dyskursy w pismach nowoczesnych” [w:] W. Jakubowski, E. Zierkiewicz (red.) „Edukacyjne konteksty kultury popularnej”, Kraków 2002, s. 103-105.

Lansowanie w kulturze popularnej ideału kobiety – lalki Barbie tzn. wysokiej, wysportowanej, szczupłej, młodej, o symetrycznej twarzy, prowadzi do niepokoju, frustracji, wywołanej niemożnością dorównania temu modelowi. W rezultacie kult szczupłego ciała, nadmierna samodyscyplina w odniesieniu do swojej cielesności przyczyniają się do anoreksji<sup>25</sup>. Jest ona ujmowana przez wielu teoretyków jako „*tragiczna parodia kobiecości, psychopatologiczna krystalizacja aktualnych trendów kulturowych*”. Z drugiej zaś strony, nadmierna kontrola przeciwstawiona jest w kulturze współczesnej przesadnej konsumpcji, która z kolei prowadzić może do bulimii. Czasopisma kobiece prezentują w tym wypadku pewną sprzeczność – „*propagują szczupłość i różnorodne cudowne środki odchudzające, a także setki atrakcyjnych przepisów kulinarnych z kolorowymi zdjęciami*”. Uwewnętrznienie przez jednostkę dwuznacznego przekazu „*jedz – nie jedz*”, skutkuje pragnieniem nieograniczonej konsumpcji, przy jednoczesnym pragnieniu zachowania kontroli nad swoim ciałem<sup>26</sup>.

Nakreślone zjawiska, odnoszące się do kultury kultu ciała stanowią poważne zagrożenie z perspektywy pedagogicznej. Młodzi ludzie coraz częściej koncentrują się bowiem na wyglądzie zewnętrznym. Kwestionują przez to nie tylko normy obowiązujące w szkole, ale przede wszystkim tworzą własną tożsamość wokół ciała, marginalizując rangę kształtowania własnej osobowości, duchowości oraz postrzegając innych ludzi przez pryzmat cielesności. Co więcej, na skutek kultu ciała prezentowanego w środkach masowego przekazu, pojawiają się i rozprzestrzeniają wśród młodzieży takie zjawiska jak wspomniana anoreksja, bulimia, dążenie do kreowania własnego wyglądu według najnowszych szyków mody i etykietowanie osób, które tego nie czynią, wykluczanie ludzi starszych i chorych<sup>27</sup>.

Drugim zagadnieniem w zakresie omawianego zjawiska jest seksualizacja życia. Przejawia się ona w różnych formach, spośród których dużą rolę odgrywa erotyzacja konsumpcji. Dostrzegalne jest to przede wszystkim w reklamach, emanujących cielesnością

i erotyzmem. Wykorzystują one ciało kobiece, ale także męskie odwołując się do pragnień seksualnych odbiorcy oraz rozbudzając je. W tym przypadku występuje zjawisko seksualizacji oferowanych produktów, jak również uprzedmiotawianie ciała kobiet

i mężczyzn. Estetyczna atrakcyjność sprawia, iż reklamy tego typu przyciągają uwagę zarówno kobiet, jak i mężczyzn, umożliwiając symboliczne utożsamienie się z modelem czy modelką poprzez nabycie określonego produktu. W kulturze popularnej coraz więcej reklamowanych produktów posiada podtekst erotyczny mimo, iż nie mają one nic wspólnego z seksualnością<sup>28</sup>.

Kolejnym aspektem seksualizacji jest upublicznianie oraz trywializowanie seksualnej sfery życia. Współcześnie życie seksualne nie tylko przestaje być tematem tabu, ale przede wszystkim jest pozbawione prywatności, staje się również przedmiotem afer społeczno – politycznych. Życie seksualne traci swój ukryty, a przy tym tajemniczy charakter – nabiera cech jawności, ukazywane jest w sposób dosłowny i obfitujący w

---

<sup>25</sup> Tamże, s. 106, 108-109.

<sup>26</sup> Z. Melosik „*Kultura popularna...*”, s. 79-80.

<sup>27</sup> Tamże.

<sup>28</sup> Tamże, s. 80-81.

szczegóły. Przez to seks staje się wulgarny, niemoralny, ograniczony jedynie do procesów fizjologicznych, wykluczający miłość, wierność wobec drugiego człowieka, zezwalający na kontakty w obrębie tej samej płci, a w konsekwencji – pozbawiający człowieka godności. Sfera seksualna przekształcona przez kulturę popularną jest obszarem, w którym odbywa się na szeroką skalę dystrybucja oraz lansowanie produktów mających zapewnić satysfakcję, zaspokojenie popędu seksualnego. Coraz częściej proces ten prowadzi do zjawisk patologicznych, jak: pornografia, prostytutka, gwałty, pedofilia, homoseksualizm, molestowanie seksualne. Niewymagający komentarza oraz niezaprzeczalny jest fakt ujemnego, demoralizującego wpływu powyższych zjawisk na całokształt życia człowieka – przede wszystkim zaś człowieka, który dopiero wkracza w dorosłość<sup>29</sup>.

Następna tendencja w zakresie seksualizacji odnosi się do propagowania w kulturze popularnej przymusu udanego życia seksualnego. Medialny przekaz sprowadza się w tym przypadku do stwierdzenia: „*komu nie wiedzie się w sferze seksualnej, temu nie wiedzie się w życiu*”. Prezentowany jest model „seksu rekreacyjnego”, który służy wyłącznie przyjemności, traktowany jest w oderwaniu od duchowości człowieka. Takie podejście wzmacnianie jest poprzez rozpowszechnianie środków antykoncepcyjnych, czy zwiększających intensywność życia seksualnego. Przykładem może tu być Viagra jako specyfik w zamyśle przeznaczony „*dla mężczyzn z problemami*”, zaś w rezultacie przyczyniający się do „*sportowego traktowania seksu przez nastolatków*”. Niewątpliwie rozpatrywane zjawisko stanowi poważne zagrożenie dla młodego pokolenia oraz wymaga podjęcia przemyślanych działań, zważywszy dodatkowo na fakt, iż jest to niezwykle delikatna i drażliwa sfera życia człowieka. Istotne jest jednak, aby nie omijać tematu życia seksualnego – tym bardziej, iż coraz powszechniejsza staje się wśród młodzieży rozwiązłość seksualna oraz wczesna inicjacja. Ponadto, niepohamowane życie seksualne może prowadzić do nieuleczalnych chorób z AIDS na czele, a w rezultacie do śmierci. Taki pesymistyczny przekaz jest również obecny w mediach. Ponownie uwidacznia się więc niejednoznaczność, sprzeczność współczesnej kultury, która w tym przypadku obok wolności seksualnej głosi argumenty zaprzeczające ciało i seksualności. W związku z tym, młodzież znajduje się „*w swoistej pułapce kulturowej*”<sup>30</sup>. Dlatego też należy podjąć działania pedagogiczne uświadamiające istnienie podobnych antagonizmów, kształtujące refleksyjność młodego człowieka oraz zdolność do świadomego i odpowiedzialnego dokonywania wyborów.

Pragnąc poznać opinie młodzieży oraz ich nastawienie wobec przejawów popkultury, w marcu 2010 roku przeprowadziłam badania ankietowe, które objęły uczniów dwóch rzeszowskich szkół ponadgimnazjalnych. Wielkość próby badawczej wyniosła 98 osób w wieku od 17 do 20 lat. Poniżej prezentuję głównie te wyniki, które odnoszą się do różnych aspektów kultury kultu ciała i seksualności. Szczególną uwagę zwróciłam na porównanie odpowiedzi licealistów z opiniami uczniów szkoły zawodowej.

---

<sup>29</sup> Tamże, s. 81.

<sup>30</sup> Tamże, s. 81-82.

Pierwsza kwestia dotyczy cech wyglądu, do których dążą młodzi ludzie. Wybory dokonane przez ankietowanych (każda osoba mogła wybrać trzy odpowiedzi), ukazują w jakim odsetku zmierzają oni do tworzenia swojej tożsamości „wokół ciała”. Wyniki zostały zebrane w tabeli nr 1.

**Tab.1. Cechy wyglądu, do których dążą ankietowani uczniowie**

L.p.	cechy wyglądu	liceum ogólnokształcące		szkoła zawodowa	
		N	%	N	%
1.	szczupła sylwetka	28	16,4	9	7,3
2.	szokująca fryzura	4	2,3	3	2,4
3.	strój elegancki	8	4,7	6	4,9
4.	idealna figura	9	5,3	3	2,5
5.	wysportowana sylwetka	9	5,3	12	9,8
6.	ekstrawagancki ubiór	3	1,7	–	–
7.	perfekcyjny makijaż	4	2,3	2	1,6
8.	zadbany wygląd	41	24,0	25	20,3
9.	strój sportowy	3	1,7	6	4,9
10.	średnia sylwetka	4	2,3	5	4,1
11.	klasyczna fryzura	8	4,7	8	6,5
12.	naturalny wygląd	32	18,7	18	14,6
13.	prosty ubiór	6	3,5	10	8,1
14.	luźny ubiór	12	7,1	16	13,0
RAZEM		171	100%	123	100%

N – liczba wyborów w odniesieniu do określonej cechy wyglądu

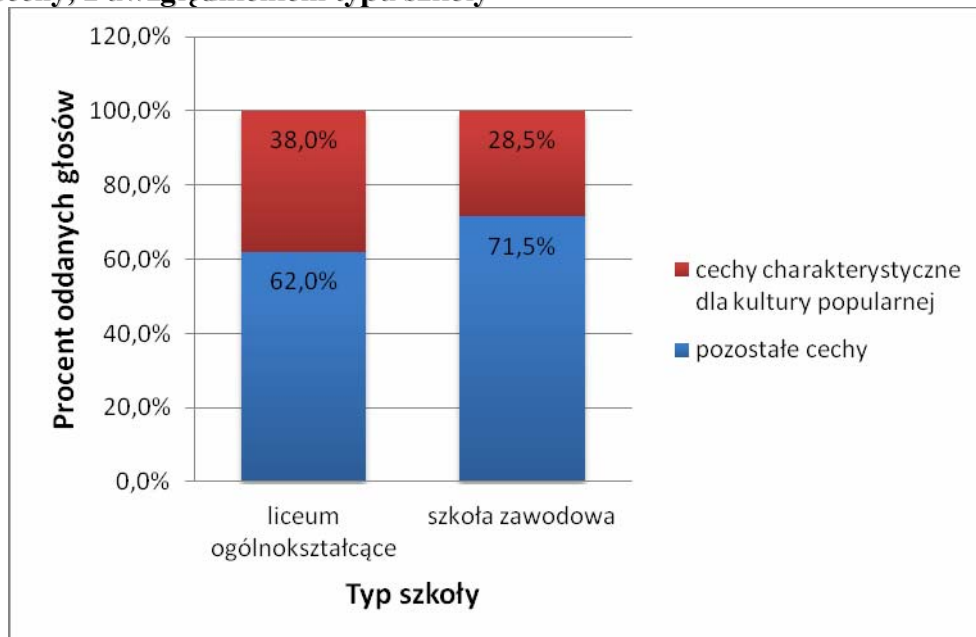
% - procent głosów oddanych na określoną cechę

Dane tabelaryczne wskazują, iż wśród uczniów liceum ogólnokształcącego, najczęściej badanych przywiązuje wagę do zadbane go i naturalnego wyglądu – 24% oraz 18,7% wyborów. Dużo osób dąży także w swoim wyglądzie do szczupłej sylwetki – 16,4% opinii. Kolejne najczęściej wybierane cechy to: luźny ubiór, idealna figura i wysportowana sylwetka, klasyczna fryzura oraz elegancki strój. Podobnie uczniowie szkoły zawodowej jako najważniejsze cechy, do których dążą uznali zadbany i naturalny wygląd (20,3% i 14,6% wyborów), a ponadto luźny ubiór. Wysportowana sylwetka, prosty ubiór, szczupła sylwetka i klasyczna fryzura, znajdują się na kolejnych pozycjach. Ankietowani

uczniowie szkoły zawodowej nie oddali żadnego głosu na ekstrawagancki ubiór jako cechę wyglądu, do której mieliby dążyć.

Rysunek nr 1 prezentuje rozkład wybieranych cech zewnętrznych, zgrupowanych w cechy charakterystyczne dla popkultury oraz pozostałe cechy.

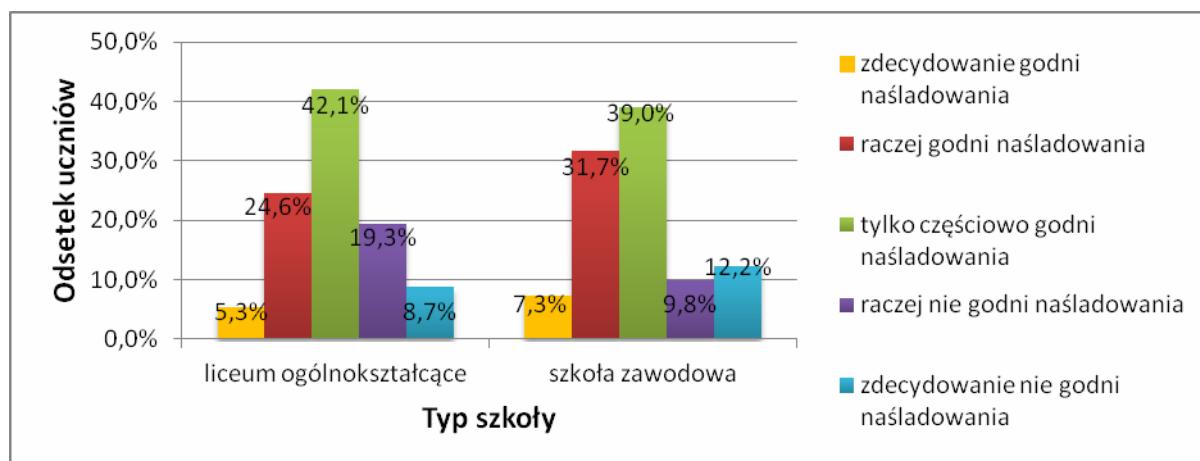
**Rys.1. Wybierane cechy wyglądu charakterystyczne dla kultury popularnej oraz pozostałe cechy, z uwzględnieniem typu szkoły**



Wśród cech charakterystycznych dla kultury popularnej (a w szczególności dla kultury kultu ciała i seksualności), uwzględniono następujące cechy: szczupła sylwetka, szokująca fryzura, ekstrawagancki ubiór, perfekcyjny makijaż, strój elegancki, idealna figura, wysportowana sylwetka. Jak prezentuje powyższy wykres, zarówno w liceum, jak i w szkole zawodowej większość wyborów młodzieży jest ukierunkowana na cechy związane z naturalnym wyglądem. Niemniej jednak ponad 1/3 uczniów w liceum i prawie co trzeci uczeń szkoły zawodowej, deklaruje podążanie za cechami typowymi dla kultury kultu ciała. Co więcej, rozkład wybieranych cech wskazuje na brak związku pomiędzy typem szkoły a cechami wyglądu charakterystycznymi dla popkultury.

Jednym z ważniejszych uwarunkowań w aspekcie konstruowania przez młodzież własnej tożsamości jest rola wzorca osobowego. Wzorzec taki może powodować postrzeganie innych, a także siebie przez pryzmat wyglądu, zewnętrznej atrakcyjności. Dlatego też zapytałam uczniów o to, jakie znacznie przypisują popularnym osobom (takim jak np. aktorzy, sportowcy, prezenterzy) w kształtowaniu własnej osobowości. Wyniki przedstawia wykres (rys. nr 2).

**Rys.2. Opinie respondentów na temat popularnych osób w aspekcie wzorca**



Wyniki zaprezentowane na wykresie wskazują, że zdecydowanie największy odsetek licealistów (42,1%) nie zajęło jednoznacznego stanowiska odnośnie postrzegania popularnych osób w kontekście wzorca do naśladowania. Opinia ta, może być podyktowana różnym postrzeganiem znanych osób – zarówno w sensie pozytywnym, jak i

negatywnym. W związku z tym wystąpić mogła trudność z konkretnym ustosunkowaniem się do zadanego pytania. W przekonaniu dużej grupy respondentów (29,9%) celebryci są godni naśladowania, zaś niemalże taki sam odsetek badanych (28%) stwierdza, iż popularne osoby nie są godne naśladowania. Podobnie przedstawiają się wyniki badań w odniesieniu do uczniów szkoły zawodowej. Większość ankietowanych (39,9%) uznaje, iż popularne osoby są godne naśladowania, zaś 39% nie posiada konkretnego zdania w tej kwestii. Pozostała część uczniów (22%) twierdzi, że znane osoby nie są godne naśladowania.

Reasumując, zdecydowana większość uczniów z obu szkół nie wyraziła jednoznacznego zdania co do postrzegania aktorów, sportowców, czy prezenterów w aspekcie wzorca. Takie podejście może świadczyć o występującym wśród młodzieży wybiórczym traktowaniu znanych, sławnych osób w kategorii autorytetu. Tym niemniej, należy mieć na uwadze, iż dla równie dużej grupy respondentów celebryci stanowią wzór do naśladowania. Zważywszy na to, że tzw. popularne, znane osoby ze świata medialnego zabiegają o atrakcyjny wygląd zewnętrzny, mogą one wzbudzać podobne zachowania wśród identyfikującej się z nimi młodzieży. Okazuje się też, że młodzież przypisuje duże znaczenie osobom spoza kręgu rodzinnego w kształtowaniu własnej osobowości. Opinie respondentów nie są w tym wypadku zależne od typu szkoły.

Wyniki zebrane w poniższej tabeli (tabela nr 2), najdobitniej wskazują na częstotliwość występowania wśród respondentów przejawów kultury kultu ciała i seksualności. Całkowita liczba wyborów w odniesieniu do licealistów i uczniów szkoły zawodowej wynosi odpowiednio: 342 i 246.

**Tab.2. Występowanie przejawów kultury kultu ciała i seksualności wśród respondentów**

Przejawy kultury popularnej	LICEUM – %	SZKOŁA ZAWODOWA – %
-----------------------------	------------	---------------------



	Bardzo często	Często	Czasami	Rzadko	Nigdy	Bardzo często	Często	Czasami	Rzadko	Nigdy
zabiegi pielęgnacyjne, kosmetyczne	14,1	17,5	36,8	19,3	12,3	2,4	2,4	12,2	36,6	46,4
stosowanie diety	10,5	21,1	21,1	24,5	22,8	2,4	4,9	22,0	22,0	48,7
chodzenie na siłownię	3,5	8,8	7,0	26,3	54,4	2,4	17,1	14,6	24,4	41,5
czytanie prasy „kobiecej”/męskiej	1,8	26,3	14,0	26,3	31,6	4,9	4,9	14,6	31,7	43,9
żartowanie nt. seksu	21,1	21,1	17,5	14,0	26,3	2,4	19,5	26,8	29,3	22,0
prowadzenie życia seksualnego	3,5	7,0	10,6	3,5	75,4	–	7,3	22,0	36,6	34,1

% - procent wyborów w odniesieniu do częstotliwości występowania danego zjawiska

Na podstawie materiału badawczego można wnioskować, iż młodzież licealna częściej podejmuje zachowania związane z kulturą kultu ciała i seksualności niż uczniowie szkoły zawodowej. Odwrotna sytuacja ma miejsce jedynie w dwóch zakresach: chodzenie na siłownię (34,1% uczniów szkoły zawodowej i 19,3% licealistów wybierających kategorię „bardzo często”, „często” i „czasami” przyznaje, że dba w ten sposób o swoją sylwetkę) oraz prowadzenie życia seksualnego (o ile można uznać prawdziwość deklarowanych opinii w tym zakresie, „bardzo często”, „często” i „czasami” podejmuje takie działania 29,3% uczniów szkoły zawodowej oraz 21,1% licealistów).

Najczęściej przejawianymi zachowaniami wśród uczniów liceum jest żartowanie na temat seksu – nieco ponad 1/5 wyrażanych opinii. Świadczy to o wulgaryzacji seksualnej sfery życia. W odniesieniu do kategorii „często” ponad 1/4 respondentów oświadcza czytanie prasy kobiecej lub męskiej typu „Cosmopolitan”, „Twój Styl”, „CKM” czy „Playboy”. Niewątpliwie jest to kolejny dowód na postępującą seksualizację życia, rozbudzanie pragnień seksualnych, co skutkuje swobodną obyczajowością oraz poważnymi konsekwencjami dla jednostki i jej otoczenia. Przeciętnie ponad 1/3 ankietowanych stosuje zabiegi kosmetyczne i pielęgnacyjne, co stanowi wyraz konstruowania tożsamości wokół wyglądu zewnętrznego. W opinii licealistów, rzadko podejmowanym działaniem jest chodzenie na siłownię (26,3% osób). Z kolei zdaniem zdecydowanej większości respondentów (75,4%) nigdy nie występuje podejmowanie aktywności seksualnej.

Wśród uczniów szkoły zawodowej najczęściej występującym przejawem kultury kultu ciała i seksualności jest czytanie prasy kobiecej lub męskiej – 4,9%. W kategorii „często” oraz „czasami” najwięcej respondentów deklaruje żartowanie na temat seksu (19,5% oraz 26,8%). Niewielka częstotliwość odnosi się do stosowania zabiegów

kosmetycznych oraz pielęgnacyjnych oraz – co budzi niepokój – do podejmowania aktywności seksualnej (takie działania przejawia ponad 1/3 respondentów). Prawie połowa uczniów szkoły zawodowej (48,7%) zaprzecza stosowaniu diety w celu uzyskania obrazu własnego ciała zbliżonego do wizerunku medialnego.

Podsumowując, ankietowana młodzież jawi się jako grupa niejednoznaczna, nie zajmująca konkretnego stanowiska w odniesieniu do różnych przejawów kultury kultu ciała

i seksualności. Zróżnicowanie może być wynikiem dostrzegania w kulturze współczesnej tak pozytywnych, jak i negatywnych aspektów, lecz może się również wiązać z brakiem refleksji, krytycyzmu, uwikłaniem w popkulturę, która sama jest różnorodna i nieokreślona.

Wśród cech zewnętrznych młodzież w większości preferuje te cechy, które odbiegają od wzorów kultury popularnej. Jednak, około trzecia część ankietowanych (zarówno z liceum, jak i ze szkoły zawodowej) podąża za cechami typowymi dla kultury kultu ciała i seksualności, tj.: szczupła sylwetka, szokująca fryzura, ekstrawagancki ubiór, perfekcyjny makijaż, idealna figura, itp. Wzorce kreowane przez kulturę popularną (a przy tym wpisujące się w kulturę kultu ciała i seksualności) są postrzegane przez respondentów jako niejednoznaczne; uczniowie w niemalże równym stopniu aprobują wzorce osobowe typowe dla popkultury i przeciwne jej.

Przejawami kultury kultu ciała i seksualności, które najczęściej występują wśród ankietowanych są: żartowanie na temat seksu, czytanie prasy kobiecej lub męskiej, stosowanie zabiegów kosmetycznych i pielęgnacyjnych, a także podejmowanie aktywności seksualnej.

## **DARIA WALCZYKIEWICZ**

Poznań

Body Mass Index [BMI] młodzieży szkolnej trenującej i nietrenującej

*(mgr Daria Walczykiewicz, absolwentka Wychowania Fizycznego w Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Technicznych i Hutniczych w Koninie, doktorantka w Zakładzie Fizjologii, pisze pracę doktorską „Sprawność ogólna młodzieży szkolnej trenującej i nie trenującej” pod kierunkiem dr hab. Prof. AWF Marii Laurentowskiej)*

*(niniejszy artykuł przedstawia wyniki analizy pomiaru wskaźnika masy ciała [Body Mass Index] młodzieży szkolnej trenującej i nie trenującej sportu [n=184], stanowiące część powstającej pracy doktorskiej)*

### Spis treści

Grupa badawcza

Body Mass Index [BMI]

Wzór matematyczny

Zakresy wartości

Wyniki

Podsumowanie

Piśmiennictwo

## 1. Grupa badawcza

Grupą badawczą stanowi młodzież szkolna ucząca się w *Zespole Szkół Technicznych i Hutniczych w Koninie*, kształcąca się zarówno w Technikum jak i w Zasadniczej Szkole Zawodowej.

W badaniach wstępnych uczestniczyła grupa licząca 184 uczniów, sklasyfikowanych w trzech grupach :

- Pierwsza grupa „SIATKARZE” – stanowią ją *uczniowie trenujący piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym SKS*. Oprócz obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole uczniowie ćwiczą dwa razy w tygodniu na zajęciach pozalekcyjnych, grają na co dzień w różnych klubach sportowych oraz uczestniczą w rozgrywkach ligowych na poziomie miejskim i regionalnym.
- Druga grupa „SPORTY RÓŻNE” – stanowią ją *uczniowie trenujący różne dyscypliny sportu w klubach sportowych*. Poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego w szkole uczniowie ćwiczą 4-5 razy w tygodniu w klubie sportowym, uczestniczą we współzawodnictwie sportowym na poziomie regionalnym oraz ogólnopolskim.
- Trzecia grupa „UCZNIOWIE” – stanowią ją *uczniowie nie trenujący sportu*, ćwiczący jedynie na obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego w szkole, 3 razy w tygodniu.

## 2. Body Mass Indeks [BMI]

Body Mass Index [BMI], współczynnik powstały w wyniku podzielenia masy ciała (podanej w kilogramach) przez wysokość ciała (podaną w metrach do kwadratu), służy m.in. do określenia prawidłowej wagi ciała. Jest także wyznacznikiem ryzyka wystąpienia takich chorób jak : miażdżyca, niedokrwienność serca, udar mózgu, czy nawet nowotworów. Większość tych chorób ma swoje źródło w otyłości.

### 2.1 Wzór matematyczny

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała}^*}{\text{Wysokość ciała}^{**}}$$

\* masa ciała podana w kilogramach [kg]

\*\* wysokość ciała podana w metrach [m]

## 2.2 Zakresy wartości

Tabela 1. Zakresy wartości Wskaźnika Masy Ciała [BMI]  
[*Body Mass Index / Wskaźnik Queteleta II*]

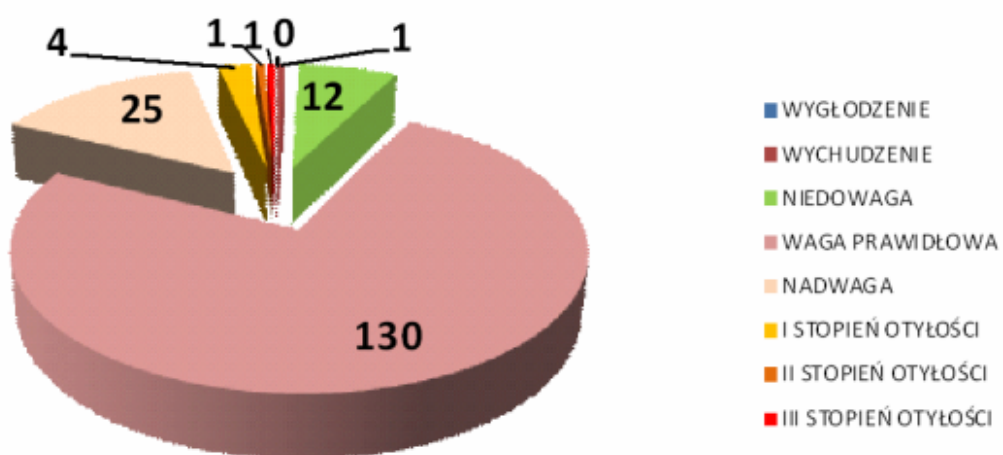
Zakres wartości	Opis wartości
... > 16,00	WYGLÓDZENIE
16,00 – 16,99	WYCHUDZENIE
17,00 – 18,49	NIEDOWAGA
18,50 – 24,99	WAGA PRAWIDŁOWA
25,00 – 29,99	NADWAGA
30,00 – 34,99	I STOPIEŃ OTYŁOŚCI
35,00 – 39,99	II STOPIEŃ OTYŁOŚCI [otyłość kliniczna]
40 < ...	III OTYŁOŚCI [otyłość skrajna]

## 3 Wyniki

Tabela 2. Wskaźnik Masy Ciała [BMI] – uczniowie uczący się w Zespole Szkół  
Technicznych i Hutniczych w Koninie [n=184]

Uczniowie uczący się w Zespole Szkół Technicznych i Hutniczych im. Marii Skłodowskiej-Curie w Koninie	Liczebność grupy	Średnia wartość BMI	Poziom	ilość	%
	n = 184	22,49	Wyglodzenie	0	0
			Wychudzenie	1	0,54
			Niedowaga	12	6,52
			Waga prawidłowa	130	70,65
			Nadwaga	25	13,59
			I stopień otyłości	4	2,17
			II stopień otyłości	1	0,54
			III stopień otyłości	1	0,54

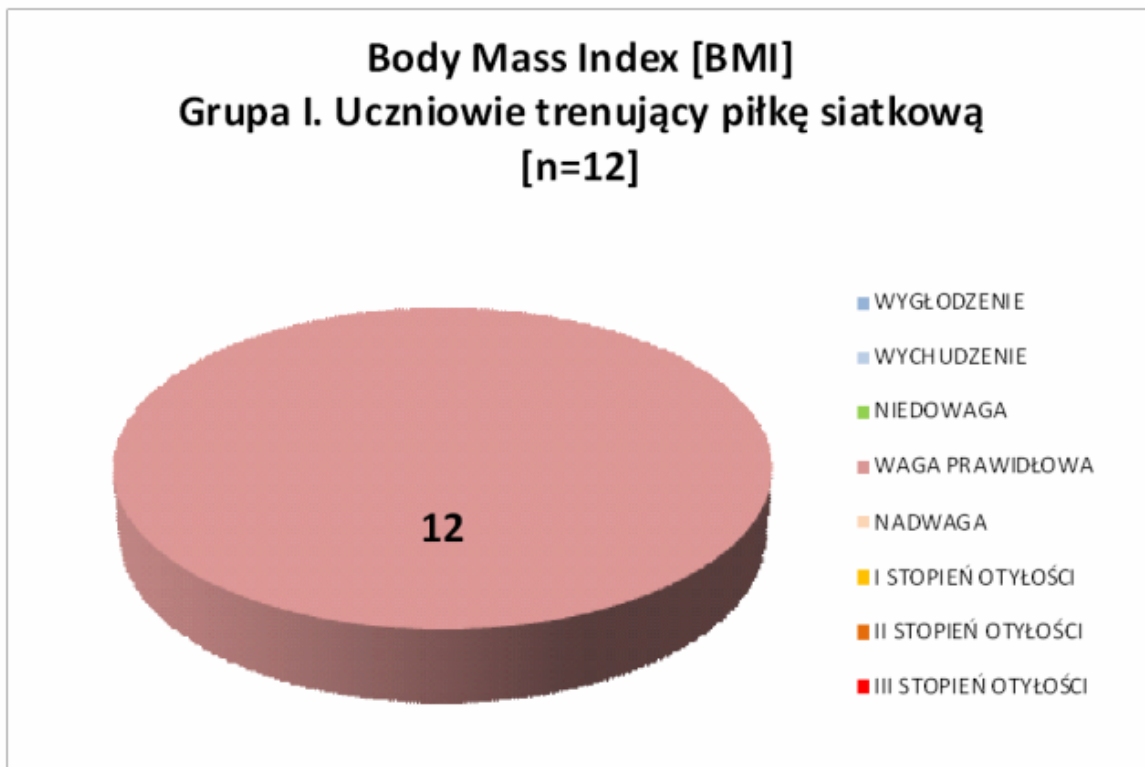
**Body Mass Index [BMI]**  
**Uczniowie uczący się w ZSTiH w Koninie [n=184]**



Rycina 1. Body Mass Index [BMI]- uczniowie uczący się w ZSTiH w Koninie [n=184]

Grupa	Liczebność grupy	Średnia wartość BMI	Poziom	ilość	%
<i>I. Uczniowie trenujący piłkę siatkową</i>	<i>n = 12</i>	<i>20,75</i>	Wyglodzenie	0	0
			Wychudzenie	0	0
			Niedowaga	0	0
			Waga prawidłowa	12	100
			Nadwaga	0	0
			I stopień otyłości	0	0
			II stopień otyłości	0	0
			III stopień otyłości	0	0

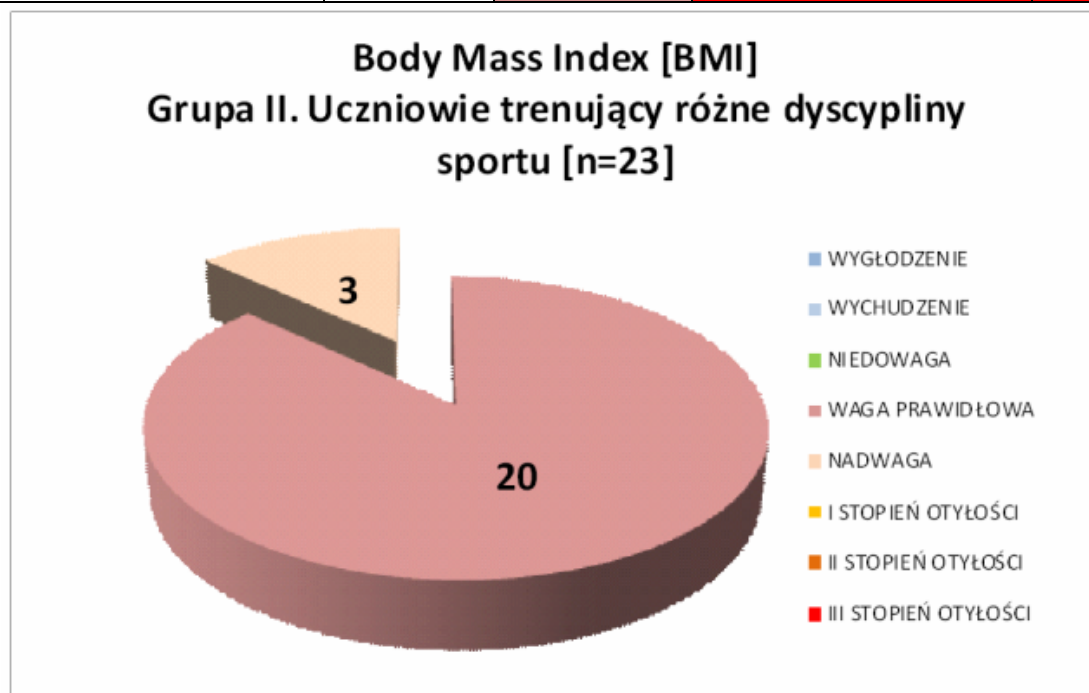
Tabela 3. Wskaźnik Masy Ciała [BMI] – uczniowie trenujący piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym [n=12]



Rycina 2. Body Mass Index [BMI]- uczniowie trenujący piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym ZSTiH w Koninie [n=12]

Tabela 4. Wskaźnik Masy Ciała [BMI] – uczniowie trenujący różne dyscypliny sportu w klubach sportowych [n=23]

Grupa	Liczebność grupy	Średnia wartość BMI	Poziom	ilość	%
II. Uczniowie trenujący różne dyscypliny sportu	n = 23	22,51	Wyglodzenie	0	0
			Wychudzenie	0	0
			Niedowaga	0	0
			Waga prawidłowa	20	86,96
			Nadwaga	3	13,04
			I stopień otyłości	0	0
			II stopień otyłości	0	0
			III stopień otyłości	0	0



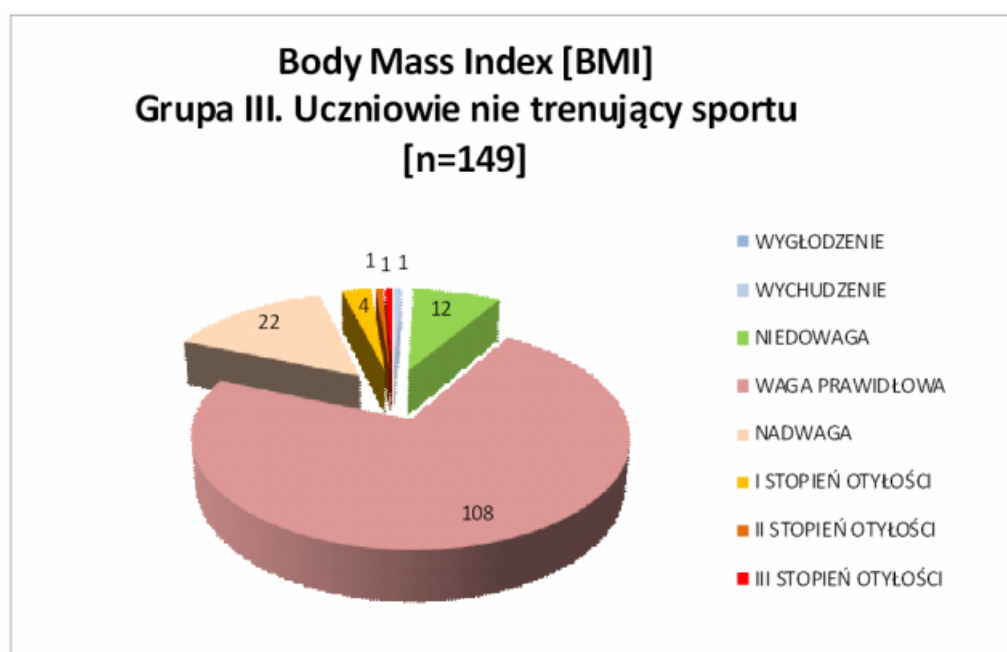


Rycina 3. Body Mass Index [BMI]- uczniowie trenujący różne dyscypliny sportu  
w klubach sportowych [n=23]

Tabela 5. Wskaźnik Masy Ciała [BMI] – uczniowie nie trenujący sportu poza obowiązkowymi

Grupa	Liczebność grupy	Średnia wartość BMI	Poziom	ilość	%
<i>III. Uczniowie nie trenujący sportu ćwiczący jedynie na obowiązkowych lekcjach WF w szkole</i>	<i>n = 149</i>	<i>22,63</i>	Wyglodzenie	0	0
			Wychudzenie	1	0,67
			Niedowaga	12	8,05
			Waga prawidłowa	108	72,48
			Nadwaga	22	14,76
			I stopień otyłości	4	2,68
			II stopień otyłości	1	0,67
			III stopień otyłości	1	0,67

lekcjami wychowania fizycznego w szkole [n=149]



Rycina 4. Body Mass Index [BMI]- uczniowie nie trenujący sportu, ćwiczący jedynie na obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego w szkole [n=149]

#### 4 Podsumowanie

Analiza wartości średnich Wskaźnika Masy Ciała [BMI] wskazała PRAWDLIWĄ MASĘ CIAŁA młodzieży szkolnej [22,49].

Analiza wartości średnich BMI uzyskanych w grupach badawczych nie różnicowała uczniów pod względem masy ciała :

- grupa I „siatkarze” [20,75] – prawidłowa masa ciała
- grupa II „sportowcy” [22,51] – prawidłowa masa ciała
- grupa III „uczniowie” [22,63] – prawidłowa masa ciała.

Analiza indywidualnych wartości BMI różnicowała wyraźnie uczestników badań.

Wszyscy uczniowie trenujący piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym [n=12] charakteryzują się PRAWDLIWĄ MASĄ CIAŁA, (100 %).

Wśród uczniów trenujących różne dyscypliny sportu w klubach sportowych [n=23] wskaźnik BMI u 3 zawodników wskazuje na NADWAGĘ, co stanowi 13,04 %, u pozostałych 20 zawodników – PRAWDLIWĄ MASĘ CIAŁA, (86,96 %).

Grupa uczniów nie trenujących sportu [n=149] wyraźnie różnicowana została pod względem masy ciała. Wskaźnik BMI sklasyfikował uczniów na 7 z 8 zakresów: od WYCHUDZENIA [1] (0,54 %), po przez NIEDOWAGĘ [12] (6,52 %), PRAWDLIWĄ MASĘ CIAŁA [130] (70,65%), NADWAGĘ [25] (13,59 %), OTYŁOŚĆ I STOPNIA [4] (2,17 %), OTYŁOŚĆ II STOPNIA [1] (0,54 %) oraz OTYŁOŚĆ III STOPNIA [1] (0,54 %).

#### 5 Piśmiennictwo

- Chrzęstek – Spruch H., Kozłowska M.A., Normy tempa wzrastania wysokości ciała w ocenie rozwoju dziecka, W: Normy rozwojowe. Aspekty teoretyczne, implikacje praktyczne, Zeszyty Naukowe AWF w Krakowie, Nr 68, s.25-37, 1994.
- Krzyżaniak A., Zdrowie poznańskich uczniów, 2009.
- Malinowski A., Dziecko poznańskie 2000, Nowiny Lekarskie 2001, 70, 10-11, 1151 – 1161.
- Malinowski A., Tendencje przemian budowy ciała dzieci i młodzieży Poznania w latach 1976-1996, Prace Naukowe : Kultura Fizyczna Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Częstochowie, Nr 3, s.105-111, 2000.
- Popławska H, Zieniewicz A., Związki pomiędzy sprawnością fizyczną i wybranymi cechami somatycznymi u dziewcząt i chłopców, W: Wybrane wskaźniki rozwoju biologicznego dziewcząt i chłopców wiejskich z Podlasia (wyniki i materiały), red. Maciej Skład, Biała Podlaska 2000.
- Skład M., Raczyński G, Dmitruk A., Górniak K., Saczuk J., Huk-Wieliczuk E., Czeczulewski J., Wilczewski A., Olszewska D., Dziecko wiejskie białkopodlaskie, Biała Podlaska 2004.
- [WHO :: Global Database on Body Mass Index](#)
- [WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995.](#)

Kogo wciąż inspiruje duch japońskich samurajów? 5 milionów miłośników kendo na całym świecie – w tym zespół pwn. pl. Ich pracownik, Adam Kitkowski – kendoka z 25 letnim doświadczeniem – opowiada o korzyściach, jakie niesie kendo dla ciała i duszy, a także o tym, jak wydawnictwo wspiera szkoły w promowaniu aktywności fizycznej i przeciwdziałaniu wadom postawy wśród uczniów. Nie ma lepszego sposobu na zachęcenie do zdrowego, sportowego stylu życia niż pokazanie go na swym własnym przykładzie.

1. Jak zaczęła się Pana przygoda ze sportem?

Wszystko zaczęło się 25 lat temu, kiedy pierwszy raz zobaczyłem japoński miecz. Zainspirował mnie duch samurajów z ich spokojnym dążeniem do perfekcji. Moją pasją stała się japońska sztuka walki kendo. Na początku trenowałem aikido, później zaś rozwijałem się przez iaido (sztukę dobywania miecza).

Dla mnie kendo to jednak coś więcej niż tylko walka; to pasja, którą chcę się dzielić z innymi. Jestem Prezesem Poznańskiego Stowarzyszenia Kendo, Iaido i Jodo – Meishinkan, a także trenerem Kadry Narodowej Iaido w Polskim Związku Kendo. Co mnie tam zatrzymało? Kiedy robimy to, co lubimy, co sprawia nam przyjemność, staramy się cały czas rozwijać. Na jakimś etapie tej drogi sami stajemy się nauczycielami, a wtedy to od nas właśnie zależy, czy nowi adepci dziedziny będą odpowiednio kształtować swój charakter. Któregoś dnia i oni sami zaczną też nauczać.

2. Jak udało się Panu uczynić swoją pasję – kendo – sposobem na życie?

Początki zawsze związane są z ogólnym pojęciem hobby. Później, im bardziej poznajemy daną sztukę, tym mocniej nas ona absorbuje. Z każdym następnym rokiem zdobywa się nowe umiejętności i wyższy poziom, aż w końcu zaczyna się uczyć innych. Wtedy jesteśmy odpowiedzialni za rozwój uczniów – zarówno fizyczny, jak i psychiczny. W ten sposób hobby stało się i dla mnie nieodłączną częścią codziennego życia.

3. Jak w prosty sposób opisać kendo komuś, kto nigdy o nim nie słyszał?

Kendo, tak jak jego dwie pochodne konkurencje – iaido i jodo – należy do grupy szermierki japońskiej. Kendo to sparing w bezpośredniej walce na bambusowe miecze, z zastosowaniem protektorów (swojego rodzaju zbroi), chroniących miejsca ataku. Iaido jest sztuką dobywania stalowego miecza (katana) i wykonywania ustalonych form z wyobrażonym przeciwnikiem (tzw. walka z cieniem). Natomiast w jodo broniąca się osoba używa kija celem obrony przed atakiem napastnika posługującego się mieczem.

4. Dla kogo przeznaczona jest ta sztuka walki? Czy niezbędne są w jej przypadku specjalne predyspozycje?

W przypadku kendo nie liczy się ani wiek, ani płeć. Kendo to forma aktywności na całe życie, z której się nie rezygnuje – większość nauczycieli przyjeżdżających z Japonii jako delegacja to osoby w wieku 60 lat i więcej. Oznacza to, że sprawność fizyczną utrzymuje się nieprzerwanie przez całe życie. Kendo nie jest sportem wyczynowym, dlatego też nie trzeba posiadać specjalnych ku niemu predyspozycji, za to w trakcie jego treningów można się bardzo wiele nauczyć.

5. Czyli kendo oferuje coś więcej niż jedynie poprawę kondycji?

Kendo przede wszystkim zapewnia dzieciom i młodzieży metodę na walkę ze stresem i poprawia ich sprawność. Uczy także takich postaw jak stanowczość czy wiara w siebie, jak również wyrabia umiejętność oceny sytuacji czy podejmowania szybkich decyzji. W czasie treningów utrwalone zostają także pozytywne wartości – szacunek, uprzejmość, lojalność, życzliwość, szczerłość oraz honor. Celem kendo jest nie tylko doskonalenie fizycznej sprawności, ale także techniki własnego umysłu.

W przypadku kendo ważne są też maniere. Po zakończonym w polu walki pojedynku kendoka nie powinien być ani dumny z odniesionego zwycięstwa, ani też zawiedziony poniesioną porażką. Postawa taka jest wyrazem szacunku dla przeciwnika oraz uczy walki z honorem. Poprzez zabawę i rywalizację sportową dzięki kendo dzieci uczą się zasad „fair play”.

6. Czy kendo jest popularne wśród dzieci?

Może jeszcze nie tak popularne jak w Japonii, gdzie zostało oficjalnie wprowadzone do zajęć wychowania fizycznego – u nas zazwyczaj grywa się raczej w piłkę nożną. Kiedy jednak dzieci spróbują już kendo, bardzo im się ono podoba. Mają one szansę przy jego okazji m.in. się „wykrzyknąć”, ponieważ podczas treningów oraz samej walki używa się okrzyków (kiai), wskazujących na miejsca ataku. Dzieci lubią walczyć, bo jest to jedna z form rozładowania emocji w ramach wzajemnej rywalizacji. Sam trening dzieci niewiele różni się od treningu dorosłych – nauczane techniki są identyczne. Ćwiczy się pracę nóg oraz specyficzne chodzenie, kształtuje się ciało, by uzyskać poprawną, wyprostowaną sylwetkę, trenuje się umiejętność właściwego oddychania.

7. A jak na tle Europy wypadają nasi młodzi kendocy? Czy mają jakieś znaczące osiągnięcia? Oczywiście – podczas startów w kraju i za granicą zdobyliśmy łącznie już około 30 medali. W tym roku na przełomie maja i czerwca braliśmy udział w 20. edycji Międzynarodowego Wiosennego Turnieju Młodzieżowego w Belgii. Uczestniczyło w nim 110 dzieci w wieku od 6 do 16 lat. Był to nasz pierwszy wyjazd za granicę i jako pierwsi Polacy wzięliśmy udział w powyższej imprezie. Nasz młody kendoka, Kuba Danilewicz, otrzymał prestiżową nagrodę za ducha walki „kantoshō”. Jego radość była przeogromna. Właśnie dla takich chwil warto pracować z młodzieżą.

8. Pracuje Pan w wydawnictwie multimedialnym pwn.pl. Co ma wspólnego pwn.pl ze sportem?

Pwn.pl promuje szeroko pojęty zdrowy styl życia z naciskiem na sport. Rozwój fizyczny jest tak samo ważny jak intelektualny i z tym wiążemy swoją misję. Zresztą sami lubimy sport i dlatego wielu pracowników Wydawnictwa w wolnym czasie coś trenuje. Zależy nam, aby pobudzać w dzieciach skłonność do ruchu i uczyć je rywalizacji. Czasem to naprawdę ogromne wyzwanie – w końcu sport to wysiłek, a duża część młodzieży woli spędzać wygodnie czas przed komputerem.

Staramy się też wspierać nauczycieli WF. Przygotowujemy dla nich specjalne narzędzia, które mogą pomóc w rozwijaniu umiejętności fizycznych wśród szczególnie wysportowanych uczniów. Dysponujemy także rozwiązaniami stworzonymi specjalnie po to, by zapobiegać wadom postawy wśród dzieci i młodzieży. Jest to szczególnie ważny temat, gdyż na tę dysfunkcję cierpi nawet ok. 70% młodzieży szkolnej. W tym przypadku pomocny okaże się z pewnością najnowszy program Wydawnictwa – „Eduterapeutica – Postawa i Ruch”.

9. Na jakiej zasadzie działa powyższy program?

Na początku program pomaga ocenić kondycję ucznia i na jej podstawie ułożyć dla niego skuteczny plan zajęć ruchowych. Nauczyciel ma możliwość wyboru spośród ponad 100

filmów z ćwiczeniami. Są one dopasowane do rozmaitych etapów rozwoju. Na zakup powyższego programu szkoła może otrzymać dofinansowanie z Unii Europejskiej, co dla nas samych też stanowi odpowiednią gwarancję jakości. Ważne, aby jak najwcześniej zacząć uczyć młodego człowieka, że sport to zdrowie.

#### 10. Dlaczego uprawianie sportu warto zacząć już w dzieciństwie?

Ponieważ wtedy rozwój fizyczny idealnie dopełnia się z rozwojem psychicznym. Sport stanowi przede wszystkim najlepszą profilaktykę przed wielorakimi chorobami. Regularny wysiłek poprawia pracę układu oddechowego, krążenie krwi oraz odporność organizmu. Jest jeszcze wiele innych korzyści, jakie można dzięki niemu osiągnąć – sport poprawia samopoczucie i koncentrację, kształtuje sylwetkę, a poza tym uczy wielu cennych wartości, takich jak dyscyplina, ambicja, wytrwałość, umiejętność współpracy i rywalizacji. Jeśli odpowiednio wcześniej przekonamy o tym młodych ludzi, sprawność fizyczna odplaci im się zdrowiem i odpornością. Jednocześnie też pamiętać należy, że na sport nigdy nie jest za późno – dlatego bez względu na wiek warto poświęcić mu codziennie choćby odrobinę czasu.

#### CIEKAWOSTKI

##### Kendo

Dziś kendo jest sportem bezkrwawym – ostre stalowe miecze zastąpiono bambusowymi, a ciało chronią protektory wzorowane na samurajskich zbrojach. Prawdziwy duch walki jednak pozostał. Ciężkie treningi nie tylko ćwiczą ciało, ale także kształtują osobowość. Kendo uczy, jak oddać szacunek przeciwnikowi, a jednocześnie stawić mu silny opór i zachować skromność mimo wygranej.

##### Cytat

„Kendo pomaga w osiągnięciu spokojnej i obiektywnej wizji otaczającego nas świata, nauczając czterech rzeczy:

- REI – grzeczności, sztuki odnoszenia się jak najlepiej do innych, nie tylko do mistrzów czy przeciwników, lecz do wszystkich i wszystkiego, również do części ekwipunku.

- CHOKU – siły duchowej, która pozwala zrozumieć i rozwiązywać problemy stawiane nam przez życie. Ktokolwiek i cokolwiek będzie twoim przeciwnikiem, musisz stawić mu czoła. W ten sposób wykształcony duch walki pozwala na stawanie twarzą w twarz z poważnymi przypadkami w życiu.

- SEI – władzy nad samym sobą, nieugiętości i spokoju ducha.

- SOKU – błyskawicznej oceny, zdecydowania i natychmiastowej reakcji. Kendo pomaga także przezwyciężyć cztery trucizny – zaskoczenie, strach, zwątpienie, brak zdecydowania.”

Ichiro Yano - Kendo Hanshi 8° DAN

##### Adam Kitkowski

Prezes Poznańskiego Stowarzyszenia Kendo i trener Kadry Narodowej Iaido, posiadacz stopnia 3 dan Kendo, 4 dan Iaido i 4 dan Jodo. Jego sukcesy zaczęły się w 2004 roku, kiedy zdobył pierwszy w historii Polskiego Związku Kendo medal na Mistrzostwach Europy. W tym samym roku rozpoczął pracę instruktorską w poznańskim klubie, który w 2006 roku przekształcił się w stowarzyszenie. Adam Kitkowski pełni w nim funkcję prezesa od 2008 roku. Przełomem w jego karierze był 2010 rok. Został wtedy trenerem Kadry Narodowej. Jego wychowankowie zdobyli w Mistrzostwach Polski 4 złote medale na 6 kategoriach, a sam trener na zawodach w Szwecji pokonał rywala z wyższej kategorii. Jako pierwszy obcokrajowiec sędziował na zawodach w Wielkiej Brytanii. Zasiada także w komisji egzaminacyjnej. Dotychczas w całej karierze zdobył ze swoimi wychowankami ponad 80 medali (w kendo, iaido oraz jodo).

## Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



### Zbigniew Dziubiński, Krzysztof W. Jankowski

#### Kultura Fizyczna a Socjalizacja . Wyd. AWF Warszawa i Salos

Niezmiernie cenne, tym razem we współpracy z Krzysztofem J. Jankowskim wzbogacili nasz półkę księgarską o nową książkę na którą składa się 45 esejów o bogatej i zróżnicowanej tematyce. Warto czytać całość a zainteresowani poszczególnymi problemami znajdą coś dla siebie. Teksty pogrupowano w czterech rozdziałach : I. Kultura fizyczna w perspektywie filozofii i teologii, II. Kultura Fizyczna z pozycji socjologii antropologii kulturowej, III. Pedagogiczne i psychologiczne aspekty kultury fizycznej, IV. Prawne organizacyjne i historyczne zagadnienia kultury fizycznej.

W jednym z esejów pisze profesor Józef Lipiec : „*Konkretyzowana w tym duchu socjalizacja okazuje się tedy wezwaniem do przestrzegania praw ludzkiego świata, tudzież samym realnym procesem ujawniania naturalnych skłonności i dyspozycji, tłumionych niekiedy przez fałszywe przekonanie o wyjątkowej randze żywiołowych instynktów egoizmu i egotyzmu*”..

#### Stanisław Koper

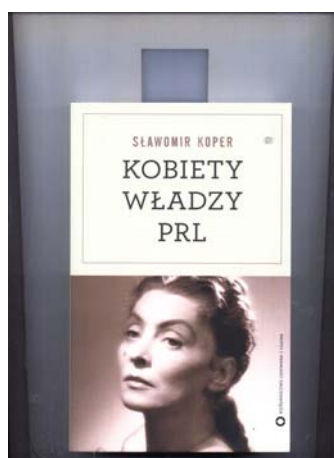
#### Kobiety władzy PRL. Wyd. Czerwone i Czarne 2012

Zofia Nałkowska, Wanda Wasilewska, Małgorzata Fornalska, Zofia Gomółkowa, Julia Brystyngierowa, Maria Dąbrowska, Anna Iwaszkiewiczowa, Nina Andrycz, Stanisława Gierka, Wanda Wiłkomirska. To tylko niektóre z opisanych przez autora kobiet, każda z nich bytuje na scenie politycznej samodzielnie - to przede wszystkim Wanda Wasilewska, jako polityk, Nina Andrycz jako aktorka, Maria Dąbrowska jako pisarka, Julia Brystyngierowa jako żądna władzy inteligentna ale brutalnie zbrodniczka aparatu bezpieczeństwa. Inne są raczej pretekstem do rysowania historii tamtych czasów i charakterystyki władców: Bieruta, Gomułki, Cyrankiewicza, Gierka, Rakowskiego.. Na nich historia PRL- się właściwie kończy. Bo od Jaruzelskiego widoczny jest schyłek i zapowiedź zmian. O kobietach tego okresu pewno ktoś kiedyś napisze.

#### Władysław Pańczyk

#### Wychowanie Fizyczne dla Zdrowia . Wyd. Uniw. Rzeszowskiego 2012

Wielki autorytet w sprawach kultury fizycznej, Profesor Ryszard Przewęda napisał we wprowadzeniu do książki : „*Profesor Władysław Pańczyk jest wybitnym ekspertem – nie tylko polskim, ale także w skali europejskiej – w empirycznych badaniach nad zdrowotnym oddziaływaniem szkolnego wychowania fizycznego oraz pozaszkolnej aktywności ruchowej młodzieży żyjącej we współczesnych społeczeństwach konsumpcyjnych. Jego idea, którą propaguje od 30 lat, przeciwstawia współczesnej hipokinezie i fizycznej „pasywności” model zdrowego, mądrego wychowania fizycznego, w którym dominuje w miarę intensywna aktywność ruchowa podejmowana w terenie otwartym, poza zamkniętymi salami ćwiczeń i bez wspomaganie mnożącymi się w świecie sztucznymi urządzeniami do rekreacji i treningów sportowych*”. Książka niezwykle pożyteczna, bardzo pionierska, bo choć o tym co profesor Pańczyk sądzi o szkolnym wf wiedzieliśmy od dawna, to wszyscy, niemal bez wyjątku organizatorzy kultury fizycznej, nie potrafili dotąd wyciągnąć z tej wiedzy stosownych wniosków. Można powiedzieć, że albo będzie taka kultura fizyczna jakiej chce Pańczyk, albo będzie to kultura fizyczna ułomna.



## TANTRA NA SZCZĘŚCIE

*(Listę tych interesujących myśli – upomnień - zaleceń... znalazłem w mojej skrzynce pocztowej już dość dawno – nie wiem kto jest nadawcą, ale publikuję ją - po niewielkich skrótach – może ktoś w niej znajdzie coś dla siebie ?)*

- Dawaj ludziom więcej niż mogliby się spodziewać i rób to z przyjemnością.
- Naucz się na pamięć Twojego ulubionego wiersza.
- Nie wierz we wszystko co usłyszysz, nie wydawaj wszystkiego co masz i nie śpij tyle ile byś pragnął.
- Kiedy mówisz "kocham" mów to na serio.
- Kiedy mówisz "przykro mi" patrz w oczy rozmówcy.
- Ożeń się nie wcześniej niż po 6-ciu miesiącach narzeczeństwa.
- Uwierz w miłość od pierwszego spojrzenia. - zapamiętaj to sobie...jak już mówiłem, wystarczy tylko chwila...
- Nigdy sobie nie żartuj ze snów innych ludzi.
- Kochaj głęboko i z pasją, możesz zostać zraniony, ale to jedyny sposób na spełnioną egzystencję.
- Nie oceniaj innych poprzez pryzmat członków ich rodzin.
- Mów wolno, ale myśl szybko.
- Jeżeli ktoś zadaje Ci pytanie, na które nie chcesz odpowiedzieć, uśmiechnij się i spytaj "Dlaczego chcesz to wiedzieć ?".
- Zapamiętaj, że wielka miłość i największe sukcesy są obłożone dużym ryzykiem.
- Powiedz "na zdrowie" kiedy ktoś kichnie.
- Kiedy ponosisz porażkę, nie zapomnij tej lekcji.
- Zawsze pamiętaj o szacunku do siebie samego, do innych i odpowiedzialności za własne czyny.
- Nie pozwól by nieistotna sprzeczka popsuła ważną przyjaźń.
- Jeżeli zorientowałeś się, że popełniłeś błąd natychmiast go napraw.
- Uśmiechaj się odbierając telefon, ten kto do Ciebie dzwoni usłyszy to w Twoim głosie.
- Zwiąż się z kobietą/mężczyzną, z którym lubisz rozmawiać, na starość umiejętność konwersacji będzie tą najważniejszą .
- Spędzaj trochę czasu w samotności. .
- Pamiętaj, że milczenie czasami jest najlepszą odpowiedzią.
- Więcej czytaj, a mniej oglądaj TV.
- Żyj dobrze i honorowo, później kiedy będziesz starszy, spojrzenie w przeszłość pokaże Ci w jaki sposób możesz cieszyć się nim po raz wtóry.
- Miej wiarę w Boga, ale dobrze zamykaj swój samochód.
- Nie grzeb się z rozczarowaniem w przeszłości.
- Czytaj między wierszami.
- Dziel się Twoimi znajomościami ze znajomymi - to sposób na nieśmiertelność.
- Nie wierz kobiecie/mężczyźnie, która/y całuje Cię nie zamykając oczu.
- Raz na rok odwiedź miejsce, którego jeszcze nie znasz.
- Pamiętaj, że niespełnienie marzeń bywa czasami łutem szczęścia .
- Naucz się wszystkich reguł, żeby potem którąś pominąć.

-Oceniaj swój sukces i pamiętaj jak wiele wyrzeczeń poniosłeś żeby go odnieść.