

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 2. 2013 /265/



SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

Proces opisywania rzeczy nie prowadzi już do ich zmieniania, tak jak przewidywanie tego, co nastąpi nie prowadzi już do ich zmieniania (Zygmunt Bauman)



(patrz artykuł Tadeusza Karpowicza wewnątrz numeru)

W numerze między innymi :

Zbigniew Cendrowski – Drodzy czytelnicy: Mozolnie, krok po kroku, piszemy Pomarańczową Księgę Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej. Naukowcy i politycy

Józef Drabik - Czy aktywność fizyczna może być wyrazem patriotyzmu

Zygmunt Jaworski - Moje sugestie dotyczące Pomarańczowej Księgi

Zbigniew Cendrowski –Dlaczego nie chcą chcieć – nowy tekst

Tadeusz Karpowicz – Miejsce wychowania fizycznego w promocji zdrowia

Marzena Jakubczyk - Scenariusz spotkania integrującego uczniów i rodziców

Zbigniew Cendrowski – Rekomendacje (Balcerowicz, Bauman, Nowocień, Zuchora (red)

Konferencja na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (26. 04. 2013)

Drodzy czytelnicy



Praca nad Pomarańczową Księgą zachęca do cierpliwego i uważnego wsłuchiwania się w różne głosy i opinie dotyczące spraw zdrowia. Są to często ważne inspiracje i podpowiedzi co do kierunku tych prac. W szczególności inspirujące są te momenty kiedy coś powszechnie uznane za pewnik budzi nasz niepokój. Oto jeden z takich przykładów.

Z wielkim zainteresowaniem wysłuchałem długiej nocnej audycji telewizyjnej, w której kilkoro wysokiej klasy naukowców (z tytułami profesorskimi), chyba głównie amerykańskich) debatowało o różnych problemach zdrowia. Podawane przez nich informacje i opinie były rezultatem dużych i wieloletnich badań oraz pogłębionych przemyśleń. Występujący informowali o różnych, bardzo interesujących odkryciach nauki i nowych dokonaniach w zakresie medycyny klinicznej.

Wszyscy bardzo fachowo i wnikliwie mówili o podstawowych przyczynach pogarszającej się kondycji zdrowotnej, a ich opinie co Lider3000@poczta.onet.pl
www.lider.szs.pl

do możliwości poprawy sytuacji były dość jednomyślne : każdy sam jest odpowiedzialny za swoje zdrowie, każdy musi sam podejmować decyzje dotyczące zachowań prozdrowotnych, rodzina powinna kultywować zdrowy styl życia, dzieci powinny być wychowywane w kulturze zdrowotnej. Mnożyły się głęboko prawdziwe zalecenia obfitujące w słowa : należy, musi, konieczne, trzeba bezwzględnie itd.; itp. Takie debaty odbywają się też w Polsce, podobny tenor mają liczne konferencje naukowe. Oczywiście daleki jestem od tego, aby osobom występującym w tych spektaklach zarzucić jakąś powierzchowność czy nierzetelność. Mówią to co wiedzą w najlepszej wierze, do czego doszli w swych badaniach i pracy intelektualnej i niesprawiedliwe byłoby oczekiwanie, że jednocześnie powiedzą co czynić, aby każdy chciał prowadzić zdrowy styl życia i jak postępować, aby rodziny żyły zdrowo itp. itd. Niepokojące jest jednak to, że liderzy życia społecznego, państwowego i politycznego, nie wyciągają z takich opinii naukowców żadnych praktycznych wniosków dla swej działalności, powtarzają niemal dosłownie opinie naukowców, a więc, że człowiek sam musi zadbać o swoje zdrowie, dodając asekuracyjnie, że jest to kwestia wolności, że państwo (i jego różne struktury) nie powinny się w tę wolność wtrącać. Tak oto naukowcy, często nieświadomie, dostarczają alibi rządzącym i zwalniają ich od odpowiedzialności. Rządzący nie rozumieją, często nieświadomie, że nauka najczęściej mówi co a nie mówi jak. Zadaniem rządzących jest zaś, aby owe konstatacje nauki przełożyć na język konkretnych działań z zastosowaniem wszelkich dostępnych władzy środków i metod. Pewien wybitny profesor (chyba Steven Pinker ?) uważał, że jest to znacząca luka w strukturach nauki, która zbyt mało uwagi poświęca technikom motywowania człowieka do pożądaných działań (metanoia), twierdził też, że te działy nauki powinny być bardziej eksponowane w systemach preferencji, nagradzania, a nawet nagród najwyższej rangi oraz, że za działalność naukową w zakresie praktycznych wdrożeń i popularyzacji powinny być na równi z innymi działami nauki przyznawane tytuły naukowe i nagrody. Utyskiwał też, że takie badania i konstatacje są także w środowiskach naukowych mało cenione i naukowcy niechętnie podejmują takie prace. Wydaje się, że podobnie jest i u nas. Trudno o sukces naukowy w pracach dotyczących metodyki wdrożeń i ewaluacji.

Wydaje się, że te koncepcyjne luki, zarówno w nauce jak i rządzeniu, tworzą ową naturalną bazę dla neoliberalnych koncepcji, zwalniających wszelkie władze od odpowiedzialności za wdrożenia, a wszelkie starania organizacyjne i prawne, zmierzające do motywowania ludzi za sprzeczne z ideą wolności. Nie bez winy jest też i sama nauka zaniedbująca swe dociekania w sprawach realizacji owych, w innej szufladzie poukładanych pięknych zadań. Skądinąd jest dość zrozumiałe, że każde środowisko (w tym naukowcy i politycy). unikają podejmowania takich zadań, które są trudne, mało efektowne i niespektakularne.

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Spis treści :

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Drodzy czytelnicy: Nauka i politycy

ZYGMUNT BAUMAN

Okno szeroko otwarte na świat.

JÓZEF DRABI K

Czy aktywność fizyczna może być wyrazem patriotyzmu.

ZYGMUNT JAWORSKI

Moje sugestie dotyczące Pomarańczowej Księgi.

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Dlaczego nie chcą chcieć –nowy tekst.

TADEUSZ KARPOWICZ

Miejsce wychowania fizycznego w promocji zdrowia.

MARZENA JAKUBCZYK

Scenariusz spotkania integrującego uczniów i rodziców.

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje (Balcerowicz, Bauman, Nowocień, Zuchora (red).

Konferencja na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (26.04.2013).

Krzysztof Marszałik – Mikołajki.

Zygmunta Baumana „okno szeroko otwarte na świat”

1. Należy milczeć o tym, o czym nie można mówić odpowiedzialnie, to znaczy z pełnym przekonaniem, albo z poczuciem, że ma się coś wartościowego do zaproponowania.

2. Czasy beztroski minęły bezpowrotnie.

3. Odkrycia, które kiedyś były dla mnie fascynujące i którymi chciałem się podzielić z całym światem, z upływem czasu zaczęły mi się wydawać banalne i nudne.

4. Ludziom niezwykle trudno przychodzi wyciąganie wniosków z minionych wydarzeń, również uczenie się na błędach – szczególnie tym, którzy owe błędy popełnili.

5. Społeczeństwo kapitalistyczne, którym rządzi rynek ma to do siebie, że kuszyka od jednej zapaści do kolejnej.

6. Ludzi zaczęto uczyć konsumowania wielu towarów jednocześnie. Jedzenie i picie były najbardziej oczywistymi kandydatami na czołową pozycję wśród aktywności konsumenckich.

7. W hierarchii najbardziej użytecznych umiejętności sztuka surfowania zajęła miejsce sztuki zgłębiania spraw.

8. Dość powszechną wydaje się tendencja do odrzucania kolejnych spośród licznych funkcji nowoczesnego państwa... i przekazywanie ich na niższy poziom życia (jednostki).

9. Demokracjom na całym świecie nie udało się powstrzymać ludzi przed odwróceniem się od sfery publicznej i od obywatelskiego obowiązku dbania o wspólne dobro.

10. Demokracja nie może poprzestawać na obietnicy jednostkowego bogacenia się. Jej największą i najbardziej unikalną cechą jest służba sprawie wolności wszystkich ludzi.

Józef Drabik,
Bydgoska Szkoła Wyższa
Czy aktywność fizyczna może być wyrazem patriotyzmu*

Publikuję ten bardzo interesujący artykuł profesora Józefa Drabika, przede wszystkim ze względu na nowatorskie, wręcz wizyjne spojrzenie na problem związków wolności i odpowiedzialności i wynikających stąd powinności każdego z nas. Czerpię stąd bardzo wiele ożywczych impulsów do prac nad Pomarańczową Księgą (Zbigniew Cendrowski)

„Nie pytajmy, co może zrobić dla nas ojczyzna, pytajmy, co my możemy dla niej uczynić” (J.F. Kennedy)

Na początku przybliżmy pojęcia tytułowe – aktywność fizyczna (AF) i patriotyzm. AF rozpatruje się na ogół z dwóch perspektyw – pedagogicznej i biologicznej. Z perspektywy tej pierwszej to proces edukacyjny, którego najważniejszym elementem na gruncie kultury fizycznej nie jest usprawnianie lecz uzyskanie nawyku ruchu (A. Krawański). AF w kategoriach biologicznych to zaplanowana i wielokrotnie powtarzana praca mięśni szkieletowych charakteryzująca się ponad spoczynkowym wydatkiem energii lub wydatkiem powodującym zmęczenie. Krócej i pewnie jaśniej AF pojmują dzisiaj Amerykanie (Research Digest) – to praca mięśni szkieletowych zwiększająca wydatek energii powyżej poziomu podstawowego (a nie tylko poziomu ponad spoczynkowego – przyp. J.D.). Przykładem wysiłku o podstawowym wydatku energii jest stanie, wolne chodzenie, wejście na kilka schodów lub inne epizodyczne wysiłki o umiarkowanej intensywności. Osoby o takiej aktywności uważane są za nieaktywne fizycznie, w przeciwieństwie do osób wydających energię ponad poziom podstawowy – i wtedy związanej z efektami zdrowotnymi (szybki marsz, gry sportowe, bieganie itp.). Na gruncie kultury fizycznej AF w odróżnieniu od aktywności ruchowej (AR), w której czynności, mogą być automatyczne, mechaniczne (J. Nowocień), fizjologiczne i bezmyślne jest celowo ukierunkowana na przywracanie, utrzymanie i pomnażanie zdrowia, rzadziej w celach sportowych. AF to coś więcej niż AR. Pierwsza wymaga pełnego zaangażowania świadomości, druga – niekoniecznie. AF jest jednocześnie AR, ale ta druga nie musi być tą pierwszą. Będzie po wypełnieniu jej ćwiczeniami fizycznymi – systematycznie powtarzanymi, zaplanowanymi i o odpowiedniej strukturze aktami ruchowymi ukierunkowanymi na konkretny cel. Wszystkie ćwiczenia fizyczne, to AF, ale nie każda aktywność naszego ciała jest ćwiczeniem fizycznym. Wspólnym obszarem jednej i drugiej jest podłoże biologiczne (procesy energetyczne, źródła energii). Różni je natomiast podłoże psychospołeczne (cele, motywacje, procesy myślowe, świadomość) i podłoże strukturalne działań ruchowych (ćwiczenia fizyczne vs ruchy epizodyczne, pojedyncze, bezplanowe i o chaotycznej, przypadkowej strukturze składników obciążenia – objętości i intensywności wysiłku) oraz narzędzia oceny. AF zwykle oceniamy jednostkami fizycznymi – czasu, długości, energii. Trudno je zastosować do oceny AR, np. machania rączkami niemowlęcia czy drapania się po plecach człowieka dorosłego, czy nie przymierzając, do aktywności ruchowej jelit.

W zdrowym stylu życia chodzi o AF ukierunkowaną na zdrowie. Stanie się ona taką, gdy będzie powtarzana minimum 3 x tygodniowo (lepiej częściej) oraz minimum 30 min (lepiej dłużej) w sposób raczej ciągle i wyraźnie męczący (np. J. Drabik, H. Kuński).

Przytoczone na początku słowa byłego prezydenta USA zachęcają do podejmowania różnych działań właśnie ze względów patriotycznych. Patriotyzm rozpatrujemy bowiem w kategoriach postaw, tj. gotowości do działania. To element postawy obywatelskiej. Patriotyzm (łac. patria – ojczyzna, grec. patriotes – obywatel, rodak, ziomek - postawa szacunku, umiłowania i oddania własnej ojczyźnie oraz chęć ponoszenia za nią ofiar. Charakteryzuje się przedkładaniem celów ważnych dla ojczyzny ponad partykularne interesy własne (Popularna Encyklopedia Powszechna 2004). Dziś nikt nie myśli o składaniu siebie w ofierze za ojczyznę. Powinniśmy jednak o takich okresach w naszej historii pamiętać. Nie możemy tego zapomnieć bez szkody dla nas samych – mimo i wbrew głoszonemu dziś hasłu, że „*jako naród jesteśmy zbyt mocno zanurzeni w historii*” (M. Środa w TVN24). Znajomość przeszłości poszerza pole wyboru, bo wiedza o przeszłych uwarunkowaniach modyfikuje aktualne ich skutki (H. Marrow za: J. Padorose). Pamięć jest gwarancją tożsamości osobowej i zbiorowej (J. Padorose). Próbowaniem jej usuwania (dziś np. w podręcznikach historii) należy stawić opór, również dlatego, że „*gotowość oporu jest poręką wolności*” (A. Bregman).

Według innych źródeł (Encyklopedia Powszechna 1985) patriotyzm to postawa społeczno-polityczna oparta na zasadach miłości i przywiązania do ojczyzny, jedności i solidarności z własnym narodem, poczuciem więzi społecznej i wspólnoty kultury. Przez dziesiątki lat imputowano nam jeszcze inne, szersze rozumienie patriotyzmu: „*W krajach socjalistycznych patriotyzm jest integralnie zespolony z internacjonalizmem, z poczuciem więzi z całą wspólnotą państw socjalistycznych, międzynarodowym ruchem robotniczym i siłami postępu na świecie*”(sic!) (Encyklopedia Powszechna 1975). Z wcześniejszej definicji patriotyzmu wynika, że jest on przynależny konkretnej ojczyźnie, związany jest z konkretnym narodem. Mimo to, dzisiaj, po 20 latach, z założenia suwerennego i wolnego kraju, próbuje się znów nawiązać do owej „*więzi z całą wspólnotą*”, twierdząc u samego szczytu władzy, wtedy jeszcze ustawodawczej (B. Komorowski), że „*...nową formą patriotyzmu jest także bycie dobrym obywatelem Europy*” (sic!) (Przegląd Wydarzeń 2009). Dzisiaj, na prowadzonej przez siebie lekcji historii Prezydent do tego rozumienia patriotyzmu już nie wrócił. Ale do rozumienia poprzedniego chciałoby się dopowiedzieć, jeśli *Europy*, to może idźmy dalej - i Matki Ziemi. Jest to niewątpliwie wypaczenie pojęcia patriotyzmu charakterystyczne dla neoliberalizmu wspieranego przez lewacką inteligencję: „*Dziś patriotyzm narodowy i państwowy staje się anachronizmem*” (J. Urban), „*Potrzebą jednoczenia się Europy jest umniejszanie znaczenia patriotycznych postaw*” (J. Urban) (Przegląd Wydarzeń 2009). Kłam temu, na szczęście, zadała cała Polska oddając 10.04.2010 roku hołd śp. Prezydentowi Lechowi Kaczyńskiemu. Akurat ta „*potrzeba...Europy*” może być przez niektórych zrozumiała, ale przez większość jest nie do zaakceptowania. W tym kontekście do zaakceptowania jest natomiast patriotyzm jako „*walka o godne miejsce Polski w Europie*” (L. Kaczyński - z przemówienia podczas inauguracji roku akademickiego w UM w Łodzi, 2009), czy : „*potrzebna jest tu przyzwoita postawa obywatelska w służbie własnego państwa*” (T. Nałęcz). (Przegląd Wydarzeń 2009). Jest to jeden z przejawów patriotyzmu aktywnego, szczególnie pożądanego w dobie europejskiej globalizacji.

Patriotyzm powinien wypływać z wewnętrznej potrzeby służenia sobą innym. Taki patriotyzm wymaga wysiłku. Może to być też wysiłek fizyczny pod postacią systematycznej AF – treningu zdrowotnego (nieważne tutaj jak rozumianego). Trening ten to wyraz troski o siebie, ale jednocześnie troski o innych. Ta myśl wobec innych zbliża nas do odnajdywania samego siebie, gdyż „*kto traci samego siebie odnajduje się*” (Biblia). Powinność wobec innych skłania nas do poświęcenia się (patriotyzmu właśnie), a tam gdzie się ono pojawia „*odnajdujemy także poczucie istnienia wyższych wartości*” (L. Ferry). Przyznajemy wtedy, że są inni, dla których warto to uczynić.

AF może jednoczyć społeczeństwo wokół wartości patriotycznych. Fizyczny trening zdrowotny to swoiste poświęcenie. Gdy towarzyszy mu myśl o innych staje się rzadkim dzisiaj dobrem. Jest dobrem przewyższającym dobro troski o siebie jako szczątkowej formy

dawnego umierania za ojczyznę, humanizacją tamtego poświęcenia się. To dar z siebie. Praca nad sobą, zwłaszcza gdy dotyczy naszego ciała słabego jest także swoistym aktem odwagi (mieszczącej się również w pojęciu patriotyzmu). Zajmowanie się ciałem (jego tworzeniem) jest nadawaniem mu sensu. Z sensu nie powinniśmy rezygnować. Od niego może zależeć akceptacja życia. Ma on jednak to do siebie, że trzeba go nieustannie urzeczywistniać, bowiem nie jest on nam dany raz na zawsze (M. Heller).

Rozważając zajmowanie się ciałem w formie treningu zdrowotnego trzeba pamiętać, że brak niezbędnego dla zdrowia poziomu AF w końcu zabija. W wymiarze globalnym dotyczy to prawie 2 mln osób rocznie (WHO 2004). Wszystkie one, na którymś etapie swego nieszczęścia były leczone. Na to leczenie pod postacią podatków składali się inni. Fakt obciążania ludzi niewinnych skutkiem lenistwa ruchowego innych osób (Z. Cendrowski) jest amoralne i anty-patriotyczne. Jest to więc etyczny i patriotyczny wymiar AF, ponieważ koszty leczenia i zgonów umniejszają bogactwo narodu. Koszty społeczne byłyby znacznie mniejsze gdyby u każdego z nas podstawowym elementem stylu życia była AF.

Każdy aktywny fizycznie działa na rzecz narodu. AF bowiem modyfikuje, w wymiarze indywidualnym i społecznym, szkodliwe dla zdrowia inne elementy stylu życia. Skłania np. do porzucenia palenia tytoniu, rezygnacji z picia alkoholu, do zdrowego odżywiania się. Przykład człowieka aktywnego zachęca do AF innych. Jest to o wiele łatwiejsze (np. zachęcenie do marszu) i tańsze niż obniżanie czynników ryzyka zachorowań i przedwczesnych zgonów, np. obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, czy stężenia szkodliwych frakcji cholesterolu. Jest to więc działanie nie tylko zdrowotne, ale i ekonomiczne. Tak szerokie spektrum AF skłania nas do jej podejmowania z myślą o powinnościach chociażby wobec osób nam najbliższych, potrzebujących efektów AF – lepszego zdrowia, sprawności fizycznej – dla ich większego bezpieczeństwa i spokoju. Troska o rodzinę – podstawę silnej ojczyzny, to przejaw patriotyzmu. Zdrowy członek rodziny ma dla niej więcej czasu. Troska o ojczyznę to troska o nas samych, ale także naszych bliskich. Oni oczekują naszego zdrowia, w tym naszego sprawnego ciała. To ciało staje się jeszcze większym dobrem, gdy dobru służy (A. Pawłucki). Tym bardziej, że dążenie do tego dobra nie wymusza w żadnym stopniu umniejszania godności ludzkiej. Wprost przeciwnie – ją podnosi, ponieważ spełnia wymóg jednoczesnej troski o siebie i innych.

Ta troska o innych wpisuje się w art. 29 Deklaracji Praw Człowieka z 10.XII.1948 roku – „...każdy człowiek ma obowiązki wobec społeczeństwa”. Tak przysposobione na dobro ciało w treningowych zabiegach wokół niego pomaga człowiekowi odkryć prawdę o życiu sensownym (A. Pawłucki). W każdym ciele jest dość siły, by podjąć jakiś trud na rzecz swego ciała. Ta siła tkwi w świadomości tej siły. Wykorzystujmy tę moc do tworzenia ciała zdrowego i przydatnego innym. Świadomość takiego ciała ujawnia się w czynie dla innych i w tym większej potrzebie dbałości o nie (K. Wojtyła). Taki czyn jest najgłębszym sensem naszego ciała. A los sensu jest w naszych rękach (H. Reeyes). Tak m.in. rozumiane życie sensowne jest wyrazem patriotyzmu, który sam w sobie jest nie tylko cnotą (a nie „*demonem*”, jak twierdził po 10.04.2010 roku główny prześmiewca „Szkła Kontaktowego” TVN24), ale też życiem sensownym w jeszcze szerszym aspekcie.

Osoby podejmujące AF uczestniczą nie tylko w największym projekcie krajowym, ale i globalnym zmniejszania ludzkich, wielowymiarowych cierpień i przywracania godności sobie i innym (też element patriotyzmu). Dodajmy tutaj, że pamięć o swoich obowiązkach wobec innych jest jednym z wartości kapitału społecznego, bez którego każdej społeczności grozi regres.

Wyrazem patriotyzmu dzisiaj nie musi być umieranie za ojczyznę, ale rozumne i pożyteczne życie dla niej, spłacanie wobec niej specyficznego długu, bowiem, jak ujęła to moja była studentka (I. Hohn) – ojczyzna dała nam wszystko. W niej zaczęło się nasze życie i jego sens. Ofiarowała nam miejsce dorastania, wykształcenia i pracy. Podzieliła się z nami całą sobą. Dlaczego więc nie możemy okazać jej trochę wdzięczności? Bycie patriotą jest najlepszym sposobem na docenienie tych darów.

Wysiłek fizyczny, ten nie weekendowy, ale systematyczny, dzień po dniu, nielekki i znojnny, jest wyrzeczeniem się wygodnictwa i w tym sensie może być dyskomfortem, a nawet swoistym „cierpieniem”, (Benedykt XVI) „cierpieniem” jednak pożądanym. Bez wysiłku bowiem, bez zaangażowania się w to co trudne, nie jest możliwe pełniejsze poznanie samego siebie i dalszy rozwój, w tym rozwój dla dobra ojczyzny. J. Piłsudski powiedział: „to jest dobre, co jest trudne”.

Wyrazem patriotyzmu może być opisany wysiłek fizyczny nad sobą, ale i z myślą o innych. Właśnie spośród wszystkich zachowań zdrowotnych człowieka, jedynie w przypadku AF chodzi o dawanie czegoś z siebie, dawanie pod postacią wysiłku, zmęczenia, potu. Zwykle jednak łatwiej jest brać niż dawać. Ten dar dla ojczyzny, choć niezbyt kosztowny jest za to możliwy dla większości ludzi. Zwracał na to uwagę Jan Paweł II: „*Nie chcecie ojczyzny, która was nic nie kosztuje*” (Jan Paweł II).

Być nieaktywnym fizycznie jest oczywiście indywidualnym wyborem usprawiedliwionym wolnością osobistą, ale wolność w sferze zdrowia jest kajdanami drugiego w sferze podatków i składek ubezpieczeniowych (A. Gniazdowski) – owych, wcześniej wspomnianych kosztów społecznych. Wyborem, więc tak, sprawą – nie. Skutki braku AF uderzają bowiem w innych, w naród, państwo i przez to przeczą postawie patriotycznej. AF jest więc naszym obowiązkiem i nie może być dalej „*spychana na mieliznę wolnego czasu*” (M. Demel). To genialna myśl Profesora. O ile wiem, nie podjęta dotąd przez znawców czasu wolnego w polskich uczelniach „sportowych”.

Rozwijając ją - „*spychanie...*” owo zwalnia człowieka od obowiązku dbania o zdrowie. Jeśli obowiązkiem naszym jest dbanie o zdrowie (w tym celu przecież np. jemy i pijemy – i raczej nie odkładamy tego na czas wolny, np. w środę), to dlaczego AF mamy spychać na czas wolny? Skoro AF chcemy przypisywać tylko wolnemu czasowi, a on się coraz bardziej nam kurczy, to trudno będzie oczekiwać większego odsetka ludzi aktywnych fizycznie (czego życzy sobie NPZ). Inaczej mówiąc, to właśnie AF w wolnym czasie wpisuje się w etiologię wielu chorób cywilizacyjnych. Przypisanie AF tylko wolnemu czasowi to pierwsze zagrożenie dla zdrowia publicznego. Tezę o AF tylko w wolnym czasie trzeba piętnować i demaskować. A tak w ogóle, to w Polsce „*demaskacja jest najpilniejszym zadaniem chwili obecnej*” (J. Narbutt – ten od „*kołchozu umysłowego*”). Ale to jest trudne, bo wymaga usunięcia chipów z mózgu. Inaczej nigdy nie będziemy bliżej prawdy (closer to the truth – jak powiada Robson Green), chociaż ona „*nigdy nie zwycięża, to tylko jej przeciwnicy wymierają*” (Max Planck). Nie można czekać ze zdrowiem na czas wolny. Czas na zdrowie powinien być czasem zajęтым a nie wolnym.

AF jako obowiązek mieści się w formule patriotyzmu – odpowiedzialności za państwo, a taki patriotyzm przyczynia się do tworzenia wspomnianego już kapitału społecznego naszego narodu. W celu wyzwolenia tego obowiązku państwo ze swojej strony „*może i powinno planować różne działania, które takie zachowania (AF – przyp. J.D.) wywołują, umożliwiają i do nich zachęcają przez system edukacji, usprawnień (...), premiowanie*” (Z. Cendrowski) i promocję.

Przykładem tego, zwłaszcza owego premiowania i promocji, może być projekt „Polska w ruchu” - Nagroda Prezydenta RP „za aktywność i sprawność fizyczną” obywateli (J. Drabik) – inicjatywa podjęta przez śp. Lecha Kaczyńskiego. Celem projektu jest ochrona i promocja zdrowia, w tym promocja sprawności fizycznej, a w rezultacie – poprawa jakości życia. Wspomniana sprawność jest jednym z najważniejszych wyróżnień jakości życia i jej gwarantem. Człowiekowi o niskim poziomie sprawności fizycznej trudniej pełnić role społeczne. Umniejsza to jego przydatność w społeczeństwie, a w skrajnym przypadku staje się uciążliwe dla tego społeczeństwa. Nie ma pełni zdrowia bez sprawności fizycznej (zdolności do podejmowania różnych wysiłków fizycznych). Stanowi ona pożądaną wartość biologiczną. Decyduje o zaradności ruchowej w różnych sytuacjach życiowych, również w tych w obronie ojczyzny. Stanowi pożądaną też wartość społeczną. Jej wysoki i wielostronny poziom może

ułatwić człowiekowi pracę dla siebie i kraju, rozszerzać kontakty międzyludzkie, tworzyć swoisty, rozpoznawalny w środowisku styl życia.

Upowszechnienie zdrowego stylu życia wymaga jednocześnie upowszechnienia AF - pierwotnego nośnika zdrowia. Wtedy ta aktywność może stać się jednym z ważniejszych, osobniczo wyróżniających wartości współczesnego człowieka gotowego do działań na rzecz ojczyzny. Decydując się na bycie nieaktywnym fizycznie wpisujemy się w swoistą segregację – w podział na aktywnych i nieaktywnych (H.Grabowski). Nie powiększajmy tego obszaru. Nie czynmy tego, ponieważ może to godzić w poczucie własnej wartości a więc i w postawę obywatelską.

Patriotyzm należy do wartości uniwersalnych, tj. aktualnych zawsze, podobnie jak wolność, miłość, sprawiedliwość i zdrowie. Te wartości trzeba w sobie budować (T. Wójcik) i umacniać. „*To ostatnie, obok edukacji, to wartość budująca społeczeństwo solidarne, równych szans*” (L. Kaczyński – z przemówienia podczas inauguracji roku akademickiego w UM Łódź 2009). Zaniedbania z realizacji standardów zdrowia, nie tworzenia warunków do prowadzenia życia zdrowego są szczególnym przejawem niesprawiedliwości społecznej. Jej poczucie nie służy patriotyzmowi. Pozamaterialnym warunkiem życia zdrowego jest AF. Bez niej nie może być mowy o zdrowiu.

Zdrowie jest wartością (za: B. Woynarowska), dzięki której człowiek może realizować swoje aspiracje, a tym samym poprawiać swoją jakość życia, co w prostej linii prowadzi do m.in. większej wydajności pracy dla ojczyzny i do pomnażania dóbr narodowych. Dbanie o te dobra poprzez zabiegi wokół zdrowia jest wyrazem patriotyzmu. Społeczne skutki braku zdrowia, zwłaszcza fizycznego, które zawdzięczamy nie tylko naturze, ale i sobie (M. Demel) są rozległe (np. U.S. Department of Health and Human Services...1997, D. Nieman).

Różne zagrożenia dla narodu, w tym zdrowotne, ukierunkowują działania patriotyczne i wzbudzają poczucie powinności. W tym kontekście nasza AF jest również powinnością. Pisaliśmy o tym wcześniej. Każda troska o państwo jest formą patriotyzmu. Dbanie o zdrowie to dbanie o siłę państwa i współodpowiedzialność za dalsze losy kraju.

Zdrowie jest nie tylko wartością, ale i zasobem (za: B. Woynarowska)– bogactwem dla społeczeństwa, gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny. Dbanie o zdrowie jest wkładem w rozwój gospodarki, a więc przejawem patriotyzmu. Zdrowie jest nie tylko dobrem publicznym (J. B. Karski), ale i wartością narodową, dobrem wspólnym. Troska o takie dobro, m.in. poprzez AF jest przykładem postawy patriotycznej.

Z problematyką omawianą w tym tekście wiąże się art.5 Konstytucji RP z 1997 roku o tzw. zrównoważonym rozwoju. Ekonomicznym wyrazem postępu kraju w duchu „*rozwoju zrównoważonego*” są działania na rzecz poprawy kondycji fizycznej i psychospołecznej (V. Korporowicz). Kondycji tej, zwłaszcza fizycznej nie można budować bez AF. Bez niej nie można też budować zdrowia, które jest zresztą niemal tożsame z tą kondycją. Dbając o własną kondycję dbamy o kondycję narodu, a ta jest dobrem wspólnym. Troska o to dobro jest wypełnieniem obowiązków konstytucyjnych obywatela. Każdy kraj jest silny przede wszystkim siłą swych obywateli. Ich siła jest wkładem w rozwój ojczyzny. Tej siły nie będzie bez AF i usprawniania za jej pomocą ciała. Sprawność fizyczna jako rezultat w dużej mierze AF ułatwia pracę, czyni ją bardziej wydajną, ubogaca wypoczynek czynny, rozszerza kontakty towarzyskie, tworzy nowy styl życia. Jeśli nasze ciało nie jest zdrowe nie możemy wiele pomóc państwu. Do biologicznego przetrwania narodu niezbędna jest więc AF. Każdy ją podejmujący wykazuje postawę obywatelską, której elementem jest patriotyzm.

Obszarem wyrażającym patriotyzm poprzez AF może być sport wyczynowy i turystyka wysiłkowa (kwalifikowana). AF jest podstawą wszelkiego rodzaju sportów. Patriotyzm dla sportowca, jak dla każdego innego obywatela, jest pewnym sposobem zachowania się. Wynika on z uczuć wiążących nas z krajem. Biało-czerwony dres jest nagrodą za wieloletnie treningi. Noszący go zawodnik reprezentuje nie tylko siebie, ale przede wszystkim kraj. Sport na poziomie reprezentacji kraju stwarza możliwość okazania postawy

patriotycznej. Im lepiej sportowiec spełnia swoje zawodnicze obowiązki, tym większe jego możliwości okazywania uczuć patriotycznych i silniejsze więzi z krajem. Uwieńczeniem ich jest wysłuchanie hymnu narodowego. Już samo marzenie wysłuchania tego hymnu jest postawą patriotyczną. Sport – specyficzna AF stwarza taką szansę, jak również szansę pokazywania właściwych zachowań wobec wszystkich symboli narodowych.

Innym aspektem przejawu patriotyzmu jest turystyka kwalifikowana – wymagająca znacznej AF. Czynne włączanie się do poznawania piękna ziemi ojczystej, jego walorów turystycznych i przyrodniczych oraz do ich ochrony jest obowiązkiem patriotycznym. Jest to działanie na rzecz zwiększania wpływów do budżetu, stymulowanie koniunktury gospodarczej, rozwoju kraju. Ma to istotne znaczenie dla niepodległości i losu ojczyzny i zgodne z dewizą Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego: *czynne poznawanie kraju prowadzi do jego umiłowania a to z kolei do czynów ofiarnych*. Bez AF turyści wpisanie się w tę dewizę byłoby mniej wiarygodne.

*zmodyfikowana i poszerzona wersja tekstu opublikowanego w „Antropomotoryce” 2010, vol. 20

piśmiennictwo u autora

Zygmunt Jaworski

Warszawa

Moje sugestie dotyczące

Pomarańczowej Księgi Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej

Robocze wizje takiej Księgi, jako opracowania przygotowywanego przy aktywnym udziale wolontariuszy zainteresowanych jego jakością, skłaniają – a nawet zobowiązują – do podzielenia się osobistymi uwagami w tej sprawie. Przyłączam się do grona takich osób, jako zdecydowany zwolennik nadania, między innymi, należytej rangi umieszczonemu w tytule pojęciu **kultury zdrowotnej**.

W moim przekonaniu w Pomarańczowej Księdze Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej celowe byłoby odnotować we wstępie, że wpisuje się ona w zbiór dokumentów Unii Europejskiej i jej agend, podejmujących podobną problematykę jak Księga, a więc zagrożeń, ochrony i wzmocnienia zdrowia człowieka. Są to w szczególności takie dokumenty jak:

- Biała Księga - Razem na rzecz zdrowia, Strategiczne podejście dla UE na lata 2008-2013.
- Zielona Księga – Europa Wolna od dymu tytoniowego: alternatywy dla polityki ogólnoeuropejskiej.
- Zielona Księga – Promowanie zdrowego stylu żywienia i aktywności fizycznej: europejski wymiar zapobiegania nadwadze, otyłości i chorobom przewlekłym.
- Biała Księga na temat sportu.
- Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej.

Nie zachwycam się edytorską stroną niektórych z tych dokumentów, jednak za ich wymienieniem w Pomarańczowej Księdze przemawiają w szczególności dwa argumenty:

- jest duże, wspomniane wyżej, powinowactwo treści zawartych w opublikowanych wcześniej dokumentach oraz przewidzianych w Księdze, zgodnie z dobrym obyczajem należałoby więc podać informację, że takie dokumenty się ukazały;

- dokumenty te zawierają ważne zalecenia dla rządów, między innymi w sprawach mających stanowić treść Księgi, dobrze więc będzie przypomnieć naszym władzom o ich powinnościach w tym zakresie również wobec instytucji międzynarodowych.

Celowe byłoby zarazem podkreślenie **swoistości** Pomarańczowej Księgi. Wydaje się, że do jej cech swoistych należałoby zaliczyć przede wszystkim fakt, że zajmuje się ona konkretnymi zjawiskami w Polsce, w trosce o poprawę ochrony i warunków wzmacniania zdrowia społeczeństwa polskiego. Oczywiście fakt ten nie wyklucza możliwości wykorzystania idei Księgi w innych krajach.

Swoistość Pomarańczowej Księgi wyraża się również w tym, że koncentruje się ona nie na postulatach, lecz głównie na ukazaniu nikłych rezultatów, bądź wręcz zaniechania, realizacji zadań wynikających z narastających zagrożeń dla zdrowia ludzkiego oraz potrzeb jego ochrony i wzmacniania.

Słuszne byłoby także zaznaczenie, że jej współautorami są wolontariusze - osoby (oczywiście bez nazwisk) z dużą wiedzą oraz wieloletnim doświadczeniem i dorobkiem w zakresie problematyki podjętej w Pomarańczowej Księdze Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej, które z tego tytułu czują się uprawnione i zobowiązane do publicznego przedstawienia swej opinii w tego rodzaju dokumencie.

Pojęcia wymienione w tytule Pomarańczowej Księgi Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej łączy w szczególności fakt, że wszystkie uznają **systematyczną aktywność fizyczną** (określaną niekiedy zamiennie mianem aktywności ruchowej), jako szczególnie cenny środek (czynnik) profilaktyki zdrowotnej i wzmacniania zdrowia człowieka. Wspomniane określenie – **systematyczna aktywność fizyczna** - celowe byłoby wyróżniać rodzajem czcionki ilekroć pojawi się ono w tekście projektowanej Księgi, by utrwalalo się w świadomości jej adresatów i całego społeczeństwa.

Systematyczna aktywność fizyczna jest określeniem bardzo pojemnym, może więc z powodzeniem zastępować inne określenia, gdzie **ruch** jest ich istotą. Jest to zarazem określenie jednoznaczne, bezkolizyjne, w odróżnieniu np. od miana: sport – bardzo kontrowersyjnego ze względu na różnorakie jego definicje i w związku z tym raczej nie należałoby go używać w Księdze. Ma ono zresztą bardzo obszerną (21 stron formatu A 4) własną księgę.

Odradzałbym używania, a zwłaszcza preferowania, w Pomarańczowej Księdze Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej pojęć zawierających takie same treści, jakie mieszczą się w pojęciach umieszczonych w tytule Księgi. Inne pojęcia, jeżeli byłoby stosowne ich użycie, powinny być opatrzone komentarzem w jakich relacjach są one z pojęciami w tytule Księgi. Mnogość pojęć o analogicznym lub podobnym znaczeniu, nawet gdy są wśród nich synonimy, utrudnia komunikację pomiędzy ludźmi, wprowadza chaos do używanej aparatury pojęciowej.

Powyższa uwaga dotyczy w szczególności pojęcia: **zdrowy styl życia**, bardzo często wymienianego w materiałach informacyjnych o przygotowaniach Pomarańczowej Księgi Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej. Pojęcie to obejmuje tylko fragment zakresu treści mieszczących się w pojęciu kultury zdrowotnej (także edukacji zdrowotnej).

Wśród faktów istotnych zaniedbań przez władze naszego kraju, wymieniłbym **brak zainteresowania niskim poziomem kultury zdrowotnej społeczeństwa**. W publicznie dostępnych materiałach trudno znaleźć informację, by tym problemem zajmowano się na posiedzeniach Rady Ministrów, lub w czasie obrad Sejmu czy Senatu Rzeczypospolitej Polskiej.

Innego rodzaju poważnym zaniechaniem, tym razem konkretnych ministerstw – edukacji narodowej oraz szkolnictwa wyższego – jest **brak rozwiązań zapewniających**

kształcenie kompetentnych kadr dla potrzeb szkolnej edukacji zdrowotnej. Nie realizują tego zadania w pełni studia wyższe na kierunku wychowania fizycznego, nie ma natomiast w ogóle kierunku studiów: edukacja zdrowotna.

Już od wielu lat w naborze kandydatów na kierunek studiów: wychowanie fizyczne, preferuje się sprawność fizyczną i osiągnięcia sportowe młodzieży, zupełnie natomiast są pomijane lub traktowane marginalnie predyspozycje do potencjalnej roli realizatora programu edukacji zdrowotnej. W programie studiów są wprowadzane przedmioty, których nazwy mogą sugerować ich powinowactwo z programem edukacji zdrowotnej, realizacja programów tego rodzaju przedmiotów studiów jest jednak ukierunkowana głównie na potrzeby szkolnego wychowania fizycznego a zwłaszcza sportu. W konsekwencji absolwenci dotychczasowego profilu studiów kształcących nauczycieli wychowania fizycznego nie są w pełni przygotowani do realizacji programu edukacji zdrowotnej, a ponadto inne są ich aspiracje życiowe (przynajmniej wielu z nich).

Zbigniew Cendrowski Dlaczego nie chcąc

Podstawowe konstatacje zawarte w tym tekście publikowałem przed kilku laty. Sprawy w nim poruszone stały się znów bardzo aktualne w związku z pracami nad pomarańczową księgą. W tekście obecnie publikowanym wprowadziłem wiele nowych wątków i spostrzeżeń.

Traktować poważnie ostrzeżenia nauki

Co najmniej kilka razy w roku, różne kompetentne światowe gremia naukowe podnoszą alarm z powodu systematycznie pogarszającej się kondycji zdrowotnej człowieka. Dotyczy to z reguły wielkich populacji, całych narodów, po prostu ludzkości.

Pojawiają się też co prawda informacje, że tu i ówdzie poprawiło się, kobiety i mężczyźni żyją dłużej, medycyna kliniczna znów osiągnęła jakiś spektakularny sukces, są postępy w genetyce, powstają nowe leki i szczepionki. Jednak po lekturze światowych doniesień można odnieść wrażenie, że są to zwycięstwa odcinkowe, pozorne lub nietrwałe. Niektóre z tych sukcesów powodują inne niekorzystne zjawiska w obrazie zdrowia. Wydłużenie życia człowieka to np. Lawinowo narastające problemy zdrowotne III wieku. Dla wielu starość staje się przekleństwem. Ostatnio wysuwane jest trafne hasło – miernik „długość życia w zdrowiu”. Jednym z wielkich i wciąż nieopanowanych problemów zdrowotnych jest HIV/AIDS, o którym mówimy coraz ciszej, może dlatego, że nasze sukcesy w walce z wirusem nie nadążają za jego agresywnością epidemiologiczną a jego choćby powstrzymywanie w inwazji jest niezwykle kosztowne. Pojawiają się "stare" choroby w nowej często groźniejszej odmianie.

Niebezpiecznym trendem wydaje się być systematyczne osłabianie zdolności człowieka do samodzielnej ochrony organizmu przed różnymi zagrożeniami. Pewno niezbyt fachowo mówi się o tym zjawisku jako obniżaniu potencjału immunologicznego człowieka, albo jeszcze mniej fachowo o słabnącej jakości genetycznej gatunku. Człowiek coraz częściej dąży do pozbycia się kłopotów zdrowotnych poprzez stosowanie różnych nieobojętnych stymulantów i leków (szczególnie antybiotyków)

Nawet największe postępy medycyny klinicznej, tak bardzo znaczące i potrzebne, o czym już sygnalizowałem wiele lat temu m. Lalonde, nie rozwiązują problemów zdrowotnych. W sumie perspektywy zdrowotne wydają się nienajlepsze. Gnębią nas rozliczne choroby i dolegliwości. Największym problemem wydają się być choroby określane mianem cywilizacyjnych co oznacza, że są w znacznej mierze zależne od postępowania człowieka. Od pewnego czasu na plan pierwszy wysuwają się zagrożenia zdrowotne wynikające z nadwagi i

otyłości oraz niskiej aktywności fizycznej a więc tych czynników, które są wprost zależne od stylu życia człowieka.

Podczas niedawnej konferencji jaka odbyła się na Warszawskiej Akademii Wychowania fizycznego po raz kolejny zasygnalizowano, że systematycznie wzrasta zagrożenie nadwagą i otyłością (prof. Jadwiga Charzewska), oraz, że spada, także systematycznie, sprawność fizyczna dzieci i młodzieży (dr Janusz Dobosz). Obie te informacje oznaczają, że w niedalekiej przyszłości ich opanowanie nie będzie już możliwe a ich niekorzystne skutki będą rozległe i wielostronne. Zjawiska pogarszania się parametrów zdrowotnych są od lat znane ale nie wywołują oczekiwanych przeciwdziałań. Brak powodzenia w rozwiązywaniu tych problemów może, sygnalizują specjaliści, załamać systemy opieki zdrowotnej.

Podawanie własnego przykładu może być wysoce niestosowne, ale ten znam dobrze. Przez całe życie płacę, niemałe przecież składki zdrowotne. Przez ponad 40 ostatnich lat ani razu nie byłem u lekarza (poza potrzebą uzyskania zgody na udział w biegach), nie obciążam więc nadmiernie służby zdrowia. Przyczyny tego są oczywiste - to uprawianie zdrowego stylu życia, w którym systematyczna aktywność fizyczna spełnia najważniejsze funkcje prozdrowotne. Gdyby więc przynajmniej połowa społeczeństwa korzystała w stosownym wymiarze z tego wspaniałego remedium, zniknęłyby większość, tak dziś nabrzmiałych problemów służby zdrowia.

Tu właśnie, w sferze motywowania człowieka, tego by zechciał i umiał zadbać o swoje zdrowie, leży źródło powodzenia ale i klęski. Na razie jesteśmy bliżsi klęsce.

To jest dziś najważniejszy problem zdrowotny.

Jednak na pytanie co i jak należy zrobić, aby to najpotężniejsze remedium : zdrowy styl życia a w tym jego najważniejsze składniki : system odżywiania się i aktywność fizyczna były lepiej wykorzystywane w walce o długie, zdrowe i szczęśliwe życie, nie umiemy dać trafnej odpowiedzi. No może umiemy powiedzieć co należy zrobić, ale w kwestii jak to zrobić pozostajemy bezradni.

Problemy te wydają się być także poza zainteresowaniami polityków zapatrzonych w jednokadencyjne potrzeby spektakularnych sukcesów, w które z trudnością dają się wpisać problemy edukacji zdrowotnej.

Wielokrotnie pytamy : dlaczego ? I nie słyszymy trafnej odpowiedzi.

Od czasu do czasu, w monotonnym szumie rzeczywistości i mozolnego trudu wypełniania naszych codziennych obowiązków, nachodzi nas, często niespodziewanie, pod wpływem jakiegoś wydarzenia albo impulsu wewnętrznego, natrętna potrzeba wybiegnięcia gdzieś ponad, aby uwolniwszy się od spraw codziennych, poszukać odpowiedzi na podstawowe egzystencjalne pytania, sprowadzające się do fundamentów człowieczeństwa : skąd i dokąd idziemy ? Po co ten marsz? Dlaczego jest tak jak jest ? Co robić aby było inaczej ?

A odnosząc te rozterki do naszych spraw możemy pytać dalej : dlaczego jemy produkty niezdrowe i jemy za dużo? Dlaczego tak mało się ruszamy ? Dlaczego tak wielu ludzi uzależnia się od sztucznych stymulantów nastroju ? Dlaczego coraz więcej osób bierze narkotyki ? Dlaczego tak dużo pijemy alkoholu ? Dlaczego palimy papierosy ? Dlaczego w takim nadmiarze zażywamy różnego rodzaju lekarstwa ?

Dlaczego robimy tyle innych rzeczy, które nie są dla nas, a w sumie i dla naszego otoczenia korzystne ?

Dlaczego nie robimy tego co dla nas, a w sumie i dla naszego otoczenia, jest korzystne.

Mimo, że pada tysiące odpowiedzi na te pytania, wciąż dalecy jesteśmy od istoty rzeczy. Wciąż nasza wiedza w tych kwestiach jest nader mglista.

I tak, jak nie udaje się do końca fizykom, poddać naukowej interpretacji istoty kulistego pioruna, czy zgłębić istoty bozonu Higgsa, tak zbliżając się ku naszym codziennym problemom, nie udaje się do końca przeniknąć istoty naszych mózgowych operacji, by trafnie odpowiedzieć na pytanie o to jak działa człowiek, jakimi motywami się kieruje w

swym postępowaniu, i jak skłonić go do tego by działał zgodnie z jakimś racjonalnym planem, niesprzecznym z jego własnym interesem jednostkowym, ale także zgodnym z interesem zbiorowym i gatunkowym.

Musi też paść pytanie, na które nikt na razie nie usiłuje znaleźć odpowiedzi, czy i z jakimi konsekwencjami odnosi się do człowieka pojęcie wolności w sprawie własnego zdrowia. Czy państwo powinno poza „namawianiem” do przestrzegania (kultywowania) zasad zdrowego stylu życia stosować jakieś racjonalne środki przymusu i represji wobec łamiących te zasady przez co naraża on nie tylko swoje zdrowie, ale i obciąża innych.

Pytania takie powstają szczególnie wtedy, gdy po raz kolejny przekonujemy się, że mimo wielu wspaniałych osiągnięć myśli ludzkiej, na wielu ważnych polach ludzkiej aktywności nie udaje nam się skutecznie rozwiązywać ważnych problemów egzystencjalnych.

Być może człowiek jest wyposażony w takie mechanizmy, które nie pozwalają na odkrywanie do końca tajemnic jego motywacji i postępowania. Możliwość łamania takich barier mogłoby bowiem otworzyć drogę dla wielkich nadużyć, manipulacji i spełnienia groźnych przepowiedni Fryderyka Nietzschego¹ czy George'a Orwella². Tak już było w niedalekiej przeszłości a i całkiem współcześnie możemy coś na ten temat powiedzieć.

Mamy do czynienia z dwoma nurtami myślenia i działania :

Nurt pierwszy, to tęsknota do takiego ostatecznego i kompletnego odkrycia istoty człowieka by można było, oczywiście w imię wielkich ideałów, motywowania go, manipulowania nim, jego postawami i działaniami zgodnie z uznanymi (często subiektywnie) normami i wzorcami. Bo my przecież dobrze wiemy czego człowiekowi potrzeba i jaki ma być. Jego zdanie, jako nieuświadomionego jest mało istotne. My chcemy - a ponieważ on tego nie rozumie i nie chce nas słuchać to jest jego wina - tak mówią co niecierpliwi. Po jednej stronie jest człowiek - tabula rasa (Steven Pinker) a po drugiej sprawnie realizujący wytyczone cele osobnik. Po drodze jest czarna skrzynka edukacji zdrowotnej, której tajemnice znają jedynie specjaliści. Tu często mamy do czynienia z poglądem, że ludzie sami nie potrafią ani zrozumieć ani odkryć tego co im potrzebne. Trzeba ich do tego skłonić lub zmusić, albo siłą (surowe prawa, nakazy i zakazy) albo podstępem. (socjotechnika). Wybitny profesor medycyny na jednej z dyskusji stwierdził : pacjent nie ma rozumieć co mu jest - to ja jestem od tego, on ma tylko dokładnie wypełniać moje polecenia. Co dobre jest głoszone i nagradzane, a co złe piętnowane i karane. Mamy tu zatem do czynienia z modelem : od racjonalnego systemu do ukształtowanego racjonalnie człowieka.

Wiele naszych działań zmierzających do wdrożenia zdrowego stylu życia skażone jest chęcią, którego specyficznym przejawem jest zdominowanie naszej pedagogiki przez nadmierny optymizm wychowawczy. Wydaje nam się zatem, że wystarczy sformułować słuszne cele, oznajmić je ludziom, ustanowić moralne rygory dotyczące ich wdrażania a reszta zrobi się niejako sama. A jeżeli coś nie działa to winni są ci, którzy nie chcą. A co zrobić z tymi którzy nie chcą ?

Na ogół występują tu dwie postawy. Jeżeli ktoś nie chce to jego sprawa i nie ma co się trudzić aby go przekonać. Dla uspokojenia własnego sumienia mówi się o wolności człowieka. I druga : jeżeli proponujemy coś co jest pożyteczne a ktoś tego nie chce to należy go za to jakoś ukarać.

Tu wypada przypomnieć do jakich klęsk może doprowadzać taka postawa. Papież Jan Paweł II wielokrotnie powtarzał myśl, którą można streścić, że najwspanialsza idea wdrażana z całą bezwzględnością może prowadzić do zbrodni.³ Oczywiście papież myślał o sprawach największej wagi, ale analogie nasuwają się same.

Nurt drugi - to wiara w możliwość takiego rozwinięcia frontu pomocy człowiekowi, by mógł on sam, zgodnie ze swymi jednostkowymi interesami, wsparty dostarczaną mu wiedzą, zafascynowany pozytywnymi wzorami innych ludzi - autorytetów - liderów, wykorzystując tworzone warunki i system zachęt do racjonalnego działania, mógł samodzielnie podejmować

decyzje zgodne z wiedzą i niesprzeczne z jego osobistymi potrzebami i systemem wartości. System ten oparty jest o zasadę pozytywnego motywowania, preferowania systemu nagród, kształtowania filozofii całościowej troski o zdrowie, budowania systemu wartości w modelu od człowieka do systemu.⁴ niezbędnym warunkiem powodzenia na tej ścieżce jest wysoce profesjonalny i sprawnie działający system edukacji prozdrowotnej realizowany od dziecka do późnej starości, oparty o zasady pozytywnej motywacji : nauczać, organizować, motywować, nagradzać, preferować.

Od dziecka. Na ten sposób jako najskuteczniejszy wskazują wszystkie bez wyjątku opinie fachowców.

"wiek młodzieńczy jest okresem przemian i kształtowania się nowych zwyczajów żywieniowych – zarówno zdrowych, jak i niewłaściwych. Dlatego też jest bardzo ważne, aby popierać zdrowe zachowania i zdrowy styl życia nastolatków". (to komisja europejska)

"zdrowie dzieci i młodzieży, również po osiągnięciu przez nich wieku dorosłego jest zasadniczo związane z wyrobieniem zdrowych nawyków w dzieciństwie. Takie czynniki ryzyka, jak nadmierny przyrost masy ciała, niezdrowe nawyki żywieniowe i mała aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości mogą się przyczyniać do zwiększenia ryzyka chorób nowotworowych i układu krążenia, cukrzycy, nadciśnienia i osteoporozy w późniejszym życiu. Osoby, które nawykły do zdrowego stylu życia w dzieciństwie, częściej utrzymują te nawyki w późniejszym życiu. W wieku dorosłym będzie miało nadwagę około 50% osób z nadwagą w dzieciństwie i 70% osób z nadwagą w młodości. To z tego powodu starania o uzyskanie zdrowej masy ciała i sposobu jej przyrostu powinny rozpoczynać się w dzieciństwie"(American Cancer Society)⁵

Problemy te znalazły się też w ostatniej wersji narodowego programu zdrowia (2008-2013)⁶ w celu operacyjnym 3.

"poprawa sposobu żywienia ludności i jakości zdrowotnej żywności oraz zmniejszenie występowania otyłości"..."stałe upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia w tym szczególnie w szkołach"

W celu operacyjnym 4.

"zwiększenie aktywności fizycznej ludności". Tu w zadaniach czytamy między innymi:

1. Inspirowanie dyrektorów szkół wszystkich typów do wprowadzania dodatkowych godzin wychowania fizycznego, zarówno w ramach zajęć obowiązkowych jak i w godzinach pozalekcyjnych,
2. Wdrożenie nowoczesnych programów aktywności fizycznej,
3. Dokonanie zmian w programach kształcenia kadr kultury fizycznej, umożliwiających przygotowanie ich do roli animatorów zdrowego stylu życia,
8. Promowanie określonych form aktywności fizycznej w leczeniu chorób cywilizacyjnych jako wsparcie farmakoterapii i medycznych działań naprawczych,

Wiemy jednak z doświadczenia, że sprawczość trafnych zadań określanych w npz i innych programach jest bardzo niska.

I dwa fragmenty opinii ekspertów⁷

"edukacja zdrowotna w szkole jest to proces zaplanowanych, skoordynowanych działań, powiązanych z polityką szkoły i jej programem wychowawczym oraz programem profilaktyki. Wymaga to koordynacji i udziału w jej realizacji wszystkich nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców. Program edukacji zdrowotnej w szkole, obok aspektów biomedycznych, powinien uwzględniać inne, istotne z punktu widzenia uwarunkowań zdrowia, aspekty: psycho-społeczne, behawioralne i środowiskowe (czynniki społeczne, ekonomiczne, kulturowe, ekologiczne, polityczne). W realizacji programu niezbędne jest stosowanie metod aktywizujących i interaktywnych sprzyjających skutecznemu uczeniu się."

"zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa. Celem edukacji zdrowotnej jest umożliwianie ludziom nabywanie kompetencji do ochrony, utrzymania i doskonalenia nie tylko własnego zdrowia, ale także innych ludzi. Powinna ona obejmować wszystkie wymiary zdrowia – fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy. Istotą współczesnej edukacji zdrowotnej jest nie tyle przekazywanie wiedzy ile, przede wszystkim, kształtowanie właściwych postaw oraz umiejętności życiowych (osobistych i społecznych), umożliwiających dokonywanie wyborów sprzyjających zdrowiu oraz podejmowanie działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska. Potrzeba intensyfikacji edukacji zdrowotnej wynika z wciąż niekorzystnych w Polsce, w porównaniu do rozwiniętych krajów Europy, wskaźników zdrowia ludności, w tym dzieci i młodzieży".

Główna trudność

Zasadniczą trudność stanowi, jak mi się wydaje, niebywale silne dążenie człowieka do możliwie najszybszej poprawy swej aktualnej kondycji : psychicznej i fizycznej (usunąć cierpienie, wyeliminować jakiś niepokój, poprawić samopoczucie, itd. Itp.) Z reguły nie myślimy perspektywicznie, jesteśmy jak dzieci, które nie chcą czekoladki jutro czy za godzinę, chcą ją zjeść już teraz, natychmiast. Ta cecha zostaje w nas przez całe życie, dotyczy tylko coraz to innych spraw. Pokrewna przyczyna wynika z zasady praktykowanej przez wszystkie stworzenia, w tym oczywiście i człowieka, aby każde zadanie wykonać możliwie najmniejszym nakładem sił. Oczywiście podstawowa sprzeczność polega na tym, że w tej akurat sprawie, realizowania pożądanego modelu zdrowego stylu życia, przynajmniej na początku tego procesu, zasady tej nie da się dotrzymać.

Najpierw jednak trzeba wiedzieć

Odwoływanie się do tego co powiedzieli i ustalili ludzie mądrzy i świadomi biegu zdarzeń jest ważnym warunkiem powodzenia w każdej dziedzinie aktywności człowieka. Konstatacja ta staje się szczególnie ważna w dobie coraz bardziej komplikujących się warunków, w których przyszło nam żyć, działać i przewodzić innym.

Musimy w szczególności rozwijać umiejętności i ufną ochotę studiowania i wykorzystywania w praktyce diagnoz i analiz opracowanych przez wybitnych specjalistów. Potrzebny jest w tym procesie znaczący wysiłek intelektualny. Postawa taka jest tym bardziej niezbędna wobec ogromnego rozprzestrzeniania się informacji bałamutnych i pseudonaukowych.

Najważniejszym warunkiem powodzenia w krzewieniu zasad zdrowego stylu życia jest stałe pogłębianie naszej wiedzy na temat złożonych warunków i motywów działania człowieka. .

„Wiedza nie określa bezpośredniego wyboru, ale dostarcza przesłanek, na których się on opiera” (J. Koziński)⁸

„Racjoniści twierdzą, że większość ludzi rzadko czyni użytek ze swego rozumu, dzieje się tak wszakże nade wszystko dlatego, że nie zostali jeszcze należycie oświeceni” (J. Szacki)⁹

Wiedza służy zwiększaniu horyzontów, poziomowi naszej wrażliwości, umiejętności rozpoznawania złożonych zależności. Bez niej popełniamy często różne głupstwa, czasem nie zdając sobie z tego sprawy. Z braku wiedzy rodzą się postawy "cel uświęca środki" i cały łańcuch takich słów - wytrychów, które nic nie znaczą : należy, musi, powinien, koniecznie, bezwzględnie itp.

W szczególności postulat zdobywania rzetelnej wiedzy dotyczy rządzących. Chodzi szczególnie o to aby nie tylko zapoznawali się gruntownie z wynikami badań i opiniami ludzi nauki co do stanu zdrowia społeczeństwa, ale aby wyciągali z tej wiedzy praktyczne wnioski, przetwarzali zdobytą wiedzę na działania operacyjne. Częstym błędem władzy jest, że powtarza ona konstatacje nauki nie rozwijając sztuki wdrażania.

Mamy do czynienia z dwoma obszarami wiedzy

Wiedzy powszechnej, która powinna być prosta, zrozumiała, budziła pozytywne emocje i była skierowana do wszystkich. Z doświadczenia wiemy, że są z grubsza rzecz biorąc trzy modele krzewienia wiedzy powszechnej. Pierwszy to mówienie jak ma być, drugi to przede wszystkim pokazywanie przykładów. Trzeci wreszcie to robienie tego co należy, razem z zainteresowanymi. Wszystkim zaś modelom powinna towarzyszyć przyjazna polityka państwa tworząca organizacyjne i materialne warunki do podejmowania pożądanych decyzji.

Poprawne realizowanie programu powszechnej edukacji zdrowotnej zależne jest też od poziomu przygotowania liderów. W szczególności dotyczy to szkoły. Coraz bardziej wiemy, że współcześnie nie wystarcza już entuzjazm wolontariuszy. Potrzebna jest armia wysokokwalifikowanych edukatorów na wszystkich poziomach edukacji.

Wiedzy liderów (edukatorów, wychowawców). To rzecz znacznie trudniejsza. Chodzi o przetwarzanie wiedzy, wytworzonej przez wybitnych specjalistów, zawartej w kompleksowych badaniach, ocenach i programach. Dokumenty te są pisane często językiem trudnym, używane są fachowe pojęcia. Niektórzy odnoszą się do takich materiałów i programów lekceważąco i niechętnie, poprzestając na ogólnikach i sloganach, czasem wydaje im się, że to czego nie wiedzą nie istnieje. Tu obowiązują zasady uporczywego, systematycznego, dociekliwego zdobywania wiedzy i umiejętności pracy z innymi. Trud ten może być wynagradzany satysfakcją z realnych osiągnięć.

Nade wszystko powinniśmy porzucając marzenie o człowieku doskonałym, coraz lepiej rozumieć potrzebę cierpliwego i długotrwałego działania opartego o gruntowną wiedzę psychologiczną.

Prawo Pareto czyli minimum nakładów - maksimum efektów¹⁰

W naszych staraniach prozdrowotnych (dotyczy to zresztą innych dziedzin aktywności) obserwujemy pewną stałą prawidłowość. Jesteśmy doskonali w diagnozie i analizie przyczyn. Bardzo dobrze budujemy programy w sferze celów i zadań. Nieźle radzimy sobie z budowaniem sfer nadziei i oczekiwań. Jednak niemal zupełnie nie radzimy sobie w ich realizacji (programy operacyjne, ewaluacja, konkretne działania).

O naszych sukcesach w ograniczaniu i eliminowaniu chorób cywilizacyjnych zadecyduje ostatecznie nie tylko poziom wiedzy i umiejętność budowania słusznych programów ale pewna specyficzna i wyuczona umiejętność robienia z tej wiedzy użytku.

Pewnym mankamentem naszej pracy jest rozproszenie uwagi. Wydaje się, że w działaniach powszechnych : promocja zdrowia, edukacja prozdrowotna, zdrowy styl życia powinniśmy kierować się zasadą koncentrowania uwagi na sprawach najważniejszych. W tym kierunku idą też jak się wydaje działania i zalecenia WHO i innych międzynarodowych central zajmujących się sprawami zdrowia. Racjonalne więc byłoby gdybyśmy skoncentrowali naszą uwagę na czynnikach najważniejszych. Wiemy dziś dobrze, że są to (wymieniam je w kolejności znaczenia) aktywność fizyczna, odżywianie się, eliminacja uzależnień, ograniczanie ujemnych skutków dystresu społecznego. Zgodnie z prawem Pareto dobrze wybrane czynniki dają możliwość osiągnięcia 80% efektów przy 20 % nakładów.

Wiemy też dobrze, i wiedza na ten temat powinna być uporczywie krzewiona, że przy realizacji modeli zdrowego stylu życia nie obowiązują powszechne zasady matematyki i tu 1 + 1 jest nie dwa a trzy a 1 + 1 + 1 to już nie trzy ale co najmniej cztery a może i pięć. To jest nasza szansa.

Nagrodzony trud i cierpienie

Przeciętny człowiek robi z reguły to co jest przyjemne lub co najmniej nie jest przykre. Nader optymistyczne są twierdzenia, że zdrowy styl życia to same przyjemności.

Mit ten jest szczególnie niebezpieczny kiedy do realizacji jakiegoś modelu zdrowego stylu życia zabierają się ludzie, którzy mają liczne problemy zdrowotne, wynikające z dotychczasowego wygodnego, ale niezdrowego stylu życia. Często już pierwsze próby zmiany stylu życia zniechęcają ich, bo są sprzeczne z naturalną potrzebą unikania rzeczy przykrych.

Rozpoczęcie treningu to przecież nie pasmo samych przyjemności, ale pokonywanie trudu i przykrości, bóle mięśniowe, sam intensywniejszy ruch jest dla wielu osób tak nieprzyjemny, że trudno się do niego zmusić.

Wyzbycie się przyjemności związanych z niekorzystnymi nawykami żywieniowymi nie jest łatwe, dla wielu wręcz niemożliwe. Powszechnym niedostatkiem szkół żywienia jest to, że oferują one jedzenie bardzo zdrowe i bardzo niesmaczne.

Porzucenie różnych używek tak umilających, choć skracających życie, przekracza możliwości mentalne i emocjonalne wielu osób. Trzeba często nadzwyczajnych wydarzeń aby się na to zdecydowali. Bo jak mawiał wybitny kardiolog profesor Zbigniew Askanas :

"Zawał przeżyty w porę przedłuża życie"

Mamy do czynienia z dwoma równoległymi nurtami : z jednej strony wiemy coraz więcej na temat zagrożeń zdrowotnych zależnych od stylu życia. Z drugiej rośnie nasza bezradność i nieumiejętność zachęcenia ludzi do stosowania dobrze rozpoznanych zasad zdrowego stylu życia.

Możemy jednak z bardzo wysokim prawdopodobieństwem obiecać wszystkim, którzy obawiają się, w obawie przed trudami, zdyscyplinowania swojego życia, że czekają ich trzy etapy przejścia przez tę drogę. W pierwszym jest wiele trudu, cierpień, wyrzeczeń i wątpliwości. Doznania emocjonalne są w zasadzie niekorzystne. Jeżeli jednak, redukując negatywne emocje, przeświadczeniem opartym na wiedzy i znajomości procesów fizjologicznych i psychicznych, przetrwalimy ten etap, to w drugim powoli ustępują dolegliwości i przykrości, pojawia się satysfakcja, że jednak daliśmy radę, i co najważniejsze zaczynamy postrzegać we wszystkich sferach życia pozytywne wyniki naszego uporczywego i wytrwałego. W trzecim etapie zbieramy nagrody za wytrwałość i trudy etapów pierwszego i drugiego. Emocjonalne i intelektualne postrzeganie wartości zdrowego stylu życia tworzą trwałą pozytywną kompozycję. Zyskujemy na zdrowiu wszechstronnie. Jesteśmy zdrowsi fizycznie, ale także psychicznie i społecznie. Zdrowy styl życia staje się czymś trwałym. Dla innych stajemy się liderem.

Suplementacja, fantomizm, gadgetyzm

Dobrze już wiemy, że jedynie zdrowy styl życia może dać nam pożądane efekty zdrowotne. Mimo to wciąż szukamy łatwiejszej drogi i dajemy się zwieść pozorom, urzekają nas działania pozorne i bałamutnie oferowana łatwość osiągnięcia celów.

Bierzemy różne specyfiki, które mają zastąpić działania naturalne, przyspieszyć procesy regeneracji, skrócić drogi dojścia do pożądanych stanów czy celów. Doping w sporcie jest jednym z przejawów tego zjawiska.

Stosujemy rozliczne techniki biernych ćwiczeń i masażu, które działają wg zasady : leżysz a aparat za ciebie wzmacnia twoją kondycję.

Siedzimy w fotelu (popijając kawę lub piwo, popalając papierosy i obserwując wysiłki sportowców) kultywujemy w sobie fantomimiczne poczucie uczestnictwa (choć to nie my) to stąd między innymi kibicowanie jest traktowane jako uczestnictwo w sporcie. Podkreślić wypada zatem, że tylko osobiste uczestnictwo ma znaczenie sprawcze.

Podobnie jest też w przypadku nieco ogólniejszym. Fascynujemy się zasadami głoszonymi przez wielkie autorytety jak choćby nasz papież Jan Paweł II. Akceptujemy je (także niewierzący) bez zastrzeżeń. Ale na tej akceptacji poprzestajemy.

Wiedza i swoista kondycja intelektualna przychodzi nam z pomocą szczególnie wtedy kiedy zawodzą chęci do zmiany stylu życia, bo okazuje się, że to nazbyt przykre. Dostatecznie

ugruntowana wiedza zapala wtedy ostrzegawczy ogień i przy niedostatku motywacji przywołuje na pomoc rozum. Robimy wtedy coś nie dlatego, że to jest przyjemne ale dlatego, że jest to pożyteczne. Nie robimy czegoś mimo, że jest to przyjemne, ale nie robimy ponieważ rozumiemy, że jest to niekorzystne.

Stara, mądra triada : wiedzieć, móc chcieć

Wiedza jest podstawą wszystkiego. Żeby postanowić cokolwiek trzeba tylko chcieć. Jeżeli zaś chcemy aby nasze postanowienie było trafne i sprawcze, trzeba też wiedzieć. Znana triada : wiedzieć, chcieć, móc jest niepodzielna. Jeżeli tylko wiemy to brak chęci i możliwości, czyni naszą wiedzę martwą.

Jeżeli tylko chcemy to brak wiedzy i możliwości prowadzi do działań błędnych, spektakularnych lub rozmiągających się z celami a czasem tym celom przeciwnymi.

Najgorsza sytuacja jest wtedy gdy mamy możliwości a brak nam i wiedzy i chęci.

Nieroztropna jest też nadgorliwość. Szczytne cele, realizowane z całą bezwzględnością i powoływaniem się na ich doniosłość, jeżeli nie są akceptowane społecznie, nie tylko nie są osiągnięte ale rodzą opór. Zmuszanie do realizacji ideałów zaprzepaszcza je. Jeżeli jednak wiemy, że ponad 90% prowadzi niezdrowy tryb życia i stanowi to wielkie zagrożenie dla zdrowia a dotychczasowe metody nakłaniania nie skutkują trzeba koniecznie zapytać o to czy nasza organizacja globalna (państwo) właściwie spełnia swe zadania.

Cztery strategiczne zasady

Po pierwsze : wobec rozwiązania podstawowych problemów bytowych (w każdym razie w społeczeństwach cywilizacyjnie zaawansowanych) sprawa jakości życia staje się najważniejszym problemem cywilizacyjnym. Oczywiście problem ten wygląda zgoła inaczej w społeczeństwach nędzy, głodu i ustawicznych waśni. Odnotujmy jedynie naszą bezsilność wobec występujących tam problemów. Może nas wzburzać pławienie się w luksusie nielicznych i bezmiar nędzy i cierpienia innych. Na tej samej planecie. Na naszej ziemi. Nie mamy jednak prawie żadnych dobrych pomysłów - być może też dostatecznej chęci do zmian. Po drugie : wielkie znaczenie zdrowego stylu życia polega na tym, że choroba nie musi być leczona, bo po prostu nie powstaje.

Po trzecie : współczesna strategia prozdrowotna opiera się o zasadę kształtowania i wykorzystywania "umiejętności życiowych" czyli zintegrowaniu programów w model zdrowego stylu życia : jednolity co do zasadniczego celu prozdrowotnego a zróżnicowany co do środków.

Po czwarte : w zakresie środków jakimi dysponujemy w zabiegach o realizację idei długiego, zdrowego i szczęśliwego życia do rangi najważniejszego i najskuteczniejszego remedium urasta systematyczna, całościowa aktywność fizyczna. Ruch i wysiłek najskuteczniej wspomagają walkę z nadwagą i otyłością. Ruch i wysiłek skutkują wszechstronnie i mają znaczenie w odniesieniu do wszystkich głównych zdrowotnych zagrożeń cywilizacyjnych : chorób układu krążenia, chorób metabolicznych (np. cukrzyca) chorób narządu ruchu (osteoporoza), depresji, a jak informują nas ostatnie wyniki badań z USA, ruch ma też duże znaczenie w zapobieganiu chorobom nowotworowym. Dodać też należy, że nawet najlepsza dieta bez systematycznej aktywności fizycznej nie uczyni cudu.

Paradoks polega na tym, że ten najważniejszy i najskuteczniejszy środek jest jednocześnie w niewielkim stopniu wykorzystywany w praktyce. Hipokinezja społeczeństwa jest powszechna, *"szkolne wychowanie fizyczne w niewielkim stopniu wpływa na stan zdrowia i sprawność fizyczną dzieci i młodzieży"*¹¹ (Henryk Grabowski), edukacja prozdrowotna, w tym wychowanie w kulturze fizycznej znajdują się na etapie postulatywnym.

Niebezpieczne trendy

W edukacji koncentrujemy się na nauczaniu, mniej na wychowaniu.

W polityce zdrowotnej dominuje medycyna kliniczna, w jej cieniu pozostają promocja zdrowia i profilaktyka.

Kulturę fizyczną utożsamia się ze sportem wyczynowym, rywalizacją i współzawodnictwem - całowyciowa aktywność fizyczna jest wciąż w sferze postulatów.

Istnienie tych trendów to wynik naszych zaniechań, doraźności, prymatu polityki nad rzeczywistymi potrzebami człowieka, sprzyjanie a nawet wzmacnianie prymitywnych oczekiwań, brak zrozumienia potrzeb długofalowych, uleganie filozofii wyścigu szczurów.

Nietrudno zauważyć, że trendy te występują dlatego, że stanowią pewien skrót drogi do sukcesu. Jest to przeciwieństwo dalekowschodniej filozofii TAO (droga jest celem) w naszej zachodniej cywilizacji mamy do czynienia z narastającą potrzebą natychmiastowego sukcesu a nie odkładania zysków na później.

Szczególnie politycy, chcą oglądać efekty swych działań natychmiast - także w wychowaniu. Tymczasem właśnie w wychowaniu oczekiwania takie są złudne. Efekty są mało widoczne, bo skutek podstawowy polega nie na tym, że coś widać ale na tym, że coś się nie pojawia (np. choroba). Efektem tego jest koncentrowanie się na tych podmiotach - osobach - wychowankach, które dają gwarancje na szybki sukces. W cieniu zabiegów wychowawczych pozostają słabsi, mniej utalentowani, („niedołęgi” jak pisał J. Śniadecki)¹² niesprawni, chorzy, starzy itd. - inwestowanie w nich to dla niektórych strata czasu i środków. Ale oczywiście manifestowanie takich postaw nie jest dobrze widziane, trzeba więc taką politykę jakoś racjonalnie usprawiedliwić czy uzasadnić. Tak więc np. Osiągnięcia edukacji mierzy się liczbą olimpijczyków, w zakresie zdrowia przedstawianiem wybranych sukcesów medycyny klinicznej a sukcesy w sporcie wyczynowym przedstawia się jako świadectwo zdrowia i sprawności fizycznej. Nie znaczy to wcale, że nie należy do takich sukcesów dążyć, ani się nimi nie chwalić.

Stres psychospołeczny - coraz groźniejszy czynnik ryzyka - sprzyja nadwadze i otyłości

W powszechnie znanej diagnozie Marca Lalonde'a, czynnikowi środowiskowemu można przypisać około 22 % wpływu na stan zdrowia. Większość komentatorów i osób cytujących tę opinię nie zwraca uwagi na istotny szczegół, że czynnik środowiskowy oznaczający ogół warunków w jakich żyje człowiek składa się z dwu pakietów : czynniki fizyczne (zatrucie powietrza, hałas, toksyny...) i czynniki psychiczno - społeczne. Te drugie są w tym pakiecie dominujące.

Nie ulega wątpliwości, że psychiczno - społeczny składnik obrazu zdrowia staje się z wielu powodów coraz bardziej znaczący. Wzrastają, mimo poprawy warunków życia, poczucie zagrożenia, lęki, niepewność i liczne stany okołodepresyjne. Pogłębianie się tych stanów ma wielkie znaczenie sprawcze w powstawaniu zagrożenia nadwagą i otyłością. I uwaga metodyczna : za profesorem Stanisławem Grochmalem¹³ dzielmy stres : (bodźce - stresory) na obszar pozytywnych oddziaływań (eustres) i obszar oddziaływań negatywnych (dystres) inaczej będziemy, mówiąc stres, straszili niepotrzebnie naszych słuchaczy (czytelników, pacjentów).

Czy władza stanie na wysokości zadania

Po każdych wyborach oczekujemy od nowych władz takich działań, które przyspieszą niezbędne reformy w edukacji, zdrowiu i kulturze fizycznej, uwolnią te dziedziny od politycznych nacisków i zwiększą ich rangę w planach i programach państwa, zwrócą uwagę ku wielkim, choć mało spektakularnym problemom humanistycznej edukacji.

Zdrowie społeczeństwa jest jednym z ważniejszych czynników powodzenia narodowego (jednostek, rodzin, społeczności lokalnej, kraju). Dotychczas podejmowane działania w zakresie skutecznego wykorzystania tych czynników dla dobra społeczeństwa nie są dostateczne.

Ważnym i spodziewanym efektem działań władz powinno być narastające przekonanie wszystkich, że sprawy zdrowia leżą na początku każdego zadania narodowego, oraz że systematyczna aktywność fizyczna jest niezbędnym i niezastąpionym składnikiem zdrowego stylu życia.

Politycy i wszyscy pełniący ważne funkcje na wszystkich szczeblach władzy (rodzice, nauczyciele, lekarze, dziennikarze, politycy) powinni pamiętać o dwu ważnych zasadach pedagogicznych :

Jeżeli chcesz zrobić coś dla innych, zachęcić ich do zdrowego stylu życia, zrób to najpierw dla siebie samego. Dzieci i młodzież niechętnie słuchają dorosłych, ale dokładnie ich naśladują

Politycy powinni znać i rozumieć opinie naukowców, ale nie po to aby je powtarzać, ale aby je stosować.

Naukowcy fachowo i wnikliwie mówią o podstawowych przyczynach pogarszającej się kondycji zdrowotnej, a ich opinie co do możliwości poprawy sytuacji są z reguły jednomyślne : każdy sam jest odpowiedzialny za swoje zdrowie, każdy musi sam podejmować decyzje dotyczące zachowań prozdrowotnych, rodzina musi prowadzić zdrowy styl życia, dzieci powinny być wychowywane należycie, mnożyły się głęboko prawdziwe zalecenia obfitujące w słowa : należy, musi, koniecznie, trzeba itd.; itp. Takie debaty odbywają się też w polsce, podobny tenor mają liczne konferencje naukowe. Oczywiście trudno tym zarzucić jakąś powierzchowność czy nierzetelność. Naukowcy mówią to co wiedzą w najlepszej wierze, do czego doszli w swych badaniach i pracy intelektualnej i byłoby niesprawiedliwe, oczekiwanie, że jednocześnie powiedzą co czynić, aby każdy chciał prowadzić zdrowy styl życia i jak postępować, aby rodziny żyły zdrowo itp. itd. Niepokojące jest jednak to, że liderzy życia społecznego, państwowego i politycznego, nie wyciągają z takich opinii żadnych praktycznych wniosków dla swej działalności, powtarzają niemal dosłownie opinie naukowców, a więc, że człowiek sam musi zadbać o swoje zdrowie, dodają asekuracyjnie, że jest to kwestia wolności, że państwo (i jego różne struktury) nie powinny się w tę wolność wtrącać. Tak oto naukowcy, często nieświadomie, dostarczają alibi rządzącym i zwalniają ich od odpowiedzialności. Rządzący nie rozumieją, że nauka z zasady mówi co a nie mówi jak. Zadaniem rządzących jest zaś, aby owe konstatacje nauki przełożyć na język konkretnych działań. Tu w fałszywie pojmowanej neoliberalnej koncepcji wolności tkwi jedna z poważniejszych przyczyn naszych niepowodzeń.

Didaskalia

Czyli przypisy na marginesie rozważań głównych

Homo hominis lupus est

Ludzkie tęsknoty do doskonałości trafnie wyraził A. Huxley w napisanym dość dawno temu dziele "w nowym wspaniałym świecie",¹⁴ w którym wszyscy dostają to, czego pragną Nie istnieje depresja, szaleństwo, samotność czy rozpacz, istnieje nawet ministerstwo, którego zadaniem jest maksymalne skrócenie czasu między pojawieniem się potrzeby a jej zaspokojeniem. To jakby skoncentrowane powtórzenie marzeń o utopii.

Oliver W. Holmes zaś pisze "chcemy ludzi zdrowych, o pogodnym usposobieniu, zrównoważonych, sympatycznych, inteligentnych. Nie chcemy idiotów, imbecylów, nędzarzy i kryminalistów"¹⁵

Jest nas na świecie coraz więcej. Robi się ciasno. Nie możemy żyć w izolacji. Musimy żyć obok siebie, umieć się nie tylko tolerować, ale współdziałać, wspomagać się wzajemnie, oddać (ustąpić, postąpić) innym część tego co mamy (wolność, terytorium, dobra materialne) ograniczać rażąco innych ekspresyjność poglądów, redukować egoizm, znajdować satysfakcję z czynienia dobra. Nie nadużywać mentorstwa i pouczenia. Uczyć się słuchać i szanować zdanie innych. Może sprzyjać temu tylko zwiększanie i respektowanie wiedzy o człowieku. O tym dlaczego jest taki jaki jest ? , dlaczego postępuje tak jak postępuje ? Jak można wspierać w nim siły dobra a jak ograniczać siły zła ?

Poszukując źródeł motywów działania człowieka zwróćmy uwagę na te podstawowe siły jakie tkwią w człowieku z racji jego związków z naturą i światem zwierzęcym. Taką siłą jest Potrzeba dominacji, panowania, zwyciężania. Siła taka sama u wszystkich istot żywych, ale inaczej manifestuje się u zwierząt inaczej u człowieka.

Być może mamy do czynienia ze zjawiskiem zastępowania owej potrzeby dominacji osiąganey w świecie zwierzęcym siłą, na intelektualne i mentalne umiejętności poruszania się w świecie człowieka, w którym siła i zdrowie fizyczne nie mają już takiej bezwzględnej wartości jak w świecie zwierzęcym. Jak pisał konrad lorenz¹⁶ - "człowiek - całe zwierzę i coś jeszcze". To "coś jeszcze" wydaje się nabiera coraz większego znaczenia w rywalizacji, która nie traci na sile i znaczeniu ale zmienia swój charakter, środki i metody. „*On kocha ludzkość ale nienawidzi człowieka*” - przypominam sobie słowa jednego z poetów (Norwid ?)

Agresja czynnik pozytywny ?

Coraz częściej dowiadujemy się, nie tylko z różnych rozpraw naukowych, ale także możemy to zaobserwować w życiu codziennym, że nadmiernie rozbudowany system rywalizacji i współzawodnictwa (np. W sporcie) nie tylko nie wygasza (teoria katharsis) ale zaostrza potencjał agresji.

Obecnie poprawne politycznie jest załamywanie rąk nad ludzką skłonnością do przemocy i agresji oraz potępianie krwiożerczych instynktów, które w przeszłości prowadziły do podbojów, pojedynków i tym podobnych rzeczy. Takie skłonności mają jednak mocne ewolucyjne podstawy. Zrozumienie dobrych i złych stron natury ludzkiej jest dużo trudniejsze, niż można byłoby sądzić, są one bowiem ściśle ze sobą splecione. W ciągu swojej ewolucji ludzie nauczyli się - jak to ujął biolog Richard Alexander – „*współpracować, aby ze sobą rywalizować*”

Społeczeństwa nie rywalizujące i pozbawione agresji stoją w miejscu i nie tworzą niczego nowego; jednostki, które są zbyt ufne i chętne do współpracy, narażone są na ciosy bardziej krwiożerczych osobników.

Wyścig ten zaostrza się. Wzrasta suma wiedzy, którą trzeba zdobyć aby wygrać, rośnie też liczba konkurentów, postępy w nauce powodują, że rynek pracy kurczy się, bowiem ten sam produkt można dziś wytworzyć znacznie mniejszym nakładem sił fizycznych, ale znacznie większym nakładem intelektualnym, rywalizacja dotyczy więc mniejszej liczby stanowisk i miejsc pracy ale wymagających większych talentów. Talent zaś można pomnożyć wyęzoną pracą, ale nie można go stworzyć. To mówiąc, wciąż miejmy na uwadze, że świat jest niesłychanie zróżnicowany : serwuje się więc porcję lodów (normalne lody posypane złotym proszkiem) za 25 tysięcy dolarów a tuż obok (świat coraz mniejszy) miliony umiera z głodu.

Problem starości

Lekarze są zdania, że wszystko, co może pomóc zwalczyć chorobę i wydłużyć życie, jest bezdyskusyjnie dobre. Strach przed śmiercią to jedna z najgłębiej zakorzenionych i najtrwalszych ludzkich emocji, jest więc zrozumiałe, że powinniśmy cieszyć się z każdego postępu techniki medycznej, który zdaje się tę śmierć odsuwać. Ludzie martwią się jednak również o jakość swojego życia, nie tylko o jego długość. Idealem byłoby, gdybyśmy nie tylko żyli dłużej, ale również nasze zdolności opuszczały nas na tak krótko przed nadejściem

śmierci, jak to tylko możliwe - abyśmy nie musieli pod koniec życia doświadczać niedołęstwa. O ile wiele osiągnięć medycyny poprawiło jakość życia starszych ludzi, o tyle sporo innych miało przeciwny skutek, przedłużając jedynie pewien aspekt życia i zwiększając zależność osób w podeszłym wieku od reszty społeczeństwa. Słusznie zatem w ostatnich latach eksponuje się jako wskaźnik zdrowia : długość życia w zdrowiu.

Leczyć duszę - nagroda i kara

Ludzkie słabości i nieprawości można obnażać i naprawiać na wiele sposobów : poprzez spowiedź przed kapłanem, tej przypisuję wysoką sprawczość. Mądrość kościoła jako instytucji wychowującej nakazuje, aby ludzkie indywidualne słabości i nieprawości nie były poddawane pod osąd publiczny a były przedmiotem delikatnej choć surowej analizy i wychowawczego znaczenia kontaktu człowiek kapłan - człowiek grzesznik. Oczywiście i tu mogą występować pewne nadużycia, ale to całkiem inna sprawa. Można zmierzać do eliminowania ludzkich nieprawości i słabości poprzez publiczną samokrytykę i sądy ludu stosowane w systemach skrajnych, w tym w komunizmie. Metoda ta opiera się jednak na dwu wątych fundamentach : dehumanizacji i fundamentalizmie. Nie można człowieka podnieść przez poniżenie.

Pewną odmianą samokrytyki jest ekspozycja, w lansowanym systemie wartości, obowiązków przed prawami, kar przed nagrodami, utożsamianie sprawiedliwości z zemstą, koncentracja na tropieniu nieprawości oraz publiczne i bezwzględne dehumanizowanie sprawców. Dla wielu system ten jawi się jako słuszny i sprawiedliwy – zaspokajający naszą potrzebę zemsty. Winni mają ponieść karę. Wybaczenie i ochrona dobrego imienia rzadko są brane pod uwagę, wszak tam gdzie jest wykroczenie lub przestępstwo, jest tylko potępienie i kara. System ten przenosi się z polityki kodeksowej na system wychowania, do szkół, rodzin i środowisk, do społeczności lokalnych. Utrwała się przekonanie, że wystarczy wytropić, publicznie napiętnować, ukarać, odizolować, pozbawić praw, by było lepiej. Często oglądamy takie filmy, z których wynika, że aby był spokój i porządek należy tylko wyszukać i unieszkodliwić (najlepiej zabić) wszystkich złych.

Na pomniku księdza Jerzego Popiełuszki zapisano fragment jego kazania „Módlmy się byśmy byli wolni od lęku, zastraszenia, ale przede wszystkim od żądy odwetu”¹⁷

A nasz wielki papież Jan Paweł II mówił wielokrotnie : "Będziecie jedni z drugimi, nigdy jedni przeciw innym"¹⁸, odwiedzając zaś w 1991 roku więzienie w Płocku powiedział między innymi :

"każdy więzień, który odbywa karę za popełnione przestępstwo, nie przestał być przecież człowiekiem, obciążonym co prawda słabością, zagrożeniem i grzechem, a nawet upartymi nawrotami do niego, ale nie pozbawionym również tej wspaniałej możliwości, jaką jest poprawa, powrót do siebie, jaką jest nawrócenie człowieka.....tylko wówczas, kiedy system penitencjarny opiera się na elementarnej prawdzie dynamizmu osoby ludzkiej, więzienie daje człowiekowi uwięzionemu realną szansę pełnego powrotu do społeczeństwa..... Jeśli zaś w systemie wymierzania kary zabraknie podstawowego szacunku dla ludzkiej godności więźniów, więzienia przemieniają się w szkoły nowych przestępców oraz w miejsca, w których pogłębia się wyobcowanie, a nawet nienawiść do społeczeństwa.

A zwracając się bezpośrednio do więźniów mówił :

Jesteście skazani, to prawda, ale nie potępieni. Każdy z was może zostać przy pomocy bożej łaski - świętym"¹⁹

Zło dobrem zwycięża. To odnosi się także do nas - edukatorów prozdrowotnych.

Problemy z definicją zdrowia

Definicja WHO z 1948 roku mówi o dobrostanie we wszystkich wymiarach : fizycznym, psychicznym i społecznym, co oznaczałoby, że za zdrowego może uważać się człowiek, który osiąga wysokie parametry we wszystkich tych wymiarach (ostatnio mówi się także o zdrowiu

duchowym). Taki stan jest jednak, jak to wiemy "z życia" nieosiągalny, a znaczna część z nas, jeżeli nie większość, żyje marnie, nie tylko ze względów ekonomicznych. Stawianie nazbyt wysoko poprzeczki różnych norm, w tym zdrowotnych, może sprawiać, że tylko nieliczni będą w stanie normom tym sprostać. Pozostali musieliby żyć z traumą braku zdrowia. Zwróćmy przy okazji uwagę na to, że dychotomia zdrowy - chory jest i fałszywa i niestosowna. Podejmowane są liczne próby zmodyfikowania tej definicji, szczególnie w związku z pojawieniem się idei promocji zdrowia.

Wygląda jednak na to, że potrzebny nam będzie znacznie większy niż dotąd wysiłek, aby się z kultem norm zmierzyć. Wysiłki powinny dotyczyć zarówno tego, aby możliwie największa liczba ludzi osiągała możliwie najwyższe parametry zdrowotne, ale także i tego by wszyscy ci, którzy z różnych powodów tych parametrów nie są w stanie osiągnąć, nie dźwigali na sobie dodatkowego stygmatu "gorszości".

Coraz większego znaczenia nabiera zdrowie psychiczne-duchowe, także ze względu na wielką dynamikę zmian demograficznych i wzrost liczby ludzi starych i bardzo starych, cierpiących na różnego rodzaju dolegliwości demencyjne i depresyjne.

Powinniśmy śmiało sięgać do bogactw naszej medycyny i psychologii i dorobku takich wspaniałych lekarzy ciała i duszy jak : W. Oczko, J. Śniadecki, M. Kacprzak, J. Aleksandrowicz, A. Kępiński, K. Dąbrowski a współcześnie Maciej Demel.

Sięgajmy też do słów A. Antonowsky'ego : "Każdy w kim się tli choćby iskierka życia jest na swój sposób zdrowy".²⁰

Idźmy ta drogą !

Przypisy :

1. Nietzsche F. - tako rzecze Zaratustra, gw, 2006
2. Orwell G. - rok 1984, gw, 2006
3. Papież J.Paweł II - encyklika Fides et Ratio. Encykliki ojca świętego, znak, 2007
4. Szkoła promująca zdrowie po 10 latach, red. B. Woynarowska, imid, 2005
5. Raport American Cancer Society, tekst udostępniony przez centrum onkologii (prof. Witold Zatoński), 2007
6. Narodowy program zdrowia na lata 2008 -2013, strona internetowa ministerstwa zdrowia, 2007
7. Opinia ekspertów w sprawie edukacji prozdrowotnej, 2005.
- 8,9. Z księgi jubileuszowej J. Kozielskiego, GPW, 2006
10. Koch R. - zasada 80/20 - medium, 1998
11. Grabowski H. - referat wygłoszony na konferencji w Lesznie, maszynopis, 2004
12. Śniadecki J. - o fizycznym wychowaniu dzieci, AWF Kraków, 2002
13. Grochmal S. - zaufaj sobie, pzwł, 1997
- 14,15. - z książki f. Fukuyamy - koniec człowieka - konsekwencje rewolucji biotechnologicznej, znak, 2005
16. Lorenz K. - regres społeczeństwa , piw, 1986
17. Napis na pomniku ks. J. Popiełuszki. (obok kościoła na Żoliborzu w Warszawie)
18. Papież J.P. II - z homilii wygłoszonej podczas II pielgrzymki w Polsce (zapis własny z audycji telewizyjnej)
19. Papież J.P.II - spotkanie z więźniami w Płocku w 1978 r. (przegląd więziennictwa, 1979)
20. Antonowsky A. - rozwikłanie tajemnicy zdrowia, fundacja IPN 1995

Inspiracje :

1. Aronson E. - psychologia społeczna, zysk, 1997
2. Balcerowicz L - odkrywając wolność, 2012
3. Bauman Z. - to nie jest dziennik , 2012
4. Dąbrowski K. - zdrowie psychiczne, PWN, 1985
5. Drabik J. - pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, AWFIS Gdańsk, 2006
6. Drabik J. - Polska w ruchu , 2012
7. Fromm E. - ucieczka od wolności, czytelnik, 2001
5. Fromm E. - anatomia ludzkiej destrukcyjności, rebis, 2005
6. Grabowski H. - co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym, impuls, 1999
7. Guerreschi C. - nowe uzależnienia, Salwator, 2005
8. Kępiński A. - poznaj siebie, wł, 2003
9. Nettle D. - szczęście sposobem naukowym wyłożone, Prószyński i s-ka, 2007
10. Pinker S. - Tabula Rasa, GPW, 2005
11. Słońska Z. Woynarowska B. - programy dla zdrowia w społeczności lokalnej, IK, 2002

12. Sykes B. - Kłątwa Adama, Prószyński i s-ka, 2007
13. Szczeklik A. - Katharsis, w1, 2005,
14. Szczeklik A. - Kore, w1, 2007
15. Tischner J. - Myślenie wg wartości, Znak, 2005
16. Toffler A. i H. - Wojna i Antywojna, Kurpisz i s-ka, 2007
17. Wojnar I. - Ten świat - Człowiek w tym świecie, PWN, 2004
18. Woynarowska B. - Edukacja zdrowotna, PWN, 2007

Tadeusz Karpowicz

Głogów

Miejsce wychowania fizycznego w promocji zdrowia.

Pan Tadeusz Karpowicz doradca metodyczny ODM w Głogowie wielokrotnie już pisał znakomite artykuły dla Lidera. Teraz, jako jeden z pierwszych, zabiera głos w sprawie Pomarańczowej Księgi

Jednym z problemów jakie stawia edukacja młodego pokolenia przed nauczycielem wychowania fizycznego jest - narastające zjawisko długookresowych zwolnień z lekcji wychowania fizycznego.

O przyczynach już tyle dyskutowano, ale każdy głos lub wniosek mam nadzieję pomoże zniwelować to zjawisko do minimum.

Jako wieloletni praktyk, pracuję w zwodzie nauczycielskim - 28 lat, trenerskim - 26 (kl. M) i pełniąc obowiązki doradcy metodycznego (zakres szeroko rozumianej kultury fizycznej) - 12 lat, chciałbym korzystając z mojego doświadczenia, wymienić niektóre przyczyny niechęci (w tym zwolnienia) z aktywnego uczestnictwa na lekcjach wychowania fizycznego:

baza, infrastruktura sportowa naszych szkół, miejsce realizacji programów nauczania higieny, brak możliwości systematycznego korzystania z pryszniców po zajęciach z w – f nauczyciel, stosunek prowadzących zajęcia, wzór do naśladowania

przestarzałe programy, schematy zajęć, brak urozmaiconych nowoczesnych form aktywności fizycznej, realizacja programów w praktyce

niska ranga przedmiotu w proporcji z innymi przedmiotami (przygotowujących do egzaminów, matury itp.)

mentalna strona ucznia, niska sprawność fizyczna jako czynnik deprymujący

i dyskwalifikujący w oczach rówieśników, niechęć do wysiłku fizycznego, stres

ocena, nadal panująca opinia o proporcji oceny do sprawności motorycznej

indywidualizacja nauczania, brak indywidualnego podejścia do skrajnych przypadków:

dla wybitnie uzdolnionych uczniów oraz z ograniczeniami i dysfunkcjami

rodzice, stosunek do zajęć z w- f

lekarz, pochopne wydawanie zaświadczeń, bez problemowy dostęp do zwolnień lekarskich

choroby cywilizacyjne, otyłość i anoreksja

sport, identyfikowanie w wielu przypadkach edukacji fizycznej ze sportem

Nie są to odkrywcze strony przyczyn nagannej frekwencji na zajęciach z wychowania fizycznego,

chciałbym skupić się na kilku problemach:

- Postawie nauczycieli w propagowaniu prozdrowotnego, ogólnorozwojowego charakteru wychowania fizycznego.

Zarzuty z raportu NIK (sprzed 2 lat) nt. kultury fizycznej co do kształcenia przyszłych nauczycieli przez uczelnie wyższe są w pełni uzasadnione.

NIK ma zastrzeżenia do kształcenia przyszłych nauczycieli wf., w ponad trzech czwartych sprawdzonych szkół wyższych zaniżano wymagania wobec kandydatów na studia, np. nie robiono testów sprawnościowych, nie wszystkie uczelnie przygotowują też przyszłych nauczycieli do prowadzenia ćwiczeń z najmłodszymi uczniami, w klasach I-III.

Rezygnacja ze egzaminu sprawnościowego spowodowała napływ absolwentów szkół średnich o bardzo niskim stopniu sprawności ogólnej.

Najbardziej efektywną metodą edukacji związanej z aktywnością ruchową, jest pokaz i demonstracja całości wykonanego działania ruchowego. Następnie analitycznie prowadzona nauka poprzez powtarzanie elementów lub syntetycznie w całości.

Oczywiście można zastosować pokaz przez najsprawniejszego ucznia, lecz na I cz II etapie edukacji jest to czasami niemożliwe.

Wielu nauczycieli nigdy nie demonstruje ćwiczeń z powodu ... braku umiejętności, co najgorsze największy procent tych nauczycieli "teoretyków" to młodzi absolwenci uczelni.

Realizacja programów nauczania zwłaszcza z gimnastyki jest niepełna z wiadomych powodów.

Sama sylwetka nauczyciela też często wskazuje na brak dbłości o własne zdrowie, naganne jest palenie tytoniu (zwłaszcza na terenie placówek), młodzież jest bardzo spostrzegawcza i krytycznie odnosi się do postaw związanych z przekazywaniem treści programowych.

Jak można realizować edukację zdrowotną i zachęcać do aktywnego prozdrowotnego stylu życia, nie dbając o swoje własne zdrowie, nauczyciel, trener to pedagog który własnym przykładem powinien dawać wzór głoszonym przez siebie ideom i hasłom.

Praca nauczyciela w - f to nie tylko lekcje, to całokształt działań związanych z promowaniem idei kultury fizycznej: zdrowia, aktywności, rekreacji, rywalizacji sportowej w duchu fair play, sportu i wypełnienia czasu wolnego naszym podopiecznym w aktywny sposób.

Zajęcia w postaci lekcji w- f to tylko połowa pracy i działalności nauczyciela. Zajęcia pozalekcyjne, organizacja imprez sportowo - rekreacyjnych, rozgrywek, turniejów, przygotowanie reprezentacji szkoły, organizowanie plebiscytów, konkursów, oprawy imprez szkolnych np. apeli tematycznych, studniówek, itp. to tylko niektóre kierunki pracy.

Awans zawodowy często jest impulsem do podejmowania tych działań, lecz nagminne jest przejście nauczyciela po osiągnięciu awansu do biernej postawy, „pracy do dzwonka”.

Biorąc udział w pracach komisji ds. awansu zawodowego nauczycieli, byłem świadkiem tworzenia dokumentacji dla samej dokumentacji, podszywanie się pod wyniki i efekty pracy innych, zwłaszcza trenerów. Znając nauczyciela z praktyki, jego obraz z dokumentacji jest skrajnie odbiegający od rzeczywistości, często dyrektorzy ukrywają prawdę o pracy swojego nauczyciela.

Karta Nauczyciela stwarza warunki dla funkcjonowania przeciętnych i „miernych” (dawna ocena ucznia) nauczycieli, nie wymaga poświęcenia w naszej pracy i wysiłku. Brak konkurencji dla nauczyciela dyplomowanego na rynku pracy, powoduje często minimalne zaangażowanie zawodowe. Jedną z propozycji zmian w Karcie Nauczyciela min. wprowadzenia kontraktów byłaby rewolucją, lecz uważam że nasze społeczeństwo jeszcze nie jest gotowe mentalnie na tak radykalne zmiany.

- Kompleksowa ocena ucznia jest ciągle tematem otwartym i czasami kontrowersyjnym.

Rodzice ciągle jeszcze zgłaszają problemy z oceną z wychowania fizycznego, w postaci oceniania sprawności motorycznej a nie zaangażowania ucznia w proces realizacji programu nauczania.

Brak podstawowych sprawdzianów (ocena powinna być dla ucznia!), tak aby wykazać poziom sprawności lub poziom wybranej cechy motorycznej (w skali od 2 – 6), to często spotykana sytuacja. Ocenianie za tak zwane zaangażowanie na lekcji czyli - kto lepiej zagrał jest

niesprawiedliwe, nie tylko w oczach ucznia.

Oczywiście nie można generalizować, jak w każdym zawodzie znajdują się skrajnie zaangażowane postawy, znam mnóstwo nauczycieli bardzo oddanych i podchodzących do swojej pracy jako pasji i hobby, ale niestety odnosi się to do nauczycieli i trenerów z większym stażem

Zmiany w jakości edukacji i zajęciach związanych z kulturą fizyczną, promocji zdrowia, wychowania młodego pokolenia zacznijmy od ... siebie. Krytycznie oceńmy swoje zaangażowanie w pracy z młodzieżą (nie oceniamy innych) i zastanówmy się czy możemy jeszcze coś zmienić tak aby promować zdrowie poprzez aktywność fizyczną.

- Problem zwolnień uczniów z obecności na zajęciach w – f jest nadal aktualny i nie rozwiązany. Przypominam uczeń może być zwolniony z aktywnego uczestnictwa w zajęciach na podstawie zaświadczenia lekarskiego i na podstawie decyzji dyrektora placówki. Nie zwalnia go to z lekcji, zwłaszcza z wychowania zdrowotnego, praktykowane jest nagminne opuszczanie ucznia ostatnich lub pierwszych lekcji za zgodą opiekunów prawnych, lecz nie wstawianie nieobecności (usprawiedliwionej) jest wbrew przepisom.

Proponuję prawne uregulowanie przepisów, na podstawie których dyrektor szkoły mógłby zdecydować o zwolnieniu uczniów wybitnie uzdolnionych i trenujących w klubach (zastosować indywidualny tok nauki z w – f), tak aby można zająć się efektywniej tymi o mniejszej sprawności.

Przykład: dwoje uczniów technikum, trenują piłkę nożną, trening zaczynają o godz. 16.00, zajęcia z wychowania fizycznego kończą o godz. 15.10 . Czy jest wskazane zwolnienie ich z lekcji, po to aby mogli zdążyć po obiedzie na trening i efektywnie go wykorzystać?

Czy nauczyciel na lekcji, gdzie grupa liczy 21 uczniów, może więcej czasu poświęcić tym mniej sprawnym? Jest to jedna z oddolnych propozycji indywidualnych zajęć fakultatywnych jeżeli w szkole tego typu zajęć się nie prowadzi.

Promocja zdrowia wśród młodzieży w wieku szkolnym, ma strategiczne znaczenie i rzutuje na przyszłe zachowanie dorosłych obywateli naszego kraju. Edukacja szkolna powinna wyposażyć ucznia w zasób wiadomości i umiejętności tak, aby mógł je wykorzystać w przyszłym dorosłym życiu. Zdrowy i zadowolony człowiek to przecież efektywniejszy pracownik.

Nauczyciel powinien wskazać kierunki do ciągłego poszukiwania przez naszych podopiecznych dróg aktywnego prozdrowotnego stylu życia.

Marzena Jakubczyk

Ostrzeszów

Scenariusz spotkania integrującego uczniów i rodziców

Szkoły podstawowej nr 2 w Ostrzeszowie i szkoły podstawowej w Kobylej Górze

(27 października 2012 r.. godz. 11.00 – ok. 13.00, Szkoła Podstawowa nr 2 w Ostrzeszowie ul. Piastowska 3 (aula, hala, stołówka)

Cele:

- integracja uczniów i rodziców poprzez wspólną zabawę,
- kształtowanie sprawności fizycznej uczniów,
- wdrażanie do współodpowiedzialności za sukces lub porażkę grupy,
- przybliżenie uczniom idei olimpizmu
- budzenie radości dzieci
- zapoznanie lub utrwalenie podstawowych czynności podczas ratowania człowieka pierwsza pomoc z wykorzystaniem fantomów ofiarowanych przez WOŚP)

Przybory i inne pomoce: flaga olimpijska, znicz – podgrzewacz, plansze na kijach z nazwami 6 drużyn, 6 pieczętek, tabele sędziowskie, 6 piłek, 12 lasek gimnastycznych, miara, 5 woreczków, kosz, piłka nożna, płotek, 1 stoper, 60 cukierków za zaliczenie stanowiska I pomocy, 6 łyżek, 8 piłeczek ping - pongowych, 2 deseczki do odbijania piłeczek, 18 pacholków, 6 kijów do unihokeja, 6 piłeczek do unihokeja, listy uczniów na poszczególne konkurencje, 6 długopisów, 60 medali, nagrody rzeczowe, dyplomy.

Scenariusz:

1. Powitanie nauczycieli, uczniów i rodziców z Kobylej Góry przy wejściu do szkoły od ul. Piastowskiej)
2. Przebranie się w stroje sportowe na auli.
3. Krótka odprawa- omówienie zasad wspólnej zabawy nawiązującej do Igrzysk Olimpijskich:
 - bezpieczeństwo podczas wykonywania poszczególnych zadań,
 - rywalizacja indywidualna i zespołowa,
 - zespoły tworzy się losowo (każdemu uczniowi przyporządkowuje się jedną z 6 figur geometrycznych),
 - zaliczenie 6 konkurencji indywidualnych kwalifikuje ucznia do otrzymania medalu (potwierdzane są pieczętką na ręce),
 - zasada FAIR PLAY.

Kochane Dzieci, Drodzy Rodzice!

Witam Was serdecznie w roku Igrzysk Olimpijskich. Ponad 700 lat p.n.e. Grecy rywalizowali na stadionach ku czci Zeusa i walczyli o laur zwycięstwa w wyścigach rydwanów, biegach, skoku w dal, rzuci dyskiem i oszczepem oraz w zapasach. Nowożytny IO wznowiono w 1896r. i brało w nich udział 14 państw. IO w Londynie były 30 IO ery nowożytnej i wzięły w nich udział 204 państwa. Przez ponad 100 lat zmieniały się dyscypliny, konkurencje, zawodnicy, organizatorzy, rekordy, stadiony. Zawsze jednak najważniejsza była idea szlachetnego współzawodnictwa i braterstwo wszystkich narodów.

My dzisiaj przyłączymy się do tego hasła i rozegramy, mam **nadzieję, zawody zgodne z duchem walki fair play**. Jak na wszystkich IO zrobimy **rundę honorową wokół hali**, wciągniemy flagę, złożymy przysięgę, zapalimy znicz. Będziemy rozgrywać konkurencje zespołowe i indywidualne. Każdy z Was będzie reprezentantem drużyny, która zamiast państwa będzie reprezentować jedną z 6 figur geometrycznych.. (Figury geometryczne z kolorowych folii samoprzylepnych zostały naklejone każdemu zawodnikowi na koszulce przed rozpoczęciem odprawy.) Każda drużyna ma swojego chorążego, którym jest harcerka lub uczennica LO. Waszym zadaniem będzie udział we wszystkich konkurencjach indywidualnych oraz zespołowych.

Zabawę rozpoczniemy rozgrzewką, która przygotowuje nas do pierwszych konkurencji zespołowych. Po 3 zadaniach zespołowych przystąpiacie do zadań indywidualnych. Kolejność zaliczania konkurencji indywidualnych jest dowolna. Najważniejsze jest zdobycie jak najlepszego wyniku, bo jak na każdym zawodach walczymy o zdobycie tytułu Mistrza danej dyscypliny lub konkurencji oraz zebranie 6 pieczętek. Wyniki Waszych zmagania zapisywać będą w tabelach na każdym stanowisku wyznaczone do tego osoby. One również będą przystawiać na waszych rękach pieczętki, które potwierdzą zaliczenie konkurencji. Pomiędzy zaliczaniem konkurencji indywidualnych zapraszam Wszystkich do odwiedzenia stanowiska I pomocy przedmedycznej, gdzie przy wykorzystaniu fantomów WOŚP oraz pani higienistki będziecie mogli przypomnieć sobie zasady udzielania I pomocy. Na tym stanowisku nie otrzymacie pieczętek, ale słodką nagrodę.

Po zaliczeniu wszystkich zadań indywidualnych zawodnicy wyznaczonej drużyny spotkają się przy „swoim” arkuszu szarego papieru (z naklejoną figurą **geometryczną**) i **wykonyją pracę plastyczną** nt. „Nasza ulubiona dyscyplina sportowa”.

Podczas całych zawodów wszystkich obowiązuje zasady bezpieczeństwa oraz walki fair play. Życzę udanej zabawy i doskonałych wyników.

4. Ustawienie uczniów w odpowiednim szyku – losowo wybrane zespoły ustawiają się w rzędach za swoim chorążym (chorążymi są uczniowie LO, harcerze którzy pomagają w przeprowadzeniu turnieju).

5. Przejście na halę:

- runda honorowa wokół hali,
- wciągnięcie flagi,
- złożenie przysięgi:

Ślubuję: respektować zasady obowiązujące w sporcie, przestrzegać zasady szlachetnej rywalizacji i postępować zgodnie z duchem fair play; wszystkie dążenia, umiejętności, talent i siły woli poświęcić osiągnięciu najlepszego wyniku sportowego bez żadnego nieodpowiedniego zachowania .

-zapalenie znicza .

6. Krótka rozgrzewka w formie zabawy

Uczniowie poruszają się po hali w rozsypce. Na sygnał gwizdka zatrzymują się i ustawiają w grupach liczących tyle osób, ile wskazują palce nauczyciela (ew. cyfra na kartce).

- bieg po liniach,
- skoki na jednej nodze,
- czworakowanie,
- marsz.

Ostatni element rozgrzewki (marsz) kończy się ustawieniem zespołów w rzędach za chorążym. Jest to jednocześnie pierwsza konkurencja zespołowa.

7. Konkurencje zespołowe:

- piłka góra,
- skoki łączone wszystkich zawodników danej drużyny (każdy kolejny zawodnik rozpoczyna od śladu zaznaczonego za piętą wcześniejszego zawodnika)

8. Konkurencje indywidualne (zaliczane są w dowolnej kolejności; ważne jest zaliczenie

wszystkich i potwierdzenie tego 6 pieczętkami na ręce) :

- bieg na czas,
- trójskok (pomiar trzech kolejnych skoków),
- rzuty 5 woreczkami do celu,
- zagadki o tematyce sportowej,
- 4 strzały do celu (piłka nożna, piłka gumowa, piłka tenisowa, piłeczka ping- pongowa + płotek),
- odbijanie piłeczki ping- pongowej deseczką,

Po zaliczeniu wszystkich konkurencji uczniowie przechodzą do stanowiska I Pomocy i uczą się lub utrwalają zasady postępowania podczas I pomocy – nagrodą jest cukierek.

9. Konkurencje zespołowe:

- bieg z piłeczką na łyżce,
- prowadzenie piłeczki kijami do unihokeja między pacholkami,
- bieg

10. Wspólna zabawa w 2 kołach .

Jedno koło tworzą dziewczynki – zabawa w kolory. Drugie koło tworzą chłopcy – piłka nożna (zadaniem wszystkich zawodników jest strzelenie gola do przestrzeni między zawodnikami lub ich nogami.

11. Poczęstunek w szkolnej stołówce. Liczenie punktów, wybór mistrzów poszczególnych konkurencji.

12. Zakończenie zawodów

- uhonorowanie zwycięzców poszczególnych konkurencji oraz rywalizacji zespołowej(mistrz skoków, strzałów do bramki, rzutów, podbijania piłeczki ping- pongowej);
- zawieszenie medali wszystkim uczestnikom zabawy za rywalizację w duchu fair play
- zgaszenie znicza;
- opuszczenie flagi;
- podziękowanie, pożegnanie.

Scenariusz imprezy sportowo – rekreacyjnej “DNIA SPORTU” zorganizowanego z okazji DNIA DZIECKA w Zespole Szkół nr 1 w Lubiczu

Cele;

Rozwijanie tężyzny fizycznej, sprawności ruchowej, zwinności , szybkości, dokładności. wdrażanie do sportowego zachowania podczas rozgrywania różnych konkurencji,

Metody : zadaniowa -ściska , zabawowo – naśladowcza

Forma prowadzenia: forma stacyjna

Przybory:

miara, kreda, gwizdki, 10 butelek z wodą , piłka siatkowa , 3 piłki tenisowe, 4 piłeczki ping-pongowe, 4 rakietki do tenisa, skakanki, 4 bramki, piłki , koła Hula -Hop, kosze , woreczki, podkładki, balony.

Przebieg :

Impreza w formie rywalizacji międzyklasowej odbyła się dnia 30 maja .Wzięły w niej udział klasy I a, I b, I c, I d wraz z wychowawcami.

Dzieci startowały w różnych konkurencjach zdobywając na każdej stacji punkty składające się na wynik całej klasy.

Przed rozpoczęciem zawodów dzieci wspólnie przechodzą w korowodzie z balonami do kolejnych stacji. Na poszczególnych stacjach można zdobyć określoną ilość punktów. Ocenie podlega szybkość , zwinność, dokładność, celność.

Piosenka na rozgrzewkę :

Głowa, ramiona, kolana, pięty,
Kolana, pięty, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, pięty
Kolana, pięty, kolana, pięty
Oczy, uszy, usta, nos.

1. Konkurencja pierwsza: "KREGLI"

Na ziemi ustawia się w określony sposób 10 plastikowych butelek po napojach wypełnionych wodą. Każdy zawodnik trzykrotnie toczy w kierunku kregli piłkę siatkową starając się przewrócić jak największą ilość kregli.

Odległość od linii rzutów powinna wynosić ok. 4 m. Za każdy przewrócony kregiel otrzymuje się 2 pkt. (max. 20 pkt.) (3 uczniów z każdej klasy).

2. Konkurencja druga : "Bilard"

Na ziemi rysuje się trzy współśrodkowe koła, mniejsze o średnicy 1 m. większe o średnicy 1,5m oraz 2 m. Każdy uczestnik rzuca lub toczy trzy piłeczki tenisowe tak, aby zatrzymały się w jednym z kół. Odległość do środka koła powinna wynosić ok. 4 m . Im bliżej środka tym więcej punktów dla zawodnika, odpowiednio (3,2,1 pkt. max 9 pkt). (cała klasa)

3. Konkurencja : "Odbijanie piłeczki pin-pongowej"

Każde dziecko odbija piłeczkę maksymalnie 10 razy, za co otrzymuje 2pkt. Mniejsza ilość odbić (od 5) jest nagradzana 1pkt.(4 uczniów z każdej klasy)

4. Konkurencja : "Kręcenie kółkiem Hula-Hop"

Wybranych sześcioro uczniów z każdej klasy otrzymuje koła Hula - Hop i kręci na biodrach. Zawodnik ,który kręci dłużej niż 2 minuty otrzymuje 5 pkt. Przerywnik : Piosenka : " Głowa, ramiona, kolana, pięty"

5. Konkurencja : "Strzał piłką do bramki "

Na ziemi w odległości 4 m ustawione są bramki , każdy zawodnik ma do wykonania po trzy strzały uderzając piłkę kijkiem do bramki. Za każdy trafiony strzał – 3 pkt. (cała klasa)

6. Konkurencja: "Skoki obunóż z miejsca"

Na ziemi rysuje się linie startu i kolejno co 30 cm , trzy linie, których pokonanie skokiem da odpowiednio 1, 2, 3 pkt. (cała klasa)

7. Konkurencja : " Przeskoki przez skakankę "

Każdy zawodnik skacze obunóż przez skakankę 10 razy, za co otrzymuje 2pkt.mniejsza liczba skoków (powyżej 5) pozwala otrzymać 1 pkt.

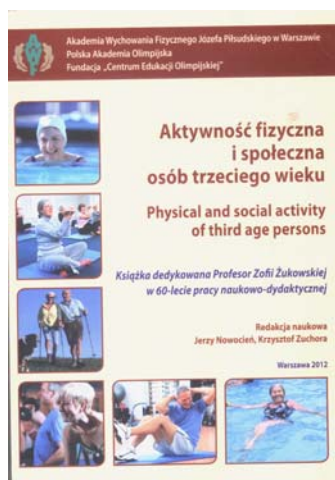
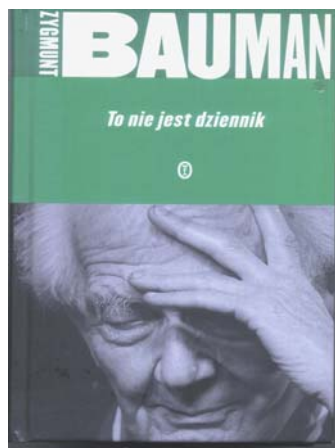
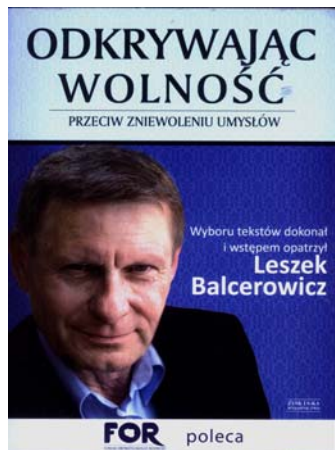
8. Konkurencja : " Marsz z piłeczką na podkładce"

Każdy zawodnik otrzymuje podkładkę na, której umieszczona jest piłeczka. Ma za zadanie przejść do mety i z powrotem tak aby piłka nie spadła. Ilość zdobytych punktów- 10 pkt. Za każdy spadek piłki odejmowany jest 1 punkt.

9 .Konkurencja na czas: "Skoki z balonami między nogami" - Wyścigi

Każdy zawodnik otrzymuje balon i pokonując wyznaczoną trasę do mety wykonuje skoki z balonem między nogami. Powrót – bieg dowolny. Wygrywa ta klasa ,która szybciej pokona trasę .(cała klasa) Po podliczeniu wyników w każdej klasie wyłoniono trzech najlepszych zawodników , którym wręczono dyplomy oraz najlepsza zreczościowo klasę która otrzymała nagrodę. Wszyscy uczestnicy otrzymali słodkie nagrody pocieszenia.

Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



Leszek Balcerowicz . Odkrywając wolność. Przeciw zniewoleniu umysłów. Wyd. Zysk i S-ka 2012

Z wielkim przekonaniem rekomenduję tę znakomitą książkę. Zauważę przy okazji, że na to obszerne dzieło (ponad 1000 stron) wydałem zaledwie 25 złotych. Podobnej objętości książki kosztują zazwyczaj trzy - cztery razy tyle i często z żalem muszą zrezygnować z ich kupna. Zwrócę też uwagę na informację, że „Wydawca i FOR dziękują Arkadiuszowi Musiowi za hojne wsparcie finansowe, które umożliwiło wydanie tej książki w nakładzie dającym szansę dotarcia do szerszego grona czytelników”. **Oby inni majątni (i rozumni) poszli za tym przykładem.**

Lektura tej książki wydała mi się ogromnie pomocna w pracach nad Pomarańczową Księgą. W rozważaniach nad ludzkimi postawami i wyborami najczęściej (i dotyczy to nie tylko przeciętnego przedstawiciela opinii społecznej, ale także polityków, władzy, mediów, także niektórych ludzi nauki) posługujemy się uproszczonymi opiniami co do intencji ludzkiego postępowania - jest to jedna z głównych przyczyn naszych niepowodzeń i pomyłek edukacyjnych i wychowawczych. Obszerniejszą rekomendację tej książki zamieszczę niebawem w jednym z najbliższych numerów Lidera.

Zygmunt Bauman. To nie jest dziennik, Wyd. Literackie 2012

Wydawca nazwał tę książkę „Najbardziej osobistą książką Zygmunta Baumana”.

Wykłady profesora Baumana pamiętam jeszcze z czasów uniwersyteckich sprzed roku 1968, w którym hańbiąca decyzja o usunięciu profesora z UW spowodowała na wiele lat marginalizację socjologii w polskiej nauce i to, że teraz, jako pewne świadectwo tej hańbiącej decyzji, na okładkach jego kolejnych książek pojawia się zapis „przekład”. Nauka światowa zyskała, nauka polska straciła – teraz to się wyrównuje. Dziś ma to już mniejsze znaczenie bo profesor jest wielkim zjawiskiem w nauce światowej. Pisze : „*Podaję, że jestem absolutnie uzależniony od pisania...jako nałogowiec potrzebuję swojej dziennej dawki narkotyku, w przeciwnym razie muszę mierzyć się z udawkami bycia na głodzie*”.

Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora (redakcja)

Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku.

(Książka dedykowana Profesor Zofii Żukowskiej w 60 lecie pracy naukowej). Wyd. AWF, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja Centrum Edukacji Olimpijskiej.

Zacytuję dwie bardzo ciekawe wypowiedzi zapisane na okładce książki.

Prof. Jerzy Nowocień : „*Kierując własnymi lub cudzymi wyborami celów życia musimy brać pod uwagę przede wszystkim te siły, które tkwią w człowieku z tytułu dziedzictwa biologicznego. Wybór celów życia powinien być wyborem rozsądnym czyli w zgodzie z naturą*”.

Prof. Ewa Kozdroń : „*Pomyślne zdrowe starzenie się to przede wszystkim zachowanie odpowiedniej sprawności funkcjonalnej, która w dużej mierze zależy od stylu życia, a w nim należnego miejsca adaptowanej aktywności fizycznej. Rekreacja ruchowa aplikuje ruch jako cenny środek leczniczy nieposiadający żadnych objawów ubocznych*”.

Pierwsza przypomina niezwykle inspirującą myśl o potrzebie sprawniejszego posługiwania się siłami własnego organizmu. Umiejętność ta nie jest należycie wykorzystana zarówno w jednostkowych działaniach jak i polityce zdrowotnej państwa. Druga podkreśla myśl niedostatecznie kultywowaną zarówno w teorii jak i praktyce, że ruch jest jednym z istotniejszych czynników sprzyjających zdrowiu a nawet je warunkującym.

Dorobek Konferencji zawarty w kilkudziesięciu referatach i pomieszczony w tej książce wart jest szczególnego zauważenia. Organizatorzy i autorzy ze stosownym wyprzedzeniem sygnalizują narastający problem zdrowotny - starość, która sama przez się chorobą nie jest, ale niedostatecznie zaopiekowana może tworzyć dogodny teren dla wszelkich chorób.



**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego
w Bydgoszczy**



**Instytut Kultury Fizycznej
Studenckie Koło Naukowe Animatorów
Aktywności Fizycznej, Edukacji Zdrowotnej i Promocji Zdrowia UKW**

zapraszają do wzięcia udziału w

Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Dydaktycznej

„KULTURA FIZYCZNA-OSOBA-EDUKACJA-ZDROWIE”

Problem zdrowia i rozwoju osoby w kontekście kultury fizycznej

**która odbędzie się na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
w dniu 26 kwietnia 2013 roku**

Patronat honorowy

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Piotr Całbecki

Prezydent Miasta Bydgoszczy

Rafał Bruski

**Dziekan Wydziału Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki
Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

prof. dr hab. Zygmunt Babiński

Patronat medialny

„Lider - Promocja Zdrowia, Kultura Zdrowotna i Fizyczna”,

„Kultura Fizyczna”, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”

Telewizja Bydgoszcz

Członkowie:

prof. nadzw. dr hab. Radosław Muszkieta

dr Mirosława Szark-Eckardt

dr Mariusz Klimczyk

dr Andrzej Ziółkowski

dr Wiesława Pilewska

dr Hanna Żukowska

mgr Jan Mieszkowski

mgr Magdalena Ochwat

Agnieszka Perzyńska

Gniewomir Rydlewski

Języki konferencji

Język polski, angielski

Terminarz konferencji

- **Zgłoszenie udziału w konferencji (przesłanie karty uczestnictwa listownie na adres sekretariatu konferencji z dopiskiem „Konferencja KF”) lub pocztą elektroniczną.
do 15 lutego 2013 r.**
- **Termin przesłania artykułów
do 30 marca 2013 r.**

- **Wniesienie opłaty konferencyjnej na konto (z dopiskiem „Konferencja KF”):**
Kredyt Bank S.A. Oddział w Bydgoszczy 92 1500 1360 1213 6001 8602 0000
do 30 marca 2013 r.
- **Szczegółowe informacje dla osób, które zgłoszą udział w konferencji zostaną przesłane w komunikacie nr 2**
do 15 kwietnia 2013 r.

Koszty uczestnictwa

Koszty uczestnictwa w konferencji wynoszą 260 zł i obejmują: materiały konferencyjne, monografię naukową, poczęstunek, obiad.

Kontakt

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
Instytut Kultury Fizycznej

Koło Animatorów Aktywności Fizycznej, Edukacji Zdrowotnej i Promocji Zdrowia
dr Alicja Kostencka

85-064 Bydgoszcz, ul. Chodkiewicza 30
Tel. +48 501042990

e-mail: forumkf@ukw.edu.pl

tel/fax 52 32 36 753 **Magdalena Ochwat** ul. Ogińskiego 16

Proponowana tematyka szczegółowa

1. **Współczesna kultura fizyczna i edukacja zdrowotna w perspektywie personalistycznej i pedagogicznej.**
2. **Aksjologiczne podstawy wychowania do wielowymiarowego rozwoju osoby.**
3. **Zdrowie integralne jako wartość, perspektywa i zobowiązanie.**
4. **Efektywna praca nauczyciela wychowania fizycznego-lidera, promotora i edukatora zdrowia w szkole XXI wieku.**

Publikacja

Przesłane artykuły po pozytywnej recenzji zostaną opublikowane w monografii naukowej. Rada Redakcyjna zastrzega sobie prawo do poprawek językowych, graficznych i układu tekstu. Za publikowane prace autorzy nie otrzymują honorarium. Każdy z artykułów będzie rozdziałem monografii. Przez rozdział w monografii należy rozumieć opracowanie naukowe minimum 1/2/lub 1 arkusz wydawniczy (tj. 20 000 lub 40 000 znaków ze spacjami).

Punktacja prac: w języku angielskim – 5 pkt., w języku polskim i innym – 4 pkt.,

Szczegółowe informacje dotyczące formy prezentacji zostaną podane w komunikacie nr 2.

WYMOGI REDAKCYJNE

Prace zakwalifikowane przez Komitet Naukowy zostaną opublikowane w recenzowanej monografii naukowej opublikowanej po konferencji. Opracowania przygotowane zgodnie z poniższymi zaleceniami, należy przesłać pocztą na adres sekretariatu (wydruk pracy wraz z płytą) lub pocztą elektroniczną na adres: forumkf@ukw.edu.pl

Tekst opracowany niezgodnie z poniższymi wymogami nie będzie przyjęty do druku:

- ✓ W nagłówku artykułu należy zamieścić w kolejności: tytuł pracy (w języku autora i angielskim), imię i nazwisko autora/autorów, nazwę instytucji (rozmiar czcionki – 12 pkt., pogrubione, wyśrodkowane) oraz słowa kluczowe (w języku autora i angielskim) oraz streszczenie (w języku autora i angielskim).
- ✓ Ryciny, wykresy i tabele należy numerować kolejno cyframi arabskimi. Mogą być one zamieszczone w tekście artykułu lub na końcu opracowania, w kolorze czarnym.
- ✓ Zalecany układ pracy: tytuł pracy; autor (-rzy) pracy; instytucja; słowa kluczowe; streszczenie w języku autora; streszczenie w języku angielskim; wstęp; cel (-e) pracy; materiał i metoda badań; wyniki badań; dyskusja (podsumowanie) i wnioski; piśmiennictwo.
- ✓ Marginesy: górny - 5 cm, dolny - 5 cm, lewy - 4 cm, prawy - 4 cm.
- ✓ Prosimy nie numerować stron oraz nie dzielić wyrazów.
- ✓ Spis piśmiennictwa winien być sporządzony według wzoru:
Malina R.M. (1994). Physical activity: relationship to growth and physical fitness (w:) Physical activity, fitness and health [red. C.Bouchard, R.J.Shephard, T.Stephens]. Human Kinetics Publishers, s.918-928.
Kowalski M., Nowak J. (2005). Sprawność fizyczna dzieci polskich na tle ich rówieśników z wybranych krajów. Wychowanie Fizyczne i Sport, 2, s.15-25.
- ✓ Spis piśmiennictwa nie numerowany.
- ✓ Artykuł musi liczyć nie mniej niż 20 000 lub 40 000 znaków (w zależności od reprezentowanej dziedziny naukowej przez autora/ów).

- ✓ Tekst: rozmiar czcionki – 11 pkt.; krój pisma – Times New Roman; odstęp między wierszami – pojedynczy; tytuły rozdziałów – wyśrodkowane i pogrubione; tekst – wyjustowany. **Prosimy nie numerować stron oraz nie dzielić wyrazów.**

Komitet Naukowy Przewodniczący

prof. nadzw. dr hab. Zbigniew Dziubiński (AWF Warszawa)

Członkowie

ks. dr Grzegorz Barth (KUL Lublin)
PaedDr. Elena Bendíková, PhD. (UMB FHV B. Bystrica)
prof. nadzw. dr hab. Janusz Bielski (AH Pułtusk)
prof. nadzw. dr hab. Piotr Błajet (UMK Toruń)
prof. zw. dr hab. Yuriy Briskin (NUKF Lwów)
mgr Zbigniew Cendrowski (Redaktor Naczelny Lidera, Warszawa)
prof. nadzw. dr hab. Mariusz Cichosz (UKW Bydgoszcz)
prof. zw. dr hab. Kazimierz Denek (UAM Poznań)
PhD. Beáta Dobay (SU Komarno)
prof. nadzw. dr hab. Tomasz Frołowicz (AWFiS Gdańsk)
PhD. Zsuzsa Kalmár (SU Budapeszt)
prof. nadzw. dr hab. Vlastimila Karaskova (UP Ołomuniec)
prof. zw. dr hab. Jerzy Kosiewicz (AWF Warszawa)
dr Alicja Kostencka (UKW Bydgoszcz)
ks. prof. zw. dr hab. Stanisław Kowalczyk (KUL Lublin)
prof. zw. dr hab. Tadeusz Maszczak (AWF Warszawa)
prof. zw. dr hab. Victor Mischenko (UKW Bydgoszcz)
prof. nadzw. dr hab. Radosław Muszkieta (UKW Bydgoszcz)
prof. nadzw. dr hab. Marek Napierała (UKW Bydgoszcz)
prof. nadzw. dr hab. Jerzy Nowocień (AWF Warszawa)
prof. zw. dr hab. Roman Ossowski (UKW Bydgoszcz)
prof. nadzw. dr hab. Władysław Pańczyk (UR Rzeszów)
prof. zw. dr hab. Andrzej Pawłucki (AWF Wrocław)
prof. zw. dr hab. Mariusz Posłuszny (UKW Bydgoszcz)
prof. zw. dr hab. Eugeniusz Prystupa (NUKF Lwów)
prof. nadzw. dr hab. Wojciech Przybylski (UKW Bydgoszcz)
prof. nadzw. dr hab. Krzysztof Sas-Nowosielski (AWF Katowice)
prof. nadzw. dr hab. Stanisław Sawczyn (AWFiS Gdańsk)
dr Mirosława Szark-Eckardt (UKW Bydgoszcz)
dr Mirosława Śmiglewska (CM UMK Toruń)
prof. zw. dr hab. Andrzej de Tchorzewski (AWF Kraków)
prof. zw. dr hab. Hryhoriy Vasjanowicz (UF Lwów)
prof. nadzw. dr hab. Mariusz Zasada (UKW Bydgoszcz)
doc. dr Krzysztof Zuchora (AWF Warszawa)
prof. nadzw. dr hab. Walery Żukow (RSW Radom)

Komitet Organizacyjny

Przewodnicząca
dr Alicja Kostencka

Członkowie:

prof. nadzw. dr hab. Radosław Muszkieta
dr Mirosława Szark-Eckardt
dr Mariusz Klimczyk
dr Andrzej Ziółkowski
dr Wiesława Pilewska
dr Hanna Żukowska
mgr Jan Mieszkowski

Języki konferencji

Język polski, angielski

Terminarz konferencji

- zgłoszenie udziału w konferencji (przesłanie karty uczestnictwa listownie na adres sekretariatu konferencji z dopiskiem „Konferencja KF”) lub pocztą elektroniczną.
do 15 lutego 2013 r.
- termin przesłania artykułów
do 30 marca 2013 r.
- wniesienie opłaty konferencyjnej na konto (z dopiskiem „Konferencja KF”):
Kredyt Bank S.A. Oddział w Bydgoszczy 92 1500 1360 1213 6001 8602 0000
do 30 marca 2013 r.
- szczegółowe informacje dla osób, które zgłoszą udział w konferencji zostaną przesłane w komunikacie nr 2
do 15 kwietnia 2013 r.

Koszty uczestnictwa

Koszty uczestnictwa w konferencji wynoszą 260 zł i obejmują: materiały konferencyjne, monografię naukową, poczęstunek, obiad.

Kontakt

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
Instytut Kultury Fizycznej

Koło Animatorów Aktywności Fizycznej, Edukacji Zdrowotnej i Promocji Zdrowia

dr Alicja Kostencka

85-064 Bydgoszcz, ul. Chodkiewicza 30

Tel. +48 501042990

e-mail: forumkf@ukw.edu.pl

tel/fax 52 32 36 753 [Magdalena Ochwat](#) ul. Ogińskiego 16

Zgłaszam udział
W Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Dydaktycznej
KULTURA FIZYCZNA – OSOBA – EDUKACJA - ZDROWIE

UKW w Bydgoszczy, 26.04.2013 r.

Imię i nazwisko	
Stopień lub tytuł naukowy	
Reprezentowana uczelnia (nazwa uczelni, wydziału, instytutu, katedry, zakładu)	
Adres uczelni	
Adres prywatny	
Telefon służbowy	
Telefon komórkowy	
e-mail	
Dodatkowa rezerwacja hotelu	<input type="checkbox"/> 25/26.04.2013 <input type="checkbox"/> 26/27.04.2013
Uwagi dla organizatorów	

Krzysztof Marszałik

Pińczów

**Mikołajkowy Turniej w Pilce Siatkowej dziewcząt i Chłopców, XXXIV LO Warszawa
29.11-2.12.2012**



Na zaproszenie XXXIV Liceum Ogólnokształcącego im. Miguela de Cervantes w Warszawie w dniach 29.11-2.12.2012 reprezentacja dziewcząt i chłopców Liceum Ogólnokształcącego im. Hugona Kołłątaja w Pińczowie kolejny 7 raz uczestniczyła w Mikołajkowym Turnieju w Pilce Siatkowej dziewcząt i chłopców. Inicjatorem i organizatorem Turnieju, pobytu naszych uczniów w Cervantesie był prof. Maciej Kołodziejczyk, wychowanek LO Pińczów. Dzięki Panu profesorowi młodzież naszej szkoły miała możliwość nie tylko udziału w turnieju, w którym startują zespoły z różnych warszawskich liceów. Pobyt naszych reprezentacji związany był nie tylko z zawodami. Połączony był również ze zwiedzaniem stolicy. Wyjazd na Turniej miał miejsce 29 listopada. W szkole prof. Maciej Kołodziejczyk przyjął nas bardzo serdecznie. Następnego dnia zwiedzaliśmy Warszawę m. in Łazienki, Stare Miasto. W Centrum Olimpijskiego im. Jana Pawła II w którym mieści się Polski Komitet Olimpijski zwiedzaliśmy Muzeum Sportu i Turystyki. W godzinach popołudniowych byliśmy na Wojskowych i Starych Powązkach oddając cześć wielu zasłużonym dla Ojczyzny Polakom, w tym sportowcom, trenerom, artystom, a także wychowankom naszej szkoły. W sobotę 1 grudnia wzięliśmy udział w Mikołajkowym Turnieju Piłki Siatkowej. Tak dziewczęta jak i chłopcy grali systemem „każdy z każdym”. Reprezentacja dziewcząt zajęła IV miejsce, a chłopców III miejsce. Najlepszymi zawodnikami Turnieju wybrani zostali Barbara Fiuk i Bartosz Kular z Liceum Ogólnokształcącego im. Hugona Kołłątaja w Pińczów. Zespoły otrzymały puchary, dyplomy w tym chłopcy brązowe medale. Najlepszym trenerem został wybrany Krzysztof Marszałik z Liceum Ogólnokształcącego im. Hugona Kołłątaja w Pińczów. Turniejowi towarzyszyła bardzo miła atmosfera. W niedzielę 2 grudnia w godzinach porannych wracaliśmy do domu.

Skład reprezentacji LO Pińczów: Alicja Wilk - kapitan, Anna Pruś, Justyna Golik, Barbara Fiuk, Bartosz Kular - kapitan, Bartosz Szafraniec, Patryk Michno, Karol Kolankowski, Bartosz Odrobina, Dawid Brzezoń, Łukasz Głombiński, Mariusz Ciołek, Wojciech Matuszczyk, Karol Gołuszka, Damian Liberek. Trener: Krzysztof Marszałik