

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 4. 2013 /266/



SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

Historia ludzkości jest nagromadzeniem spisków, buntów, morderstw, rzezi, rewolucji, banicji, samych najgorszych skutków, jakie mogą przynieść ze sobą chciwość, stronnictwo, hipokryzja, wiarolomstwo, okrucieństwo, wściekłość, szaleństwo, nienawiść, zazdrość, żądza, zła wola i ambicja... (Jonathan Swift)



Zjadam zjadającego i jestem zjadany przez zjadanego

W numerze między innymi :

Zbigniew Cendrowski – Drodzy czytelnicy

Philip Zimbardo – Dobro i zło w człowieku

POLSKA 2050 – Raport PAN

CBOS- Polacy o swoim zdrowiu

Feliks Rochowicz - Nawyki zachowań zdrowotnych

Karolina Karbownik - Ergoterapia, nowa forma terapii?

Łukasz Bojkowski - Cechy wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego

Zbigniew Cendrowski - Rekomendacje: (Konwicki, Zuchora, Kronika Sportu Polskiego)

Krzysztof Marszałik

XXI Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera

Program edukacyjny „Żyj smacznie i zdrowo”

Spis treści

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Natura i kultura

PHILIP ZIMBARDO

Człowiek : oprawca i ofiara

POLSKA 2050 – Raport PAN

CBOS - Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach

FELIKS ROCHOWICZ

Nawyki zachowań zdrowotnych drogą do sportowego sukcesu

KAROLINA KARBOWNIK

Ergoterapia, nowa forma terapii?

ŁUKASZ BOJKOWSKI

Cechy wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

JANUSZ SMOLIŃSKI

Smolball® Najszybsza oraz najwszechstronniejsza gra

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje (Konwicki, Zuchora, Kronika sportu polskiego,

KRZYSZTOF MARSZALIK Kolejny XXI Międzynarodowy Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera w siatkówce dziewcząt i chłopców szkół średnich 9- 10 marca 2013

III edycja programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”

Philip Zimbardo

Człowiek oprawca lub ofiara systemu .

Wybrane z Książki „Efekt Lucyfera”. Wyd. Naukowe PWN

1. Być może każdy z nas może być świętym lub grzesznikiem, altruistą lub egoistą, łagodnym lub okrutnym, dominującym lub uległym, może być sprawcą lub ofiarą, więźniem lub strażnikiem.
- 2.. Skłonność do zła i skłonność do dobra tworzą razem najbardziej fundamentalną dwoistość w naturze ludzkiej.
3. Silny stanowi prawo.
4. Poczucie braku osobistej rozpoznawalności także może wywoływać zachowania antyspołeczne.
5. W świecie realnym kwestie anonimowości i przemocy mogą być sprawą życia i śmierci..
6. Anonimowość przyczynia się do destrukcyjnego zachowania się.
7. Wojna dostarcza instytucjonalnie aprobowanego zezwolenia na zabijanie lub ranienie swych przeciwników.
8. Deindywidualizacja wytwarza jedyny w swoim rodzaju stan psychiczny, w którym... działanie zastępuje myślenie, dążenie do natychmiastowej przyjemności dominuje nad odroczeniem gratyfikacji a rozsądnie powściągliwe decyzje ustępują miejsca bezmyślnym reakcjom emocjonalnym.
9. Dehumanizacja jest konstruktem mającym kluczowe znaczenie dla zrozumienia przez nas nieludzkiego traktowania człowieka przez człowieka.
10. Dobrzy ludzie robią złe rzeczy, gdyż żyją tymczasowo, w rozszerzonej chwili obecnej nie troszcząc się o przyszłe konsekwencje swych działań.



Problemy zdrowia należy rozpatrywać w całej pełni fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego życia człowieka, w tym także zwracając uwagę także na te zagadnienia, które dotyczą części młodzieży a nawet jednostek. Istotnym mankamentem wszelkich dotychczasowych programów i planów prozdrowotnych jest ich sektorowość owocująca wybiórczą i selektywną koncentracją podmiotów wychowawczych na zajmowaniu się tymi grupami młodzieży, które dają gwarancje sukcesu wychowawczego z pomijaniem potrzeb grup nie spełniających takich warunków, dzieci mniej utalentowanych, z zaniedbanych środowisk, niepełnosprawnych, i czego jak się wydaje dotychczas zupełnie nie brano pod uwagę o innej orientacji seksualnej. Pedagogika światowa, w tym i polska ma wiele sukcesów wychowawczych, teoretycznie preferuje indywidualność i osobowość, z uwagą pochyla się nad słabszymi ale silniej akcentuje wybitność i talent.

Lider3000@poczta.onet.pl
www.lider.szs.pl

Często jest tak, że w codziennej praktyce „lepsi” sięgają po sukces na tle „słabszych”. Dla „lepszych” „słabsi” to wdzięczne tło, ci mogą jednak czuć się poniżani i odsuwani co pogłębia ich odrzucenie. W wielkiej cywilizacyjnej konfrontacji kultury z naturą, neoliberalizm chętniej korzysta z naturalnych, tkwiących w każdym człowieku tendencji do rywalizacji, walki, chęci do eksponowania własnych sukcesów, lekceważeniu praw słabszych. Tego tak wyraźnie nie widać, ponieważ opinię, system wartości i ocen tworzą elity, które wyrosły na glebie „natury”. Ludzie władzy koncentrują się na problemach wylobbowanych przez silnych mniej lub wcale nie dostrzegają słabszych, innych..

Stoimy wobec dylematu jak pogodzić owe dwie główne siły (natura – kultura) i wykorzystać ich sprawczość dla rozwoju a jednocześnie nie zaniedbywać, co wynika z naszego człowieczeństwa, praw do godnego życia tych, którym z różnych powodów się nie udało, lub którzy nie mieszczą się w „normie”. Dodać należy, że norma w naturze jest absolutnie podporządkowana prawu : silniejszy przeżywa, słabszy ginie. W świecie ludzkim pełne wykorzystanie sił natury nie jest oczywiście możliwe, i ci którzy na tym opierają swe programy i plany szybko wkraczają pod hasłami wolności na ścieżkę nietolerancji, zniewalania a czasem zbrodni.

Tylko w bajce zły tygrys pożerający sarenki, zmienia się w dobrego tygrysa i odżywia się marchewką.

Na ten temat zacytujmy interesującą wypowiedź profesora Stefana Niesiołowskiego : (GW 6.02)

„Dokarmianie ptaków i wszystkich zwierząt jest dla nich przede wszystkim szkodliwe. Narusza podstawowe zasady ewolucji, zasadę selekcji, doboru naturalnego i przeżywania osobnika najbardziej przystosowanego, co prowadzi do degeneracji, chorób i negatywnych zmian. Rozumiem, że z punktu widzenia wychowawczego, dla dzieci, które uczą się pomocy słabszym, opiekuńczości, poznawania zwierząt i polubienia ich, dokarmianie jest wartością i nie mam zamiaru prowadzić walki z tym zjawiskiem.

Ale nie ma to nic wspólnego z dobrem samych zwierząt, tylko raczej z dobrem ludzi. Zwierzęta pełnią funkcję wychowawczą i pedagogiczną. Im ostrzejsza, surowsza zima, tym ostrzejsza selekcja i przeżywanie najsilniejszych, najzdrowszych, najbardziej genetycznie przystosowanych osobników i one, wydając potomstwo, przekazując najlepsze geny następnym generacjom, przyczyniają się do rozwoju i ekspansji gatunku... W przyrodzie nie obowiązują zasady naszej etyki i moralności, człowiek pod względem moralnym nie jest już zwierzęciem, chociaż oczywiście od zwierząt (małp) pochodzi.

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Polska 2050 – Raport PAN

*(Ten bardzo interesujący raport został sporządzony pod auspicjami najwyższej rangi instytucji naukowej jaką jest **Polska Akademia Nauk**, na podstawie najnowszych danych i analiz. Po poprzednich dokumentach tego typu jak Narodowy Program Foresight 2020, Strategia Rozwoju Kraju 2011- 2020, Strategia zrównoważonego rozwoju Kraju do roku 2025, Polska 2030 (tzw. Raport Boniego), nie licząc wielu innych sektorowych i branżowych Krajowych i Międzynarodowych Raportów i Programów, ten raport zatytułowany **Polska 2050** jest najnowszym i najdalej prognozującym dokumentem, który stanowić może istotną podstawę do planowania i organizowania różnych przedsięwzięć we wszystkich dziedzinach naszego życia : politycznego, gospodarczego i społecznego, w zakresie zarówno blisko jak i dalekosiężnych planów. Szkoda jedynie – wciąż to powtarzam - że w tego rodzaju przedsięwzięciach **tak niewielki udział mają przedstawiciele nauk o promocji zdrowia, kulturze zdrowotnej i kulturze fizycznej**. Widać to zarówno w zestawie literatury na jaką autorzy raportu się powołują a także w skąpo wyrażanych w tej sprawie opiniach w samym raporcie. Czy tak się dzieje ponieważ my sami - ludzie kultury fizycznej - niedość intensywnie zabiegamy o nasz udział, czy dlatego, że sam problem kultury zdrowotnej, jest tak nisko szacowany w planach rozwojowych.*

*Tutaj publikujemy jedynie samo wprowadzenie, w którym autorzy dość czytelnie i zwięźle wyrażają swoje intencje. Do dalszej lektury trzeba sięgnąć do źródeł. Aby zyskać dostęp do oryginału najlepiej wpisać w okienku link **Raport Polska 2050** lub wejść na stronę www.pan.pl. Raport można czytać/pobierać rozdziałami w formacie pdf. Tytuły rozdziałów : 1.) Wprowadzenie 2.) Polska a świat : Perspektywa 2050 r. 3.) Model Polski 2050, 4.) Scenariusze rozwoju Polski do 2050 roku 5.) Wnioski - Polska 2050 6.) Aneks: Polska 2050 – Problemy badawcze.)*

***Weź to czytaj ! (Św. Augustyn) . Koniecznie.** (podkreślenia w tekście – wytłuszczenia pochodzą od redakcji)*

Polska Akademia Nauk

Komitet Prognoz Polska 2000 przy Prezydium PAN

Zespół autorsko-redakcyjny: Michał Kleiber, Jerzy Kleer, Andrzej P. Wierzbicki, Bogdan Galwas, Leszek Kuźnicki, Zdzisław Sadowski, Zbigniew Strzelecki

1. WPROWADZENIE

Zmagając się ze skądinąd licznymi kłopotami dnia dzisiejszego zbyt często **zaniedbujemy myślenie o odleglejszych czasach**. W dużym stopniu wpływa na to oczywiście nasza niewiara w możliwość przewidywania przyszłych zdarzeń. Stan ten ma jedną dobrą stronę - pozwala nam snuć marzenia o przyszłych sukcesach. Główną jego konsekwencją są jednak przede wszystkim nasze rozliczne niepokoje i stresi, wynikające z przemożnej potrzeby świadomego kierowania przez każdego z nas losem własnym i swych najbliższych, z chęci optymalnego wykorzystania szans w życiu zawodowym czy troski o przyszłość swego kraju, dzisiaj nierozzerwalnie związanej z wydarzeniami w skali globalnej.

Racjonalną debatę na te tematy utrudnia zasadniczo fakt, że dzisiaj, w dobie globalizacji i rewolucji informacyjnej, nie można oprzeć się wrażeniu powszechnego, wszechogarniającego chaosu, spowodowanego pojawieniem się możliwości natychmiastowego dotarcia z propagandowym przekazem do dosłownie miliardów ludzi na świecie, zdeorganizowania życia publicznego przez ataki w cyberprzestrzeni, tworzenia nieoczekiwanych innowacji grupowym wysiłkiem milionów nieznających się osób czy zależnością bezpieczeństwa energetycznego państwa od trudno kontrolowalnych wydarzeń politycznych. Przewijający się ostatnio często

angielskojęzyczny termin „ubiquitous society” (wszechobecne społeczeństwo - w sensie niekontrolowanego, potencjalnego uczestnictwa wszystkich we wszystkim) wyraża obawy (choć jednocześnie zapewne także nadzieje!) związane z tym trendem rozwojowym. Tak czy inaczej, dynamika zmian i ich nieprzewidywalność rozprawiają się jednoznacznie ze słynnym stwierdzeniem F. Fukuyamy o zbliżaniu się sytuacji na świecie do pewnej ostatecznej, uporządkowanej fazy rozwojowej - wszystko wskazuje, że jest wręcz przeciwnie! A jeśli tak, to refleksja na temat możliwych scenariuszy rozwoju wydarzeń w nadchodzących dekadach - przy wszystkich towarzyszących temu trudnościach jawi się jako zadanie niebywale ważne!

Do pogłębionych przemyśleń na ten temat, prowadzonych także w perspektywie tak odległej jak połowa bieżącego wieku, zachęcało od dawna wiele ośrodków politycznych i eksperckich - od Komisji Europejskiej, przez wiele międzynarodowych analitycznych think tanków aż po polskie środowisko uczonych działających w strukturze Polskiej Akademii Nauk. Takie ogólne zachęty nie przesądzały o wyborze tematyki i sposobie jej ujęcia. Decyzje w tej sprawie, na podstawie swych licznych seminariów i konferencji, odważył się podjąć Komitet Prognoz Polska 2000 Plus przy Prezydium PAN. Ich efektem jest prezentowany Raport.

Myślą przewodnią Raportu jest przekonanie członków Komitetu, że **obserwowanemu w Polsce w ostatnich dwu dekadach wzrostowi gospodarczemu nie towarzyszył w podobnym stopniu postęp cywilizacyjny**. Kładąc nacisk na wdrażanie mechanizmów rynkowych nie ustrzegliśmy się zjawisk o dużym negatywnym potencjale na przyszłość, takich jak bezrobocie o charakterze strukturalnym, powstanie klasy tzw. prekariatu (czyli ludzi bezrobotnych lub znajdujących tylko czasowe zatrudnienie, głównie młodych, zjednoczonych niepewnością jutra), głębokie podziały ideologiczne źle komunikujących się ze sobą dużych grup społecznych, szeroko kontestowane szczegółowe decyzje dotyczące komercjalizacji dóbr publicznych czy wreszcie **milczące przyzwolenie na różnego rodzaju patologie**. Doświadczenia ostatnich lat wskazują wyraźnie, że **wzrost gospodarczy nie przekłada się automatycznie na rozwój cywilizacyjny**. Ponieważ zaś wiadomo, że obie te cechy są w dłuższym okresie silnie skorelowane, stoimy dzisiaj przed wielkim wyzwaniem **odwrócenia obserwowanej obecnie tendencji nazwanej przez nas dryfem cywilizacyjnym**, będącej z pewnością w nadchodzących latach istotnym ograniczeniem możliwości rozwojowych, pogłębiającym w dodatku społeczne frustracje.

Innymi słowy, głównym tematem naszego Raportu uczyniliśmy analizę procesu rozwoju cywilizacyjnego społeczeństwa polskiego, kładąc szczególny nacisk na czynniki ten rozwój hamujące. Wskazujemy działania, które powinny być podjęte, aby znacznie zmniejszyć dystans cywilizacyjny Polski w stosunku do rozwiniętych krajów Unii Europejskiej. W naszej analizie tych działań wyróżniamy - po pierwsze - problematykę systemu instytucjonalnego państwa. Uznajemy, że **państwo ma do odegrania wielką rolę w kreowaniu postępu cywilizacyjnego**. W szczególności jego polityka musi prowadzić do poprawy spójności społecznej oraz wzrostu zaufania do tej instytucji. W naszych warunkach to olbrzymie zadanie - od poprawy funkcjonowania państwa prawa (inflacja aktów prawnych i brak stabilizacji prawa, powolność wymiaru sprawiedliwości), przez współpracę poszczególnych instytucji na szczeblu centralnym i ich relacji z władzą samorządową, podwyższenie stopnia bezpieczeństwa społecznego (poczucie partnerskiego stosunku państwo - obywatel, pomoc w warunkach zagrożeń), zasadnicze zwiększenie przejrzystości, życzliwości i stabilności działania instytucji publicznych względem obywatela, aż do lepszego wypełniania infrastrukturalnych funkcji sektora publicznego i przygotowania podstaw niezbędnych do funkcjonowania gospodarki opartej na wiedzy.

Dochodzimy w ten sposób do drugiego obszaru niezbędnych do uruchomienia działań zidentyfikowanych w Raporcie, związanych z modelem zintegrowanej gospodarki. Nie sposób wprawdzie szczegółowo przewidzieć, jak wyglądać będzie nasza gospodarka za parę dekad, można jednakże pokusić się o wskazanie paru jej niezbędnych cech z punktu widzenia funkcjonowania państwa. Państwo będzie bowiem z pewnością musiało zapewniać tzw. minimum bezpieczeństwa ekonomicznego, walczyć z korupcją mechanizmów rynkowych (nadużywanie asymetrii informacyjnej, erozja etycznych standardów rynku), sprzyjać procesom modernizacyjnym, wyrównywać zróżnicowanie regionalne, promować małe i średnie

przedsiębiorstwa, dbać o zrównoważony budżet i skutecznie kontrolować deficyt sektora finansów publicznych, **doprowadzić do powstania efektywnego systemu ochrony zdrowia**, zapewnić otwartość kraju na świat.

W kolejnych fragmentach Raportu mówimy o niezbędnych działaniach na rzecz rozwoju cywilizacji wiedzy. Ta jego część wskazuje na główne uwarunkowania w procesie nadrobienia naszego zapóźnienia cywilizacyjnego. Analizujemy tu szeroko problematykę edukacji (łącznie z systemem kształcenia ustawicznego), badań naukowych i wspierania innowacyjnej przedsiębiorczości. Zwracamy uwagę, że realna poprawa funkcjonowania sektora wiedzy wymaga w Polsce nie tylko świątłych decyzji i wsparcia finansowego, ale także czasu - i dlatego natychmiastowe podjęcie działań w tym zakresie uważamy za kluczowe wyzwanie rozwojowe.

W kolejnych częściach Raportu zarysowujemy te cechy charakteryzujące polskie społeczeństwo, które wydają się nam niezbędne do zrealizowania pomyślniej wizji przyszłości. Zaliczamy do nich m.in. zmniejszenie zróżnicowania dochodowego, łatwiejszy dostęp do dóbr publicznych, złagodzenie napięć ideologicznych i zastępowanie ich dyskursem merytorycznym, wzrost zaufania społecznego, zarówno do państwa, jak i obywateli między sobą, zmianę stosunku do „innych”, przejście od myślenia bazującego na przeszłości do myślenia skierowanego ku przyszłości.

Analiza naszkicowana powyżej posłużyła autorom do zaproponowania w kolejnej części Raportu różnych scenariuszy rozwoju kraju. W zależności od zmieniającej się sytuacji w zakresie wyróżnionych w Raporcie czynników rozwoju nadaliśmy naszym wizjom przyszłości miano: scenariusza realistycznego, scenariusza pozytywnego i scenariusza zagrożeń. **Ten pierwszy, zgodnie z nazwą, uznajemy za najbardziej prawdopodobny.** Dwu pozostałym, też możliwym, przypisujemy - w pierwszym przypadku niestety i w drugim na szczęście -znacznie mniejsze szanse realizacji.

W konkluzji stwierdzamy, że niewątpliwie wysoki i stabilny wzrost gospodarczy jest kluczem do stopniowego zaspokajania aspiracji polskiego społeczeństwa. Jednakże o wzroście tym, a także o wszystkich innych wymarzonych przez nas **sukcesach zadecyduje w przyszłości szybki rozwój cywilizacyjny, a w jego ramach zmiany w dominującym w Polsce systemie kulturowym.** Musi on stać się znacznie bardziej prorozwojowy, niż to jest obecnie - bez tego w dłuższej perspektywie skazani będziemy na wielkie rozczarowania.

Spróbujmy zatem spojrzeć na społeczeństwo oparte na nowoczesnej cywilizacji związanej tradycją europejską czy szerzej euroatlantycką przez pryzmat kilku podstawowych cech czy wyróżników, które mogą być ujęte w trzy podstawowe kanony (segmenty): instytucje, edukację w szerokim tego słowa rozumieniu oraz system kulturowy. Wyróżniki, jakie w tym miejscu przywołujemy, mają zasadnicze znaczenie z punktu widzenia Polski. Ich uszeregowanie jest trudne, zarówno z punktu widzenia ich znaczenia, jak i przynależności do poszczególnych kanonów, są one bowiem produktem nie tylko jednego, ale dwóch czy trzech kanonów.

1. Za punkt wyjścia przyjąć należy istnienie dobrych instytucji, które są w miarę stabilne, dostatecznie przejrzyste, wewnętrznie spójne i przyjazne z punktu widzenia całego społeczeństwa. Instytucje mogą dobrze funkcjonować jedynie wówczas, kiedy są zarządzane przez dobry aparat administracyjny, na poziomie centralnym i lokalnym, w dużym stopniu niezależny od partii będących aktualnie u władzy.

2. Dobre instytucje i sprawna, przyjazna administracja, przynajmniej w dłuższym horyzoncie czasowym rodzą zaufanie społeczeństwa do państwa.

3. Poszanowanie prawa przez społeczeństwo jest jednym z kluczowych warunków postępu cywilizacyjnego.

4. Zaufanie państwa do społeczeństwa jest efektem zaufania społeczeństwa do państwa i poszanowania prawa. Powyższe warunki tworzą dobry klimat do legitymizowania różnego typu zmian i reform, jakim będzie podlegać i państwo, i społeczeństwo w przyszłości.

5. Podstawowym mechanizmem (narzędziem) realizacji powyższych warunków jest dobry, nowoczesny, powszechny system edukacyjny. Stworzenie takiego systemu wymaga bowiem czasu, środków, a także długofalowej wizji, uwzględniającej zmiany, jakim poddane będzie

społeczeństwo i gospodarka. **Istota nowoczesnego systemu edukacyjnego polega również na tworzeniu elit, których funkcją jest sterowanie nowoczesnym państwem i jego podmiotami.**

6. Równie ważnym narzędziem realizacji tych warunków jest sprawnie funkcjonujący i dobrze finansowany system badań i rozwoju. Nie chodzi tu tylko o zastosowanie wyników badań w gospodarce, innowacyjność rynkową tego systemu. Tak samo istotne, a nawet decydujące, jest znaczenie kulturotwórcze tego systemu: np. nie można zapewnić wysokiej jakości kształcenia na wyższych latach studiów bez udziału studentów w badaniach, a na to obecne finansowanie systemu badań i rozwoju nie wystarcza.

7. Istotą nowoczesnego modelu cywilizacyjnego jest stworzenie w ramach społeczeństwa swoistego konsensu w zakresie wspólnych (ogólnych) celów, wykraczających poza interesy poszczególnych grup społecznych, politycznych i zawodowych. Spójność państwa polega między innymi na akceptowaniu tego typu zadań o charakterze długookresowym.

8. Przyjęcie wspólnych, długookresowych celów czy zadań wymaga zdolności wspólnego (grupowego) działania społecznego. Kreatywność grupowa musi zostać wzbogacona kreatywnością indywidualną.

9. Nowoczesne społeczeństwo, po to by mogło w miarę skutecznie się rozwijać, powinno być zdolne do licznych kompromisów. To zaś wymaga czasu, nauki i dobrej woli. Społeczeństwo charakteryzuje się różnymi interesami, zarówno krótko, jak i długookresowymi, niezależnie od szczebla rozwoju, na jakim się znajduje.

10. Pochodną zdolności do kompromisu jest tolerancja ideologiczno-obyczajowa. Jest to ważny warunek funkcjonowania społeczeństwa w warunkach globalizującego się świata, w którym następuje nie tylko przepływ towarów, usług, kapitału, ale także ludzi z różnych kręgów kulturowych oraz rozmaitych idei. Nowoczesne państwo i społeczeństwo, a takim zapewne będzie Polska w 2050 r., nie mogą być zamknięte na tego rodzaju procesy.

Warunki te nie są łatwe do spełnienia, niemniej są to wyzwania, którym społeczeństwo polskie musi sprostać, aby rozwinąć do 2050 roku Polskę silną gospodarczo, o dużym eksporcie wysokiej techniki oraz rozwiniętej infrastrukturze komunikacyjnej, wysoce wykształconą i z ograniczonym zróżnicowaniem społecznym, o małym udziale procentowym prekariatu i dominacji względnie trwałego zatrudnienia, o prostym a przestrzegany prawie oraz silnych instytucjach demokratycznych.

Dalsze rozdziały mają następujące tytuły i podtytuły:

2. POLSKA A ŚWIAT: PERSPEKTYWA 2050 R.

2.1. Wstęp

2.2. Miejsce Polski w świecie

2.3. Główne komponenty zróżnicowanego świata

2.3.1. Zagrożenia polityczne

2.3.2. Zagrożenia ekonomiczne

2.3.3. Zagrożenia środowiskowe i surowcowe

2.3.4. Zagrożenia społeczne

2.3.5. Zagrożenia techniczno-edukacyjne

2.4. Globalizacja a różne systemy kulturowe

2.5. Co dalej z Unią Europejską?

2.6. Świat a Polska

3. MODEL POLSKI 2050

3.1. Wprowadzenie

3.2. Konceptualizacja modelu

3.2.1. Segment I: System instytucjonalny

3.2.2. Segment II: Zintegrowana gospodarka

3.2.3. Segment III. System tworzący podstawy cywilizacji wiedzy

3.2.4. Segment IV: Otwarte społeczeństwo i otwarta gospodarka

3.3. Kilka uwag i konkluzji

4. SCENARIUSZE ROZWOJU POLSKI DO 2050 ROKU

4.1. Wprowadzenie

4.2. Scenariusz realistyczny

4.3. Scenariusz pozytywny

4.4. Scenariusz zagrożeń

4.5. Podsumowanie

5. WNIOSKI - POLSKA 2050

5.1. Kilka uwag końcowych

5.2. Świat a Polska

5.3. Bariery rozwojowe Polski

5.4. Scenariusze rozwoju Polski

5.5. Przesłanie

ANEKS

POLSKA 2050 - PROBLEMY BADAWCZE

1. Wstęp

2. Podstawowe relacje między polityką, gospodarką, społeczeństwem i systemem kulturowym

2.1. Polityka

2.2. Gospodarka

2.3. Społeczeństwo

2.4. System kulturowy

3. Wizja i nadrzędny priorytet rozwoju

4. Czy Polska skazana jest na model imitacyjny?

5. Jaki będzie stopień zależności Polski od otoczenia zewnętrznego

6. Jakie będą relacje między ugrupowaniem integracyjnym a Polską

7. Jak będą kształtować się relacje między mechanizmem rynkowym a systemem regulacyjnym państwa

8. Jaka będzie skala koniecznych zmian w relacjach między indywidualizmem a kolektywizmem (działaniem grupowym)

9. Czy możliwe jest przezwyciężenie marginalizacji Polski

10. Na ile bariery dystansu cywilizacyjnego mają charakter średnio a na ile długookresowy

11. Jakie są drogi minimalizacji dystansu cywilizacyjnego w stosunku do rozwiniętych państw UE

11. Pozostałe problemy badawcze i podstawowe priorytety,

CBOS

Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach

Warszawa sierpień 2012

(fragmenty raportu w opracowaniu Rafała Boguszewskiego)

Z naszych badań wynika, że **zdrowie to niezmiennie jedno z podstawowych dóbr cenionych w polskim społeczeństwie**. Co więcej, w ostatnich latach przypisywane mu znaczenie nieco wzrosło. Na zachowanie dobrego zdrowia jako jedną z najważniejszych wartości codziennego życia wskazało w czerwcu 2010 roku trzy czwarte badanych (74%, o 5 punktów procentowych więcej niż pięć lat wcześniej). Wyżej cenione było, tradycyjnie, jedynie szczęście rodzinne (84%)¹. Można więc sądzić, że zarówno w myśleniu o zdrowiu, jak też w postawach wobec niego zachodzą w Polsce pewne zmiany.

Aby to sprawdzić, po pięciu latach po raz kolejny zapytaliśmy Polaków² o samoocenę stanu ich zdrowia, opinie na temat powszechności i skuteczności zachowań prozdrowotnych, a także o osobiste zaangażowanie w działania na rzecz zdrowego stylu życia.

STAN ZDROWIA POLAKÓW

Obecnie blisko trzy piąte dorosłych Polaków (57%) określa stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry, w tym co szósty (16%) jest nim bardzo usatysfakcjonowany. Niezadowolone wyraża 13% ankietowanych, a prawie jedna trzecia (30%) ocenia swoje

zdrowie jako takie sobie – ani dobre, ani złe. Nadal więc dominuje wśród Polaków zadowolenie z własnej kondycji zdrowotnej. Warto też podkreślić, iż w ciągu ostatnich pięciu lat zwiększył się odsetek badanych postrzegających stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry (wzrost o 5 punktów), ubyło natomiast osób wyrażających niezadowolone w tym względzie (spadek o 4 punkty).

Narzekanie na stan swojego zdrowia wzrasta, co dość oczywiste, wraz z wiekiem ankietowanych. W grupie osób mających 65 lat i więcej ponad jedna trzecia wyraża niezadowolone ze swojej kondycji zdrowotnej, a tylko niespełna jedna piąta ocenia ją pozytywnie. Najmłodszy ankietowani (w wieku od 18 do 34 lat) niemal powszechnie deklarują zadowolenie w tym względzie (84% – 91%), jedynie sporadycznie określają stan swojego zdrowia jako zły lub bardzo zły.

Konsekwencją zależności między oceną stanu zdrowia a wiekiem jest fakt, że o swojej kondycji zdrowotnej stosunkowo najgorzej wypowiadają się renciści (42% odpowiedzi wskazujących na niezadowolone) oraz emeryci (28%), a także osoby źle oceniające własne warunki materialne (41%) oraz najslabiej wykształcone (29%)

Niewątpliwie istotnym czynnikiem wpływającym na poziom zadowolenia z własnego zdrowia jest zmaganie się z jakąś przewlekłą chorobą, co – jak wynika z deklaracji – dotyczy ponad jednej trzeciej dorosłych Polaków (36%) i związane jest przede wszystkim z wiekiem. Na chorobę przewlekłą cierpią głównie starsi badani – powyżej 64 roku życia (74%), renciści (74%), emeryci (66%), osoby praktykujące religijnie kilka razy w tygodniu (62%), respondenci z wykształceniem podstawowym (56%), źle oceniający swoją sytuację materialną (53%), a także mający od 55 do 64 lat (52%). Zdecydowanie częściej są to kobiety (44%) niż mężczyźni (26%)

Wśród osób, które chorują przewlekle, tylko jedna piąta (21%) nie narzeka na stan swojego zdrowia, połowa (50%) jest z niego średnio zadowolona, a więcej niż jedna czwarta (29%) określa go jako zły lub bardzo zły. Natomiast wśród respondentów, którzy nie zmagają się z chorobami przewlekłymi, zdecydowana większość (76%) nie ma powodów do narzekania na swoje zdrowie, jedynie nieliczni (4%) określają jego stan jako zły.

DZIAŁANIA PROZDROWOTNE

Zdaniem ankietowanych, działaniem, które w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest **właściwe odżywianie się**, a więc m.in. częste spożywanie warzyw i owoców oraz ograniczanie tłuszczów zwierzęcych (50% wskazań). Co trzeci respondent do działań prozdrowotnych zalicza przede wszystkim regularne wizyty u lekarza (34%), a mniej więcej co czwarty za takie działanie uznaje w pierwszej kolejności unikanie sytuacji stresowych (29%), **regularne uprawianie gimnastyki (25%) oraz inne formy aktywności fizycznej, w tym spacer, wycieczki rowerowe itp. (23%)**. Co piąty ankietowany (21%) jest przekonany, że na poprawę zdrowia może wpływać abstynencja nikotynowa, a co jedenasty (9%) wskazuje w tym kontekście na rezygnację z alkoholu. Zaledwie trzech na stu badanych (3%) za niezbędne dla zachowania dobrego zdrowia uznaje regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych.

Warto zauważyć, iż – tak jak przed pięcioma laty – opinie respondentów dotyczące skutecznych sposobów zaangażowania się w działania na rzecz prozdrowotnego stylu życia w znacznym stopniu zależą od ich kondycji zdrowotnej.

Osoby oceniające stan swojego zdrowia jako dobry lub bardzo dobry są zdania, że w największym stopniu do jego poprawy przyczyniają się odpowiednie odżywianie (53% wskazań) oraz regularne uprawianie sportu (31%). Wizyty u lekarza znalazły się dopiero na trzeciej pozycji (28%). Ci natomiast, którzy nie są zadowoleni ze swojego zdrowia, wśród aktywności prozdrowotnych wymieniają przede wszystkim regularne kontrole medyczne (47% wskazań), a dopiero później zdrowe odżywianie się (43%). W tej grupie respondentów aktywność fizyczna schodzi na zdecydowanie dalszy plan.

OBOWIĄZEK OCHRONY ZDROWIA

Poglądy na temat odpowiedzialności za ochronę zdrowia Polaków od wielu lat pozostają stabilne. **Trzy czwarte badanych (74%) uważa, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na nas samych – sami musimy dbać o własne zdrowie, natomiast jedna piąta (20%) jest zdania, że to przede wszystkim państwo, odpowiednie władze powinny troszczyć się o zdrowie obywateli.** Co szesnasty respondent (6%) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.

Roszczeniową postawą wobec państwa w zakresie opieki zdrowotnej charakteryzują się głównie osoby mające 65 lat i więcej (32%), w tym przede wszystkim emeryci (28%), a ponadto gospodynie domowe (29%) oraz renciści (25%). Relatywnie częstsza jest ona również wśród respondentów z wykształceniem podstawowym (26%) oraz źle oceniających swoją sytuację materialną (28%). O obowiązku w tym względzie spoczywającym głównie na państwie nieco częściej mówią też osoby określające stan swojego zdrowia jako zły lub bardzo zły (29%), a więc – jak można się domyślać – korzystające z różnych form opieki zdrowotnej stosunkowo częściej niż te, które wyrażają zadowolenie ze swojego zdrowia (16%).

Przeświadczenie, że ochrona zdrowia powinna być w pierwszej kolejności obowiązkiem każdego człowieka, relatywnie najczęściej wyrażają robotnicy niewykwalifikowani (88%) i rolnicy (88%), a także respondenci w wieku od 25 do 34 lat (83%), uczniowie i studenci (83%) oraz osoby z wyższym wykształceniem (81%)

ZDROWY STYL ŻYCIA W POLSCE

Nieco ponad połowa dorosłych Polaków (51%) uważa, że w naszym kraju popularny jest tzw. zdrowy styl życia, w tym siedmiu na stu (7%) nie ma co do tego żadnych wątpliwości. **Blisko dwie piąte (38%) przyznaje natomiast, że dla Polaków dbanie o własne zdrowie raczej nie jest ważne, a co szesnasty (6%) sądzi, że nie można mówić o popularności zdrowego stylu życia w Polsce.** Co dwudziesty badany (5%) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.

Przekonanie o prozdrowotnym stylu życia w naszym kraju systematycznie wzrasta. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości o zdrowie zwiększył się w ostatnich pięciu latach o 18 punktów, a w porównaniu z rokiem 1993 aż o 32 punkty. Jednocześnie wyraźnie maleje odsetek tych, którzy uważają, że zdrowy styl życia nie jest w Polsce popularny (od 1993 roku spadek o 22 punkty).

TROSKA O WŁASNE ZDROWIE

Mimo coraz silniejszego społecznego przekonania, że dbanie o kondycję zdrowotną jest dla Polaków ważne, deklaracje dotyczące troski o stan własnego zdrowia pozostają od pięciu lat stabilne. **Cztery piąte badanych (81%) uważa się za osoby dbające o swoje zdrowie,** w tym prawie jedna piąta (19%) nie ma co do tego wątpliwości. Do braku troski o swoje zdrowie przyznaje się, tak jak w 2007 roku, niemal co piąty respondent (19%), w tym tylko nieliczni (2%) składają takie deklaracje w sposób zdecydowany. Patrząc jednak z dłuższej perspektywy czasowej warto podkreślić, że od 1993 roku odsetek osób deklarujących dbałość o zdrowie zwiększył się aż o 23 punkty, w tym o 5 punktów wzrósł odsetek tych, które zdecydowanie twierdzą, że troszczą się o swoje zdrowie. Jednocześnie liczba respondentów nieangażujących się w działania na rzecz prozdrowotnego stylu życia zmniejszyła się o połowę (z 38% do 19%).

Do dbających o własne zdrowie nieco częściej niż pozostali zaliczają się respondenci mający od 18 do 24 lat (90%), w tym zwłaszcza uczniowie i studenci (94%), a ponadto badani praktykujący religijnie kilka razy w tygodniu (89%), prywatni przedsiębiorcy (88%),

pracownicy średniego szczebla, w tym technicy (86%), mieszkańcy miast liczących od 101 tys. do 500 tys. ludności (86%), respondenci z wyższym wykształceniem (85%) oraz uzyskujący stosunkowo najwyższe dochody *per capita* (84%). Natomiast przekonanie o zbyt małym wysiłku w kierunku prozdrowotnego stylu życia nieco częściej niż pozostali wyrażają robotnicy niewykwalifikowani (30%), gospodynie domowe (30%), respondenci w wieku 45–54 lata (26%), badani mający niesprecyzowane poglądy polityczne (25%), mieszkańcy najmniejszych miast (24%) oraz osoby z wykształceniem podstawowym (24%)

Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy dbałość Polaków o zdrowie ma charakter profilaktyczny czy też interwencyjny, gdyż zarówno wśród tych, którzy określają stan swojego zdrowia jako dobry, jak i wśród niezadowolonych z niego odsetki osób uważających się za dbające o własne zdrowie są porównywalne. Brakiem zaangażowania w działania prozdrowotne stosunkowo najczęściej cechują się ci, którzy stan swojego zdrowia oceniają jako przeciętny.

Realnym wskaźnikiem oceny zdrowia jako wartości nie są jednak deklaracje, lecz codzienne pro- lub antyzdrowotne zachowania jednostek, będące wynikiem typowego dla nich stylu życia, który – co ważne – wpisany jest w szeroki kontekst uwarunkowań społeczno-kulturowych. Okazuje się, że chociaż zdecydowana większość Polaków deklaruje dbałość o własne zdrowie, faktyczne działania zmierzające do zachowania dobrej kondycji zdrowotnej nadal nie są częste.

Tylko 8% ankietowanych twierdzi, że przynajmniej okazjonalnie uprawia jakiś sport w sposób nieco bardziej profesjonalny. Trzy piąte (61%) nigdy lub prawie nigdy nie wykonuje nawet takich ćwiczeń fizycznych, jak gimnastyka czy aerobik, a blisko połowa

(45%) w ogóle nie praktykuje takich rodzajów aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp.

Ostatnie lata przyniosły jednak pewne znaczące zmiany, które wskazują na nieco bardziej prozdrowotny styl życia Polaków. W stosunku do roku 2007 wzrosła liczba respondentów przynajmniej okazjonalnie uprawiających takie aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy gry zespołowe (z 45% do 55%), przy czym z 6% do 11% zwiększył się odsetek tych, którzy deklarują codzienną tego typu aktywność, a z 22% do 29% – minimum raz w tygodniu. Inną pozytywną zmianą jest zmniejszenie się liczby osób, którym nigdy lub prawie nigdy nie zdarza się spacerować przynajmniej przez godzinę (z 22% do 17%), a jednocześnie wzrost liczby tych, które długi spacer mają wpisany w codzienny rytm dnia (z 30% do 37%). W ciągu ostatnich pięciu lat zwiększył się też (o 5 punktów, do 39%) odsetek osób mniej lub bardziej regularnie gimnastykujących się, uprawiających aerobik lub ćwiczących na siłowni, w tym z 21% do 28% wzrosła liczba tych, które tego typu aktywnością wykazują się nie rzadziej niż raz w tygodniu.

Nie ulega wątpliwości, że świadomość znaczenia zdrowia w codziennym życiu jest w polskim społeczeństwie bardzo duża. Dość powszechne są deklaracje dbania o własne zdrowie, a także coraz częstsze przekonanie, że w naszym kraju popularny jest tzw. zdrowy

styl życia. Moda ta, która w pewnym stopniu, jak wynika z deklaracji, znajduje potwierdzenie chociażby w nieco częstszej niż pięć lat temu aktywności fizycznej Polaków, może tłumaczyć wzrost zadowolenia z własnej kondycji zdrowotnej w ostatnich pięciu latach.

Deklaracje dotyczące faktycznych zachowań pro- i antyzdrowotnych, mimo pozytywnych symptomów, wskazują jednak również na pewne negatywne aspekty, co sprawia, że **wysoka subiektywna wartość przypisywana zdrowiu nadal nie znajduje wyraźnego odzwierciedlenia w praktyce życia codziennego Polaków**. Jak wynika z deklaracji, codzienne życie jest coraz bardziej stresujące i mimo pewnej poprawy nadal niełatwo znaleźć czas na aktywność fizyczną czy też na profilaktykę medyczną.

Feliks Rochowicz

Ilawa

NAWYKI ZACHOWAŃ ZDROWOTNYCH DROGĄ DO SPORTOWEGO SUKCESU

(Przedruk z nr 1/53. 2011 „Sport Wyczynowy”)

(dr Feliks Rochowicz, trener Ia, konsultant -metodyk MUKL „Brodnica”)

Wiadomości wstępne

Drogę ludzkiemu życiu wyznacza styl życia, czyli indywidualne, przez dziedzictwo kulturowe trwale ukształtowane zachowania. Ponadto – styl życia winien wyróżniać się stałością i utrzymanym na pewnym poziomie wzorów zachowań przez grupę społeczną, czy jednostkę¹. Mówiąc wprost to „sposób bycia”, który osobliwie odróżnia zbiorowość lub jednostkę od innych, a szczególnie tych, którzy wyznaczają sobie cele wzniosłe, również w sporcie. Zachowania² pojmujemy jako działania, gesty, czynności, praktyki wspierające rozwój człowieka. Nas interesują zachowania zdrowotne, które w świetle wiedzy medycznej wywołują pozytywne skutki zdrowotne, jak wiadomo immanentne wysokiej sprawności fizycznej. Należy odnieść się w tym miejscu do pojęcia trybu życia, mylnym ze stylem życia. Tymczasem tryb, to inaczej reżim, pojęcie odnoszące się do organizacji dnia, zatem rytmu pracy i wypoczynku, snu i regularności posiłków, do pory budzenia, do podejmowania wysiłków zgodnie z rytmemi biologicznymi³. Mówię o znaczeniu stylu i trybu życia oraz zachowań, które prowadzą każdego z nas do określonego celu, w tym do wybitnych wyników sportowych. Jednak postawy i hierarchia wartości naszych przyszłych wychowanków-sportowców, nabyte w domu rodzinnym i środowisku społecznym, nie zawsze warunkują wybór właściwej drogi. W badaniach obserwujemy, że z wykształceniem i wiekiem (powyżej 25 lat) rośnie znaczenie zdrowia w hierarchii wartości⁴. Poczucie wartości zdrowia w społeczeństwie wzrasta z momentem jego utraty oraz ze wzrostem świadomości (edukacji).

¹ Siciński A., Wprowadzenie, w: Style życia w miastach polskich, PAN, Wrocław 1988, s. 11-34

² Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku, Wydawnictwo Akademickie „ZAK”, 2008, Tom VII, s. 701

³ Woynarowka B., Edukacja Zdrowotna, PWN, Warszawa 2007, s. 51

⁴ Muzyka W., Miejsce zdrowia w hierarchii wartości, [w:] Nauki o wychowaniu, a promocja zdrowia, Pracownia badań społecznych, WSP Olsztyn 1997, s. 92-97.

Stąd ważna i trudna rola pierwszych trenerów-wychowawców, którzy nakierują na właściwe zachowania i postawy, jako fundamentalne pryncypia w uzyskiwaniu wyników i sukcesów sportowych. Często również nam trenerom daleko pozostaje, by stanąć w tej roli. Wielu z nas sprawy nie zdaje sobie z tego, że są tylko trenerami, a nawet zwykłymi kłusownikami zwierzyny wyznaczonej do ścigania się na bieżni. Smutne to, ale prawdziwe. Gdyby inaczej było, nie zatracono by dziesiątek utalentowanej młodzieży.

Elementy stylu życia

Zachowania zdrowotne określające styl i tryb życia naszych podopiecznych bywają na tyle wypaczone, że po pewnym okresie procesu treningowego stają na drodze rozwoju sportowej kariery. Wielu zawodników, mając wysokie predyspozycje i zadatki na mistrza, bez zmiany stylu i trybu życia nie osiągnie oczekiwanej klasy sportowej i honorów u progu kariery, nie mówiąc już o olimpiadzie. Zawodnicy – nie wykluczając trenerów – ulegają przekonaniu, że skoro w 4-5-letnim okresie pracy w kategorii juniora następował progres sprawności i wyników, to dalszy postęp mają gwarantowany. Zawodnikom wydaje się, że rozpedzeni na bieżni lub rzutni, nie zmieniając trybu życia i pewnych zachowań zdrowotnych, pognają bez końca po najwyższe zaszczyty. Tymczasem fizjologia organizmu powiada NIE! Muszą zmienić swoją mentalność, w tym styl i tryb życia. Doświadczony na drodze trenerskiej, pragnę podzielić się z niektórymi kwestiami w tej materii.

Do podstawowych i elementarnych wyróżników zdrowego stylu życia należy: higiena, racjonalne odżywianie, aktywne spędzanie wolnego czasu w okresach po treningu, unikanie niezależności. Życzliwość dla innych i umiejętność życia w rodzinie, w grupie społecznej i umiejętność panowania nad stresem należą również do istotnych elementów zdrowia społecznego i psychicznego⁵.

Higiena

Zastanówmy się nad – z pozoru niewinnej – problematyce higieny. Higiena, to nie tylko kwestia czystych rąk i ciała, a wskazanie jak dbać o zdrowie fizyczne, jak zdrowo pracować, wreszcie, jak bez szkody dla zdrowia ćwiczyć, by trenowanie przynosiło efekty. Forma sportowa rośnie wówczas, kiedy w treningu, między innymi, zachowujemy zasady cykliczności i systematyczności.

Przerwy w ćwiczeniach, wynikłe z licznych chorób związanych z przeziębieniami, brakiem hartowania, nieodpowiednim ubiorem i brakiem troski o zdrowy kręgosłup, o racjonalne odżywianie, nadszarpują w sensie fizjologicznym ogniwo procesu treningu.

Każda dłuższa nieobecność w zajęciach zakłóca proces budowy formy, czytaj sprawności specjalnej, która wynika ze złożonych fizjologicznie faz kompensacji i superkompensacji⁶. Odrabianie strat należy do długiego i kosztownego procesu medycznego, łączy się z utratą czasu i opóźnieniem w nadejściu formy. W wypadku zawodnika o wysokiej klasie sportowej, dyskwalifikuje go w udziale w ważnym starciu. Mniejszy problem będzie u zawodników przeciętnych.

Stąd trener znać powinien zagrożenia, jakie wynikają z niehigienicznego ubioru i wykształcić u zawodników zdrowotny nawyk konieczności noszenia czapki i

⁵ Encyklopedia Pedagogiczna XXI...op. cit., Tom VII, s. 873

⁶ Pilaczyńska-Szcześniak Ł., Celichowski J., Wpływ wysiłku fizycznego na mięśnie szkieletowe, [w:] red. Jan Górski, Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, W-wa 2002, s. 150

odpowiedniego „na cebulkę” odzienia. Lansowany styl odzienia „na kuso”, odkrywający łydźwie i brzuch, naraża na dalsze negatywne skutki. Przekazać wiedzę o tzw. Sile Ochładzającej Powietrze, czyli o efekcie trzech czynników w odczuwaniu ciepła lub zimna: ruchu, temperatury i wilgotności powietrza na hartowanie organizmu⁷. Bezpośrednim celem hartowania, jak wiadomo jest wzmocnienie biologiczne organizmu, wzmożenie odporności na działanie zimna i zmiany temperatury i wytworzenie odporności na choroby⁸. Wrażliwość nasza na zimno jest większa, niż na ciepło. Osoby zahartowane na 1 cm kwadratowym skóry przedramienia mają o 40 % mniej czynnych receptorów zimna, stąd są mniej wrażliwe na chłód.

Trenerzy zbyt mało poświęcają troski o kręgosłup naszej młodzieży. Przekonanie, że sportowcy podejmujący odpowiednie ćwiczenia fizyczne, które same w sobie zabezpieczają kręgosłup przed deformacją jest złudne i niebezpieczne. Przeciążenia kręgosłupa są utrapieniem w treningu sportowca, nie tylko tych o budowie typu ektomorficznego (wg Sheldona), czyli u szczupłych, a także mocnej budowy zawodników. O tym, jakie obciążenia stosować, by kręgosłup nie uległ nadwężeniu, nie będzie tu tematem. Trener w ordynowaniu obciążeń powinien dobierać wielkość obciążeń względem ciężaru przyrzędu, względem fizjologii organizmu (ich działanie wewnętrzne) i metodyki (technika ćwiczenia, ilość powtórzeń, serii, czas odpoczynku). Szkody na kręgosłup sprowadzają nie tylko ćwiczenia. Główną przyczyną bywają zaniedbania w domu rodzinnym, czyli złe nawyki w utrzymywaniu głównej osi konstrukcyjnej ciała. Kręgosłup często narażony jest na niewłaściwe jego noszenie zarówno w marszu, jak podczas pracy, nauki i przy telewizorze i komputerze.

Niestety – młodzież, która trafia na salę sportową, przychodzi z nabytymi już wadami kręgosłupa, wynikającymi ze złych nawyków.

Higiena kręgosłupa leży w naszej wspólnej trosce o wyniki sportowe. Dlatego młodzież sportowa musi być tego świadoma, jeśli nie od rodziców, to edukacją trenera. Stąd wiele znaczy wiedza i nawyk poprawnego trzymania kręgosłupa podczas noszenia torby, dźwigania ciężaru, wykonywania prac domowych, jak zmywania naczyń, sprzątanía, podczas nauki przy stoliku, komputerze, jak też podczas leżenia w łóżku⁹. W opiniach wyżej zwrócono uwagę na istotę higienicznych zabiegów zdrowotnych, zaniechanie których w zasadniczym stopniu czyni trudności w rozwoju kariery sportowej młodzieży.

Racjonalne żywienie

Żywienie i nawyki dietetyczne stanowią oddzielny dział higieny, o którym należy rozmawiać i praktykować. Wiele zagadnień związanych z problematyką żywienia sportowców znaleźć można w podręcznikach znanych fachowców¹⁰, jak również w miesięczniku dawniej¹¹, obecnie zaś w kwartalniku metodyczno-teoretycznym – Sporcie Wyczynowym¹². Treścią aktualnych rozważań jest zwrócenie jedynie uwagi na zachowania

⁷ Celejowa I., Co to znaczy żyć higienicznie i zdrowo, red: dr hab. Irena Celejowa, w: Warszawska Szkoła Zdrowia część II, Polskie Towarzystwo Higieniczne, W-wa 1998, nr 49, s. 22

⁸ Łoboziewicz T., Hartować czy chorować?, Sport i Turystyka, W-wa 1985.

⁹ Celnik S., [w:] Celejowa I., Co to znaczy żyć..., op. cit. s. 18-21

¹⁰ Celejowa I., Żywienie w treningu i walce sportowej, COS, W-wa 2001

¹¹ Popinigis J., Żywienie i wspomaganie żywieniowe, a zdolności do wysiłku, SW 2001, 7-8, s. 77-87

¹² Mikulski T., W labiryncie suplementów aminokwasowych, SW 2009, nr 1, s. 57-63

dotyczące racjonalnego żywienia, czyli nawyki, dobre należy wdrażać lub złe hamować w młodym pokoleniu od urodzenia.

Już w okresie prenatalnym¹³ tryb życia i sposób żywienia matki wpływają na zdrowie dziecka i należą do ważnych czynników paragenetycznych¹⁴.

Otwiera się tutaj przesłanie do rodziców, by pozytywnie myśleli o urodzonym dziecku już w okresie planowania rodziny. Badania wskazują, że smak pokarmów przenika nawet z pokarmem matki do życia łożonowego, gdzie dziecko „uczy się” odpowiednich doznań smakowych¹⁵. Proces nawyków żywieniowych, mocno uwarunkowany czynnikami środowiskowymi, należy rozpocząć w 3-4 roku życia dziecka. Szczególnie zdolność odczuwania smaku, zapachu, wyglądu pożywienia, higieny. Pierwsze „stałe” pokarmy mają istotny wpływ na przyzwyczajenie maleństwa do odczuwania organoleptycznych właściwości smakowych w produktach żywnościowych jak: mleka, twarogu, masła, mięsa, wędlin, chleba, soku, warzyw, czy zupy rosółowej. Właściwy sposób wywołania organicznej chęci ich spożywania.

Niestety – co ze smutkiem obserwujemy – młode mamy wcześniej niż trzeba odstawiają dziecko od piersi i podają produkty nie mające nic wspólnego ze zdrowym odżywianiem dziecka. Karmią mlekiem z kartonika (całkowity brak wchłaniania wapnia); dorastające zaś, smażonymi chipsami, chrupkami, frytkami zapiekankami i innymi nienaturalnych produktami, zapijanymi słodkimi sztucznymi sokami. Szybko przygotowane dania typu (Fast food) zawierają akryloamid, szkodzący centralnemu układowi nerwowemu, substrat rakotwórczy, są produktami o wysokiej zawartości nasyconych tłuszczów¹⁶. Sprawą zajęła się Komisja Unii Europejskiej i przestrzega, by wzmóc edukację dzieci i młodzieży w zakresie ostrożnego podejścia do tego typu żywności.

Złe nawyki żywieniowe utrwalają się w nieracjonalnej diecie na lata, skutkując biologicznym osłabieniem organizmu i chorobami. Stąd nie dziwny się, że nabyte nawyki młodzież kulturuje podczas zgrupowań sportowych i obozach.

Nie nauczona w okresie wczesnego dzieciństwa, młodzież w wieku szkolnym nie spożywa mleka i jego przetworów, jak twarogów i serów. Często nie smakują jej potrawy mleczne i inne tradycyjne zupy. Podobnie bywa ze spożyciem warzyw i surówek, naturalnym rezerwuarem witamin i soli mineralnych. Wolą raczyć się, przy wsparciu trenerów niebotycznymi ilościami witamin w tabletkach, niż spożywać w formie naturalnej w postaci surówek. Tymczasem wprawdzie spożycie witamin w formie naturalnej, a potem jako suplementy. Chleb razowy (rezerwuar błonnika, witamin z grupy B i minerałów) należy do produktów osobliwych, młodzież go po prostu nie lubi. Z badań własnych na 16-latkach w środowisku ławskim wynika, że codzienne spożywało warzywa tylko 44–71 % dziewcząt i 59% chłopców. Napoje słodkie typu Coca-cola (wyplukuje wapń) każdego dnia spożywało

¹³ Wolański N., Rozwój biologiczny człowieka, W-wa 1984, wyd piąte, PWN, s.190-194

¹⁴ Jopkiewicz A., Suliga E., Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania, Radom – Kielce 2005, Państwowy Instytut Badawczy w Radomiu, s. 33.

¹⁵ Socha J., Socha P., Stolarczyk A., Zachowania żywieniowe – od genetyki do środowiska społeczno-kulturowego, w: Roczniki Warszawskiej Szkoły Zdrowia, red. Celejowa I., Warszawa 2005, s. 13

¹⁶ Mojska H., Zdrowotne zagrożenia szybko przetwarzanymi produktami (fast food), w: Roczniki Warszawskiej Szkoły Zdrowia, red. Celejowa I., Warszawa 2007, s. 83-93.

średnio aż 54-75 % młodzieży szkolnej¹⁷. Według ogólnopolskich badań Woynarowskiej z 2002 roku w grupie uczniów 11-15-letnich owoców i warzyw nie spożywano codziennie odpowiednio : 54% i 64% młodzieży¹⁸.

Niebezpieczne dla zdrowia nastolatków, szczególnie wyczynowo uprawiających sport jest unikanie pierwszego śniadania, które dostarcza 25-30% energii. W biegu spożyte pierwsze śniadanie lub jako drugie, nie może być gwarantem zdrowia, ani ucznia, a tym bardziej sportowca. Niedobór śniadania obniża stężenie glukozy we krwi, jako jedyne źródła energii do pracy mózgu. Skutkuje brakiem koncentracji, niższą kondycją i wysoką nerwowością młodzieży. Dietetycy zalecają, by w składzie śniadania znalazły się produkty mleczne; z węglowodanów dżemy, miód; z białek wędliny, sery; również warzywo i owoce¹⁹. Tymczasem z badań na polskiej młodzieży (11-15 lat) z 90. i 98. roku wynika, że pierwszego śniadania nie spożywało codziennie – odpowiednio: 11 i 15% chłopców oraz 14 i 20% dziewcząt²⁰. Według obserwacji dokonanych środowisku iławskim na 16-letniej młodzieży, pierwszego śniadania zawsze nie spożywało 52-45% dziewcząt i 23% chłopców²¹. Ważna dla zdrowia fizycznego dzieci i młodzieży jest częstotliwość spożywanych posiłków i niektórych produktów. U młodzieży uprawiającej sport wskazane są od 4 do 5 posiłków, z drugim śniadaniem i lekkim podwieczorkiem. Podobiadek czy podwieczorek może składać się z owoców i naturalnego soku²².

Jakże często zdarza się, że zawodnik-uczeń, po lekcjach, bez należytego obiadu, po spożytej kanapce i „kubku sztucznego rosolu” z makaronem rozpoczyna trening sportowy. Zakładając, że był bez pierwszego śniadania, jego pierwszym daniem jest kolacja. Czy z tej mąki będzie chleb – oto jest pytanie

Aktywny czas wolny

Aktywne spędzanie czasu wolnego powinno być bliskie nawet czynnemu sportowcowi. Trenujący zawodnik-uczeń nie może narzekać na dostatek wolnego czasu, gdyż harmonogram zajęć dobowych ma zapełniony. Bywają jednak dni wolne od treningu, jak dni dłuższych świąt czy przynajmniej okres roztrenowania. Z higienicznego punktu odniesienia czas wolny od treningu – wypoczynek - nie może być bierny, pozbawiony aktywności ruchowej. Brak ruchu w dni wolne skutkują zastojem i uśpieniem fizjologicznych czynności organizmu, ich komponenty metabolicznej i krążeniowo-oddechowej. W dniach wysiłku stanowią normę fizjologiczną, od której nie należy odstępować. Organizm uśpiony nawet po 3 dniach wolnych od podstawowych zajęć treningowych ma kłopoty z wejściem na wysokie fizjologiczne obroty. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że organizm człowieka zorganizowany jest w taki sposób, iż naturalnym jego stanem jest aktywność, a nie pozostawanie w spoczynku²³. Należy trwać w stanie

¹⁷ Rochowicz F., Prozdrowotne zachowania młodzieży szkolnej, Zdrowie – Kultura zdrowotna – Edukacja, AWFIS w Gdańsku, Gdańsk 2008, s. 35

¹⁸ Woynarowska B., Zachowania żywieniowe u młodzieży w wieku 11-15 lat w Polsce i ich niektóre skutki zdrowotne i społeczne. Standardy Medyczne, (2004), nr 1, s 87-94.

¹⁹ Sińska B., Czerwonogrodzka A., Głębska D., Prawidłowe żywienie dzieci podstawą zdrowia, w: Roczniki Warszawskiej Szkoły Zdrowia, red, Celejowa I., Warszawa 2007, s.77-82.

²⁰ Woynarowska B., Kształtowanie prozdrowotnego stylu życia ludności w Polsce. Zagrożenia i szanse, [w:] red. Ż. Żukowska, R. Żukowski, Zdrowie Ruch Fair play, AWF Warszawa, 2001, s.54-61.

²¹ Rochowicz F., Prozdrowotne zachowania...op., cit., s. 35-36

²² Celejowa I., Żywnienie w treningu i walce sportowej, COS, W-wa 2001, s. 152-154

²³ Kozłowski S., Granice przystosowania, Wiedza Powszechna, W-wa 1986, s. 121

pobudzenia fizjologicznego, podejmując odmienne zajęcia od treningowych, jak spacer, pracę przy gospodarstwie domowym, czy też zajęcia rekreacyjne z użyciem np. rolek, nartorolek, roweru, czy nart.

Tymczasem z licznych badań wiadomo, że młodzież, w tym sportowa, spędza czas wolny przykuta do telewizorów i komputerów. Badając „*niedostatki zachowań prozdrowotnych*” w 90. i 98. roku na 15-17-letniej młodzieży polskiej wynika, że na oglądanie TV (4g. i dłużej dziennie) poświęcało 25% i 28% dziewcząt oraz 37% i 41% chłopców²⁴. W obserwacjach szkolnej młodzieży ławskiej wykazano, że 25%(TV) i 16% (komp.) dziewcząt oraz 14%-28% (TV) i 28-47% (komputer) chłopców w przedziale (4 g i dłużej dziennie) czasu przeznacza na media²⁵. Podczas pracy przy komputerze rzadko kiedy młodzież zważa na zachowanie właściwej sylwetki kręgosłupa. Stąd – niestety – wynika nasza trenerów rola, by edukować o tym problemie młodzież. Sposób spędzania czasu wolnego należy do ważnych elementów jakości życia, w tym jego stylu i trybu. Od sposobu wykorzystania czasu w ogóle zależy jakość: nauki, procesu treningowego, kształtowania i doskonalenia osobistego, codziennego samopoczucia i zdrowia, czyli jakość życia.

Uzależnienia

Zjawisko spożywania alkoholi, palenia papierosów, nie omija młodzieży sportowej. Problem tylko w tym, ilu osobom uda się uchronić przed nałogiem. Dylemat palenia papierosów, alkoholizmu i narkomanii wśród młodzieży jest nader rozpowszechniony. Odsetek polskiej młodzieży, codziennie palącej papierosy rośnie w dramatyczny sposób: 6% w wieku 13 lat, 16% w wieku 15 lat i 25% u 18-latków²⁶. W środowiskach małomiasteczkowych, a szczególnie w szkołach zawodowo-technicznych codziennie pali wyroby tytoniowe 28% młodzieży. Inicjacja palenia tytoniu u tej młodzieży dotyczy średnio 12,2-letnich chłopców i 13,6-letnich dziewcząt i jest późniejsza niż średnia krajowa²⁷. Badania z 2006 roku wskazują, że ponad połowa 11-latków, dziewcząt (50%) i chłopców (55%), jest po pierwszej próbie picia alkoholu. Natomiast pośród 18-latków tylko 6% do 10% nigdy nie próbowało alkoholu²⁸. Średni wiek inicjacji alkoholowej u młodzieży ławskiej wynosił u chłopców 13,8 lat, natomiast u dziewcząt 14,1 lat. Spośród młodzieży szkolnej w miejscowościach regionalnych około 70-88%, co najmniej raz i więcej, w wieku 16,5 lat doświadczyło alkoholowego stanu upojenia²⁹. Przyzwolenie na alkohol w ryzykownych sytuacjach jest polskim zwyczajem, np.: za kierownicą, matki w ciąży. Dziedzictwu kulturowemu polskich biesiad z okazji imienin i urodzin 6-10-latków przybývá niechlubny „wzorzec zachowań”, pseudo-edukacja w kierunku „kulturalnego” picia alkoholu. Dzieciakom pozwalamy na uczestniczenie w zakrapianej biesiadzie, z wyjątkiem, że podnoszą z rodzicami toast „soku”, imitacji szampana. Ile kroków zostało do „normalnej” alkoholowej imprezy imienninowej? Nie omija ten zwyczaj rodzin naszych młodych sportowców, o czym pamiętać muszą wychowawcy-trenerzy.

²⁴Wojnarowska B., *Kształtowanie prozdrowotnych...*op. cit., s. 56

²⁵Rochowicz F., *Czas wolny uczniów w świetle aktywności ruchowej i zajęć sedenteryjnych*, WFiZ 2008, Nr 3, s. 16-20

²⁶Mazur J., Wojnarowska B., Kołło H., *Zdrowie subiektywne, styl życia i środowiska psychospołeczne w Polsce*, Warszawa 2007, Instytut matki i Dziecka.

²⁷Rochowicz F., *Prozdrowotne zachowania...*op. cit., s. 36

²⁸Mazur J., Wojnarowska B., Kołło H., *Zdrowie subiektywne, styl życia...*, op. cit.

²⁹Rochowicz F., *Prozdrowotne zachowania...*op. cit., s. 36

Zagadnieniem jakże istotnym z punktu jakości i integralności grupy sportowej jest psychospołeczne zdrowie wychowanków i, związane z nim odpowiednie postępowanie.

O zdrowiu psychicznym wychowanka świadczy stałość w myśleniu, działaniu i motywacji, w poczuciu własnej wartości, w niezmienności postaw i odporność na strach przed sezonem startowym i zawodami. Zdrowy psychicznie sportowiec, to ten który cieszy się z sukcesu, eksploduje radością z życia, przez co zwiększa swoje możliwości w osiąganiu lepszych wyników³⁰. Ilekroć na stadionach obserwujemy u zawodników przeciwstawne postępowanie, niezadowolenie z osiągniętych wyników nawet, gdy są nimi medale. Mówimy wówczas: on ciągle niezadowolony – malkontent. Elementem dobrego samopoczucia w grupie społecznej, sportowej jest dobre zdrowie społeczne. Umiejętność zawierania przyjaźni, poczucia przynależności do grupy, dobrych więzi z kolegami i dawanie im wsparcia. Ze szkodą dla zdrowia społecznego zawodnika i jego kolegów jest prymitywizm w zachowaniu, agresja do kolegów, sędziów, wszelka nieżyczliwość i nieuczciwe sposoby dochodzenia do celów sportowych.

Słowo finalne

Człowiek, szczególnie w obliczu wyzwań, musi nauczyć się zmieniać. Należy zmienić zapalczywość, utemperować emocje, nawet styl i tryb życia. A wszystko w imię wartości najwyższej dla sportowca. Taką wartością może być powołanie do kadry narodowej i, sięgnięcie po zaszczyt najwyższy – zakwalifikowanie do ekipy olimpijskiej. Nie można trwać przy złych nawykach i zachowaniach wiedząc, że niektóre z nich są niewłaściwe, gdyż stają się przeszkodą w rozwoju kariery sportowej. W planie życiowym każdego zawodnika występują trzy etapy: wszechstronny, ukierunkowany i specjalistyczny. Przeważnie z ostatnim wiąże się zakończenie edukacji w szkole średniej, wyborem studiów i, jeśli sytuacja dalszej kariery wymaga, zmianą klubu sportowego. Interesująco zapowiada się etap kontynuowania treningów na uczelni wyższej w trybie stacjonarnym, czy też zaocznym.

Zawodnik podejmując wyzwanie dalszoplanowej drogi sportowej, zdawać musi sobie sprawę z nowej, innej jakości życia, niż ta, jaką prowadził w okresie nauki w szkole średniej. Odnosi się ona do przewartościowania stylu i trybu życia, by realizacja procesu treningowego przyniosła nową jakość.

Kadrowicz powinien zadbać o właściwe – o czym wyżej wspomniano – nawyki higieny wysiłku i odpoczynku, zasady żywienia, zasady spędzania wolnego czasu. Ale przede wszystkim zmianę trybu życia. Tryb życia jest harmonogramem dnia: pobudka, czynności higieniczne, pierwsze śniadanie, rozruch lub inna praca, obiad, odpoczynek, właściwy trening, kolacja, inne czynności i w porę sen. Kto z naszych zawodników myśli o wczesnej pobudce; w porę śniadaniu, o rozruchu przedpołudniowym, czyli o rozbudzeniu organizmu nawet w dniu przed podjęciem mocnego treningu? Główni zawodnicy dysponuje całodobowym czasem, o harmonogramie decydują sami, gdyż studiuje trybem zaocznym lub wg specjalnego programu. Długie śpienie do wczesnego przedpołudnia, bez pierwszego śniadania, bez odpowiedniego rozruchu, niekoniecznie sportowego, nie przysporzy ani chwały, ani zdrowia organizmowi. Potem szybki obiad i popołudniowy ostry trening, nie mogą przynieść oczekiwanych efektów. Zda się, iż wysokiej klasy zawodnicy przestrzegają

³⁰ Encyklopedia Pedagogiczna XXI..., op. cit., Tom VII, s. 873

tych ważnych zasad. Nie ma natomiast pewności o zachowaniu profesjonalizmu u wielu pozostałych.

Justyna Kowalczyk powiada, że „nie znała niechęci do rannego wstawania, zimna, śniegu, ciężkich podjazdów i bólu mięśni; że mieszkając u podnóża góry i pomagając rodzicom przy pracach w polu wyrobiła sobie specyficzną mieszankę wiejsko-góralskiego charakteru. To dzięki niemu jest dziś na szczycie. Kiedy bladym świtem wychodzi na trening w rodzinnej Kasinie nie zabiera ze sobą żadnych odtwarzaczy muzycznych ani słuchawek. Po prostu biegnie i myśli”³¹. Jej dzionek zaczyna się o 5:30, śniadanie 7:00, w między czasie wstępny trening, potem wczesny obiad, odpoczynek-sen i, ostry trening.

Szanujący się młody obiecujący sportowiec, nie może przejść obojętnie wobec pewnych kanonów zachowań i stylu życia w ogóle. Mówię o prozdrowotnym stylu życia, który szczególnie stymuluje rozwój kariery sportowej. Stylu takim, gdzie nie tylko wzory zachowań związanych ze zdrowiem stawiane są na pierwszym miejscu. Także wartości etyczne i postawy jakie winien prezentować zawodnik w społecznym postępowaniu.

Karolina Karbownik **Ergoterapia, nowa forma terapii?**

Ergoterapię utożsamia się najczęściej, jako leczenie pracą. Jest to nieco błędny pogląd, gdyż techniki, które wykorzystuje się w tej formie terapii wykorzystują działania z innych, m.in. arteterapii, muzykoterapii, terapii zajęciowej, a także rehabilitacji funkcjonalnej. Wzajemnie się one przenikają i uzupełniają w różnym stopniu, który uzależnia się od stanu pacjenta, jego indywidualnych potrzeb terapeutycznych. W tym celu wykorzystuje się wiedzę z: medycyny, psychologii, pracy socjalnej i rzemieślniczej.

Mylnym byłoby twierdzenie również, że ergoterapia wykorzystuje jedynie plastykę do usprawniania pacjentów, z czym też jest łączona. Z tej formy wsparcia korzystają chorzy, starsi, ale i osoby niepełnosprawne. Na tej podstawie umożliwia się naukę w zakresie, jak największej samodzielności, niezależności i aktywności, a także usprawnia.

Ergoterapię definiuje się, jako działanie dzięki zajęciom, które mają na celu wspierać zdrowie oraz dobre samopoczucie pacjentów, gdyż posiadają oni ograniczenia w zakresie codziennych czynności, czy samoobsługi. Trudnością może być wstanie z łóżka, przemieszczanie się, ubieranie, pisanie, itp. W takim przypadku organizacja dnia codziennego polega przede wszystkim na zmaganiu się z własnymi ograniczeniami. Stąd tak ważne znaczenie ergoterapii, jakim jest mobilizacja do podejmowania prób, by codziennie podejmować aktywność oraz brać czynny udział w życiu,. By nie stać się osobą bierną, zdaną jedynie na osoby trzecie, z czym często utożsamia się osoby niepełnosprawne czy starsze. W tym celu wypracowuje się i utrzymuje się pewien stopień możliwości u pacjenta, który umożliwia wykonywanie różnych zadań. Stąd ergoterapia to nie tylko rehabilitacja społeczna, ale również ruchowa. To również „leczenie” z różnych ograniczeń, które tworzy albo środowisko chorego, albo nawet sam chorey.

W Polsce najpopularniejszą formą wsparcia z ergoterapii jest terapia zajęciowa, którą wykorzystuje się przede wszystkim na: oddziałach psychiatrycznych czy domach pomocy

³¹Bartosz Janiszewski, Justyna Kowalczyk. Biegnę, więc jestem, www.newsweek.pl/vancouver2010.

społecznej. Korzystają z niej również wybrane oddziały neurologiczne oraz ortopedyczne. Różnica polega w postrzeganiu ergoterapii i terapii zajęciowej. W innych krajach europejskich terapia zajęciowa jest zamiennie nazywana ergoterapią. I stosuje się ją na oddziałach: ortopedii, pediatrii, czy geriatrici. Terapeuci mają możliwość doksztalcania się na kursach i szkoleniach z zakresu rehabilitacji, by móc jak najlepiej pomóc w pracy z podopiecznymi. Zaś ergoterapeuci stosują metody takie jak Affolter, PNF, Bobath. W Polsce z kursów w zakresie rehabilitacji czy neurologii mogą korzystać jedynie fizjoterapeuci, pielęgniarki, lekarze. Obserwując rozwój terapii zajęciowej na świecie, to Polska ma jeszcze wiele do zrobienia. Nie mniej jednak już teraz ergoterapia z powodzeniem mogłaby być stosowana w:

- klinikach i szpitalach, takich jak ortopedia, medycyna urazowa, interna, reumatologia, neurologia, geriatrica, pediatria, psychiatria dzieci i młodzieży, psychiatria oraz psychosomatyka;
- ośrodkach dla dzieci, np. szkoły specjalne, przedszkola, schroniska oraz centra wczesnego leczenia;
- ośrodkach geriatricznych, m.in. w domach pogodnej starości i domach opieki społecznej oraz w klinikach dziennych;
- ośrodkach rehabilitacji społecznej, medycznej i zawodowej oraz w warsztatach dla osób niepełnosprawnych;
- opiece dochodzącej oraz w placówkach pomocy społecznej;
- prywatnych gabinetach;
- placówkach edukacyjnych.

Ergoterapia ma pomagać tym, którzy mają ograniczenia w codziennych czynnościach, a nie są w stanie w tym poradzić, zdając się tym samym na pomoc innych. Wiele osób nie jest w stanie poradzić sobie z tym, że stają się zależni od innych. Wiele osób starszych posiadają siły i chęci, a czują się niepotrzebni, gdyż mają swój wiek. Utrata kontroli nad jakimś fragmentem własnej sprawności budzi lęk, który wywołuje bierność, a także poddanie się. Wszyscy nie w pełni sprawni, którzy nie umieją się odnaleźć zaczynają wycofywać się z czynnego życia, w tym i społecznego, gdyż uważają że nie są w stanie sprostać wymaganiom, jakie stawiam im życie codzienne.

Podstawowym zadaniem ergoterapeuty jest przede wszystkim zdiagnozowanie wszelkich ograniczeń swoich pacjentów. Wówczas można dobierać możliwości rozwiązania problemów egzystencjalnych, dobrać niezbędne pomoce oraz udzielić rad, które mogą być przydatne w życiu pacjenta. Takowe działania mają na celu zachęcić do powrotu do aktywnego życia, środowiska społecznego, a nawet zawodowego chorego, gdyż ukazuje się to, że można realizować się, pomimo ograniczeń, ponieważ te można niwelować na różny sposób.

Ergoterapuci mogą korzystać z różnych działań, pomocnych przy przełamywaniu barier, czy indywidualnych ograniczeń. Mogą oni organizować zajęcia indywidualne oraz grupowe, gdzie wspólnie uczą się radzić sobie z trudnościami. Mają możliwość prowadzenia szkoleń w zakresie sposobów radzenia sobie z kłopotami. Organizują też treningi samodzielności, np. trening prowadzenia domu, trening poruszania się po mieście i korzystania z komunikacji miejskiej, trening radzenia sobie na zakupach.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak bardzo można ułatwić sobie życie przy użyciu najprostszych przyrządów, np. łyżka do butów można nie tylko ułatwić zakładanie butów, ale i ich zdejmowanie, bez konieczności schylania. Wszystkie przyrządy oraz porady najpierw wykorzystywane są pod nadzorem terapeuty. Ponadto w zakres zajęć ergoterapeutycznych zaliczają się zajęcia z warsztatów kuchennych, gdzie uczy się przygotować posiłki, a także w jaki sposób je spożywać w miarę możliwości niesprawnych. Nadrzędnymi jednak są warsztaty kreatywne, gdzie ćwiczy się zdolności twórcze, gdzie można ćwiczyć np. motorykę dłoni.

Osoby biorące udział w zajęciach ergoterapeutycznych są zmotywowane do działania oraz podejmują trud związany z codziennym egzystowaniem. Chcą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, podejmują się nawet pracy. Przede wszystkim jednak posiadają wiarę w swoje możliwości oraz w samego siebie.

Oczywiście ćwiczenia dobiera się indywidualnie do predyspozycji chorego. Dokonuje tego terapeuta na podstawie określenia stopnia niesprawności pacjenta. Do ćwiczeń poprawiających motorykę małą nie trzeba specjalnych przyrządów, często wystarczy gąbka czy plastelina. Za pomocą ściskania ćwiczy się dłonie i palce. Można z terapeutą czy kimś z rodziny odbijać balon, czy turlać przedmioty po stole, układać figury z klocków drewnianych. W domu można też ćwiczyć przy krześle, poprzez: przysiady, chodzenie w miejscu.

Warto również choremu zwrócić uwagę, że łatwiej z wanny, gdy ta jest wypełniona wodą, gdyż woda znosi opór i łatwiej się podnieść. Takich porad czy wskazów jest dużo więcej, ale trzeba je najpierw poznać, a także wiedzieć, kiedy można z nich skorzystać. Nie mniej jednak w sytuacji utracenia nawet częściowej sprawności, poza leczeniem, ważne jest również wsparcie ze strony przyjaciół czy rodziny. Oczywiście jest również fakt, że pomoc terapeutów, czy grup wsparcia jest łatwiej egzystować. Nie mniej jednak to chory musi odnaleźć w sobie siły, żeby pokonać trudności, strach czy bezsilność. Jednak kluczowym staje się by się nie poddawać, podejmować trud radzenia sobie z codziennością, czy braku rezygnacji ze swoich pasji.

Łukasz Bojkowski

Poznań

Cechy wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Jednym z celów klubów, organizacji sportowych i szkół, które powinny mieć świadomość wychowawczej funkcji sportu i organizowanej aktywności fizycznej - gdzie nie rodzaj i intensywność wysiłku jest najważniejszy, ale relacje społeczne³² - powinno być upowszechnianie autentycznej kultury (w tym kultury fizycznej). Innymi celami powinno być zachęcanie do regularnego podejmowania aktywności ruchowej oraz nauczanie prawidłowych postaw tak prozdrowotnych jak i prospołecznych. Aktywność fizyczna (już od najwcześniejszego etapu nauczania) powinna wzbogacać osobowość a nie być miejscem propagującym zachowania

³² Osiński, W. (2011). *Teoria Wychowania Fizycznego*. Poznań: AWF

negatywne, takie jak: wykorzystywanie słabszych, wulgarne zachowanie³³, instrumentalne i przedmiotowe traktowanie (czego powinno się bezwzględnie unikać, gdyż to sport jest dla dzieci, a nie dzieci dla sportu)³⁴ czy promowanie osób, które zostają uznane za „fachowców” w swojej dziedzinie tylko na podstawie liczby wywalczonych trofeów (co w swojej krytycznej opinii, wzorowo określił Frołowicz³⁵).

Szeroko rozumiana „kultura fizyczna we wszystkich swoich formach tworzy określony system wartości, ról społecznych i wymagań stawianych jej uczestnikom”³⁶. Odnosi się to również do właściwości psychicznych między innymi nauczycieli i instruktorów rekreacji ruchowej - a więc do osób o określonym profilu zawodowym w wychowaniu fizycznym i sporcie³⁷. W niniejszej sytuacji należy zadać sobie pytanie, jakie cechy osobowe powinny wyróżniać idealnego lidera aktywności fizycznej - w tym przypadku nauczyciela wychowania fizycznego, który winien stać się dla swoich wychowanków żywym i autentycznym wzorem osobowym, potrafiącym sprawnie i efektywnie oddziaływać na swoich uczniów - odbiorców kultury fizycznej. Kształtować w nich pozytywne postawy moralne, zamiłowanie do kultury fizycznej oraz świadomość zdrowia, jako wartości.

1. Cechy wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w świetle różnych ujęć teoretycznych - analiza literatury przedmiotu

Na efektywność podejmowanych czynności w zakresie kształtowania umiejętności ruchowych czy postaw prozdrowotnych dzieci i młodzieży ma wpływ wiele czynników, między innymi: umiejętności oraz wiedza wychowawcy - nauczyciela. Celem wyszczególnienia najbardziej wartościowych cech, szczególnie pożądanых u nauczycieli wychowania fizycznego, dokonano przeglądu piśmiennictwa, w której można spotkać próby formułowania i wyszczególnienia cech mających opisywać idealnego nauczyciela wychowania fizycznego jak i skutecznego wychowawcę.

Demel uważał, że nauczyciel wychowania fizycznego powinien być przede wszystkim przyjacielem, powiernikiem oraz doradcą młodzieży, który winien kształtować u swoich uczniów umiejętność dbania o piękno, urodę, zdrowie i higienę, wprowadzać ich w świat kultury fizycznej oraz kreatywnie wykorzystywać wielość posiadanych materiałów („dla celów poradnictwa, eksponowania profili indywidualnych i grupowych”³⁸). Piasecki podkreślał, że nauczyciel

³³ tamże.

³⁴ Czajkowski, Z. (2004). Wybrane zagadnienia pracy trenera we wstępnym etapie szkolenia W: *Sport Wyczynowy*, nr 7-8/475-476, s. 37-47.

³⁵ Frołowicz, T. (2002). Edukacyjne intencje nauczycieli wychowania fizycznego. Między deklaracjami a działaniami. Gdańsk: AWF.

³⁶ Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF, s. 257.

³⁷ Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF.

³⁸ Osiński, W. (2011). *Teoria Wychowania Fizycznego*. Poznań: AWF, s. 332 za; Demel 1973.

wychowania fizycznego powinien charakteryzować się talentem organizacyjnym i propagandowym, posiadać zamiłowania sportowe oraz znajomość anatomii, higieny, fizjologii jak i języków obcych³⁹. Strzyżewski charakteryzując idealnego nauczyciela wychowania fizycznego uważał, iż powinien on spełniać pięć podstawowych ról: nauczyciela - człowieka, nauczyciela - żywego wzoru kultury fizycznej, nauczyciela - wychowawcy, nauczyciela - dydaktyka, nauczyciela - społecznika oraz posiadać odpowiednie cechy osobistej kultury fizycznej⁴⁰. Według Osińskiego najbardziej pożądanymi cechami nauczyciela wychowania fizycznego jest poczucie wartości oraz sensu działania, umiejętność nauczania, zdolność motywowania, umiejętność werbalnej i niewerbalnej komunikacji oraz posiadanie odpowiednich cech osobowości⁴¹, bowiem „nawet najbardziej perfekcyjne opanowanie wiedzy, metod kształcenia i wychowania nie doprowadzi nigdy do osiągnięcia pożądaných celów bez odpowiednio ukształtowanych cech osobowości nauczyciela, trenera czy instruktora rekreacji”⁴². Wychowawcę do kultury fizycznej powinny charakteryzować ponadto zdolności i zamiłowania społeczne oraz intelektualne⁴³. Podobnie uważała Żukowska, która pisała o potrzebie kształcenia wszechstronnej, zdrowej i aktywnej osobowości, która w swojej pracy położy duży nacisk na przesłania etyczne⁴⁴. Krawczyk wzór lidera szkolnej aktywności fizycznej upatrywał w osobie, która zna zagadnienia z anatomii, fizjologii, psychologii ogólnej i rozwojowej oraz cechuje się spokojem, opanowaniem, życzliwym nastawieniem do wychowanka⁴⁵ a Grabowski⁴⁶ do najbardziej pożądaných cech zalicza: równowagę emocjonalną, samoakceptację, empatię, miłość do dzieci, wiarygodność i pomysłowość. Według Żukowskiej⁴⁷ skuteczność nauczania motorycznego zależy od cech osobowościowych nauczyciela (niektóre z nich mogą, bowiem sprzyjać lepszemu poznaniu ucznia, inne – utrudnia komunikację z nim). Zdanie to podziela w swojej opinii Grabowski⁴⁸, który stwierdził, że skuteczność działań nauczyciela sportu zależy nie tyle od stosowanych przez niego środków ile od jego cech psychicznych. Nowicki⁴⁹ pisał o

³⁹ Krajewski, T. (1961). Pogląd młodzieży liceów pedagogicznych i ogólnokształcących na nauczyciela wychowania fizycznego. Poznań: UAM.

⁴⁰ tamże.

⁴¹ tamże.

⁴² tamże, s. 336.

43. tamże.

⁴⁴ tamże.

⁴⁵ tamże.

⁴⁶ Grabowski, H. (1992). Kalejdoskop pedeutologiczny. W: *Kultura Fizyczna*, nr 1-2, 12-15.

⁴⁷ Żukowska, Z. (1979). Styl życia absolwenta uczelni wychowania fizycznego. W: *Studia i Monografie AWF w Warszawie*. Warszawa: AWF.

⁴⁸ Grabowski, H. (1992). Kalejdoskop pedeutologiczny. W: *Kultura Fizyczna*, nr 1-2, 12-150.

⁴⁹ Nowicki, D. (2010). Umiejętności psychologiczne trenera oraz ich wykorzystanie w procesie treningowym i startowym. W: *Sport Wyczynowy*, nr 2/534, s. 104-113.

konieczności posiadania przez krzewiciela kultury fizycznej odpowiedniego zestawu umiejętności psychologicznych, ponieważ dopiero wtedy można liczyć, na to, że jego oddziaływanie na wychowanka będzie efektywne, zarówno w trakcie treningu jak i w sytuacji bezpośredniej rywalizacji. Zdaniem Czajkowskiego⁵⁰ korzystnie na współpracę nauczyciela sportu z podopiecznym może wpływać jego osobowość jak i naturalne skłonności ucznia. Herzig⁵¹ uważała, że idealny nauczyciel sportu powinien być dla swoich uczniów swoistego rodzaju mistrzem, wzorem oraz autorytetem, zarówno w sprawach sportowych jak i pozasportowych. Krajewski⁵² w toku analizy wyodrębnił cechy charakterystyczne oraz cztery grupy cech osobowych mających charakteryzować wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego. Tymi grupami cech są: **cechy zewnętrzne** (fizyczne), **umiejętności metodyczne** (cechy zawodowe, umiejętności z zakresu metodyki nauczania przedmiotu), **cechy charakterologiczne** (cechy społeczne) oraz **cechy umysłu** (intelektualne)⁵³. Uważał również, że jednym z elementarnych warunków efektywnego oddziaływania wychowawcy na podopiecznych jest posiadanie przez niego odpowiedniego wykształcenia oraz szeregu cech, zapewniających powodzenie w procesie dydaktyczno-wychowawczym, w którym dochodzi do wzajemnego oddziaływania na linii nauczyciel - uczeń oraz modyfikacji osobowości ucznia (w tym kształtowaniu się u niego obrazu idealnego nauczyciela), ale także wychowawcy⁵⁴.

W przeprowadzonym przeglądzie piśmiennictwa, można znaleźć wiele różnych propozycji pojmowania idealnego nauczyciela wychowania fizycznego, który będzie skutecznie wpływał na dzieci i młodzież uczestniczące w kulturze fizycznej. Świadczy to między innymi o żywym zainteresowaniu nauczycielem i jego pracą dydaktyczno-wychowawczą. Mimo wielu opracowań teoretycznych w większości z nich wspólnym celem jest wyróżnianie cech osobowości mających charakteryzować idealnego nauczyciela wychowania fizycznego, predysponujących go do efektywnej pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną. Jednak stosunkowo mało prac dotyczy wyróżnienia idealnych cech nauczyciela wychowania fizycznego w oparciu o ocenę i opinię osób, które mają bezpośredni kontakt z nauczycielem - uczniów, którzy są nie tylko przedmiotem oddziaływania nauczyciela, ale także podmiotem, oddziaływującym na niego samego⁵⁵. Przez co tworzy się u ucznia obraz idealnego nauczyciela.

⁵⁰ Czajkowski, Z. (2008). Istota i znaczenie umiejętności społecznych trenera. W: *IDŌ - Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, nr 8, s. 72-85.

⁵¹ Herzig, M. (2004). Trener - zawodnik – psycholog. W: *Sport Wyczynowy*, nr 7-8/475-476, s. 13-19.

⁵² Krajewski, T. (1961). Pogląd młodzieży liceów pedagogicznych i ogólnokształcących na nauczyciela wychowania fizycznego. Poznań: UAM.

⁵³ Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF, s. 255-258.

⁵⁴ Krajewski, T. (1961). Pogląd młodzieży liceów pedagogicznych i ogólnokształcących na nauczyciela wychowania fizycznego. Poznań: UAM.

⁵⁵ Krajewski, T. (1961). Pogląd młodzieży liceów pedagogicznych i ogólnokształcących na nauczyciela wychowania fizycznego. Poznań: UAM.

Dlatego ważnym wydają się podjęcie badań mających ukazać podobieństwa i różnice w postrzeganiu wzoru nauczyciela przez teoretyków i metodyków wychowania fizycznego (osoby dorosłe) a odbiorców i najmłodszych uczestników kultury fizycznej - uczniów (dzieci i młodzież).

2. Problem i cel pracy

W wyniku przeprowadzonej analizy literatury przedmiotu można zauważyć, że w wielu ujęciach teoretycznych idealnego krzewiciela kultury fizycznej widzi się w osobie posiadającej odpowiednie cechy oraz zespoły cech osobowych predysponujące do zawodu jak i efektywnego oddziaływania na podopiecznych. Dlatego problem badawczy niniejszej pracy, dotyczy określenia najistotniejszych cech osobowych wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii osób badanych (uczennic i uczniów szkoły podstawowej i gimnazjalnej). Przeprowadzone badanie ma na celu wykazać, czy w zależności od płci i wieku zmienia się kolejność i natężenie wybieranych cech (i grupy cech) oraz ich ważności.

3. Materiał i metoda

Grupę badawczą stanowiło 55 uczniów szkoły podstawowej (25 dziewcząt, 30 chłopców), w wieku od 10 do 12 lat (średnia wieku - 11,4 lat; mediana - 11,50) oraz 57 uczniów gimnazjum (35 dziewcząt, 22 chłopców), w wieku od 14 do 17 lat (średnia wieku - 15,35 lat; mediana - 15,00).

Do badania najistotniejszych cech idealnego nauczyciela wychowania fizycznego, wykorzystano oparty na koncepcji Krajewskiego⁵⁶ kwestionariusz, który wyodrębnił grupy cech oraz cechy, mogące pomóc scharakteryzować wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego. Kwestionariusz⁵⁷ zawiera 12 wyróżnionych w toku analizy cech, które powinny charakteryzować idealnego nauczyciela. Po porównaniu z odpowiednim kluczem wszystkie cechy zostają przypisane do określonej grupy cech osobowości:

1. Grupa cech społecznych (przyjacielski stosunek do uczniów, wyrozumiałość dla zawodników, zamiłowanie do zawodu).

2. Grupa umiejętności zawodowych - metodycznych (jednakowa ocena i traktowanie zawodników, sprawność i własna aktywność fizyczna na treningu, przygotowanie do prowadzenia treningu).

3. Grupa cech zewnętrznych - cechy charakterologiczne⁵⁸ (odpowiedni ubiór, higiena osobista, harmonijna budowa)

4. Grupa cech umysłu (szerokie zainteresowania, inteligencja, kultura osobista).

⁵⁶ tamże.

⁵⁷ tamże.

⁵⁸ tamże.

Jedna cecha może otrzymać od 1 do 5 punktów; jedna grupa, łącznie - od 3 do 15 punktów.

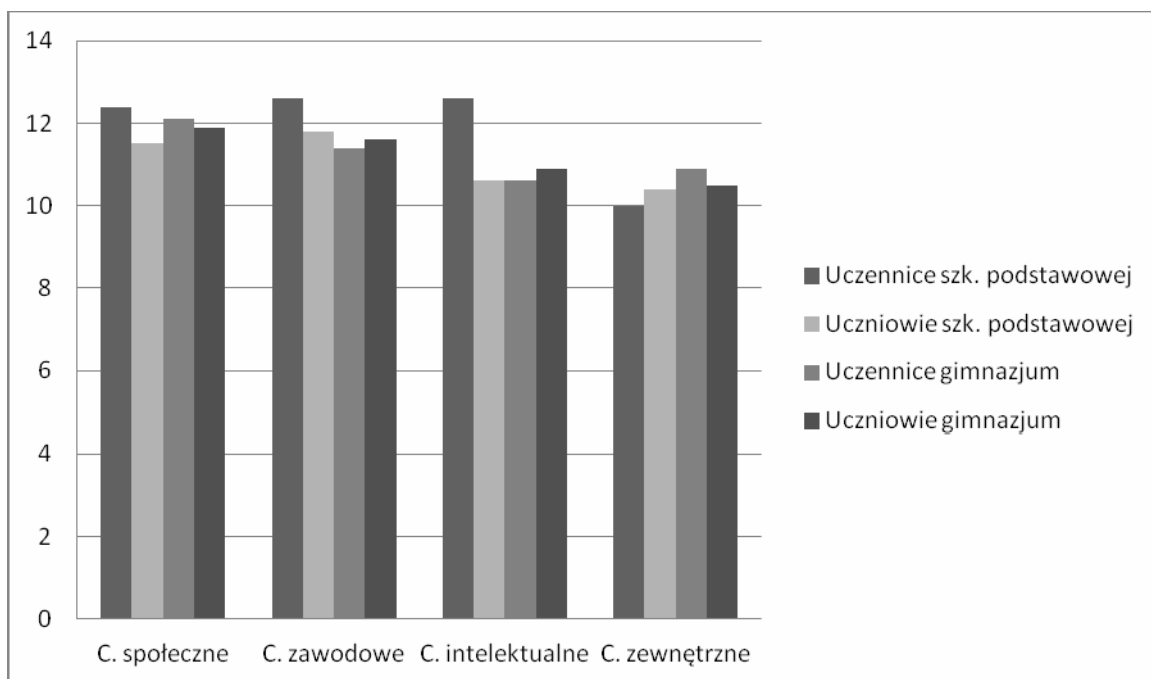
4. Wyniki badań własnych

W pierwszej kolejności na podstawie przeprowadzonego badania, wyszczególniono grupy cech charakteryzujących wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii osób badanych.

Tab. 1. Właściwości osobowe wzorowego lidera wychowania fizycznego

Grupy cech	Szkoła podstawowa		Szkoła gimnazjalna	
	K	M	K	M
1. C. społeczne	12,4	11,5	12,1	11,9
2. C. zawodowe	12,6	11,8	11,4	11,6
3. C. intelektualne	12,6	10,6	10,6	10,9
4. C. zewnętrzne	10,0	10,4	10,9	10,5

K - kobiety; M - mężczyźni.



Ryc. 1. Ocena ważności poszczególnych grup cech idealnego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii uczennic i uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum.

Najbardziej wartościowymi cechami mogącymi charakteryzować idealnego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii uczennic i uczniów szkoły podstawowej zostały wybrane cechy zawodowe. Na podstawie badania dziewcząt cecha ta uzyskała - 12,6 punktów (wśród dziewcząt taka sama liczbę punktów uzyskały również cechy intelektualne), według chłopców - 11,8

punktów. W opinii uczniów i uczennic szkoły gimnazjalnej najważniejszą grupą cech są cechy społeczne - zarówno według dziewcząt (12,1 punktów), jak i w opinii chłopców (11,9).

Najmniej punktów, uzyskały wśród uczennic i uczniów szkoły podstawowej, cechy zewnętrzne (średnia - 10,2 pkt.), podobnie jak wśród uczennic i uczniów szkoły gimnazjalnej (11,5 pkt.).

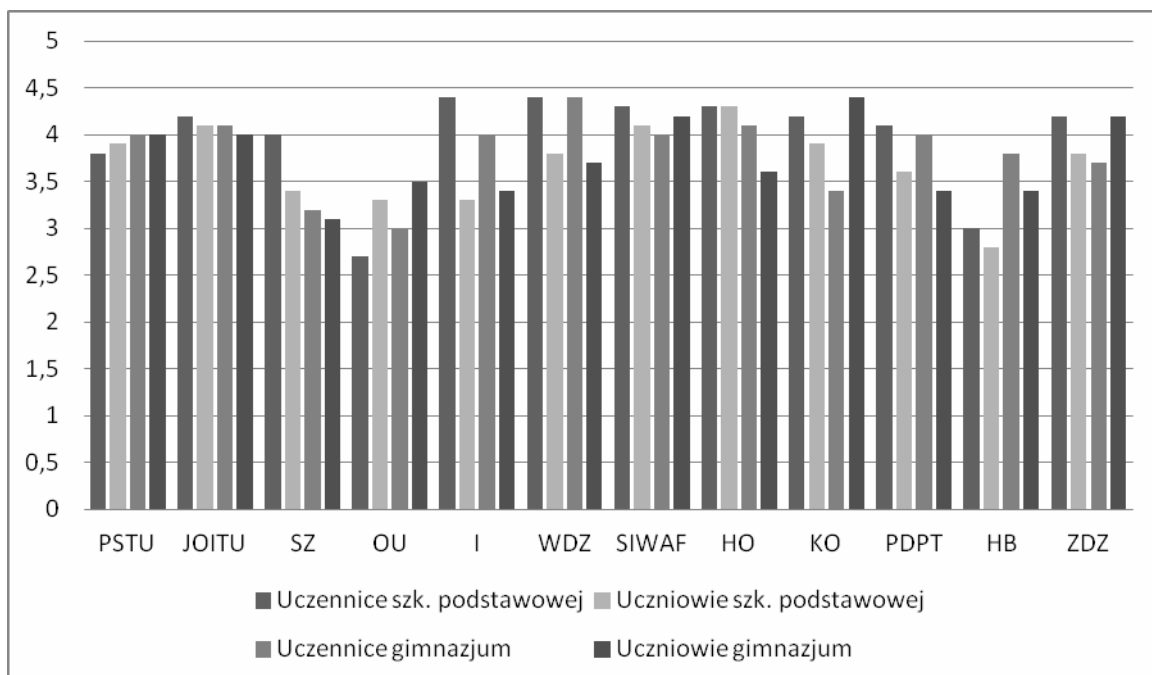
W dalszej kolejności dokonano analizy wyników, dotyczących poszczególnych cech osobowych (wyodrębnionych przez Krajewskiego), mogących charakteryzować wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii uczniów.

Tab. 2. Cechy osobowe wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego

Cechy	Szkoła podstawowa		Szkoła gimnazjalna	
	K	M	K	M
1. PSTU	3,8	3,9	4,0	4,0
2. JOITU	4,2	4,1	4,1	4,0
3. SZ	4,0	3,4	3,2	3,1
4. OU	2,7	3,3	3,0	3,5
5. I	4,4	3,3	4,0	3,4
6. WDZ	4,4	3,8	4,4	3,7
7. SIWAF	4,3	4,1	4,0	4,2
8. HO	4,3	4,3	4,1	3,6
9. KO	4,2	3,9	3,4	4,4
10. PDPT	4,1	3,6	4,0	3,4
11. HB	3,0	2,8	3,8	3,4
12. ZDZ	4,2	3,8	3,7	4,2

K - kobiety; M - mężczyźni;

PSTU - przyjacielski stosunek do uczniów; JOITU - jednakowa ocena i traktowanie zawodników; SZ - szerokie zainteresowania; OU - odpowiedni ubiór; I - inteligencja; WDZ - wyrozumiałość dla zawodników; SIWAF - sprawność i własna aktywność fizyczna na treningu; HO - higiena osobista; KO - kultura osobista; PDPT - przygotowanie do prowadzenia treningu; HB - harmonijna budowa; ZDZ - zamiłowanie do zawodu.



Ryc. 2. Ocena ważności poszczególnych cech idealnego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii uczennic i uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum.

PSTU - przyjacielski stosunek do uczniów; JOITU - jednakowa ocena i traktowanie zawodników; SZ - szerokie zainteresowania; OU - odpowiedni ubiór; I - inteligencja; WDZ - wyrozumiałość dla zawodników; SIWAF - sprawność i własna aktywność fizyczna na treningu; HO - higiena osobista; KO - kultura osobista; PDPT - przygotowanie do prowadzenia treningu; HB - harmonijna budowa; ZDZ - zamiłowanie do zawodu.

Najbardziej wartościową cechą osobistą mającą charakteryzować wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii uczennic szkoły podstawowej jest inteligencja (cecha umysłu) oraz wyrozumiałość (cecha społeczna) - po 4,4 pkt., natomiast w opinii chłopców - higiena osobista (cecha zewnętrzna) - 4,3 pkt. Najbardziej wartościową cechą osobową mogącą charakteryzować wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii uczennic szkoły gimnazjalnej jest wyrozumiałość (cecha społeczna) - 4,4 pkt., natomiast w opinii chłopców - kultura osobista (cecha umysłu) - 4,4 punktów.

Najmniej istotną cechą osobistą, mogącą charakteryzować wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego (taką, która uzyskała najmniej punktów) w opinii uczennic szkoły podstawowej jest odpowiedni ubiór (cecha zewnętrzna) - 2,7 pkt., a w opinii chłopców - harmonijna budowa (cecha zewnętrzna) - 2,8 pkt. Najmniej istotną cechą osobistą charakteryzującą wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego w opinii uczennic szkoły gimnazjalnej jest odpowiedni ubiór (cecha zewnętrzna) - 3 pkt., a w opinii chłopców - szerokie zainteresowania nauczyciela (cecha umysłu) - cecha ta uzyskała 3,1 punktów w pięciostopniowej skali.

5. Podsumowanie

Przeprowadzone badanie ukazuje, iż szczególnie wartościowymi cechami osobowymi mogącymi charakteryzować wzór nauczyciela wychowania fizycznego są w opinii uczniów takie grupy cech jak cechy zawodowe (w przypadku nauczycieli w szkołach podstawowych) oraz cechy społeczne (w przypadku nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach gimnazjalnych). Według obydwu grup uczniów, najmniejsze znaczenie dla postrzegania w nauczycielu wychowania fizycznego, lidera i idealnego promotora aktywności fizycznej mają jego niektóre cechy zewnętrzne (mimo iż uczniowie szkoły podstawowej uznali higienę osobistą za jedną z najważniejszych cech nauczyciela).

W świetle zaprezentowanych wyników warto byłoby, zatem przeprowadzić następne, ukazujące zależności pomiędzy cechami osobowymi i poszczególnymi predyspozycjami nauczycieli (nie tylko wychowania fizycznego) a postrzeganiem ich przez uczniów na wszystkich etapach nauczania. Badanie takie dałoby możliwość ewentualnego doskonalenia procesu kształcenia przyszłych nauczycieli a także doskonalenia już tych praktykujących. Informacje pozyskane od uczniów mogą mieć, bowiem znaczenie w kontekście zapewnieniu wymaganej, jakości jak i zadowolenia ze świadczonych usług edukacyjnych. Specyfika szkoły na każdym etapie edukacji jest, bowiem inna (jak i przekazywane w nich treści programowe i potrzeby samych uczniów), co sprawia, że pogląd uczennic i uczniów na postać wzorowego nauczyciela wychowania fizycznego może być zupełnie odmienny od tych prezentowanych na różnych etapach edukacji jak i od tych wyrażanych wiele lat temu (szczególnie tymi przed transformacją systemową w Polsce z roku 1989, czy przed reformą systemu oświaty z roku 1999).

Na podstawie analizy literatury przedmiotu oraz przeprowadzonych badań wyodrębniono następujące wnioski końcowe:

1. Na wzór nauczyciela wychowania fizycznego składa się wiele czynników, tak psychicznych, metodycznych czy sprawnościowych.
2. Analizując prace teoretyczne mające charakteryzować cechy, jakie powinien posiadać idealny nauczyciel wychowania fizycznego, można zauważyć, iż brak jednej wspólnej definicji.
3. Badana grupa uczniów, idealnego nauczyciela wychowania fizycznego widzi w osobie posiadającej przede wszystkim odpowiednie cechy społeczne oraz zawodowe, mniejszą rolę przywiązuje do cech zewnętrznych nauczyciela.
4. Oczekiwania uczniów dotyczące nauczyciela wychowania fizycznego na każdym etapie nauczania mogą zmieniać się wraz z wiekiem, płcią, typem szkoły, do której uczęszcza.

Janusz Smoliński

Zurych (www.smolball.com)

Smolball® - Najszybsza oraz najwszechstronniejsza gra zespołowa

Wciągająca, fascynująca, emocjonująca. Jeżeli takie opinie wydają jednomyślnie ludzie, którzy przygodę z nową grą rozpoczęli godzinę temu, to znak, że mamy do czynienia z czymś naprawdę wyjątkowym. I Smolball® rzeczywiście taki jest.

(Magazyn sportowy „Tempo”, 16 września 2005, autor Bartosz Król).



Smolball® jest grą drużynową, w której dwie drużyny składające się z trzech graczy w polu i jednego bramkarza grają przeciwko sobie na bramki. Zawodnicy (również bramkarz) grają raketami, które opracowałem do tej gry (są one krótkie i wąskie co ułatwia ich władaniem) oraz miękka piłka ze specjalną powłoką. Piłkę można zagrywać na podłożu i w powietrzu, dotknąć ją można jednak najwyżej 4 razy: rakieta, udem lub klatką piersiową. Np. 3 x rakieta i raz piersią. W hali gra się ze ścianami z wyjątkiem sufitu. Na trawie gra się z liniami autu i rzutem różnym. Wygrywa drużyna, która strzeli więcej bramek.

Najważniejsze reguły gry:

Grę rozpoczyna się skokiem dosiężnym.



Sędzia stoi w punkcie przecięcia linii środkowej boiska z kołem. Zawodnicy ustawieni są na swojej połowie boiska, a rakiety dotykają końca linii zagrywki. Sędzia rzuca piłkę do góry, a zawodnicy skacząc do piłki próbują ją zdobyć dla swojej drużyny. Piłkę można dotknąć najwyżej 4 razy (bez ograniczenia kroków). Pierwsze podjęcie piłki z podłoża nie jest liczone jako jej dotknięcie. Trzymając piłkę na rakiecie można z nią biec 4 kroki, stojąc w miejscu można ją trzymać 4 sek. Zagrywając piłkę po podłożu możemy ją dotknąć 4 razy. Piłki nie można aktywnie zagrywać głową, ramieniem oraz stopą i podudziem. Szczególnie ciekawa jest podwójna rola bramkarza, który w polu bramkowym broni bramki, ale po jej opuszczeniu może razem z innymi graczami przejść do kontrataku i strzelać bramki. Zawodnicy z wyjątkiem bramkarza mogą mieć w polu bramkowym tylko dwa kontakty ciała z podłożem. Kontakt ciała z pozostałą częścią boiska jest dozwolony, a nawet pożądanym. Dozwolony jest tylko lekki kontakt ciał, jeżeli przeciwnik zostanie wytrącony z równowagi otrzymuje rzut wolny. Zawodnik posiadający piłkę nie może być atakowany od tyłu. W hali gra się ze ścianami, wyjątek stanowi sufit. Jeżeli piłka dotknie sufitu następuje rzut wolny. Na trawie gra się z linią autową i kornierem. Zawodnicy nie mogą zagadywać sędziego, jak również dyskutować czy też obrażać innych zawodników.

Rzut wolny przyznaje się jeżeli :

- - zawodnik dotknął piłkę 5 razy,
- - zagrał głową, ramieniem, podudziem lub stopą, piłka dotknie sufitu,
- - kwestionował orzeczenie sędziego (rzut wolny, żółta kartka i 4 min. kary),
- - atakował zawodnika posiadającego piłkę od tyłu,
- - pchał przeciwnika.

Rzuty wolne są pośrednie i wykonywane w miejscu przekroczenia reguł gry. Odstęp przeciwnika od wykonującego rzut wolny wynosi 4 m.

Wyjątek:

Wykroczenie przeciwko regułom gry z tyłu linii bramkowej - rzut wolny z przedniego rogu pola bramkowego. W przypadku wolnego dla przeciwnika, obrońcy mogą ustawić się na linii bramkowej. Obydwie nogi (również bramkarza) dotykają linii bramkowej,



Rzut karny następuje po złamanie reguł gry we własnym polu bramkowym:

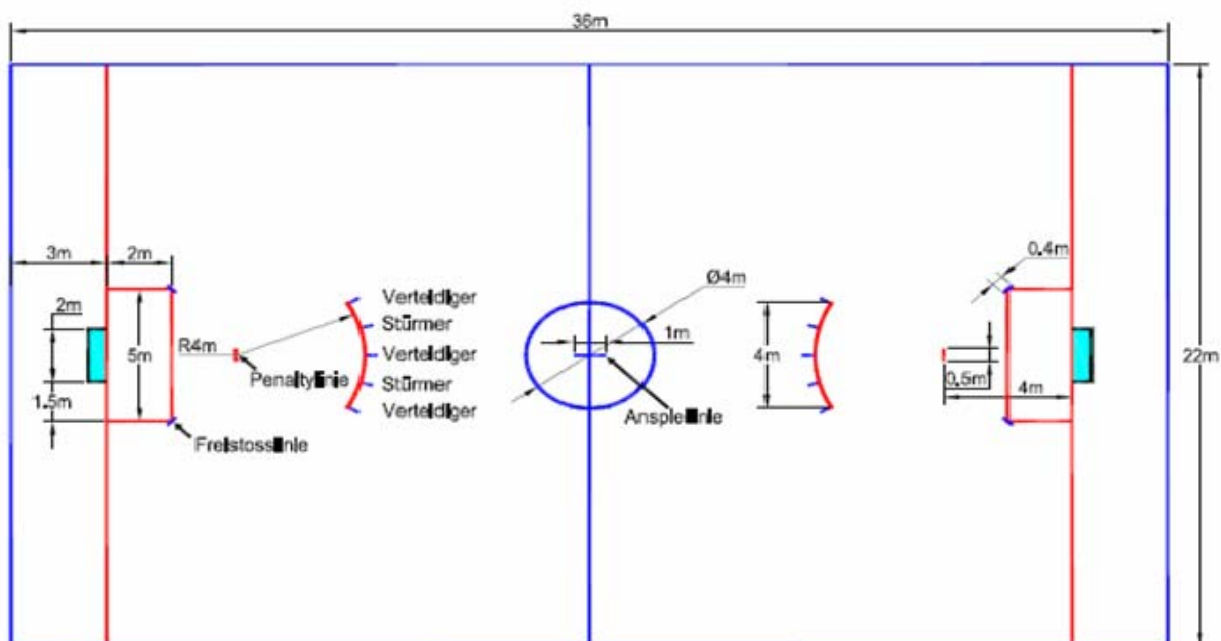
- zagranie piłki ręką, nogą, głową,
- więcej jak dwa kontakty ciała z podłożem,
- umyślne przesunięcie bramki,
- pchanie, trzymanie napastnika,
- zablokowanie piłki rakieta, lub ciałem.

Rzut karny wykonywany jest bezpośrednio z linii rzutu karnego. Zawodnik podrzuca piłkę do góry i bezpośrednio z powietrza uderza na bramkę. Pozostali zawodnicy ustawieni są na półkolu rzutu karnego. Jeżeli bramkarz odbije piłkę, zawodnik wykonujący rzut karny może natychmiast grać dalej. Jeżeli nie ma gola i bramkarz nie dotknął piłki, zawodnik wykonujący rzut karny nie może bezpośrednio grać dalej.

Walory :

Atrakcyjność tej gry, wynika z prostej koncepcji i reguł gry. W Smolball® mogą grać wszyscy : dzieci, emeryci, a nawet ludzie otyli i niepełnosprawni. Gra nie wymaga większych umiejętności technicznych i taktycznych, dzięki czemu gracze szybko osiągają pierwsze sukcesy co jest bardzo motywujące. Smolball® to najwszechstronniejsza gra zespołowa i może być rozgrywana w różnych wariantach : w hali, na lodzie, na plaży, na rolkach, na wrotkach, w wodzie, na trawie, na śniegu. Gra doskonale nadaje się też dla niepełnosprawnych. Ponieważ siła nie odgrywa w Smolball® decydującej roli, gra się we wszystkich wariantach jako gry mieszane. Smolball® jest również doskonałą grą uzupełniającą dla innych dyscyplin sportu.

Boisko:



Freistosslinie - linia rzutu wolnego, **Penaltylinie** - linia rzutu karnego, **Verteidiger** - obrońca,

Anspiellinie - linia rozpoczęcia gry, **Stürmer**- napastnik

Sprzęt :

Sprzęt do Smolball® jest tak skonstruowany, że gra jest bezpieczna i nie wymaga ochronnego ubioru. Rakiety szkolne zbudowane są z profilu aluminiowego. Rama rakiety wyklejona jest gąbką ze specjalną powłoką. W przypadku kontaktu rakiety z ręką w znacznym stopniu zmniejsza się siła uderzenia. Rakieta profesjonalna wykonana jest z grafitu. Obydwie rakiety posiadają taki sam kształt, który specjalnie opracowałem dla Smolball®. Rękojeści obu raket owinięte są specjalnym sznurkiem, żeby rakieta nie wyślizgiwała się z ręki.



Piłka Smolball® - lekka i miękka, jest zbudowana z gąbki ze specjalną powłoką ochronną.

Czas Gry:

Mecz trwa 70 minut, grany jest w trzech tercjach 2 x 20 minut z 10 minutową przerwą. W ostatniej tercji która trwa 30 min, po 15 minutach następuje zmiana stron bez przerwy

Ponieważ Smolball® w wodzie, na piachu-plaży, jest bardziej wyczerpujący, stosowane są różne wielkości boisk.

Drużyna:

Drużyna składa się z 16 zawodników, jednocześnie na boisku gra zespół 3 + 1. Ze względu na olbrzymią dynamikę gry konieczne są bardzo częste zmiany. Zawodnik wchodzący do gry może wejść na boisko jeżeli zawodnik schodzący je opuścił.

Bramka, pole bramkowe

Bramka ma 2 m długości oraz 1,25 m wysokości, pole bramkowe wynosi 5 m x 2 m. Linia bramkowa oddalona jest od ściany-bandy o 3 m. Gra się również za bramką jak w hokeju.

Ciekawostki:

Smolball® grany jest nie tylko w Szwajcarii ale m.in. w Norwegii, Niemczech, Luxemburgu, Francji, a nawet w Chinach.

Smolball® w szwajcarskich szkołach, „TKKF-ach” oraz wojsku jest dyscypliną sportu nr. 1. Jest włączony do programu wychowania fizycznego od klasy czwartej (grany jest już jednak od klasy pierwszej). Ministerstwo Sportu wprowadziło sprzęt Smolball® jako obowiązkowe wyposażenie hall sportowych. W Szwajcarii powstał Szwajcarski Związek Smolball®. Rozgrywane są mistrzostwa Szwajcarii : klubowe, szkół zawodowych, „TKKF-ów”

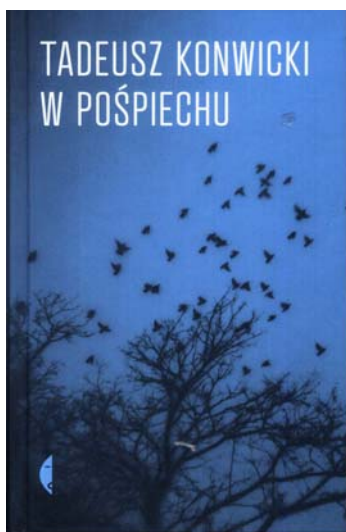
Grane były turnieje międzynarodowe np. w Warszawie w SGGW-u. Polska telewizja sportowa nakręciła reportaże z jednego z tych turniejów.

Na uniwersytetach sportowych w Europie na temat tej gry pisane są prace semestralne, a nawet magisterskie (Luxemburg, Niemcy)

Sprzęt można zamawiać : www.smolball.com - E-Shop

W grze ze względu na bezpieczeństwo można używać wyłącznie sprzętu smolball®.

ZBIGNIEW CENDROWSKI
Rekomendacje



Tadeusz Konwicki, **W pośpiechu (wywiad – rozmowa przeprowadzona przez Przemysława Kanieckiego)** Wyd. Czarne 2011

Tadeusz Konwicki powiedział między innymi:

„Na tej planecie małej i nerwowej, kapryśnej, jest prawie siedem miliardów homo sapiens. ... jest gigantyczne śmietnisko, jak piramida albo jeszcze większe, jak dziesięć piramid, i siedem miliardów kur, czyli nas, grzebie w tych śmieciach.....

„Nasze pokolenie... no, było sympatyczne i naiwne. Miało poczucie, że dźwiga odpowiedzialność za świat, chaotyczny, tragiczny, napięty. Tu faszyzm, tam stalinizm - mój bohater to anonim, nie wiadomo, gdzie pracuje, czy choruje, czy ma ubezpieczenie załatwione, czy ma żonę, ile ma dzieci. Wyabstrahowane postacie w zderzeniu z historią....

...Każdy ma wyposażenie, ma prezent od natury, i jeden to lekceważy, nie potrzebuje, inny to wykorzysta...każdy ma ambicje czymś się wyróżnić.... ...Ja przy swoim sceptycyzmie i bardzo ograniczonych pretensjach do życia nie wiem, po co to robiłem (filmy), ale chciałem zrobić. Chciałem zostawić ślad, monogram na ścianie, nie wiem dla kogo i nie wiem po co”.

Krzysztof Zuchora, Z wiatrem w sercu (na XXX Olimpiadę) . Wyd. Anagram 2012

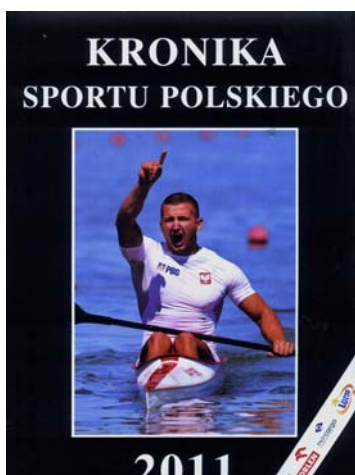
Myszę, że poezja jest jak religia - za jej pomocą można bezkarnie choć pięknie, jak to czyni Krzysztof, wznosić się na wyżyny iluzji i utopii.

Jorghos Petrópulos (Logotetis) napisał „Poezja **Krzysztofa Zuchory**, wybitnej postaci ze świata sportu i literatury, jest - z jednej strony - obrzędem Idealów Olimpijskich, z drugiej zaś - hymnem na cześć ich ojczyzny, Grecji. Poeta dobitnie, w doryckim stylu, obdarza nas swymi przesłaniami, które żywiołowo wyływają ze źródła szczerości odczuwania. Jego liryczne śpiewy tworzą bogaty w pojęcia i znaczenia głos poetycki, pełen zadziwiającej wrażliwości i wymownej uczuciowości

Szczególne miłość do klasycznej, greckiej starożytności, patriotyczne odczuwanie rodzinnej ziemi, Polski, oddanie Idealom Olimpijskim, a także wierne służenie poezji kształtują pełną i bogatą osobowość Krzysztofa Zuchory. Osobowość, która unosi się ponad sprawami ludzkimi i wydobywa istotę myśli, marzeń i wyobraźni w gorącym poetyckim oświeceniu. To natchniony twórca wysokich lotów. Taki właśnie, jakim winien być dalekowzroczny i elokwentny obywatel Unii Europejskiej, która potrzebuje charyzmatycznych wizjonerów. Temu przyjacielowi Grecji i piewcy szczytnych ideałów życzę literackiego powodzenia.

Kronika Sportu Polskiego 2011, Fundacja Dobrej Książki 2011

Kolejne tomy Księgi są wydawane od roku 2001 pod patronatami honorowymi : MEN, MSiP i TVP Sport. Tą wielką Księgą zostałem całkiem niezasłużenie wyróżniony podczas ważnej sportowej okazji Zrobiło mi się najpierw przyjemnie, bo „*nic tak nie wzmacnia przyjaźni jak drobne prezenty*”, a potem nieco smutniej, bo wyobraziłem sobie, że ktoś kiedyś wyda taką księgę poświęconą sprawie kultury zdrowotnej człowieka. Wydaje się jednak, że to nie jest obecnie możliwe, bowiem na liście rangowej różnych emanacji i manifestacji kultury fizycznej tylko sport wyczynowy „nadaje się” na taką prezentację. Nasz dorobek w innych działach kultury fizycznej jest nie tyle skromny ile mało atrakcyjny i nie nadaje się do prezentacji, abstrahując już od tego, że trudno znaleźć przykłady nadające się do spopularyzowania a także, że nie byłoby to dla przeciętnego czytelnika atrakcyjne. Już całkiem inną sprawą jest, że żaden resort nie widziałby interesu w patronowaniu takiemu dziełu.



Krzysztof Marszałik
Pińczów

XXI Międzynarodowy Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera w siatkówce dziewcząt i chłopców szkół średnich 9-10 marca 2013



W dniach 9-10 marca 2013 odbył się XXI Międzynarodowy Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera w siatkówce dziewcząt i chłopców szkół średnich. Turniejowi patronował Polski Komitet Olimpijski, Federation International Cinema Television Sportifs i Gazeta Wyborcza. Turniej przypominał o 150 rocznicy urodzin Barona Pierre de Coubertin, twórcy nowożytnego Ruchu Olimpijskiego, założyciela i drugiego prezydenta Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

Organizatorem Turnieju był Klub Olimpijczyka „Olimpionik”, który działa przy Liceum Ogólnokształcącym im. Hugona Kołłątaja w Pińczowie

W XXI edycji Turnieju udział wzięły reprezentacje dziewcząt z 34 LO Warszawa, 28 LO Kraków, Victoria UKS Włoszczowa i LO Pińczów oraz zespoły chłopców z Liceo M. Curie Meda Mediolan Włochy, 34 LO Warszawa, Gimnazjum nr 1 Pińczów i LO Pińczów.

W dniu 9 marca 2013 odbyły się eliminacje w Sali gimnastycznej Liceum Ogólnokształcącego im. Hugona Kołłątaja w Pińczowie.

Zespoły grały systemem każdy z każdym.

Najbardziej zacięty był wygrany mecz przez LO Pińczów 2-0 z 34 LO Warszawa oraz przegrany z Liceo M. Curie Meda 1-2. Po pierwszym dniu rywalizacji reprezentacja chłopców LO Pińczów uplasowała się na pierwszym miejscu Plewnia zapewniając sobie miejsce w finale. Wśród dziewcząt najlepszymi zespołami okazały się Victoria UKS Włoszczowa i 34 LO Warszawa. Kolejne miejsca zajęły reprezentacje 28 LO Kraków i LO Pińczów.

W dniu 10 marca 2013 o godz. 10.00 w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 1 Pińczów odbyło się otwarcie Turnieju, które prowadził Krzysztof Marszałik. Odczytał posłania od Jacques Rogge prezydenta MKOl, prof. Franco Ascani prezydenta FICTS, Marii Teresy Samaranch i Juan Antonio Samaranch Jr, list od Jej Wysokości Elżbiety II oraz życzenia od Andrzeja Kraśnickiego prezesa PKOl, Adama Krześcińskiego sekretarza generalnego PKOl, życzenia od kardynała Stanisława Dziwisza. Oficjalnego otwarcia Turnieju dokonała Anna Golił dyrektor LO Pińczów. W czasie Turnieju obecni byli Jan Moskwa Starostwa Powiatu Pińczowskiego, Marek Omasta wicestarosta powiatu, Zbigniew Kierkowski przewodniczący Rady powiatu pińczowskiego, Tomasz Pietrzykowski wicedyrektor LO Pińczów, Eugeniusz

Bogacz były dyrektor LO Pińczów, Włodzimierz Badurak burmistrz Pińczowa, Robert Chlewicki mistrz świata strażaków w piłce nożnej.

Po ceremonii otwarcia rozegrano cztery finały.

Dziewczęta :

Mecz o I miejsce : 34 LO Warszawa – Victoria UKS Włoszczowa 2-1

Mecz o III miejsce : 28 LO Kraków – LO Pińczów 2-0

Chłopcy

Mecz o I miejsce : 34 LO Warszawa – LO Pińczów 2-0

Mecz o III miejsce : Liceo M.Curie Meda Mediolan – Gimnazjum nr 1 Pińczów 2-0

Klasyfikacja końcowa Turnieju:

Dziewczęta

1. 34 LO Warszawa
2. Victoria UKS Włoszczowa
3. 28 LO Kraków
4. LO Pińczów

Chłopcy

1. 34 LO Warszawa
2. LO Pińczów
3. Liceo M.Curie Meda Mediolan Włochy
4. Gimnazjum nr 1 Pińczów

MVP Turnieju:

Dominika Czerniszewska z 34 LO Warszawa

Wiktor Przybysz z 34 LO Warszawa

Wybrano również najlepszych zawodników w poszczególnych drużynach:

Alicja Wilk - LO Pińczów

Katarzyna Baran - 28 LO Kraków

Agnieszka Wnuczek – Victoria UKS Włoszczowa

Marta Kopińska – 34 LO Warszawa

Andrea Galeazzi – Liceo M.Curie Meda Mediolan

Wojciech Matuszczyk – LO Pińczów

Mateusz Łaba -Gimnazjum nr 1 Pińczów

Łukasz Paczwa – 34 LO Warszawa

Przyznano puchar Fair Play :

Stefano Rebellato – Liceo M.Curie Meda Mediolan

Nagrody od burmistrza Pińczowa otrzymali trenerzy:

Prof. Giuseppe Pagani – Liceo M.Curie Meda Mediolan, Agnieszka Wąsowska i Maciej Kołodziejczyk z 34 LO Warszawa, Anna Kordylewska z 28 LO Kraków, Renata Wojtaś z Gimnazjum nr 1 Pińczów, Wojciech Guździół z Victoria UKS Włoszczowa, Daniele Tornelli z Włoch i Krzysztof Marszałik z LO Pińczów

Prof.Giuseppe Pagani, Danile Tornelli i Maciej Kołodziejczyk otrzymali specjalne podziękowania-patery od Anny Golik dyrektora LO Pińczów.

Zawody sędziowali studenci:

Magdalena Cierniak, Tomasz Noszczyk, Dawid Mucha.
Pomagali im przy stoliku uczniowie LO Pińczów:
Alicja Karbowniczek, Michał Żoła i Jakub Boroń.
Weronika Karcz z LO Pińczów była fotoreporterem Turnieju.
Paweł Ponikowski z LO Pińczów umiłał czas uczestnikom grając na akordeonie.
Krzysztof Binek z Bratem przygotował nagłośnienie.
Podawaczami piłek byli uczniowie ze szkoły Podstawowej nr 1 w Pińczowie. Organizator serdecznie dziękuje Barbarze Burzawa dyrektorowi SP 1 Pińczów za wspierającą współpracę, udostępnienie hali na finał Turnieju oraz nauczycielom wf z SP 1 Pińczów: Wolettcie Sychale, Arturowi Błachowi, Marzenie Tutaj i Pawłowi Rutkowskiemu za pomoc przy organizacji Turnieju. Olimpijczyk również dziękuje Edycie Orzełek tłumaczowi języka włoskiego, Renacie Bisikiewicz za opiekę medyczną i Ryszardowi Sroce prezesowi Sroka Travel za opiekę na grupą z Włoch.

SPONSORZY.

Sponsor strategiczny

Grupa Codex Warszawa.

1. Biuro Techniczne – Handlowe Andrzej Kubicki Jaworzno.
2. Starostwo Powiatowe w Pińczowie
3. Dolina Nidy Gacki
4. Stanisław Kowalczyk tłumacz przysięgły języka angielskiego Pińczów
5. KON-MET Pińczów
6. Zakład Remontowo - Budowlany Halina Waldemar Warda Pińczów
7. Biuro Rachunkowe Symfonia Zdzisław Kruszyna Pińczów.
8. Wydawnictwo Parma Press Marki/Warszawy
9. Restauracja Tawerna Piotr Kostecki Pińczów
10. Hanna Artur Dutkiewicz Warszawa
11. Tomasz Gąssowski Warszawa
12. Sroka Travel Ryszard Sroka Pińczów
13. Łukasz Znojek Warszawa.
14. MEDIAFORM Sylwia Gogowska Dzierżoniów.
15. LOGOGRAF Pińczów.
16. Wydawnictwo LektorKlett Poznań.
17. Wydawnictwo Znak Kraków.
18. Wydawnictwo Nobilis Warszawa.
19. Wydawnictwo Homini Kraków.
20. Wydawnictwo Rafael Kraków.
21. Wydawnictwo PWN Warszawa
22. Wydawnictwo ARKADY Warszawa
23. DUX Recording Warszawa.
24. Doublet-Polflag Bielsko-Biała
25. Salon Mody Męskiej Jolanta Wałowska Busko Zdrój
26. ARCUS Zenon Sobik Brzeszcze
27. Urząd Miejski w Pińczowie
28. Liceum Ogólnokształcące im. Hugona Kołłątaja w Pińczowie
29. Szkoła Podstawowa nr 1 Pińczów.
30. Wyższa Szkoła Umiejętności Zawodowych w Pińczowie.



Program edukacyjny „Żyj smacznie i zdrowo”

Ponizej publikujemy fragment programu oraz scenariusz pierwszej lekcji. Pełny tekst programu oraz inne materiały zamieściliśmy na stronie głównej www.lider.szs.pl. Wszystkie informacje znaleźć można oczywiście na stronie www.zyjsmacznieizdrowo.pl

Więcej informacji można uzyskać od :

Joanna Brewińska

Zespół programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”

Tel.: 22 544 05 11

E-mail: j.brewinska@eskadrapublica.pl

Tel.: 022 607 26 24, 0600 204 933

I. Opis projektu

Pomysł na program narodził się w związku ze wzrostem odsetka młodzieży z nadwagą i otyłością w Polsce, czego główną przyczyną są złe nawyki żywieniowe. Program „Żyj smacznie i zdrowo” jest akcją edukacyjną marki WINIARY prowadzoną we współpracy z Federacją Polskich Banków Żywności w polskich gimnazjach (klasy I-III gimnazjum). Do tej pory odbyły się dwie edycje projektu, obie pod wcześniejszą nazwą „Jedz smacznie i zdrowo”. W trzeciej edycji, która właśnie trwa, organizatorzy kampanii zdecydowali się na zmianę nazwy. Wiązało się to z poszerzeniem zakresu programu o zagadnienia z dziedziny ekologii oraz z koniecznością podkreślenia związków pomiędzy: odżywieniem a ekologiczną świadomością i odpowiedzialnością. Od 5 listopada, III edycja programu przyjęła nazwę „Żyj smacznie i zdrowo”.

II. Adresaci programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”

- Młodzież klas I-III szkół gimnazjalnych (w wieku 13-15 lat).
- Wychowawcy klas, nauczyciele przedmiotowi oraz dyrektorzy gimnazjów.
- Rodzice młodzieży gimnazjalnej.

III. Główny cel programu

Promocja wśród młodzieży gimnazjalnej zasad zdrowego i świadomego komponowania smacznych i zdrowych posiłków. Pokazanie młodzieży różnorodności dostępnych produktów oraz pokarmów, dzięki którym, **możliwy jest kompromis pomiędzy jedzeniem zdrowym i smacznym**. Utrwalanie odpowiedzialnych postaw związanych z niemarnowaniem jedzenia, z prawidłowym oraz świadomym kupowaniem, przygotowywaniem i przechowywaniem żywności. Ponadto, w ramach programu organizatorzy promują wśród gimnazjalistów postawę proekologiczną, podkreślając związek pomiędzy ekologią a odżywianiem i zdrowym stylem życia.

IV. Cele szczegółowe programu

- Zachęcenie uczniów do regularnego spożywania pełnowartościowych posiłków. Kształtowanie wśród gimnazjalistów postawy szacunku do żywności oraz umiejętności przygotowywania posiłków w taki sposób, by ograniczyć marnowanie jedzenia.
- Aktywizacja szkół do realizacji tematów o znaczeniu społecznym i kształtowanie wśród uczniów prawidłowych wzorów konsumpcji.
- Angażowanie nauczycieli i dyrektorów szkół do podejmowania tematyki związanej z prawidłowym odżywianiem oraz niemarnowaniem żywności, poprzez przeprowadzenie zajęć według przygotowanych scenariuszy lekcji oraz realizacji konkursu poświęconego tej tematyce.
- Propagowanie zasad prawidłowego żywienia, dobierania smacznych i zdrowych składników posiłków.
- Edukacja z zakresu niemarnowania jedzenia w tym wpływu marnowania na środowisko naturalne. Przybliżenie zasad właściwego przygotowywania i przechowywania posiłków.
- Edukacja na temat związków pomiędzy żywieniem a ekologią oraz promowanie proekologicznej postawy.
- Angażowanie rodziców do podejmowania tematyki zdrowego odżywiania z ich dziećmi oraz zachęcenie ich do zmiany złych nawyków żywieniowych swoich dzieci.

V. Dotychczasowe sukcesy programu oraz prognozy na przyszłość

Nauczyciele w Polsce coraz częściej dostrzegają konieczność edukowania młodzieży gimnazjalnej o zdrowym żywieniu, co doskonale pokazuje powodzenie projektu. W I edycji projektu udział wzięło **8%** gimnazjów w całej Polsce, w II już **23%**. W obu odsłonach programu wzięło udział niemal 2200 gimnazjów z całej Polski. Ponad 2800 nauczycieli wyedukowało w dziedzinie zdrowego odżywiania ponad 130 tysięcy uczniów z ponad 4300 klas.

(Dalszy ciąg programu patrz strona główna www.lider.szs.pl)

Elżbieta Szoka Specjalistka dietetyk, absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka

PROGRAM EDUKACYJNY „ŻYJ SMACZNIE I ZDROWO”

Scenariusz numer 1 Lekcja dla klas I - III gimnazjum

TEMAT LEKCJI: Przewodnik po porcjach, czyli co, jak i ile jeść?

HASŁA PROGRAMU:

Zdobycie wiedzy teoretycznej i praktycznej w zakresie: zalecanej ilości porcji poszczególnych grup produktów spożywanych w ciągu dnia, wielkości porcji (odnośnie do danej grupy produktów) oraz komponowania posiłków przy wykorzystaniu tych produktów.

Metody kształcenia	Pogadanka, burza mózgów, praca w grupach, praca w parach, praca indywidualna
Formy kształcenia	Zbiorowa, indywidualna
Czas trwania lekcji	45 minut

CELE LEKCJI

Uczeń:

- Wie, ile porcji grup produktów spożywczych powinien spożywać w ciągu dnia
- Umie ułożyć przykładowe menu na podstawie podziału racji pokarmowej.
- Potrafi wyjaśnić pojęcie porcji.
- Umie wymienić, ile porcji należy spożywać w ciągu dnia z każdej grupy żywności.
- Potrafi skomponować posiłek z odpowiedniej ilości produktów z każdej grupy.
- Wie, jak rozpoznać właściwą porcję bez użycia wagi kuchennej.
- Wie, dlaczego nie należy podjadać między posiłkami.

POMOCE I MATERIAŁY

- 1) Materiał merytoryczny dla nauczyciela.
- 2) Plansza nr 1.1. „Zalecana ilość porcji”.
- 3) Plansza nr 1.2. „Rozkład zalecanych porcji na posiłki”.
- 4) Plansza nr 1.3. „Co to jest porcja?”.
- 5) Plansza nr 1.4. „Super wielka porcja”.
- 6) Plansza nr 1.5. - 1.7. „Inteligentne sposoby na określenie właściwej porcji”.
- 7) Plansza nr 1.8. Karta pracy ucznia „Sprawdź się”.
- 8) Plansza nr 1.9. Karta pracy ucznia „Krzyżówka”.
- 9) Plansza nr 1.10. Karta pracy ucznia „Krzyżówka” - Rozwiązanie.
- 10) Płatki śniadaniowe, miski plastikowe, miarka, worek, talia kart, żarówka, płyta CD, piłeczka do golfa, piłka tenisowa, moneta czy kostki do gry.

PRZEBIEG LEKCJI

- Przed lekcją na jednej z wolnych ławek przygotuj stoisko z 5 plastikowymi miseczkami, miarkę i płatki śniadaniowe np. musli.

- W worku umieść następujące przedmioty: talię kart, żarówkę, płytę CD, piłeczkę do golfa, piłkę tenisową, monetę czy kostki do gry.

1). Wstęp nauczyciela - pogadanka:

Podkreśl kluczowe znaczenie piramidy żywieniowej. Zadaj pytania uczniom: Czy każdy z nas powinien spożywać taką samą ilość żywności? Co jest wyznacznikiem porcji? Ile porcji poszczególnych grup żywności powinni spożywać w ciągu dnia? - Plansza 1.1.

2). Korzystając z Planszy 1.2. przedstaw właściwy rozkład porcji produktów na cały dzień. Następnie podziel uczniów na grupy i poproś ich o utworzenie na podstawie danych z planszy 1.2. przykładowego menu (grupa A: komponuje śniadanie, grupa B: II śniadanie i podwieczorek, grupa C - obiad, a grupa D - kolację). Po wykonaniu zadania poproś liderów grup o przeczytanie ułożonych jadłospisów według kolejności posiłków. Zapytaj uczniów: czy chcieliby zastosować takie menu? Jakiej wielkości będą ich porcje? Podsumuj wypowiedzi.

3). Eksperyment:

Poproś 4 ochotników o podejście do stolika z przygotowanymi akcesoriami i nasypanie takiej ilości płatków do naczynia, którą zazwyczaj jedzą na śniadanie. Uzyskane wyniki porównajcie z przygotowaną zalecaną ilością płatków (30 g). Burza mózgów: przeprowadź dyskusję odnośnie zaobserwowanych wniosków. Następnie wspólnie ustalcie dwie definicje porcji - Plansza 1.3.

4). Przedstaw ciekawostkę dotyczącą zmian wielkości porcji na przestrzeni lat - Plansza 1.4. Na koniec zadaj pytania uczniom: jakie konsekwencje ma spożywanie dużych ilości jedzenia? Czy zdarza się im spożywać produkty XXL? Jak wyobrażają sobie porcję frytek czy popcornu za kilkanaście lat? Podkreśl istotę znajomości wielkości zalecanych porcji.

5). Korzystając z Plansz 1.5 - 1.7. oraz z przyniesionych atrybutów gospodarstwa domowego omówcie „Inteligentne sposoby na określenie właściwej porcji”:

Podziel uczniów na 3 grupy i poproś ich o zapoznanie się z jednym wyznaczonych zagadnień:

- Miary domowe czy miary handlowe? - Plansza 1.5.
- Sekret Porcji w Twoich dłoniach - Plansza 1.6.
- Przedmiotowy przewodnik Twojej porcji - Plansza 1.7. + przedmioty w worku

Po zapoznaniu się z tematami liderzy grup przedstawiają na forum klasy dany motyw. Uzupełnij wypowiedzi. Na koniec poproś o wykonanie zadań. Plansze 1.8. - 1.9.

6). W celu podsumowania lekcji uczniowie rozwiązują krzyżówkę. Plansza 1.10.

Poinformuj uczniów o akcji „**ŻYJ SMACZNIE I ZDROWO**”, w tym o licznych quizach i konkursach dostępnych na stronie www.zyjsmacznieizdrowo.pl oraz na portalu Facebook www.facebook.com/zyjsmacznieizdrowo. Zachęć uczniów swojego gimnazjum z klas I, II i III do wzięcia udziału w konkursie.

WYGRAJCIE SUPER NAGRODY!

Materiał merytoryczny do scenariusza numer 1

TEMAT LEKCJI: Przewodnik po porcjach czyli jaka jest moja porcja jedzenia?

PRZEBIEG LEKCJI

Część wstępna - wprowadzenie:

- czynności organizacyjno-porządkowe (1-2 minuty),
- wstęp - wprowadzenie przez nauczyciela do tematu,
- praca indywidualna, praca w parach,
- prezentacja pracy w grupach i dyskusja.

Na początku podkreśl, że każdego dnia należy przestrzegać zaleceń piramidy żywieniowej. Codzienne ćwiczenia oraz właściwa dieta są kluczem do zapewnienia sobie dobrego samopoczucia, atrakcyjnego wyglądu oraz prawidłowego rozwoju fizycznego, intelektualnego i emocjonalnego. Według zaleceń piramidy, aby pokryć nasze codzienne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze należy spożywać w odpowiednich ilościach i proporcjach produkty z każdej grupy żywności. Zapytaj uczniów, czy każdy z nas powinien spożywać taką samą ilość żywności? Co jest

wyznacznikiem porcji? Ile porcji poszczególnych grup żywności powinni spożywać w ciągu dnia? - Plansza 1.1. „Zalecana ilość porcji”.

Przedstaw rozkład porcji produktów na cały dzień - Plansza 1.2. „Rozkład zalecanych porcji na posiłki”. Całodzienną rację pokarmową czyli łączną ilość porcji, należy tak rozdzielić na pięć posiłków, żeby każdy z nich był zrównoważony pod względem wartości energii i składników pokarmowych oraz zaleceń co do wielkości. Należy starać się, by zachować między nimi odpowiednie odstępy czasu, nie dłuższe niż 4-5 godzin. Taki idealny jadłospis tworzą żywieniowcy. Jednak każdy z nas jest po części dietetykiem, gdyż odpowiada za własne menu. Jeśli chcemy sami skomponować dietę na podstawie ilości zalecanych porcji grup produktów spożywczych (wzorowej racji pokarmowej) to należy kierować się stopniem wielkości posiłków (obiad - śniadanie, kolacja - II śniadanie i podwieczorek) i ich podstawowym składem np. obiad powinien składać się z dwóch dań. Poproś uczniów, aby na podstawie Planszy 1.2. utworzyli własny jadłospis.

Część główna:

- praca w parach,
- praca w grupach,
- prezentacja pracy w grupach i dyskusja.

Zaznacz, że wytyczne piramidy wydają się proste do stosowania, lecz po głębszym zastanowieniu się, niejednemu z nas sprawiają kłopot. Podkreśl, że największy problem tkwi w poprawnym rozumieniu pojęcia porcji - Plansza 1.3.

„Co to jest porcja?”. Choć ten termin odnosi się do dwóch różnych znaczeń, to są one stale ze sobą mylone i zamiennie używane. Poproś uczniów o wykonanie doświadczenia i wykorzystaniu burzy mózgów ustalacie definicję wielkości porcji. Porcja jako jedna zalecana racja oznacza standardową ilość jednego produktu spożywczego z danej grupy żywności.

Jako przykład przedstaw grupę produktów zbożowych: 1 porcję produktów zbożowych stanowi porcja płatków śniadaniowych o wadze 30 g lub kromka chleba o wadze 40 g.

Natomiast porcja jako całość jest to łączna ilość jedzenia, którą spożywamy w danym posiłku np. na kolację, przekąskę czy w restauracji. Porcja ta może być większa lub mniejsza od racji (porcji) rekomendowanej przez piramidę żywieniową. Zaznacz, że niestety liczne badania wykazują iż spożywamy coraz większe porcje, co często jest przyczyną nadwagi i otyłości. Nieprawidłowe żywienie w okresie wzrostu i rozwoju organizmu może wpływać nie tylko na stan zdrowia w okresie młodzieńczym, lecz także

może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji w późniejszych etapach życia. W tym miejscu przytocz ciekawostkę dotyczącą zmian wielkości porcji — Plansza 1.4. „Super wielka porcja”. Na przestrzeni ostatnich 20 lat zauważalna jest wyraźna tendencja do zwiększania serwowanych porcji w restauracjach oraz powiększania objętości produktów spożywczych dostępnych w sklepach, zwłaszcza w porównaniu do ich wielkości, kiedy po raz pierwszy zostały wprowadzone na rynek. Prostym przykładem jest porcja frytek czy jeden hamburger, który obecnie dostarcza nam od dwóch do czterech razy więcej kalorii niż wcześniej.

Większe porcje to również ogromne ilości zużytych opakowań. Niezmiernie ważne jest zwrócenie uwagi na plastikowe butelki i kartonowe pudełka - przede wszystkim na ich zginięcie przed wyrzuceniem. Ekologiczne zarządzanie odpadami powinno być wsparte segregacją wytworzonych przez nas śmieci.

Zapytaj uczniów, jakie konsekwencje ma spożywanie dużych ilości jedzenia? Czy zdarza się im

spożywać produkty XXL? Jak wyobrażają sobie porcję frytek czy popcornu za kilkanaście lat? Pamiętajmy, że rozmiar porcji podawanej w lokalu czy ilość produktu w opakowaniu zazwyczaj różni się od wielkości dla nas zalecanej - w większości przypadków jest zdecydowanie większy! Znajomość zalecanych proporcji pomiędzy poszczególnymi grupami produktów w codziennym menu oraz standardowych wielkości porcji produktów jest ważnym narzędziem w podejmowaniu właściwych wyborów żywieniowych, kontrolowaniu ilości spożywanego jedzenia w domu i w restauracji, zapobieganiu przejadania się, a także w utrzymaniu odpowiedniej wagi -Plansza 1.4. „Super wielka porcja”.

Korzystając z Plansz 1.5. - 1.7. oraz z przyniesionych atrybutów gospodarstwa domowego omówcie „Inteligentne sposoby na określenie właściwej porcji”. Podziel uczniów na 3 grupy i poproś ich o zapoznanie się z jednym wyznaczonych zagadnień. Po zapoznaniu się z tematami liderzy grup przedstawiają na forum klasy dany motyw. Uzupełnij wypowiedzi. Na koniec poproś o wykonanie zadań z Plansz 1.8. - 1.9.

1. Miary domowe czy miary handlowe?

Zalecana wielkość porcji ustalona została dla każdego produktu w miarach handlowych (gramach, mililitrach).

Niestety kontrolowanie wskazanej porcji w gramach przez dłuższy czas może być bardzo uciążliwe - wymaga to wagi kuchennej lub naczynia z miarką i miernikiem czasu. Aby uprościć pomiar ilości porcji, tak naprawdę wystarczy tylko znajomość podstawowych miar domowych (szklanki, łyżki, łyżeczki, sztuka, szczypta). Zapytaj uczniów: czy wiedzą że łyżeczka łyżeczce nierówna? Różne produkty mają różną wagę i tak np. na łyżeczce mieści się 5 g cukru, ale już cukru pudru tylko 3 g. Warto jednak pamiętać, że ważne jest ogólne pojęcie ile gramów mieści się na łyżeczce, łyżce czy w szklance. Podkreśl, że porcja produktu określona w miarach domowych nie musi w 100% odzwierciedlać zalecanej wielkości w miarach handlowych. Bowiem te same produkty żywnościowe mogą się różnić między sobą wielkością np. ekologiczne warzywa i owoce są znacznie mniejsze niż ich konwencjonalne odpowiedniki i to też musi znaleźć odbicie w ich konsumowaniu.

2. Sekret porcji w Twoich dłoniach

Spożywając posiłek lub przekąskę poza domem nie mamy najczęściej dostępu ani do wagi kuchennej ani do pozostałych naczyń miarowych, więc nie jesteśmy w stanie oszacować prawidłowych wielkości porcji. Jednym z najprostszych sposobów, aby wizualnie określić wielkość wskazanej porcji jest wykorzystanie codziennego elementu, który cały czas mamy przy sobie, naszej dłoni - Plansza 1.6. „Inteligentne sposoby na określenie właściwej porcji”. Rozmiar dłoni, kciuka, pięści czy garści można zestawić z standardową zalecaną porcją produktu.

Naszą dłoń możemy porównywać do niektórych porcji produktów zbożowych i białkowych. Odpowiada ona jednej porcji chleba (1 kromka) lub porcji ryby. Natomiast biorąc pod uwagę tylko część dłoni (pomijając palce) pasuje ona do jednej porcji mięsa np. do kotleta schabowego, mielonego czy drobiowego. Rozmiar pięści porównywalny jest do wielkości szklanki, co oznacza, że można nią określać wielkość porcji dla produktów mlecznych (jedna pięść stanowi jedną porcję mleka, kefiru, jogurtu), produktów zbożowych (połowa pięści odpowiada porcji makaronu, ryżu, kaszy i płatków śniadaniowych), warzyw i świeżych owoców, a także niektórych słodyczy (połowa pięści = małemu pączkowi). Garść wykorzystamy do ustalenia porcji orzechów lub suszonych owoców. Odpowiednią porcją suszonych moreli lub orzechów włoskich będzie ich ilość w naszej zamkniętej garści. Za pomocą kciuka możemy kontrolować porcje pozostałych produktów mlecznych (wielkość naszego kciuka odpowiada jednej porcji żółtego sera) oraz tłuszczu i słodyczy (wielkość opuszka kciuka odpowiada jednej porcji masła, oleju, cukru majonezu, masła czekoladowego czy dżemu).

Zaznacz, że nasze dłonie są zazwyczaj różnej wielkości. Z tego względu regułę dłoni również należy traktować z „przymrużeniem oka” - odnosząc ją do średniej, przeciętej wielkości.

3. Przedmiotowy przewodnik Twojej porcji

Wielkość spożywanych porcji poszczególnych produktów spożywczych można sprawdzać także za pomocą znanych nam przedmiotów. Zalicza się do nich min.: talię kart, żarówkę, płytę CD, piłeczkę do golfa, piłkę tenisową monetę czy kostki do gry. Wiedząc jak one wyglądają i jakim miarom domowym lub porcjom odpowiadają bez trudności określimy nasze porcje produktów znajdujące się na talerzu. Część końcowa - podsumowanie

W celu podsumowania wiadomości należy poprosić uczniów o rozwiązanie krzyżówki. Plansza 1.9.

LITERATURA DLA NAUCZYCIELI

- 1) Gertig H., Duda G.: Żywność a zdrowie i prawo. Wydawnictwo Lekarskie 2004.
- 2) Gawęcki J., Hryniewiecki L., Podstawy nauki o żywieniu człowieka, PWN, 2009.
- 3) Kunachowicz H., Nadolna L., Iwanow K., Przygoda B., Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, Warszawa 2007.
- 4) <https://wellness.nestle.pl>
- 5) <http://www.federacja-konsumentow.org.pl/>
- 6) <http://www.nourishinteractive.com>
- 7) <http://www.dole.com/>