

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 6. 2013 /269/



SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

Jedni szukają władzy, aby realizować swój program, swoje marzenia. Drudzy chcą jedynie objąć stanowisko, osiąść tytuł i władzę. Pierwsi pojmują życie jako misję do spełnienia; drudzy - jako zdobywanie władzy, bogactwa, przywilejów i zaszczytów. Dla pierwszych władza jest środkiem, a dla drugich celem. (Francesco Alberoni)



Jan Paweł II,



Benedykt XVI,



Fraciszek I

Czym władza jest dla Papieża ?

W numerze między innymi

ZBIGNIEW CENDROWSKI - Drodzy czytelnicy

Myśli różne (Pinker, Brocman, Hunt, Bloom, Nuss, Venter)

KAZIMIERZ DENEK - Potrzeba dobrej szkoły

LESZEK BALCEROWICZ - Odkrywając wolność (rekomendacja książki)

GRAŻYNA SIKORSKA-WIŚNIEWSKA- Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży

OLGA JĘDRUSIAK - Gry i zabawy ruchowe

DOROTA DOWDA - Czy AWF i S Gdańsk ma szansę być wiodącą uczelnią

WŁODZIMIERZ STAROSTA - Interdyscyplinarne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży

JOLANTA UTRATA - Konspekt z pływania - nauczanie ruchów ramion w stylu klasycznym

Pisze Pawłowicz do Arłukowicza

31 Maja 2013 Światowym Dniem Bez Palenia

Spis treści

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Ile i jak

Myśli różne

KAZIMIERZ DENEK

Potrzeba dobrej szkoły

LESZEK BALCEROWICZ

Odkrywając wolność

(rekomendacja książki)

GRAŻYNA

SIKORSKA-WIŚNIEWSKA

Nadwaga i otyłość u dzieci i

młodzieży (przedruk)

OLGA JĘDRUSIAK

Gry i zabawy ruchowe

DOROTA DOWDA

Czy AWFIS ma szansę

być wiodącą uczelnią w skali regionu, a także całego kraju ?

WŁODZIMIERZ STAROSTA

Interdyscyplinarne uwarunkowania

treningu sportowego dzieci i młodzieży

JOLANTA UTRATA

Konspekt z pływania - nauczanie

ruchów ramion w stylu klasycznym

Pisze Pawłowicz do Arłukowicza

31 Maja Światowym Dniem Bez Palenia

Myśli różne

1. Wnikliwa dyskusja dotycząca najważniejszych problemów ery cyfrowej toczy się w napiętej atmosferze, w której błyskotliwość argumentacji bierze górę nad anestetyczną mądrością (J. Brocman)

2. W ciągu wieków zmieniły się metody karania odstępców – miejsce tortur i okaleczania zajęły potępiające recenzje i odbieranie grantów naukowych (S. Pinker)

3. Trudno sobie wyobrazić jakkolwiek aspekt życia publicznego w którym ignorancja i złudzenia byłyby lepsze niż znajomość prawdy – nawet nieprzyjemnej. (S. Pinker)

4. Przywódcy zawsze będą narażeni na pokusę zagarnięcia całej władzy dla siebie (S. Pinker)

5. Czy nam się to podoba czy nie nauka ma zwyczaj ujawniać kłopotliwe idee, a internet ułatwia nadawanie im rozgłosu (S. Pinker)

6. Skorumpowani i demagogiczni ustawodawcy coraz częściej nie dopuszczają do ujawniania wyników badań, które mogłyby zaszkodzić ich interesom (M. Hunt)

7. Nawet gdyby wszyscy ludzie stali się oświeconymi darwinistami, nasze życie codzienne zmieniłoby się w bardzo niewielkim stopniu (P. Bloom)

8. Bliższy prawdy obraz zbrodniarza to spokojna, normalnie wyglądająca twarz, która spogląda na nas z lustra w łazience (D. Buss)

9. Niebezpieczeństwo tkwi w tych, którzy nie chcą przyjąć do wiadomości istnienia mrocznej strony natury ludzkiej (D. Buss)

10. Niebezpieczeństwo kryje się w tym, co już wiemy, a mianowicie w fakcie, że nie wszyscy rodzimy się równi (J.C. Venter)

Drodzy czytelnicy



W zasadzie wszyscy już zgadzają się co do tego, że malejąca aktywność fizyczna człowieka, jest jednym z głównych czynników ryzyka wszelkich chorób cywilizacyjnych. Jest to jednak jedynie zgoda teoretyczna. Uznać coś za prawdę to jedno a wyciągnięcie z tego wniosków praktycznych to całkiem coś innego. Większość z nas zachowuje się jak pewien mój znajomy, który mawiał na moje namowy do ruchu : „*Czy nie wystarczy Ci, że się z tobą zgadzam – nie wymagaj ode mnie abym to co uznaję za słuszne jeszcze realizował w praktyce*”. Przypomina mi to też pewnego księdza, znanego z niezdrowego stylu życia który na kazaniach powtarzał „*nie czyńcie jako ja czynię, ale czyńcie jak wam mówię*”. Należałoby moim zdaniem stwierdzić, że stan hipokinezji, jako nienormalny, jest nie tylko czynnikiem ryzyka. Niesprawność i osłabienie wynikające z braku naturalnych bodźców takich jak systematyczny wysiłek należałoby uznać za chorobę.

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

Jest to choroba specyficzna, ale **choroba, którą trzeba leczyć.**

Człowiek u którego niesprawność, cherlawość, niewydolność i brak odporności na chroniczne zachorowania powstają w wyniku niezdrowego stylu życia, musi ponosić jakąś odpowiedzialność za ten stan rzeczy, w wyniku konstatacji, że jego stan zdrowia szkodzi nie tylko jemu, ale także innym. Nie jest to sprzeczne z fundamentalną zasadą wolności ale łączy ją z zasadą odpowiedzialności. Jeżeli ktoś, w wyniku nieprzestrzegania zasad ruchu drogowego, zagraża nie tylko sobie ale także innym jest szybko wychwytywany, napiętnowany i ukarany. Tu zaś można bezkarnie podupadać na zdrowiu i oczekiwać na to, że obowiązkiem państwa jest reperowanie zdrowia a pacjent, którego zawinięcie jest oczywiste może co najwyżej spotkać się z jakimiś ogólnymi przyganami i wskazaniem lekarza (niech pan nie pali, nie pije, gimnastykuje się). Uznanie więc zasady odpowiedzialności za braki zdrowotne wynikające z niezdrowego stylu życia, które ewidentnie szkodzą nie tylko jednostce ale i otoczeniu powinno być poważnie rozważone i wpisane w kanon etyczny i prawny. Przyjęcie takiej zasady za podstawę polityki prozdrowotnej mogłoby mieć istotne znaczenie dla poprawy zdrowia społeczeństwa i rozwiązania wielu problemów służby zdrowia Oczywiście akceptacja jakiejś zasady nie stanowi jeszcze koniecznego warunku powodzenia. Niezbędne są praktyczne kroki zmierzające do jej wdrożenia do powszechnej praktyki. W systemie edukacji i wychowania powinniśmy na początek znacząco poszerzyć zakres moralnych i formalnych obowiązków funkcjonariuszy trzech profesji : nauczycieli, że lepiej wyedukują i wychowają w zdrowym stylu życia, lekarzy, że poszerzą repertuar metod profilaktyki i zapobiegania i księży, że skutecznej będą zobowiązywać wiernych do prozdrowotnych zachowań stanowiących moralne i duchowe wyposażenie człowieka, rodziców, że.....

W liberalnie i demokratycznie zorientowanym społeczeństwie kult wolności prowadzi często do błędnej polityki rządzących, którzy wszystkie swoje działania przymierzają do opinii społecznej i wg społecznych oczekiwań urządzają. Jest jednak oczywiste, że te oczekiwania w wielu kwestiach rozmiągają się z rzeczywistymi potrzebami człowieka, bowiem te są często osiągnięcie w trudzie i wyrzeczeniach. Społeczeństwo zaś nie chce trudów i wyrzeczeń. Często decyzje zapadają ze strachu przed elektoratem. Ratunkiem przed nadmierną wolnością (ściślej jej niekorzystnymi skutkami) jest przywołanie do pomocy liderów i mędrców. Należałoby uznać, że wola narodu wyrażana jest nie tylko przez bezpośrednie manifestacje, ale także a może przede wszystkim przez mądrość i rozwagę jej wybrańców (intelektualnej elity). To kolejny problem do rozważań w pracach nad Pomarańczową Księgą.

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Kazimierz Denek

Poznań

(prof. zw.dr hab.prof. h.c. Uniwersytet A. Mickiewicza w Poznaniu))

POTRZEBA DOBREJ SZKOŁY

Pomysł Pana Zbigniewa Cendrowskiego, redaktora naczelnego MIESIĘCZNIKA „LIDER”, opracowania zgodnej z tytułem tego periodyku *Pomarańczowej Księgi Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej* ma pełne uzasadnienie społeczne, poznawcze, metodologiczne, metodyczne i praktyczno-użyteczne. Zasługuje na uznanie, szacunek i gratulacje dla Jego pomysłodawcy. Efektywna realizacja tego interesującego i na wskroś słusznego przedsięwzięcia wymaga istnienia dobrej szkoły.

Jesteśmy w okresie wzmózonych dyskursów, które w sposób interdyscyplinary nakreślają myślowy horyzont w najważniejszych kwestiach dotyczących szkoły¹. Bez tych znaków orientacyjnych na widnokręgu nie wiedzielibyśmy, do jakiego wzorca dążymy. Szukamy nowych, konkretnych problemów stojących przed szkołą. Staramy się spojrzeć na nie rozlegle, głęboko, wielopłaszczyznowo i wieloaspektowo. Zastanawiamy się, co trzeba poprawić w polskiej szkole, co zmienić, co rozwijać, a z czego zrezygnować? Są to pytania o wizję szkoły. Na podstawie ich można ocenić, czy stosowane przez nią rozwiązania przynoszą założone cele. Śledząc dyskusje o polskiej szkole, odnoszę wrażenie, że nie wiemy, jaka jest jej wizja. Obserwując to, co się w niej dzieje, nie wiem, czy jasne jest dla edukatorów, nauczycieli, badaczy zajmujących się naukami o edukacji, kuratorów i Ministerstwa Edukacji Narodowej, do jakiego wspólnego celu dążymy.

Pod pojęciem szkoły rozumiemy *instytucję oświatowo-wychowawczą zajmującą się kształceniem i wychowaniem dzieci, młodzieży i dorosłych, stosownie do przyjętych w danym społeczeństwie celów i zadań oraz koncepcji oświatowo-wychowawczych i programów; osiągnięciu tych celów służy odpowiednio wykształcona kadra pedagogiczna, nadzór oświatowy, baza lokalowa i wyposażenie oraz zabezpieczenie budżetowe*².

Pojęcie dobrej szkoły

Jest ona na miarę *społeczeństwa wiedzy*. Zapewnia swym uczniom i nauczycielom bezpieczeństwo i klimat sprzyjający pracy i własnemu rozwojowi. Dążenie ku dobrej szkole jest równoznaczne z usiłowaniami posiadania placówki oświatowej nowoczesnej, innowacyjnej, otwartej na środowisko, kraj, bezpiecznej, przyjaznej, dbającej o zdrowie uczniów, zdolnej do przekształcania się i zmieniania czyli w sposób elastyczny reagowania na potrzeby uczestników procesu kształcenia. Szkoła taka obdarza uczniów znaczną ale odpowiedzialną autonomią; nie tylko uczy i wychowuje, lecz także wspiera swych wychowanków w wielostronnym rozwoju ich osobowości.

Uważa się, że szkoła w społeczeństwie wiedzy musi być ustawicznie doskonalona w zależności od potrzeb i warunków współczesności. Wśród strategii przebudowy szkoły na

¹ R. Dolata, *Szkoła – segregacja – nierówności*, Warszawa 2008; A. Famuła-Jurczak, *Szkoła miejscem (nie) do rozwoju. Studium empiryczne na przykładzie gimnazjum „wirtualnego”*, Kraków 2010; J. Szempruch, *Nauczyciel w warunkach zmiany społecznej*, Kraków 2011.

² W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2004, s. 398.

uwagę zasługują jej koncepcje: *skoncentrowanej na uczniach*³, *organizacji uczącej się*⁴, *ustawicznie doskonalonej*⁵.

To doskonalenie szkoły opiera się na: wzbogaceniu jej o funkcje opiekuńcze w drodze rozbudowy zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych; systematycznym ulepszaniu, aktualizacji i konsekwentnej realizacji planów i programów nauczania; ścisłej współpracy i zaufaniu szkoły z rodzicami uczniów; wdrażaniu uczniów do racjonalnego uczenia się i systematycznego samokształcenia; zacieśniania współpracy z mass mediami; wdrażanie młodzieży do biegłego posługiwania się na co dzień nowoczesną technologią kształcenia z komputerem i Internetem na czele.

Wzrost zainteresowania szkołą jest zrozumiały ponieważ przyszłość Polski zależy w istotnym stopniu od tego, czy potrafimy dobrze kształcić i wychowywać dzieci i młodzież szkolną. Stąd proces transformacji systemowej w Polsce stawia przed systemem edukacji narodowej nowe wyzwania. Chodzi o oświatę, która: rozwija kompetencje kluczowe, umiejętności XXI wieku (umiejętności rozwiązywania otwartych problemów, podejmowania właściwych decyzji w sytuacji niepewności, kreatywności, aktywności zespołowej, empatii, wrażliwości międzykulturowej i rozwoju kapitału ludzkiego); spełni oczekiwania i nadzieję budowy kraju demokratycznego, prężnego ekonomicznie i dostatniego, na miarę *społeczeństwa wiedzy*⁶.

W oświacie i nauce utwierdza się pogląd, że tradycyjne czynniki rozwoju (ziemia, zasoby kopalne, praca i kapitał) ustępują miejsca wiedzy, w sensie treści utrwalonych w umyśle ludzkim w rezultacie gromadzenia doświadczeń i uczenia się⁷. Stąd kształtującą i rozwijającą się w XXI wieku pod dominującym jej wpływem rzeczywistość określa się cywilizacją wiedzy. Charakteryzuje się ona takimi cechami konstytutywnymi, jak: uprzemysłowienie i kapitalizm w ekonomii; urbanizacja i mobilność w strukturze społecznej; masowość w edukacji i kulturze; demokratyzacja i apoteoza państwa narodowego w polityce; konsumpcjonizm, hedonizm i więzi instrumentalne w życiu codziennym; wiara w naukę i technologię w świadomości społecznej⁸.

W strategii budowania cywilizacji wiedzy i opartej na niej gospodarki kluczową rolę odgrywa edukacja ze szkołą na czele. Staje ona przed koniecznością podniesienia jakości kształcenia, wychowania i podniesienia kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży⁹. *Poznanie jakości kształcenia prowadzone bardziej subtelными metodami niż pomiar testowy wskazują, że podnoszenie jego jakości jest często iluzoryczne*¹⁰.

Krytyka szkoły

³ J. Kuźma, *Nauka o szkole. Teorie i wizje przyszłej szkoły*, „Rocznik Pedagogiczny”, Towarzystwo Naukowe. KUL, Lublin 2013, zeszyt 2.

⁴ I. Nowosad, *Perspektywy rozwoju szkoły*, Warszawa 2003, s. 99-107.

⁵ Cz. Banach, *Szkoła naszych oczekiwań, marzeń i działań od A do Z*, Kraków 2005.

⁶ W. Kojs, *Edukacja i pedagogika w społeczeństwie wiedzy – wybrane zagadnienia*, „Chowanna” 2012, nr 2.

⁷ W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2004, s. 451.

⁸ P. Sztompka, *What a wonderful world*, „Tygodnik Powszechny” 2009, nr 25, s. 29.

⁹ K. Denek, *Edukacyjna wartość dodana*, „Forum Akademickie” 2012, nr 5, s. 41-43; K. Denek, *Istota jakości kształcenia*, „Forum Akademickie” 2012, s. 37-39.

¹⁰ T. Szkudlarek, *Rynek oświatowy i segregacje społeczne*, (w:) *Jaka przyszłość edukacji?*, red. J. Szomburg, Gdańsk 2012, s.43.

Jaka jest polska szkoła? Tak naprawdę nie wiemy. Bo w trwającej reformie systemu edukacji narodowej nie towarzyszył pogłębiony, ogólnospołeczny, futurologiczny dyskurs¹¹ o funkcjach i dysfunkcjach szkoły. Zamiast tego jesteśmy świadkami z jednej strony życia mitem bezprecedensowego *boomu edukacyjnego*, gwałtownego wzrostu aspiracji do kształcenia się. Niestety, to edukacyjne pospolite ruszenie doprowadziło do znacznego obniżenia poziomu kształcenia. Nie sprzyja ono kształceniu kompetencji w kontekście wyzwań społeczeństwa wiedzy – innowacyjności opartej na kreatywności.

Z drugiej strony obserwujemy *abdykację* państwa w dziedzinie edukacji. Świadczą o tym m.in.: *kolejki do przedszkoli, likwidacja szkół na masową skalę, fatalne wyniki egzaminów gimnazjalnych i maturalnych, powszechnie krytykowana reforma obniżenia wieku szkolnego i zmian w systemie nauczania*¹², które uszczuplają wymiar wychowania humanistycznego i aksjologicznego¹³, tak istotny w dorastaniu młodego pokolenia Polaków do *człowieczeństwa*¹⁴. Obiektywne poznanie wartości stanowi jedno z podstawowych zadań szkoły¹⁵.

Stajemy przed problemem *quo vadis* polskiej szkoły, zwłaszcza kiedy widzimy, że trapią ją narastające lawinowo przypadki depresji, autodestrukcji, kryzysów, samobójstw. Czy jest to tylko wynik odstępstwa szkoły od wierności uznanym wartościom i takim cnotom, jak: mądrość i wiedza, odwaga, humanitaryzm, sprawiedliwość, umiar i wartości w odniesieniu do transcendencji? Powtarza się w niej mantrę Ministerstwa Edukacji Narodowej o *rosnącej autonomii szkoły*, a równocześnie w drodze regulacji prawnych zacieśnia się w niej kaganiec rozbudowywanej kontroli i ewaluacji. Co z tego, że można w niej wybierać podręczniki, skoro różnice między nimi SA kosmetycznej natury.

Wiele niepowodzeń w edukacji i naukach o niej ma swe źródło w zaniedbaniach szkoły w zakresie komunikacji między nauczycielem, uczniami i ich rodzicami. Stąd podstawowym czynnikiem skuteczności wychowania w szkole jest jednorodne środowisko wychowawcze, czyli takie, w którym rodzina i szkoła wychowują w jednym nurcie i duchu, mając podobne ideały i cele.

Licea stają przed koniecznością dalszego zwalniania nauczycieli, bo nowa podstawa programowa ograniczyła zapotrzebowanie na historyków, fizyków, chemików czy biologów. Zalew korepetycji, brak troski ze strony władz szkolnych o zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne spowodował banicję tych ważnych sfer aktywności dydaktyczno-wychowawczej w szkołach¹⁶.

Zapomniano o tym, że jednym z podstawowych ich zadań jest stworzenie dzieciom, młodzieży szkolnej i studenckiej możliwości spotkań z różnymi dziedzinami wiedzy, nauki, kultury i sztuki. Tak, żeby dać młodemu pokoleniu Polaków szansę na zrozumienie, co go naprawdę ciekawi, interesuje i może stać się zaciekawieniem, zainteresowaniem i

¹¹ E. Bendyk, *Ucieczka od futurofobii. W poszukiwaniu legitymizacji szkoły przyszłości*, (w:) Jaka przyszłość polskiej edukacji? Red. J. Szomburg, Gdańsk 2012.

¹² Takie modyfikacje wprowadziły: *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół* (Dz. U. RP 2009, nr 4, poz. 17); *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 roku w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych* (Dz. U. RP 2012, nr 22, poz. 204).

¹³ S. Chandrasekhar, *Prawda i piękno. Estetyka i motywacja w nauce*, Warszawa 1999; K. Denek, *Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej*, Toruń 1999 i 2000; K. Denek, *Wartości i cele edukacji szkolnej*, Poznań-Toruń 1994; K. Olbrycht, *Prawda, dobro i piękno w wychowaniu człowieka jako osoby*, Katowice 2002.

¹⁴ M. Nussbaum, *W trosce o człowieczeństwo. Klasyczna obrona reformy kształcenia ogólnego*, Wrocław 2008.

¹⁵ W. Chudy, *Pedagogika a godność. Elementy etyki pedagogicznej*, Lublin 2009.

¹⁶ K. Denek, *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*, Poznań 2009 i 2011.

zamiłowaniem. Wymuszenia rozbójnicze, kradzieże, pobicia stają się w szkole codziennością. *Ustawa o systemie oświaty* z 1991 roku jest nowelizowana częściej niż raz w roku. Finansowanie oświaty z dwóch źródeł (budżet państwa i samorządu terytorialnego) daje możliwość przerzucania obowiązków ze szczebla centralnego do gmin i powiatów.

Bezrobocie, bieda, korupcja, a także niedostatek myśli państwowej, jak rozwiązać te trudne problemy, wyciskają negatywne piętno nie tylko na transformacji systemowej w Polsce lecz także zakłócają rzeczowe dyskursy na temat dostosowywania modernizacji i unowocześniania szkoły do procesów: demokratyzacji, globalizacji, reformowania systemu edukacji w naszym kraju, zgodnego z wyzwaniami cywilizacji wiedzy i zmiennymi wymaganiami rynku pracy.

Ponadto krytyka szkoły odnosi się do: niewłaściwych proporcji między sprawowanymi przez nią funkcjami (kształcenia, wychowania, opieki, selekcji, egalitaryzacji, diagnozy, terapii, kompensacji); nieracjonalnego powiązania z kształceniem równoległym i nieformalnym; realizowanych celów i zadań dydaktyczno-wychowawczych; stosowanych metod, form i środków dydaktycznych; jednostronnych, szkodliwych (testowych)¹⁷ form kwalifikowania wiedzy uczniów czyli poznawania, kontroli, analizy i oceny postępów jakie ci czynią w nauce.

Poszukiwania dobrej szkoły i jej cechy

Czego brakuje polskiej szkole, żeby mogła dawać uczniom jak najwięcej? Co trzeba zmienić, żeby było lepiej? Odczuwa się w niej na co dzień brak troski pozytywnego rozstrzygnięcia pytania: Jak kształcić lepiej, kreatywniej i mądrzej? Co robić, żeby proces ten był nowoczesny, szybszy, skuteczny i efektywny, a zdobyta w jego rezultacie wiedza przydatna w realiach XXI wieku?

Zapomina się, że edukacji nie można sprowadzić do nauczania poszczególnych przedmiotów. Rzeczywistość obejmuje problemy, a nie przedmioty szkolne czy ich obszary. W niewystarczającym stopniu szkoła motywuje do dalszego uczenia się, doksztalcania, pracy w zespole, współzycia z innymi. Nie korzysta z autonomii, która pozwala jej bardziej otworzyć się na zmiany i elastycznie reagować na rzeczywiste potrzeby uczniów i środowiska. Nie dba, żeby w większym stopniu kreować własne, innowacyjne, autorskie programy nauczania i tworzyć warunki ich realizacji¹⁸.

Poszukuje się szkoły, która w codziennym trudzie aktywności dydaktyczno-wychowawczej konsekwentnie stara się być placówką – dynamiczną, nowoczesną, szybko reagującą na zmieniającą się rzeczywistość, zwracającą uwagę na wybitnych uczniów, wspierającą tych, którzy uczą się słabiej, realizującą ideę społecznej równości; odpowiedzialną za: wielostronny rozwój osobowości swych uczniów¹⁹; zaszczepiającą w umysłach i sercach swych uczniów odpowiedzialność za: *poziom świadomości, który wnoszą do swojego działania; swoje wybory, decyzje i czyny; realizację swoich pragnień; swoje przekonania, wartości, którymi się kierują w życiu; to, jak organizują swój czas wolny; dobór przyjaciół i znajomych; sposób w jaki postępują z innymi ludźmi; to, co robią ze swoimi*

¹⁷ J. Strzemieczny, *Testocentryzm w edukacji – co zamiast?*, (w:) Jaka przyszłość polskiej edukacji? red. J. Szomburg, Gdańsk 2012.

¹⁸ Z. Grudzińska, *Jaką ma być szkoła jutra*, „Gazeta Szkolna” 2004, nr 27/28, 29/30 i 31/32.

¹⁹ N. Branden, *Odpowiedzialność*, Łódź 1999.

*emocjami i uczuciami; swoje szczęście; swoje życie i pomyślność*²⁰.

Dobra szkoła stwarza swoim uczniom sytuacje dydaktyczne sprzyjające rozwijaniu myślenia i inteligencji. Chodzi o myślenie analityczne, twórcze i praktyczne. Pierwsze z nich związane jest z analizą, osądem, porównywaniem i opiniowaniem, badaniem, ewaluacją. Myślenie twórcze wiąże się z odkrywaniem, produkowaniem, tworzeniem, wyobraźnią, dostrzeganiem, formułowaniem i rozwiązywaniem problemów. Z kolei myślenie praktyczne polega na zastosowaniu, używaniu i wprowadzaniu w życie pomysłów. Umiejętność uruchamiania ich w zależności od charakteru treści dydaktycznej zwiększa efektywność kształcenia²¹.

Natomiast inteligencja oznacza poprawę myślenia na analityczny, twórczy i praktyczny sposób. Nasz system edukacji faworyzuje tylko jeden rodzaj inteligencji. Tymczasem żaden z nich nie jest lepszy od pozostałych.

Nie może zapominać też, że młode pokolenie *rozwija się spontanicznie, jak kolorowy kwiat, który otwiera się z pąka na otoczenie mieniące się ogromną różnorodnością barw, dźwięków i powabów, myśli i uczuć, rzeczy, faktów i pozorów, prawd i fałszów, szans i zagrożeń*²².

Traktuje ona wychowanie jako wydobywanie i wyzwalamie w uczniu – przez inspirację i zachętę – wszystkiego co w nim najlepsze, oraz na pomocy w przezwyciężaniu wad i słabości. Panuje w niej atmosfera przyjaźni i zrozumienia w gronie pedagogicznym oraz serdeczności i zaufania między uczestnikami procesu kształcenia (nauczycielami, uczniami i ich rodzicami).

Przeciwnieństwem tak rozumianego wychowania jest dyrygowanie, narzucanie i manipulacja, bezduszna formalizacja, pozorowanie i indoktrynacja. Wychowywaniu szkodzi także rywalizacja uczniów (zamiast współzawodnictwa) i osiągnięcie sukcesów kosztem rówieśników. Taki system hamuje skłonności do współdziałania i służby społecznej, niszczy koleżeństwo, budzi zawiść. To szkoła egoistów i oportunistów²³.

Jakimi cechami charakteryzuje się szkoła oczekiwana przez nauczycieli, uczniów, ich rodziców i społeczeństwo? Ma to być dobra szkoła. Jest nią ta, która:

- stymuluje rozwój dzieci i młodzieży, aktywizuje młode pokolenie, przygotowuje je do funkcjonowania w realiach gospodarki rynkowej; uczy dbałości o własne zdrowie, współpracy i porozumienia, bo to one zapobiegają powstawaniu frustracji, agresji, ucieczkom w uzależnienia;
- wprowadza w trudny świat przeżyć dzieci i młodzieży, pomaga zrozumieć i ulepszać relacje z rodzicami, przyjaciółmi i partnerami;
- buduje u młodych ludzi harmonię, kulturę i wrażliwość na prawdę, piękno, miłość;
- uczy jak pięknie żyć;
- zapoznaje z technikami kierowania sobą;
- uczy skutecznego uczenia się i zapamiętywania, efektywnego czytania, notowania i radzenia sobie ze stresem;
- uczy jak należy się uczyć, doskonalić, postępować w życiu i dokonywać samokontroli;
- uczy samooceny i samodzielności.

Dobra szkoła przygotowuje swych podopiecznych do edukacji na kolejnych jej poziomach (nie ma to nic wspólnego z tendencją studiowania czegokolwiek i gdziekolwiek)

²⁰ A.T. Kozicka, *Dekalog odpowiedzialności*, „Nowa Szkoła” 2004, nr 10, s. 36.

²¹ J. Sternberg, L. Spear-Swerling, *Jak nauczyć dzieci myślenia*, Gdańsk 2003.

²² W. Bojarski, *Dobra szkoła – ale jaka?*, „Nasz Dziennik” 2004, s. 8.

²³ M. Sobocki, *W trosce o wychowanie w szkole*, Kraków 2007.

oraz takiej organizacji i spędzania wolnego czasu, który zapewnia im wielostronny rozwój i służy społeczeństwu²⁴. Nauczyciele takiej szkoły doskonale zdają sobie sprawę, że wraz z pierwszym powiewem wiosny wzrasta wśród uczniów niechęć do przesiadywania w ciasnych pomieszczeniach klasowych. Niedotlenionych, znużonych, a nawet przemęczonych nauką szkolną w okresie jesienno-zimowym młodych ludzi ogarnia gorączkowa chęć wyjazdu, zmiany otoczenia, klimatu, odetchnięcia czystym, świeżym powietrzem. Zасыpują nauczycieli prośbami o wycieczki²⁵.

W szkole tej uczniowie mają prawo do wyrażania swoich opinii i współdecydowania o jej losach, są sobą (kimś), a odwieczne *uczę się, bo muszę* ustępuje miejsca *uczę się, bo chcę*. Natomiast zachodzące w niej relacje: uczniowie – nauczyciel oparte są na szacunku, a hierarchię zastępuje partnerstwo.

Według A. Kamińskiego dobra szkoła to najbardziej korzystne środowisko społeczne rozwoju dzieci i osób wokół niej skupionych²⁶. Przygotowuje ona uczniów do współuczestnictwa obywatelskiego w życiu społeczności, aby rozbudzać w nich świadomość, na czym polega istota demokratycznego rządzenia gminą, powiatem, województwem, krajem.

Oczekiwania społeczne wobec dobrej szkoły

Odpowiadając na zapotrzebowanie społeczne, dobra szkoła wywołuje wśród uczniów potrzeby i je zaspokaja. Chodzi tu o takie rozumienie potrzeb, jakie im nadaje A.H. Maslow w holistyczno-dynamicznej teorii. Wyróżnia on potrzeby podstawowe i metapotreby. Do pierwszych z nich zalicza potrzeby: fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości, szacunku; samourzeczywistnienia. Do metapotreb kwalifikuje m.in.: dobro, sprawiedliwość, piękno, porządek, jedność²⁷.

B.J. Sharkesy opierając się na wspomnianej teorii przedstawił hierarchię potrzeb. Szczytową pozycję w niej zajmuje realizacja własnych możliwości. Kolejne w tej hierarchizacji miejsca zajmują potrzeby: bycia szanowanym, lubianym, szacunku dla siebie, miłości i przynależności do kogoś, czyli te z nich, które dotyczą prawdziwych uczuć i miejsca zajmowanego przez jednostkę w grupie i środowisku. Bezpieczeństwo i zdrowie to pozostałe kategorie potrzeb w prezentowanej tu hierarchizacji²⁸.

Dobra szkoła kształtuje wśród uczniów patriotyzm. Można o niej powiedzieć, że jest mądra, rozwinięta cywilizacyjnie i charakteryzuje się przyjaznym obliczem wobec uczestników procesu kształcenia. Kształtowaniu patriotyzmu nie sprzyjają coraz powszechniejsze w społeczeństwie wzorce konsumpcjonizmu i traktowanie tego co polskie jako oznaki prowincjonalizmu, nieomal zaściankowości i zacofania. Piękne wzory i wzorce wychowania patriotycznego zawiera edukacja i nauki o niej w Drugiej Rzeczypospolitej²⁹. W oparciu o patriotyzm łatwiej będzie: wprowadzać edukację europejską; ukazywać szanse wynikające z integracji w Unii Europejskiej; zaszczepiać idee tolerancji i poszanowania

²⁴ K. Denek, *Krajoznawstwo i turystyka w wychowaniu dzieci i młodzieży szkolnej*, Warszawa 1989.

²⁵ K. Denek, *Wycieczki we współczesnej szkole*, Poznań 1997.

²⁶ A. Kamiński, *W myślach o Polsce i wychowaniu*, Warszawa 2003.

²⁷ A.H. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990.

²⁸ B.J. Sharkesy, *Physiology of fitness*, Washington 1990.

²⁹ F. Bereźnicki, *Hasła nowej szkoły w dydaktyce Drugiej Rzeczypospolitej*, Toruń 1998; *Inspiracje dla współczesnej edukacji w dydaktyce Drugiej Rzeczypospolitej*, D. Drynda (red.), Katowice 2000; V. Rodek, *Cele kształcenia w dydaktyce Drugiej Rzeczypospolitej*, Katowice 2003.

odmienności ludzi i narodów w przeszłości i teraźniejszości; przeciwstawiać się wszelkim objawom fundamentalizmu, ksenofobii, nacjonalizmu i rasizmu.

Szkoła o przyjaznym obliczu wobec uczniów, rodziców, nauczycieli, środowiska lokalnego, to taka, która opiera swą działalność na podmiotowym, demokratycznym i partnerskim traktowaniu uczestników procesu kształcenia. Panuje w niej klimat bezpieczeństwa, życzliwości, zaufania, współpracy i współdziałania. Nie jest to łatwe do osiągnięcia, gdy narasta poza szkołą i w niej fala przemocy, kiedy agresja uczniów, niekiedy także ich rodziców, zakłóca rytm jej pracy.

O *szkole mądrej* mówimy wówczas, gdy opiera swą aktywność na zdobyczach nauk o edukacji, a jej nauczyciele przejawiają innowacyjne i refleksyjne³⁰ podejście do procesu dydaktyczno-wychowawczego i ustawicznie go doskonalą.

Natomiast *szkoła rozwinięta cywilizacyjnie* to ta, która: nadaża za rozwojem mediów, komputeryzacją i internetyzacją kształcenia; przygotowuje uczniów do zdobywania informacji z różnych źródeł, racjonalnego korzystania z nich oraz przekształcania w wiedzę i mądrość; przeciwdziała zagrożeniom ze strony technologii informacyjnej, obniżaniu się poziomu intelektualnemu społeczeństwa, *ekonomicznemu encyklopedyzmowi* i rosnącemu stresowi wynikającemu z nadmiaru bodźców³¹.

Nastawienie na bierny odbiór treści eksponowanych przez różne ich źródła nie spełnia norm i warunków kształcenia. Stąd obok tego w dobrej szkole szeroko rozwija się działania twórcze w postaci: teatru uczniowskiego, redagowania gazety szkolnej, konkursów, turniejów, quizów, wystaw szkolnych, sesji popularnonaukowych, aktywności krajoznawczo-turystycznej, sportowej, rekreacyjnej, muzycznej, kół zainteresowań. Interesująca nas szkoła ma charakter placówki obywatelskiej. Mianem tym określa się szkołę:

- którą prowadzą, bezpośrednio *obywatele* nią zainteresowani (uczniowie, ich rodzice, nauczyciele, władze lokalne);
- uspołecznioną, tzn., że *gros* społeczności lokalnej decyduje o kierunkach jej działania;
- stanowiącą centrum aktywności lokalnej;
- kształtującą postawy obywatelskie uczniów;
- autonomiczną i wolną, o znaczącej samodzielności programowej i organizacyjnej, która zna potrzeby lokalnego środowiska i potrafi je zaspokoić;
- charakteryzującą się wysoką jakością kształcenia;
- wspieraną przez samorząd terytorialny³².

Warto zastanowić się nad tym co o takim rozumieniu szkoły obywatelskiej pisze M. Nowak. *Kiedy czytam, że szkołę obywatelską prowadzą bezpośredni obywatele nią zainteresowani, czyli rodzice, nauczyciele, działacze oświatowi» to mój głos refleksyjnego i krytycznego praktyka od razu odpowiada: czyli kto konkretnie? Jeśli «głos demokracji lokalnej decydować ma o jej losie i kierunkach działania» to z góry dziękuję, do tego pociągu nie wsiadam, bo jeśli maszynista zmienia się w najlepszym razie co cztery lata i razem z nim połowa składu, to ciągle nie wiem, gdzie ten pociąg jedzie i czy jeszcze tam, gdzie kupilem bilet³³.*

W dobrej szkole uczniowie poza kształceniem ogólnym w ramach edukacji do

³⁰ W. Woronowicz, *Problemy edukacji refleksyjnej*, Koszalin 2000.

³¹ Cz. Banach, A. Rajkiewicz, *Najpilniejsze problemy do rozwiązania w systemie edukacji w latach 2004-2015*, „Nowa Szkoła” 2004, nr 1.

³² I. Dzierzowska, *Szkoła obywatelska*, „Gazeta Szkolna” 2004, nr 15.

³³ M. Nowak, *Szkołę swą widzę... dobrą*, „Gazeta Szkolna” 2004, nr 17, s. 5.

bezpieczeństwa przygotowują się do roli świadomych obywateli państwa, jego żywotnych interesów narodowych, wrażliwych na wyzwania (wynikające z przynależności Polski do NATO i Unii Europejskiej i procesów globalizacji) i zagrożenia oraz umiejących przeciwdziałać im (np. dzięki kształtowaniu postaw antyterrorystycznych).

Zwraca się w niej uwagę młodzieży na to, jak wiele jest rzeczy fascynujących i niezwykłych w pozornie szarej codzienności. Aby dostrzec je, wystarczy patrzeć na otaczający świat uważnie i z miłością. Prowadzi to do bycia w nieustannym zachwycie. Uczy się młodzież wrażliwości na to, co subtelne i piękne.

Dobra szkoła dba, żeby jej uczniowie byli asertywni. Zachowanie asertywne to bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie wobec drugiej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień. Trzeba to czynić tak, żeby respektować uczucia, postawy, opinie i pragnienia innej osoby³⁴.

Oprócz tego szkoła taka dba o to, żeby uczniowie ambitni, zdolni, pracowici mieli szansę szybkiego rozwoju, nie hamowanego przez rówieśników przeciętnych, którym się nic nie chce. Najbardziej zdolnym i mądrym stwarza warunki powstawania, pielęgnowania uczniowskich elit intelektualnych³⁵. Będą one w przyszłości tworzyć wzorce postępowania społeczeństwa. Jakże trafne i aktualne są słowa S. Janowicza *...naród bez elity - (jest) jak ciało bez głowy. Zamiast obywateli ma zbiorowisko przewodów pokarmowych ze swymi odruchowymi potrzebami. To inteligencja jest zbiorowym kustoszem pamięci narodowej i ogólnoludzkiej*³⁶.

Elity są bardzo potrzebne naszemu krajowi, bo *Polska jest nieprzygotowana do nowoczesności. Nie posiada kadr zarządzających, które byłyby w stanie wziąć na siebie odpowiedzialność za rozwój kraju. Jesteśmy bezbronni intelektualnie w świecie globalnej konkurencji, bezbronni wobec wyzwań integracji europejskiej, wobec lawinowo postępującej modernizacji gospodarki, obyczajów, systemów, komunikacji społecznej (...). Bez wykształcenia nowego typu kadr zarządzających upadek państwa, a zatem upadek społeczeństwa będzie postępowal. W Polsce muszą powstać elitarnie, selektywne szkoły wyższe przygotowujące kadry, które wezmą na siebie odpowiedzialność na wprowadzenie państwa i społeczeństwa w nowoczesność*³⁷.

Interesująca nas tu szkoła, to ta, która: kształci dzieci i młodzież w nielicznych klasach; pozwala dostrzec indywidualnego ucznia, rozwija talenty lub w porę usuwa deficyty; uczy podopiecznych komunikowania swoich myśli (pisanie); rozumienia cudzego przekazu (czytanie); kształtuje umiejętność wykorzystywania wiedzy szkolnej do zdobywania innej (pozaszkolnej); zapewnia zdobycie sztuki dialogu i negocjacji społecznej oraz sposobów podejmowania racjonalnych decyzji. Chodzi też o *rozstrzygnięcie w niej niepowodzeń szkolnych (...) na innej drodze zabiegów pedagogicznych, aniżeli drugoroczność*³⁸. Zatem dobra szkoła jest zorientowana na współczesność i przyszłość, uczy jej oraz poznawania wartości, sensu

³⁴ M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Warszawa 2003.

³⁵ E. Piotrowski, *Kształtowanie otwartości poznawczej uczniów*, (w:) *Edukacja jutra. IX Tatrzańskie Seminarium Naukowe*, K. Denek, T. Koszycz, M. Lewandowski (red.), Wrocław 2003; E. Piotrowski, *Szanse ucznia zdolnego w dobie globalizacji*, (w:) *Wokół dydaktyki podmiotowej*, W. Kojs (red.) przy współudziale Ł. Dawid, Cieszyn 2003; A. Tokarz, *Uczeń zdolny*, „Nowa Szkoła” 2004, nr 2.

³⁶ E. Kosińska, *Trzeci oddech reformy*, *Gazeta Szkolna* 2002, nr 1.

³⁷ L. Sonik, *Elity potrzebne od zaraz*, „Plus Minus” 2004, nr 26, s. 5.

³⁸ A. Karpińska, *Drugoroczność. Pedagogiczne wyzwanie dla współczesności*, Białystok 1999, s. 17; K. Denek, *O wyższą efektywność procesu kształcenia i jego lepszą jakość*, (w:) *Teoria i praktyka w dialogu i perspektywie*, A. Karpińska (red.), Białystok 2003.

życia i istoty szczęścia. Uczniów tej szkoły wyróżnia: wspólne zainteresowanie i otwartość na różne style i modele życia; chęć poznania odrębnych wzorców kulturowych i ludzi je reprezentujących; wybitne zdolności; zaangażowanie w sprawy społeczne; mobilność; elastyczność; kreatywność; samodzielność i zdolność do kooperatywnego działania; pozytywne nastawienie i optymizm w stosunku do trudności jakie nastęca na co dzień egzystencja; patriotyzm i *zanurzenie w lokalność* (najbliższe otoczenie szkoły).

Dobra szkoła stwarza swoim podopiecznym przestrzeń do dostrzegania, doceniania własnego potencjału i sprawczości oraz kształtowania umiejętności rozpoznawania swoich zainteresowań, kompetencji, planów, dylematów, oczekiwań, szans, marzeń i osiągnięć. Pozwala im na określanie pasji w aspekcie kształcenia się przez całe życie.

Nauczyciele i uczniowie dobrej szkoły odznaczają się dużą świadomością ekologiczną. W swej aktywności nie zapominają, że wokół nas jest świat. Tętni on życiem. Tkwią w nim nasze korzenie, dom, Ojczyzna. Czy jest coś piękniejszego w zawodzie nauczycielskim, jak prowadzić młodzież do jej korzeni i uczenia miłości Ojczyzny? Kształtując zachowania prośrodowiskowe, stale pogłębiają kontakt uczniów z przyrodą w formie organizacji spacerów, wycieczek na łono natury. Połączenie ich z zabawą pozwala poznać i zrozumieć fakty, zjawiska, zagrożenia i problemy otaczającej ich rzeczywistości. W ujęciu strukturalnym świadomość ekologiczna składa się z systemu wiedzy (o procesach zachodzących w środowisku przyrodniczym, zagrożeniach, działalności człowieka i jego negatywnych skutkach), wartości i reguł działania. System wartości urzeczywistnia się w kontakcie człowieka z naturą, do których należą: życie, zdrowie, odpowiedzialność, praca, piękno, harmonia. Reguły działań to zasady i powinności, którymi kierujemy się w swoich kontaktach ze środowiskiem. Człowiek powinien zachować swój ogród Eden (raj) będąc jego strażnikiem³⁹.

Interesująca nas tu szkoła realizuje rozwijaną w Unii Europejskiej ideę społeczeństwa opartego na wiedzy, dialogu⁴⁰, kompromisie w porozumieniu i współpracy⁴¹, a zwłaszcza megaprojektu, którego celem jest utworzenie do 2015 roku *Europy wiedzy (A Europe of knowledge)*. Uważa się nią za niezastąpiony czynnik rozwoju ekonomicznego i niezbędny element konsolidacji i wzbogacania tożsamości europejskiej, dającej mieszkańcom tego kontynentu umiejętności do stawiania czoła wyzwaniom XXI wieku wraz ze świadomością wspólnych wartości i przynależności do tej samej przestrzeni społeczno-kulturalnej.

Dobra szkoła opowiada się za *edukacją i konstruktywistyczną – totalną – całościową, pełną, powszechną, globalną, wszechogarniającą i skalającą. Konstruktywistyczną – czyli zdolną do kształtowania przez jej uczestników samodzielności myślenia krytycznego i twórczego, do kreowania przez nich zaplanowanego i kontrolowanego biegu życia...*⁴².

Każde z tych odczytań cech dobrej szkoły przynosi część prawdy. Wzięte razem lepiej rysują problemy badawcze dla edukacji. *To tak, jak tęcza i jej wielorakie barwy: każda jest prawdziwa, jakoś różna od pozostałych, wzięte razem tworzą harmonijną całość*⁴³. Odpowiedzialność za to, co dzieje się w państwie stanowi miarę świadomości demokratycznego społeczeństwa. W naszym kraju, gdzie edukacja znajduje się w *stanie*

³⁹ K. Denek, *Fizjologia życia*, Poznań 2012.

⁴⁰ *Horyzonty rozwoju edukacji w dialogu i perspektywie*, red. A. Karpińska, K. Borawska-Kałbarczyk, Białystok 2011; M. Świeszyński, *Sztuka dialogu*, Kraków 2008.

⁴¹ K. Konarzewski, *Do Unii z partnerstwem opartym na wiedzy*, „Gazeta Szkolna” 2003, nr 3.

⁴² Z. Kwieciński, *Przyszłość wychowania w świecie bez przyszłości*, *Horyzonty wychowania*” 2004, nr 3, s. 207.

⁴³ A. Góralski, *Być nowatorem*, Warszawa 1990, s. 106.

chaosu, a państwo przejawia *stosunek nieprzyjazny*⁴⁴ do niej, jest tym bardziej ważne, żeby społeczeństwo troszczyło się o jakość polskiej szkoły.

Nauczyciel w dobrej szkole

Na czoło zmian dla dobrej szkoły wysuwa się przygotowanie nauczycieli o wysokich kompetencjach zawodowych, umiejętnościach pobierania, gromadzenia i przetwarzania nowych informacji w wiedzę i podejmowania decyzji skutecznego działania⁴⁵.

Problematyka efektywnego nauczyciela stanowi stały temat rozważań pedeutologicznych, zapewne nigdy w pełni rozwiązany, a tym bardziej porzucony⁴⁶.

Jakie kompetencje w sensie umiejętności złożonych wyższego rzędu są potrzebne nauczycielowi by sprostał wyzwaniom społeczeństwa wiedzy? Wymaga ono od niego żeby był wyposażony w toku kształcenia, wzbogacone o dokształcanie i doskonalenie w bogaty zasób wiadomości i umiejętności oraz charakteryzował się otwartością na kreatywność i innowacje w swej aktywności zawodowej. Nauczyciel ma występować w roli mentora, moderatora i eksperta a dla ucznia być przede wszystkim przewodnikiem po świecie wiedzy, nauki i wartości, zwłaszcza ogólnoludzkich.

Nauczyciel powinien dysponować darem słowa. Jest to zrozumiałe ponieważ jako uczestnik procesu dydaktyczno-wychowawczego, a więc osoba dialogowa skierowany jest ku uczniowi, który potrzebuje słowa, wypowiedzianego w nienagannej polszczyźnie. Jest ono niezbędne by wypowiedzieć istnienie własne i świata, w którym egzystuje. Nie można jednak zapominać, że często ginie to wszystko w potokach słów nauczyciela i ucznia⁴⁷. Słowo wyartykułowane, ma moc przekształcania wydarzeń w fakty. Może przybliżać lub oddalać od nich. Słowa mają sens: *denotatywny* (słownikowy) i *konotatywny* (skojarzeniowy). Wynikają z nich nacechowania aksjologiczne o zabarwieniu pozytywnym bądź negatywnym⁴⁸.

Nauczycielom *cywilizacji wiedzy* nie mogą być obce: *sztuka bycia człowiekiem*⁴⁹, rozwinięta zdolność komunikowania się, nawiązywanie kontaktów i wpływanie na otoczenie, poprzez mistrzowskie opanowanie sztuki dialogu i negocjacji oraz intelektualna i moralna gotowość głoszenia prawdy. Dialog i zdolność do kompromisu są wartościami koniecznymi w pracy współczesnego nauczyciela. Czytanie hermeneutów, szczególnie H.G. Gadamera i J. Derridy pomaga kształcić: empatię, sztukę negocjowania, życzliwego słuchania adwersarza, nietraktowania wymiany myśli w kategoriach zwalczania się, szukanie i osiągnięcie konsensusu. Kształtowanie wartości nie może opierać się jedynie na poziomie analizy i interpretacji szkolnych lektur. Niezbędny jest tu osobisty przykład zaangażowanych, autentycznych w

⁴⁴ P. Kozłowski, *Nasz realny kapitalizm*, „Nowa Szkoła” 2003, nr 9.

⁴⁵ J. Kuźma, *Nauczyciele przyszłej szkoły*, Kraków 2000.

⁴⁶ Cz. Banach, *Polska szkoła i system edukacji – przemiany i perspektywy*, Toruń 1997; K. Denek, *Nauczyciel. Między ideałem a codziennością*, Poznań 2012; K. Denek, *Uniwersytet w perspektywie społeczeństwa wiedzy. Przyszłość kształcenia nauczycieli*, Poznań 2011; Ch. Day, *Rozwój zawodowy nauczyciela. Uczenie się przez całe życie*, Gdańsk 2004; *Kompetencje współczesnego nauczyciela*, red. M. Cywińska, Poznań 2013; H. Kwiatkowska, *Tożsamość nauczycieli. Między anomią i autonomią*, Gdańsk 2005; *Osobowość, kompetencje, powinności nauczyciela i wychowawcy*, red. S. Juszczak, J. Ogrodnik, E. Przybyła, Katowice 2011; *Rozwój zawodowy nauczyciela*, red. H. Moroz, Kraków 2005.

⁴⁷ S. Rosiek, *Władza słowa. Szkice, notatki, świadectwa, Słowo/obraz, terytoria*, Gdańsk 2011.

⁴⁸ K. Denek, *aby język giętki powiedział wszystko...*, (w:) *Język – Komunikacja – Media – edukacja*, red. B. Siemieniecki, T. Lewowicki, Toruń 2010, s. 9-42.

⁴⁹ *Sztuka bycia człowiekiem*, red. B. Dymara, B. Cholewa-Gałuszka, E. Kochanowska, Kraków 2011.

swoich wypowiedziach i działaniu nauczycieli. Powinni oni także umieć wychowywać dzieci i młodzież w duchu pokoju, wolności, tolerancji, odpowiedzialności ekologicznej, norm prawnych, potrzeb humanistycznych, zgodności z ogólnoeuropejskimi i społecznymi standardami i normami.

Istotnym wyzwaniem edukacji nauczycieli jest staranne przygotowanie ich w zakresie znajomości istoty, uwarunkowań, przejawów, rozmiarów, następstw, koincydencji i człowieczego losu naznaczonego niepowodzeniami dydaktycznymi i wychowawczymi, metod ich minimalizacji⁵⁰.

Podobnie przedstawia się problem wyrobienia wśród przyszłych nauczycieli wrażliwości na pielęgnowanie wśród uczniów dobra i zwalczanie zła. Nie mogą oni zapominać, że doświadczenie zła jest jednym z najbardziej dojmujących doznań. Trzeba znać jego istotę, źródła aby je minimalizować i skutecznie jemu się przeciwstawiać⁵¹.

Nauczycieli już nie stać na szepty po kątach, wyświechtane postulaty, ani na dalsze, bierne czekanie. Sprawy kształcenia i wychowania ulegną pozytywnym zmianom, gdy nauczyciele odstąpią od łzawego tłumaczenia, że przecież chcemy, ale sytuacja jest trudna. Przestaną czekać, zwlekać i przystąpią do wytrwałego, zdecydowanego, mądrego uczenia i wychowywania, tworzenia i pokazywania wzorców i autorytetów. Wezmą społeczną i moralną odpowiedzialność za przyszłość polskiej oświaty i szkolnictwa, staną się liderami w swoich środowiskach, opanują niezadowolenie, rezygnację, swoją gorycz, złość, gniew, uwierzą w sens i celowość *oświatowego posłannictwa*, zjednoczą się pod hasłem naprawy szkoły w naszym kraju, stworzą wpływową dobrze zorganizowaną grupę opartą na autorytecie społecznym, a nie na przemocy politycznej, sile pieniądza, układów i koterii. Przestaną sami traktować się jak automaty do przekazywania uczniom informacji, definicji, zamkniętych formuł i rozwiązań⁵².

Dziedzina ponadkadencyjna

Szkoła nie ma charakteru statycznego. Podlega zmianom. Są one jej nieodłączną cechą. Jest jednak dziedziną ponadkadencyjną. Nie można nią manipulować po kolejnych na scenie politycznej Polski, w myśl *odbijania od ściany do ściany co cztery lata*⁵³. Lepiej w niej kierować się zasadą T. Hausena *toczącej się reformy*⁵⁴. Oznacza to, że nie ma w niej miejsca na gwałtowne zmiany. Natomiast wskazane jest ewolucyjne doskonalenie szkoły.

Zamiast lawinowego narastania źródeł prawnych (w ich rezultacie nauczyciele znaleźli się w potężnej sieci przepisów, nad którymi już w całości nie są w stanie zapanować!), uciskającego gorsetu biurokracji, ustawicznego reformowania oświaty, nie poprzedzonych testami celowości, konieczności i kosztowności oraz różnego rodzaju *udziwnień* edukacja i jej podstawowa instytucja jaką jest szkoła potrzebuje normalności, spokoju, ładu, porządku, samodyscypliny, sprawdzonych metod, form i środków działalności, naukowej organizacji pracy i kierownictwa, odpowiedzialności nauczycieli i uczniów za efekty kształcenia. Dlatego trzeba zwiększyć system kontroli osiągnięć ucznia, tak by nie tylko wymusić ciągłość jego

⁵⁰ A. Karpińska, *Niepowodzenia edukacyjne – renesans myśli naukowej*, Białystok 2011.

⁵¹ K. Hubaczek, *Bóg a zło. Problematyka teodycealna w filozofii analitycznej*, Wrocław 2010.

⁵² M. Śledzińska, *Obywatele zbudują szkoły*, „Gazeta Szkolna” 2004, nr 10.

⁵³ W. Książek, *Odbijanie się od ściany do ściany*, „Gazeta Szkolna” 2003, nr 7, s. 10, Por. też K. Denek, *Edukacja. Dziś – jutro*, Leszno-Poznań-Żary 2006, s. 41-118.

⁵⁴ T. Hausen, *Oświata i wychowanie w roku 2000*, Warszawa 1974.

nauki i pracy własnej, ale również móc na bieżąco monitorować i oceniać postępy, włącznie z wymagającymi warunkami promocji na kolejny rok, aby odsiewać najsłabszych lub liczących na łatwe przejście do następnej klasy.

Nie można jednak zapominać, że stosowane powszechnie testy w kwalifikowaniu (poznawaniu, kontroli, analizie i ewaluacji) wiedzy uczniów w coraz mniejszym stopniu pełnią rolę miernika poziomu kształcenia (nauczania i uczenia się), a coraz bardziej czasu związanego z trenowaniem uczących się do ich rozwiązania.

Od czego zależy normalność w szkole? Zależy ona w dużej mierze od mądrości nauczycieli, ich wiedzy, doświadczenia, właściwego podejścia do ucznia, poznania jego możliwości, a także środowiska rodzinnego.

Trzeba zadbać o to, żeby reforma systemu edukacji, a w niej też szkoły stała się wynikiem powstania swoistej koalicji, konsolidacji społecznej, harmonijnej współpracy ponad podziałami: ugrupowań politycznych w Sejmie i Senacie, rządu, prezydenta, Kościoła i związków zawodowych. Zapewniałaby ona nie tylko pomyślną realizację tej reformy, lecz stworzyłaby podstawy oczekiwania, że nie będzie się manipulować nią po kolejnych zmianach na scenie politycznej Polski. Takie podejście do reformy szkoły pozwoli w sposób kompleksowy rozwiązać problemy interesującego nas tu sektora usług społecznych, istotnego dla przyszłości Polski, jej rozwoju ekonomicznego i kulturalnego oraz wzmocnienia tożsamości narodowej⁵⁵. Będzie to świadectwem dojrzałości demokratycznej III Rzeczypospolitej Polskiej.

Kształcenie i wychowanie dzieci, młodzieży i dorosłych ma miejsce we wszystkich krajach, w tym tych, których wyniki edukacji są znacznie lepsze od naszych. Niektóre z nich, to nasi unijni partnerzy. Warto skorzystać z doświadczeń szkół Finlandii. *Społeczeństwo fińskie wspiera szkoły, zawód nauczyciela cieszy się ogromnym prestiżem, na wydziały kształcące przyszłych nauczycieli rekrutuje się najlepszych kandydatów, kształci się ich według nowoczesnych programów, rodzice bez obaw posyłają dzieci do szkół najbliższej miejsca zamieszkania, gdyż wszystkie mają taki sam poziom kształcenia*⁵⁶.

Mocą naszej szkoły jest jej wierność polskiej tożsamości i dziedzictwu narodowemu, dbałość o kulturę zdrowotną i fizyczną dzieci i młodzieży oraz o staranne, wszechstronne wykształcenie i wychowanie młodego pokolenia w służbie Ojczyzny. Tylko takie pokolenie może i powinno przyczynić się do moralnego odrodzenia naszego społeczeństwa i państwa. Dlatego nauczyciele, uczniowie i ich rodzice powinni bronić tradycji polskiej szkoły mądrze, mężnie i z wiarą w sukces.

⁵⁵ K. Denek, *W kręgu edukacji, krajoznawstwa i turystyki w szkole*, Poznań 2000, s. 76.

⁵⁶ J. Stocka, *Kto ufa polskiej szkole?*, (w:) *Jaka przyszłość polskiej edukacji?*, red. J. Szomburg, Gdańsk 2012, s. 66-67.

Odkrywając wolność. Przeciw zniewoleniu umysłów Rekomendacja książki profesora Leszka Balcerowicza

Od czasu do czasu organizowane są różne akcje czytania. Ubolewamy nad niskim czytelnictwem. Ja też uważam, że powinniśmy wszyscy czytać więcej (także teksty z internetu). Dotyczy to także naszego środowiska kultury fizycznej. Czytać nie tylko publikacje specjalistyczne ale także te ogólniejsze wszechogarniające interdyscyplinarne, by jak pisał profesor Demel "Chciałbym także, aby wzrastała spójność naszego środowiska . Tę zaś osiąga się poprzez świadomą aprobatę wspólnego paradygmatu - idei głównej - co z kolei wymaga powszechnego śledzenia kanonu literatury z naszej dziedziny, tj. dzieł o najwyższym poziomie uogólnienia"

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

Aby w pełni zrozumieć poglądy autora konieczne jest przeczytanie całej książki, na którą składa się wybór tekstów autorstwa blisko 50 wybitnych intelektualistów oraz obszerny wstęp profesora. To niełatwe zadanie bo jest to dzieło o dużej objętości (ponad 1000 stron), a ponadto cytowani autorzy to przedstawiciele różnych nauk : ekonomii, filozofii, socjologii, psychologii, co wymaga elementarnej znajomości tych nauk.

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

Lektura książki profesora Leszka Balcerowicza i rekomendowanych przez Niego tekstów wybranych autorów pozwala (między innym) lepiej zrozumieć istotę wolności, która leży u podstaw każdej ludzkiej decyzji. Tu często leży klucz do rozwiązania zagadek naszego postępowania i wyborów. Jeżeli w oparciu o błędne oceny intencji i motywów, zapadają decyzje dotyczące wielu ludzi, czasem całego społeczeństwa i państwa, o kryzys nietrudno. Obszerniejsze rozważania na ten temat zawarłem w artykule : „Dlaczego nie chcą chcieć ? , którego tekst (po niewielkich aktualizacjach) przypomniałem w numerze 265 Lidera

Prof. dr hab. Zbigniew Rau z Uniwersytetu Łódzkiego napisał o książce : „Antologia ta stanowi nieocenioną pomoc dla tych wszystkich z nas, którzy chcą z perspektywy wolności postrzegać, porządkować i przeżywać otaczający nas świat idei i instytucji. Jest to lektura niełatwa, gdyż wymaga często radykalnego zrewidowania dominujących poglądów na naturę ludzką, społeczeństwo, państwo i prawo. Wysiłek ten jest jednak ze wszech miar opłacalny, niesie bowiem za sobą silną motywację do autonomicznego myślenia i działania”.

W książce znajdujemy wybrane przez profesora fragmenty tekstów następujących autorów : David Hume, Adam Smith, Wiliam A. Niskanen, Steven Pinker, Mao Yushi, James Madison, Richard A. Epstein, John Stuart Mill, Benjamin Constant, Friedrich August von Hayek, Anthony de Jasay, Alexis de Tocqueville, Robert Nozick, Karl Popper, Frederick Bastiat, Milton Friedman, James A. Dorn, Andrei Shleifer, Robert W. Vishny, Richard Pipes, Gordon Tullock, Luigi Zingales, Walter E. Williams, Bruce Bartlett, Vito Tanzi, Leszek Kołakowski, Janusz Korwin-Mikke, David Kelly, Robert A. Sirico, Charles Murray, Michael S. Gazzinga, Erich Weede, Jan Winiecki, Ludwig von Mises, Mario Vargas Llosa, Tom G. Palmer, Deepak

Lal, James M. Buchanan, John Burton, Richard E. Wagner, Peter J. Boettke, Daniel J. Smith, Nicolas A. Snow.

Dodam nieskromnie, że Lider rekomendował na swych łamach dzieła niektórych z ww. autorów (m.in. Pinker. Kołakowski. Tocqueville, Popper)

Ciekawe, że Prof. Balcerowicz w swych odwołaniach nie uwzględnił takich wybitnych autorów piszących rozległe dzieła o opisywanej przez Niego tematyce jak m.in. Erich Fromm, Alvin Toffler, Francis Fukuyama, Richard Dawkins, Philip Zimbardo. Może z tego powodu, że snują oni nazbyt odległe on „życia” wizje świata ?

*Jak zwykle dodam za Św. Augustynem : **Weź to i czytaj... Czytaj koniecznie** (Zbigniew Cendrowski)*

Leszek Balcerowicz
ODKRYWAJĄC WOLNOŚĆ
Przeciw zniewoleniu umysłów
Wyd. Zysk i S-ka 2012

WSTĘP

(wybrane fragmenty ze wstępu do książki)

„Wolność jest jak zdrowie. Rozumiemy, co ona znaczy i jak wiele jest warta, gdy jej nie mamy. Taka była sytuacja w Polsce po II wojnie światowej do 1989 roku. W ustrojach despotycznych, których skrajną odmianą był socjalizm, sprawa wolności jest prosta - wszyscy jej pragną (z wyjątkiem elity władzy), a nieliczni bohaterowie, jeśli tylko mogą, o nią walczą.

Od roku 1989 mamy w Polsce demokrację oraz związane z nią swobody obywatelskie i wielu ludziom się wydaje, że dzięki temu problem wolności został rozwiązany raz na zawsze. To jest niebezpieczne złudzenie. Albowiem owe cenne wolności mogą służyć - i służą - ograniczaniu innych wolności - poprzez nacisk rozmaitych grup, które widzą dla siebie finansowe lub ideowe korzyści w tych ograniczeniach. Dotyczy to szczególnie wolności gospodarczej, której znaczenia dla warunków życia wszystkich ludzi nie sposób przecenić. Postępujące ograniczanie wolności gospodarczej kończy się stagnacją lub kryzysem w gospodarce. Widać to obecnie m.in. w Grecji.

Odpowiedzią na antywolnościowe presje, które występują w demokracji, nie jest oczywiście odejście od demokracji i związanych z nią obywatelskich swobód, lecz obrona zagrożonych wolności w ramach demokracji i społeczeństwa obywatelskiego. Wymaga to stałych systematycznych i profesjonalnych działań, bo antywolnościowe presje nigdy nie ustaną. A zatem walka o wolność nigdy się nie skończy - chyba że pozwolimy sobie tę wolność odebrać.

Obrona zagrożonych swobód jest w Polsce nadal zbyt słaba. Nie wszyscy rozumieją, że owa erozja wynika z presji rozmaitych grup (nie tylko związanych z państwem) i aby ją powstrzymać, trzeba tworzyć silniejszą obywatelską przeciwwagę. Obronę wolności ogranicza też ogromne myślowe zamieszanie związane z podstawowymi pojęciami, takimi jak państwo, prawa, własność, sprawiedliwość i sama wolność. Ten zamęt dezorganizuje myślenie, a przez to - działanie.

W niniejszej antologii zgromadziłem kilkadziesiąt znakomitych, w mojej opinii, tekstów na powyższe tematy, w tym prace, które należą do klasyki klasycznego liberalizmu. Mam nadzieję, że ta książka (wraz z tym wstępem) pomoże zmniejszyć wspomniany myślowy zamęt i wzmocni obronę zagrożonych wolności w naszym kraju.”

CO TO JEST PAŃSTWO

„Mistrzowie myśli filozoficzno-społecznej, tacy jak David Hume, Adam Smith, Benjamin Constant, John Stuart Mili, Alexis de Tocqueville, Frederic Bastiat, Karl Popper, Ludwig von Mises, Friedrich August von Hayek, Milton Friedman, Robert Nozick czy Leszek Kołakowski, pokazują, że da się o trudnych kwestiach pisać prosto i zrozumiale. Wybrane

teksty tych autorów są zawarte w niniejszej książce, tak więc każdy Czytelnik będzie się mógł o tym przekonać.”

Patrząc na historię z lotu ptaka, dostrzegamy dwa rodzaje grup, w jakich żyli ludzie:

„Większość badań i rozważań (pomijając badania antropologów) koncentruje się na społeczeństwach i państwach. Tak też jest w tej książce. Zanim jednak zostawimy na uboczu grupy bez państwa, nazywane w filozofii „stanem natury”, warto zaznaczyć, że ich wizje były wśród filozofów zróżnicowane i służyły im jako podstawa do prezentowania rozmaitych koncepcji natury człowieka oraz - co się z tym wiąże - poglądów na temat pożądanego zakresu i charakteru państwa.”

„Skoro niniejsza antologia dotyczy grup ludzi, w których przypadku działa państwo, to musimy spróbować rozjaśnić to ostatnie pojęcie. Nie jest to łatwe zadanie. Z faktu, że bez przerwy słyszymy o państwie, nie wynika automatycznie, że wiemy, o co chodzi. Część trudności bierze się z tego, że słowo „państwo” obrosło grubą warstwą emocjonalnych skojarzeń, dużo częściej pozytywnych niż negatywnych. Skojarzenia pozytywne graniczą z deifikacją państwa.”...

...Nabożnym stosunkiem do państwa odznacza się też dominująca w ośrodkach akademickich i podręcznikach ekonomia, w której - według jednego z jej wybitnych przedstawicieli - zakłada się, że „państwo opracowuje i egzekwuje prawo, mając na celu maksymalizację społecznego dobrobytu” (Dixit 2004, s. 3).....

„Na poziomie mniej intelektualnie wyrafinowanym, choć niekoniecznie bardziej niedorzecznym, deifikację państwa odnajdujemy w popularnych wierzeniach, że państwo stoi ponad prawami przyrody, matematyki i ekonomii - i dzięki temu rozdaje rozmaite dobra, a nic nikomu nie odbiera. A poza tym dowolny problem może zostać rozwiązany tylko przez państwo”

...każda trwała grupa ludzi..... ma swój system instytucjonalny, czyli ustrój. Rozumiem przez to zestaw ponadosobowych reguł (zakazów, nakazów) dotyczących ochrony przed agresją, rozstrzygania sporów oraz współpracy, reguł egzekwowanych przez mniej lub bardziej wyodrębnioną część grupy. Państwo jest szczególnym typem systemu instytucjonalnego, istniejącym w większych terytorialnych grupach, nie opartych na więzach krwi „..... „Przemoc to zastosowanie dominującej siły fizycznej, która jest zarezerwowana współcześnie dla organizacji typu policja. Natomiast przymus to silna presja psychiczna polegająca na groźbie poważnych kar, z groźbą zastosowania przemocy włącznie (por. Hayek, s. 141-142). Państwowy przymus odnajdujemy współcześnie w kodeksach karnych oraz w organizacjach, które kary te egzekwują: policji, prokuraturze, sądach, które tworzą łącznie aparat ścigania i wymiaru sprawiedliwości”

„W takich skrajnych warunkach sprawdza się obserwacja Hobbesa, że ludzie są gotowi zaakceptować monopolistycznego despotę, byle im zapewnił elementarne bezpieczeństwo. Nie oznacza to, oczywiście, że ludzie zawsze preferują politycznych despotów.”

„Najbardziej skrajny monopol na przymus i przemoc ma na swoim terytorium państwo w Korei Północnej i inne współczesne państwa totalitarne”....

„Weberowska definicja państwa, oparta - przypominam - na kryterium monopolu na przymus i przemoc, nie przesądza, po co i w czyim interesie jest ten monopol wykorzystywany. Innymi słowy, można uznać, że zbrojna banda, która podbija jakieś terytorium i wprowadza tam swój monopol na przymus i przemoc, po to by uciskać podbitą ludność, zakłada państwo. Takie też były początki wielu współczesnych państw. W tym kontekście trzeba przywołać inną koncepcję państwa, a mianowicie pojęcie „państwa minimalnego”

„Państwo minimalne, mówiąc najkrócej, to organizacja, która na danym terytorium ma monopol na przymus i przemoc po to, by pełnić tam funkcję powszechnej agencji ochrony ludzi przed fizyczną agresją ze strony innych ludzi”....

„Dochodzimy.... do zasadniczych niepojęciowych kwestii, a mianowicie, jakie rozwiązania w samym państwie są konieczne, aby nie stawało się ono państwem ucisku, lecz było narzędziem chroniącym wolność ludzi przed agresją ze strony innych ludzi”....

„Państwo minimalne jest zdefiniowane przez określoną funkcję - zapewnienie ludziom ochrony przed agresją ze strony innych ludzi”

„Nawet najbardziej zażarty zwolennik rozbudowanej pomocy socjalnej nie uzna za państwo organizacji charytatywnej. On chce, aby państwo w sensie Nozicka brało na siebie dodatkowe funkcje, wykorzystując swój monopol na przymus i przemoc. Dotykamy tu kolejnego fundamentalnego problemu - zakresu działań państwa, co wiąże się nierozzerwalnie z kwestią wolności jednostki i - w rezultacie - z warunkami życia ludzi. To jest jedno z głównych zagadnień omawianych w niniejszej książce”....

JAK POJMOWAĆ WOLNOŚĆ?

„Na początku odróżnijmy wolność jednostki, której poświęcona jest ta książka, od wolności społeczeństwa czy narodu. W tym drugim przypadku mówi się o „niepodległości”, mając na myśli to, że w danym kraju rządzą nie obcy, tylko „swoi”, i pomijając fakt, jak oni to robią, a tym samym jak przedstawia się kwestia indywidualnej wolności i szerzej - warunki życia ludzi⁵⁷.

W tej książce, jak wspomniano, poruszone są zagadnienia dotyczące wolności jednostki... „Część tych pojęciowych problemów ma swoje źródło w rozmaitych reinterpretacjach i manipulacjach, jakim podlegało i podlega słowo „wolność” zarówno w myśli społeczno-politycznej, jak i w propagandzie, szczególnie w państwach, gdzie wolności ewidentnie brakowało. Podobny los spotyka inne ważne słowa, takie jak prawo, sprawiedliwość czy demokracja. Zatrucie języka grozi sparaliżowaniem myślenia i dlatego trzeba przeciwstawiać się deformacjom podstawowych terminów, które odnoszą się do stosunków między ludźmi a państwem oraz między samymi ludźmi”.....

„Pojęcie wolności skomplikowało się, bo skomplikował się świat, w rezultacie wolność rozumiana jako przeciwieństwo niewoli nie oznacza jednej, jasno określonej sytuacji jednostki, tylko wiele rozmaitych, alternatywnych sytuacji. Innymi słowy, „wolność” odnoszona do szerokiego przedziału historii, ze współczesnością włącznie, nie jest prostym przeciwstawieniem niewolnictwa, lecz złożoną zmienną, której granicznym stanem jest niewola jednostki”....

„Wolność jest złożoną zmienną, opisującą złożony świat, i że w odniesieniu do rozmaitych ustrojów możemy mówić, że ludzie mają w nich mniej lub więcej wolności. Powstaje jednak pytanie: Mniej lub więcej czego? Albo inaczej: O jaką cechę alternatywnych sytuacji ludzi chodzi, gdy mówimy, że mają oni mniej lub więcej wolności? W pierwszym odruchu wiele osób odpowiada: „Mniej lub więcej możliwości” lub - co jest bardzo podobne - „Mniejszy lub większy zakres wyboru”....

„Człowiek bogatszy ma niewątpliwie więcej możliwości i większy zakres wyboru niż biedniejszy. Definiowanie zakresu wolności poprzez zakres możliwości (wyboru) prowadzi więc do pomieszania zamożności z wolnością. Wedle tego ujęcia człowiek biedniejszy ma mniej wolności, a bogatszy - więcej. Walkę o zrównywanie dochodów - najbardziej skrajną formę egalitaryzmu - można więc uprawiać w imię wyrównywania wolności ,....

„Myślimy za pomocą pojęć, czyli języka. Zaburzenia w tej sferze pozbawiają ludzi jasności myślenia lub, co gorsza — prowadzą ich do fałszywego oglądu rzeczywistości, z ryzykiem tragicznych skutków, zwłaszcza jeśli chodzi o działanie państwa”....

„Oddzielenie pojęcia wolności od pojęcia zamożności nie oznacza, że w ten sposób lekceważymy problem biedy. Przeciwnie, takie oddzielenie jest niezbędne, aby w sprawach jej usuwania można było jasno myśleć i skutecznie działać”.... Poza tym, oddzielając pojęcie wolności od pojęcia zamożności, nie twierdzimy, że między desygnatami tych pojęć (czyli tym, czego one dotyczą) nie mogą zachodzić jakieś empiryczne zależności. Przeciwnie,

⁵⁷ Według takiej definicji Korea Północna reprezentuje szczyty niepodległości, natomiast Hongkong pod rządami Brytyjczyków był terytorium „podległym” i zarazem oazą wolności w Azji. Warto też pamiętać, że w wojnie secesyjnej południowe stany Ameryki walczyły o niepodległość po to, aby móc zachować niewolnictwo czarnej ludności. Nie wystarczy więc ograniczać się do pytania „kto rządzi”, a pomijać system rządów w danym społeczeństwie. Absolutna suwerenność danego kraju może oznaczać, że panuje w nim absolutna dyktatura - tyle że „swoich”.

właśnie dzięki takiej separacji obu pojęć możemy jaśniej formułować pytania na ten temat, na przykład dociekając, w jakich warunkach ludzie zamożni uzyskują korzystniejsze dla siebie interpretacje generalnego prawa - i jak temu przeciwdziałać”....

„Pytanie o zakres wolności odnosi się do tego, gdzie - w obrębie tego zbioru typów działań oraz jego poszczególnych składników - przebiega granica między działaniami, które „wolno” wykonywać, a tymi, które podlegają określonym zakazom lub nakazom⁵⁸. Jeśli mówimy o wolności w relacji jednostka-państwo, a to nas w tej książce głównie interesuje, to mamy oczywiście na myśli zakazy (nakazy) zawarte w państwowym prawie i związane z nimi państwowy przymus oraz państwową przemoc”....

„Działania pierwszej grupy, czyli nie podlegające państwowym zakazom (lub nakazom), są przedmiotem praw (uprawnień) wolnościowych⁵⁹; owe prawa nazywa się też niekiedy krótko „wolnościami”. Możemy więc w pewnym uproszczeniu powiedzieć, że zakres wolności jest wprost proporcjonalny do zakresu praw wolnościowych i odwrotnie proporcjonalny do listy działań nakazywanych lub zakazywanych przez państwo”....

„Wszelkie listy wolnościowych uprawnień, rozmaite karty wolności powinny być uzupełnione ogólną klauzulą: „Co nie jest zakazane, jest dozwolone”, a ciężar dowodu powinien spoczywać na tych, którzy chcą wolność ograniczyć.”...

GRANICE WOLNOŚCI

„Zastanawiając się nad problemem granic wolności, trzeba na początku odróżnić z jednej strony takie systemy normatywne, jak religia czy etyka, a z drugiej - państwowe prawo. Relacja między tymi dwoma zbiorami norm jest jednym z głównych problemów filozofii politycznej oraz tematem gorących publicznych dyskusji. Na płaszczyźnie opisowej możemy zauważyć, że nawet w najbardziej świeckich ustrojach państwowe prawo obejmuje normy, które jednocześnie są częścią każdej wielkiej religii (i każdego kodeksu moralnego), na przykład przykazanie „nie zabijaj” czy „nie kradnij”....

„W Europie nastąpiło najwcześniej zdecydowane rozszerzenie wolności, a zdaniem wielu badaczy wynikało to z faktu, że to tu w istocie dokonano się rozdzielenie obu władz (szczególny przypadek podziału władz), co wiązało się z walką między cesarstwem a papieżem”...

„Na płaszczyźnie normatywnej pojawia się zaś pytanie o to, które działania powinny podlegać tylko perswazji i sankcjom religijnym lub społecznemu ostracyzmowi, a które powinny być zakazane (lub nakazywane) przez użycie potężnej broni, jaką jest przymus państwa”.... „Czy rachuby na uzyskiwanie siły państwowego przymusu nie wypierają wysiłków perswazyjnych, nakierowanych na zmianę wewnętrznych postaw w tych kwestiach „?.....

„Wynikający z tego monopol państwa na zatrudnianie i na rozdzielanie dóbr ogromnie zwiększa jego potencjał karania i nagradzania ludzi”....

„Wracam na płaszczyznę normatywną, czyli do pytania o to, wedle jakiego kryterium należy ustalać zestaw działań zakazywanych (lub nakazywanych) przez państwo, czyli jakie kryterium powinno wyznaczać granice wolności. Otóż jest jedna zasada, która dominuje zarówno w literaturze filozoficznej i prawniczej, jak i w potocznym myśleniu - zasada unikania, czy szerzej, minimalizacji krzywdy (szkody): dozwolone powinny być czyny, które nie krzywdzą, zakazane zaś te, które krzywdę powodują. Tej generalnej zasady nie da się pominąć przy myślowym i praktycznym wyznaczaniu granic wolności. Stanowi ona jednak tylko punkt wyjścia do całej serii pytań.”:

⁵⁸ Zbiór jakościowo ujętych działań poszerza się w czasie wraz z postępem techniki, np. wskutek pojawienia się techniki zapłodnienia *in vitro*. Rodzi to nowe pytania i spory, jeśli chodzi o ustalenia prawno-państwowych granic wolności.

⁵⁹ W języku polskim słowo „prawo” odnosi się zarówno do określonego zbioru norm, jak i do tego, co po angielsku nazywa się „right”, czemu odpowiada polskie słowo „uprawnienie” („prawo do”). W dalszym ciągu tego wprowadzenia „prawo” i „uprawnienie” będą używane zamiennie. Tej konwencji językowej trzymają się też autorzy (i tłumacze) prezentowanych w tej książce tekstów

1. Krzywda dla kogo?

„Czy należy zakazywać dorosłym i w pełni poczytalnym ludziom takich działań, które chcieliby oni podejmować, ale które - w jakiejś zewnętrznej opinii - im samym wyrządzają krzywdę? Uznanie tej zasady nazywa się paternalizmem; należy dodać, że paternalizm dotyczy również stosunków jednostki z innymi ludźmi i jest w sprzeczności z zasadą wolności umów (zob. punkt 5). Paternalizm wobec działań pierwszego rodzaju łatwo prowadzi do pełzającego ograniczania wolności jednostki - dla jej własnego dobra! Wstępując bowiem na tę drogę, nie sposób obiektywnie powiedzieć, gdzie się należy zatrzymać. Jeżeli zakazuje się uprawiania gier hazardowych, to dlaczego nie zakazać alpinizmu i niemal wszystkich wyczynowych sportów, które przecież są ryzykowne dla zdrowia i - niekiedy - życia osób, które je uprawiają? „:”Obrona wolności przed inwazją paternalizmu ma jednak szansę powodzenia tylko wtedy, gdy akceptujemy w praktyce negatywne konsekwencje, czyli ryzyko wynikające od czasu do czasu z wykorzystywania przez nas szerszej wolności, to znaczy nie wyciągamy ręki do państwa o odszkodowania. Innymi słowy, gdy poczuwamy się do odpowiedzialności za nasze czyny, które nam samym wyrządzają jakąś szkodę. Chcieć szerokiej wolności i jednocześnie chcieć nie odpowiadać za własne czyny jest niespójne nie tylko moralnie, ale i praktycznie: naciski na państwo, aby dało odszkodowania za krzywdy, jakie poszczególni ludzie - korzystając z takiej wolności - sami sobie wyrządzają, musi prędzej czy później prowadzić do ograniczenia wolności. Ograniczanie wolności wynika nie tylko z paternalistycznych presji, jakie na państwo wywierają rozmaici obrońcy człowieka, ale i z odrzucania indywidualnej odpowiedzialności przez wielu ludzi.”...

2. Krzywdy dla jakich innych należy brać pod uwagę przy wyznaczaniu granic wolności przez państwo?

„Do kategorii „innych”, których współczesne prawo usiłuje chronić poprzez rozmaite zakazy, zalicza się też środowisko naturalne. Uzasadnia się to częściowo interesem samych ludzi, wskazując na zagrożenia dla ich zdrowia czy życia, jakie wynikałyby z określonych działań, które szkodzą środowisku.....

„Skutkiem tryumfu skrajnego ekologizmu, który jest rodzajem nowej religii w pewnych kręgach na Zachodzie, byłoby nie tylko zablokowanie wzrostu gospodarczego, lecz wręcz obniżenie poziomu życia”....

„Postępujące ograniczanie jednego rodzaju krzywdy prowadzi do narastania krzywdy innego rodzaju, a postępujące ograniczanie krzywdy jednych ludzi prowadzi lub może prowadzić do narastania krzywdy ludzi. Pomijanie tych zależności jest ucieczką od rzeczywistości, jest uprawianiem moralnej łatwizny. Przez krzywdę rozumiem tu nie tylko złe skutki określonych działań, ale i skutki zaniechań. Jakie powinny wobec tego być granice rozmaitych „ostrożnościowych” regulacji, nacelowanych na zapobieganie określonym krzywdom? Tak na przykład postępujące zaostrzenie, wymaganej przez prawo, prewencyjnej kontroli skutków nowych lekarstw ograniczy częstotliwość wprowadzania na rynek farmaceutyków o niebezpiecznych skutkach ubocznych. To samo działanie opóźni jednak wprowadzanie nowych leków, które mogłyby zniwelować cierpienia i odsunąć w czasie śmierć wielu ludzi”....

„Głoszona generalnie zasada ograniczania krzywdy jako podstawa dla prawnego ograniczania wolności, nie rozstrzyga sama przez się najtrudniejszych i najważniejszych przypadków występujących w realnym życiu złożonych współczesnych społeczeństw.”....

„Aby można się było tymi kwestiami kompetentnie zajmować, potrzebna jest dodatkowa, często niełatwa, wiedza techniczna, czyli wiedza o skutkach rozmaitych działań i zjawisk oraz o zależnościach między nimi”....

4. Jakie typy krzywd dla innych ludzi należy uznać za podstawę dla prawnych zakazów?

„Zasadnicze rozszerzenie wolności gospodarczej rozpoczęte na Zachodzie, począwszy od schyłku XVIII wieku, dało wolnorynkowy kapitalizm i dzięki temu - systematyczny rozwój gospodarki, który ogromnie zmniejszył zakres nędzy wszędzie tam, gdzie ten ustrój przez dłuższy czas się utrzymał.

Wraz z tymi procesami krzywdy wyrządzone przez konkurencję przegrywającym na rynku zniknęły z katalogu krzywd, które uzasadniają ograniczenie wolności przez państwo, choć trzeba powiedzieć, że również współczesne państwo jest głównym źródłem ograniczeń konkurencji”....

„We wszystkich tych i innych przypadkach powinna obowiązywać ogólna zasada domniemania wolności, wedle której ciężar dowodu spoczywa na tym, kto chce wolność ograniczyć. Od aktywności zwolenników wolności zależy, czy dowód ten będzie rygorystyczny czy pozorny.”...

5. Czy należy ograniczać wolność umów?

„Wolność wymiany słów czy dóbr, czy darów nie wymaga obronnego uzasadnienia w kategoriach korzystnych lub odległych skutków; jest ona częścią sposobu, w jaki ludzie żyją i współdziałają w społeczeństwie (jeśli tylko nie powstrzymują ich przed tym zakaz lub regulacje)”. Prawo do angażowania się we wzajemną wymianę jest więc w jakimś sensie naturalnym prawem człowieka, naturalnym, bo odpowiadającym jego społecznej naturze”....

„Przyjmuje się więc to niepaternalistyczne założenie, że poszczególni ludzie są najlepszymi sędziami swoich interesów nie tylko w działaniach, które odnoszą się jedynie do nich samych (zob. punkt 1), ale w stosunkach z innymi ludźmi.”...

„Główną ideologiczną podstawą wspomnianej erozji jest paternalistyczne założenie, że w pewnych rodzajach transakcji jedna strona jest immanentnie (strukturalnie) słabsza niż inna, więc prawo musi ją chronić, ograniczając wolność umów. Ten prawny paternalizm, związany z rozciągnięciem pojęcia przymusu, jest chyba najmocniej widoczny w przypadku umów o pracę, czyli w prawie pracy.”.

”Osłabienie skłonności i zdolności firm do zatrudniania pracowników oraz windowanie płac ponad wzrost wydajności pracy - przyczynia się do długofalowego bezrobocia”....

6. „Pojawia się bowiem pytanie: W jakim stopniu da się wyegzekwować ten zakaz i jakie będą skutki uboczne używania państwowego aparatu przymusu? Pouczającym przykładem jest tu historia prohibicji w Stanach Zjednoczonych: najpierw pod wpływem potężnego moralno-religijnego ruchu została ona wprowadzona - i to poprzez zmianę w konstytucji! A potem - wobec ogromu krzywd i szkód, jakie wywołało egzekwowanie zakazu produkcji, handlu i konsumpcji alkoholu - została ona zniesiona przez ponowną zmianę w konstytucji”.... „Nie wystarczą kryteria moralne czy religijne, aby rozstrzygać o zakresie państwowych zakazów. Trzeba bowiem dodatkowo pytać o to, jakie krzywdy wywoła próba egzekwowania określonego zakazu przez aparat państwa. Ponownie mamy do czynienia z moralnym problemem, gdzie ostateczny sąd wymaga wiedzy technicznej, tym razem z zakresu kryminologii, socjologii i innych stosowanych nauk społecznych. Nietrudno zauważyć, że omawiany problem dotyczy między innymi żywo dyskutowanej obecnie kwestii zasadności kryminalizacji łagodniejszych narkotyków.”....

„Obowiązuje domniemanie wolności, czyli „co nie jest zakazane, jest dozwolone”, a ciężar dowodu spoczywa na tych, co wolność chcą ograniczyć”... „Nie każdy może z wszelkiego rodzaju szeroko zakrojonej wolności skorzystać, bo nie każdy ma ku temu odpowiednie predyspozycje. Tak na przykład nie każdy może zostać artystą, badaczem, przedsiębiorcą czy wyczynowym sportowcem. Ale dzięki temu, że niektórzy mogą czynić użytek z szeroko zakrojonych wolności, wszyscy korzystają, choć większość pośrednio”....

2. „ Zakaz prawnego paternalizmu może się utrzymać, oczywiście tylko wtedy, gdy ludzie w praktyce poczuwają się do odpowiedzialności za własne czyny”.

3. „ Normy religijne czy moralne nie są wystarczającą podstawą prawnych zakazów czy nakazów. Można natomiast powiedzieć, że są one konieczną przesłanką w tym sensie, że jeśli zakazu (nakazu) określonego działania nie można w żaden racjonalny sposób odnaleźć w żadnej normie religijnej lub moralnej, to nie powinien on znaleźć się w prawie”....

„Nawet w krajach demokratycznych występuje silna presja na poszerzanie zbioru czynów uznawanych za przestępstwa). Niezależnie od metody wyznaczania minimalna lista przestępstw musi obejmować czyny zabronione przez kodeks karny po to, by skutecznie zwalczać wspomniane wyżej przestępstwa przeciw konkretnym ludziom”....

„Prawo karne nie jest (i na pewno nie powinno być) jedynym prawem. Oprócz niego istnieje przecież prawo cywilne, a w jego ramach - prawo o czynach niedozwolonych (deliktach). Prawo cywilne jest uruchamiane z inicjatywy osoby, która uważa się za poszkodowaną, a nie z urzędu przez prokuratora”....

„Taki wzorzec jest potrzebny, aby móc ocenić praktykę państw, ale oczywiście sam przez się nie sprawi, że owa praktyka będzie z nim zgodna. Tutaj nic nie zastąpi obywatelskiego nacisku. Jest on też użyteczny jako punkt odniesienia i krytyki w debatach, w których biorą udział zwolennicy różnych zakresów wolności”....

WOLNOŚĆ A RÓWNOŚĆ

„Wolnościowe uprawnienie dotyczące maksymalnej liczby osób, jakich może dotyczyć ze względu na czynniki biologiczne, można nazwać powszechnym”...

„Powszechność praw to innymi słowy równość wobec prawa. Jej przeciwstawieniem była nierówność zakresu wolności na mocy prawa, czyli podział dorosłych ludzi na grupy o nierównym prawnie statusie”...

„Równość wobec prawa jest wielkim dorobkiem myśli i praktyki liberalizmu ostatnich trzystu lat. Jest to ten rodzaj równości, który budzi najmniej kontrowersji i który bez napięć daje się pogodzić z ideałem szeroko zakrojonej wolności.”...

„Skomplikowana jest relacja między szerokim zakresem generalnych wolnościowych uprawnień a innym wielkim ideałem klasycznego liberalizmu: ideałem równości szans. Przez równość szans rozumiem sytuację, gdy ludzie o podobnych predyspozycjach (czyli cechach ciała, umysłu i charakteru) mają podobne szanse realizacji swoich życiowych planów. Ludzie są różni, a zatem różni ludzie mają różne szanse realizacji tych samych planów”....

„Niezbędnym składnikiem równości szans jest równość wobec prawa. Albowiem podział społeczeństwa na nierówne - pod względem statusu prawnego - grupy dorosłych ludzi, niezależnie od cech ich członków, w elementarny sposób gwałci postulat równych życiowych szans dla ludzi o tych samych predyspozycjach”....

„Sama równość wobec prawa, choć fundamentalnie ważna, nie wystarczy jednak, aby zapobiegać dużej nierówności szans. Jak daleko można się posunąć w działaniach redukujących tę nierówność, nie wpadając w kolizję z innym wielkim postulatem klasycznego liberalizmu, a mianowicie ideałem szerokiego zakresu wolności? Mało kto dostrzega tu w ogóle możliwość konfliktu”....

„Czy należy, innymi słowy, ograniczać wolność i ponosić związane z tym koszty, jeśli chce się zmniejszyć nierówność szans? Nie widzę takiego dylematu, przeciwnie, widzę odwrotną zależność. Otóż skala rodzinno-towarzyskiego i partyjnego nepotyzmu, czyli doboru na rozmaite stanowiska ludzi o gorszych predyspozycjach niż alternatywni kandydaci, będzie tym mniejsza, im większy odsetek tych stanowisk będzie w dyspozycji ludzi, którzy — bezpośrednio lub pośrednio - na nepotyzmie będą tracić, a nie odnosić korzyści finansowe, polityczne czy psychiczne (wdzięczność krewnych i znajomych). O każdym zachowaniu decydują relatywne bodźce”....

„Należy też poruszyć sprawę dążenia do wyrównywania sytuacji, w tym dochodu. Ten rodzaj egalitaryzmu ma swoje intelektualne podstawy w pojęciu o sprawiedliwości społecznej. Jak wskazują prace zamieszczone w IV części niniejszej książki, jest ono immanentnie niejasne, a więc nie daje żadnej precyzyjnej wskazówki, w jakim punkcie realizowanej przez system polityczny redystrybucji dochodów należy się zatrzymać. Innymi słowy, nie mówi, jaki jest optymalny rozkład dochodów w społeczeństwie. Służy ono więc za intelektualne usprawiedliwienie ciągłej redystrybucyjnej walki między różnymi grupami społecznymi, prowadzonej poprzez system polityczny”...

„Każdy, kto akceptuje szeroki zakres wolności oraz ideał równości szans i chce być logicznie konsekwentny, ma tylko jedną odpowiedź na pytanie o rozkład dochodów: taki, który wynika z połączenia dążeń do tych dwóch ideałów. Oznacza to, że egalitaryzm dochodów (i związane z nim intelektualne konstrukty) tracą rację bytu. Przyjęcie - jak powiedziałem, czysto

arbitralnie, bo inaczej się nie da - za cel innego rozkładu, musi być w konflikcie z szeroką wolnością lub równością szans”...

PRAWA NEGATYWNE - PRAWA POZYTYWNE

„Uprawnienia wolnościowe są określane jako „negatywne”, dlatego że wymagają one od innych powstrzymywania się od działań, które gwałciłyby sferę wolności posiadacza uprawnień. Natomiast prawa „pozytywne” - z definicji - wymagają od innych aktywności w postaci dostarczania pewnych dóbr lub środków (funduszy) na ich uzyskanie”

„Najważniejszą co do skali i skutków grupą praw pozytywnych są prawa socjalne, które wyrażają się w takich świadczeniach jak „darmowe” usługi zdrowotne czy „bezpłatna” oświata, oraz rozmaite zasiłki pieniężne”...:

„Nazwy partii nie informują dobrze o ich orientacjach programowych, a często wprowadzają w błąd. Tak na przykład większość partii „liberalnych” ma obecnie orientację socjaldemokratyczną.”...

„Jeszcze bardziej wprowadza w błąd samo etykietowanie się partii w kategoriach „lewica” - „prawica”. Jest ono raczej nośnikiem dezinformacji niż informacji o różnicach w ich orientacjach programowych”....

„A polska prawica prześciga pod tymi dwoma względami polską lewicę”

„Prawdziwy” liberalizm popiera zarówno wolność, jak i prawa socjalne”...

„Niektórzy (zob. np. Holmes i Sunstein 1999) podkreślają, że klasyczny liberalizm sprowadza się nie tylko do uprawnień wolnościowych, czyli negatywnych praw przysługujących jednostkom. Owszem, uprawnienia te rodzą po stronie państwa obowiązek nieinterwencji w sferę wolności jednostek. Tu leży zresztą podstawowy problem: jak jednostki mają wyegzekwować ów obowiązek od państwa. Główne rozwiązanie tkwi nie w legislacyjnych zapisach, lecz w strukturze samego ustroju oraz - tam, gdzie dopuszcza on swobodne organizowanie się ludzi - w ich działaniach broniących wolności przed rozrostem państwa, które jest z kolei naciskane przez beneficjentów lub zwolenników państwowego paternalizmu, aby wolność ograniczyć ‘

„Skoro obrona wolności wymaga publicznych nakładów, to - głoszą obrońcy praw socjalnych - nie ma jakościowej różnicy między prawami negatywnymi a socjalnymi, które też wymagają takich wydatków. \ A zatem akceptując uprawnienia wolnościowe, należy zaakceptować też uprawnienia socjalne, czyli być „pełnym” liberałem. To rozumowanie jest wadliwe, i to z kilku powodów. Po pierwsze, nie każde prawo negatywne wymaga aktywności państwa. Dla przykładu, wolność słowa nie oznacza, że państwo ma zaopatrzyć obywateli w urządzenia nagłaśniające, a raczej powinno się powstrzymać od wprowadzania cenzury ,,

„Niektórzy obrońcy praw socjalnych argumentują za pomocą innego „wspólnego mianownika” (wnikliwą krytykę ich argumentacji przeprowadza Lomasky 1987, s. 85-90): zgadzają się, że klasyczne uprawnienia wolnościowe wynikają z pewnych podstawowych potrzeb człowieka. Na tej podstawie twierdzą, że są uzasadnione inne uprawnienia - prawa socjalne, bo stanowią odpowiedź na inne podstawowe potrzeby człowieka. Mamy tu typowy błąd „pozornego wynikania” - przesłanka jest prawdziwa, ale ogłoszony wniosek z niej nie wynika”...

„Normy moralne nie są wystarczającą podstawą dla kształtowania treści prawa, choć treść prawa powinna mieć jakieś moralne uzasadnienie”..

„Oceny etyczne nie mogą abstrahować od skutków określonych działań, które ujawnia wiedza techniczna. Oceny formułowane bez takiej wiedzy prowadzą do taniego moralizatorstwa i pobożnych życzeń. Jest to rażąco widoczne w literaturze na temat praw socjalnych i państwa socjalnego”....

„Dobro, które ma być dostarczane ludziom przez państwo w drodze realizacji praw socjalnych, może być dostarczane lepiej na drodze współdziałania ludzi w ramach społeczeństwa obywatelskiego, a także ich indywidualnej przezorności.”...

SFERY (RODZAJE) WOLNOŚCI

„Nie ma jednego, powszechnie przyjętego rozróżnienia rodzajów wolności wedle sfer życia człowieka. Zwykle jednak wymienia się: wolność osobistą, wolność słowa i mediów, wolności cywilne, wolność polityczną, wolność gospodarczą”...

„Wolność polityczna dotyczy możliwości obywateli w rządzeniu państwem, na różnych jego poziomach. Współcześnie utożsamia się ją zwykle z masową demokracją, to znaczy z powszechnymi prawami wyborczymi”.

WOLNOŚĆ GOSPODARCZA: JEJ ZNACZENIE I JEJ KRYTYCY

„Wolność gospodarcza ma różne definicje. Najlepiej zacząć od określenia sfery życia ludzi, których ta wolność dotyczy. Otóż ta sfera obejmuje wszelkie pokojowe działania (tzn. inne niż rabunek), które:

1. Dają faktyczny lub potencjalny dochód (w tym środki do życia);
2. Polegają na wydatkowaniu tego dochodu”...

„Tam, gdzie występowały skrajne formy owych ograniczeń wolności, wystąpiły też i skrajnie negatywne skutki. Obserwujemy je na przykład obecnie w Grecji, Hiszpanii czy we Włoszech. Wszystkie te kraje pod wpływem kryzysu liberalizują swoje rynki pracy, przechodząc w ten sposób od socjalnego do wolnościowego prawa do pracy.”...

„Własność prywatna jako ogólne wolnościowe prawo człowieka to wiązka uprawnień, którą można różnie definiować⁶⁰. Wedle najprostszego ujęcia obejmuje ona:

- a) uprawnienia decyzyjne (użytkowanie przedmiotu własności, rozporządzanie tym obiektem, zakładanie przedsiębiorstw, zarządzanie firmą); oraz
- b) korzystanie z przedmiotu własności, tzn. osiąganie dochodu (zysku), a także satysfakcji czy poczucia samorealizacji, jakie można czerpać z działalności przedsiębiorczej{,,

.Może trochę nieelegancko dodam od siebie, że z krytyki kapitalizmu można w kapitalizmie dobrze żyć; natomiast nie dało się dobrze żyć z krytyki socjalizmu w socjalizmie...

„Słabości zwykłych ludzi, działających na rynkach, które doprowadzają - ich zdaniem - ów społeczny mechanizm do okresowych zapaści, nie obciążają dziwnym trafem ludzi działających w państwie’ ...

”Deifikacją państwa ma u swego podłoża (jeśli pominąć autentyczną wiarę, że jest to byt nadprzyrodzony) jedno z dwóch założeń: a) są dwa pod-gatunki człowieka: zwykły (gorszy) i - państwowy (lepszy); b) na stanowiska państwowe zawsze trafiają za pomocą jakichś tajemniczych mechanizmów najlepsze pod względem intelektualnym i moralnym egzemplarze ludzkiego gatunku (odpowiednicy platońskich mędrców). Założenia te nie wymagają komentarza”....

NATURA LUDZKA, ROZWÓJ, WOLNOŚĆ

„Nie da się sensownie myśleć o alternatywnych ustrojach i warunkach, jakie tworzą one ludziom, bez przyjęcia określonych założeń na temat natury samego człowieka. Wybitny ekonomista, Karl Brunner, pisze (1987, s. 387): „(...) różne wizje społeczeństwa spotykane w świecie i na forum publicznym są ostatecznie zdeterminowane przez sprzeczne hipotezy o naturze człowieka”....

„O koncepcjach utopijnych była już wyżej mowa. Ich wspólnym mianownikiem jest odrzucenie założenia, że ludzie mają jakieś trwałe i uniwersalne właściwości, które wewnątrznie sterują ich decyzjami (dyspozycje motywacyjne) oraz określają sposób i granice pozyskiwania i przetwarzania przez nich informacji (dyspozycje poznawcze). Przy tych założeniach nie ma więc natury ludzkiej jako czegoś trwałego i uniwersalnego, ludzie są doskonale plastyczni pod względem swoich wewnętrznych cech. To, jaki kształt przybiorą owe właściwości, zależy od trwałych sytuacji, w jakich żyją ludzie, w tym zwłaszcza od ustroju. Radykalnie go zmieniając i znosząc własność prywatną i rynek, można ukształtować „nowego człowieka”, wykazującego „wyższe” formy motywacji. Takie przekonanie występowało w myśli socjalistycznej w XIX i jeszcze w XX wieku. Socjaliści praktycy, począwszy od Lenina, uznali, że lepszego człowieka, a w każdym razie lepsze społeczeństwo, da się stworzyć, gdy się wymorduje lub zastraszy jego gorszą część (burżuazję) i zniszczy przypisywane mu instytucje”...

„Koncepcja psychologicznej plastyczności człowieka, czyli braku natury ludzkiej, była absurdalna w świetle historycznej wiedzy, dostępnej już wtedy, gdy ją głoszono. A jednak opanowała ona umysły socjalistycznych wizjonerów i miała straszny wpływ na życie milionów ludzi.”...

- „Istnieją pewne niezmienniki: graniczne lub dominujące wartości, jakie przejmują dyspozycje ludzi. Owe niezmienniki stanowią naturę ludzką. Są one z definicji niezależne od typu ustroju, same natomiast określają, jak funkcjonują rozmaite systemy i jaki realny kształt muszą przybierać socjalistyczne utopie. (Wizja powszechnego braterstwa kończy się gułagami). W każdym społeczeństwie występuje silne zróżnicowanie ludzi pod względem ich dyspozycji, z czego bierze się znaczenie mechanizmów doboru osób do różnych pozycji, dostępnych w danym ustroju (kwestia równości szans) oraz znaczenie wykorzystywania talentów (kwestia zakresu wolności”...
- „Ogół dyspozycji motywacyjnych człowieka określa, jakie czynniki są dla niego obojętne, a jakie kształtują jego decyzje, czyli są dlań motywatorami. Motywatory nie ograniczają się do dochodu, ale obejmują także m.in. czynniki związane z relacjami z innymi ludźmi, takie jak władza, sława, reputacja, poczucie własnej wartości, więzi itp.”.....
- „Z natury ludzkiej bierze się dążenie do realizacji własnego interesu, zdefiniowanego w kategoriach szerokiego zakresu motywatorów. Ludzie są biologicznie zaprogramowani, aby dążyć do poprawy warunków swego życia - w formach, które częściowo zależą od kultury (np. ubiór, mieszkanie, pożywienie). Ludziom właściwa jest też dbałość o interes kręgu osób, które są im emocjonalnie bliskie. Częścią natury ludzkiej nie jest natomiast powszechny i silny altruizm, czyli przedkładanie dobra dowolnego innego człowieka (bliźniego) nad własne
- „Problem polega jednak na tym, jak zapobiec istnieniu państwa, którym rządzą psycho- lub socjopaci...
- „Ludzie wykazują pewne niezmienniki poznawcze, które obejmują ograniczenia ludzkiej pamięci, przetwarzania informacji i uczenia się. Niezmienniki te oznaczają pewną dominującą tendencję, wokół której występuje duży rozrzut dyspozycji poznawczych”....

„James Madison, współtwórca konstytucji Stanów Zjednoczonych i późniejszy prezydent tego kraju: „Gdyby ludzie byli aniołami, żaden rząd nie byłby potrzebny. Gdyby aniołowie

mieli rządzić, nie byłaby niezbędna ani zewnętrzna, ani wewnętrzna kontrola nad rządem" (zob. w tej książce). Można do tego dodać nieśmiertelne zdanie Lorda Actona (1887): „Każda władza deprawuje, władza absolutna deprawuje absolutnie”.

- „Część myślicieli zastanawiała się nie tylko nad ogólnymi postulatami pod adresem państwa, ale i nad sposobami ich realizacji”....

Własność prywatna jest zasadniczym sposobem ograniczania władzy politycznej, jeśli oznacza ona, że prywatni właściciele i mianowane przez nich zarządcy są niezależni od władzy politycznej, a przedmiot własności nie może ulec arbitralnej konfiskacie..

- Pod wpływem klasycznego liberalizmu, a szczególnie dzieła Adama Smitha O bogactwie narodów, dokonały się radykalne zmiany poglądów, a mianowicie przyjęto, że działania ludzi kierujących się własnym interesem, a nie jakimiś altruistycznymi pobudkami, dają w gospodarce korzystne i indywidualnie, i społecznie skutki a harmonijna współpraca w skali kraju nie wymaga hierarchicznego kierowania, a może wynikać z działania bezosobowego mechanizmu wolnego rynku, czyli słynnej „niewidzialnej ręki”.

„Wbrew naiwnym czy propagandowym wyobrażeniom o wyzwoleniczej roli socjalizmu to ten ustrój przyniósł w praktyce największe ograniczenie wolności i - w efekcie - rozwoju. „Realny socjalizm” był nie wypaczeniem szlachetnej idei, ale nieuchronnym skutkiem jej realizacji (zob. Kołakowski 1976). Połączenie panowania nad państwowym prawem, państwowym aparatem przymusu z monopolem państwowej własności, dało największą w czasach nowożytnych koncentrację władzy w społeczeństwie, a to nie mogło i nie może się dobrze skończyć”..

„Demokracja nie zapewnia automatycznie wysokich standardów praworządności. Mam tu na myśli dwa problemy: tworzenie prawa i egzekwowanie prawa. W tej pierwszej dziedzinie w wielu demokratycznych krajach występuje zalew niestabilnej i mętnej legislacji. W tej drugiej mamy do czynienia w niektórych państwach z małą efektywnością aparatu ścigania i wymiaru sprawiedliwości oraz z jaskrawymi przypadkami ścigania lub, co gorsza, karania niewinnych osób. Jest to jaskrawe naruszenie zasady rzetelnego procesu, która należy do rdzenia państwa prawa. Te obydwie patologie występują także w Polsce”...

O TEJ KSIĄŻCE

„Niniejsza antologia obejmuje kilkadziesiąt znakomitych, w mojej opinii, tekstów, które dotyczą podstawowych problemów wolności w społeczeństwie, żyjącym pod rządami państwa. Należą do nich prace wybitnych przedstawicieli klasycznego liberalizmu, tak że Czytelnik będzie się mógł przekonać, co reprezentuje ten myślowy prąd”.

Grażyna Sikorska-Wiśniewska

Gdańsk

Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży

(Dr med. G. Sikorska-Wiśniewska, Klinika Pediatrii, Gastroenterologii i Onkologii Dziecięcej, Akademia Medyczna w Gdańsku)

(Praca była prezentowana podczas VIII Konferencji Naukowej nt. „Żywność XXI wieku - Żywność a choroby cywilizacyjne”, Kraków, 21-22 czerwca 2007 r) (Publikacja w „Żywność . Nauka. Technologia. Jakość, 2007, 6 (55), 71 – 80)

Streszczenie

Otyłość jest uznana za jedną z chronicznych chorób niezakaźnych, czyli tzw. chorobę cywilizacyjną i stanowi zagrożenie dla zdrowia ludzkości. Do oceny stopnia otyłości oraz

przedstawienia rozkładu danych antropometrycznych wykorzystuje się: siatki centylowe, wskaźnik BMI, wskaźnik Cole'a, pomiary obwodu talii i bioder oraz fałdomierze.

Najczęściej rozpoznaje się otyłość prostą, znacznie rzadziej wtórną. Ze względu na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w ustroju wyróżnia się typ androidalny i gynoidalny otyłości. Typ androidalny stwarza znaczne ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego. Do otyłości prostej prowadzi przedłużający się w czasie dodatni bilans energetyczny, któremu sprzyjają nieprawidłowe nawyki żywieniowe (słodkie napoje, żywność typu „fast food”, przekąski), mała aktywność fizyczna i problemy emocjonalne. Otyłość dziedziczona jest wielogenowo, a realizacja skłonności do nadmiaru masy ciała zależy od wpływów środowiska. Otyłość u dzieci i młodzieży stwarza ryzyko chorób układu oddechowego, endokrynologicznego, stłuszczenia wątroby, nieprawidłowości ortopedycznych i zaburzeń psychicznych, a w wieku późniejszym -schorzeń układu sercowo-naczyniowego i cukrzycy II typu. Leczenie ściśle zależy od wieku oraz stopnia nadwagi i otyłości; podstawowym celem terapii jest utrzymanie lub zmniejszenie masy ciała i zapobieganie skutkom otyłości.

Słowa kluczowe: nadwaga, otyłość, dzieci, powikłania, leczenie

Wprowadzenie

Problem otyłości u dorosłych znany jest od dawna. U dzieci narasta on od kilkunastu lat. Otyłość przez wielu rodziców nie jest uważana za chorobę. Często nie dostrzegają oni problemu, uważając nawet, że jeśli dziecko jest „pulchne”, to z pewnością jest zdrowe. Tymczasem nadwaga i otyłość znacznego stopnia stanowią zagrożenie dla zdrowia i należy je uważać za jedną z chronicznych chorób niezakaźnych, do niedawna nazywanych chorobami cywilizacyjnymi.

Nadwaga i otyłość

Nadwaga jest to różnica pomiędzy aktualną a należną masą ciała wyrażona w kilogramach lub procentach zgodnie ze wzorem:

$$\text{Nadwaga} = \frac{\text{masa ciała aktualna} - \text{masa ciała należna}}{\text{masa ciała należna}} \times 100 [\%]$$

Otyłość jest to patologiczne zwiększenie masy tkanki tłuszczowej w organizmie, co prowadzi do upośledzenia funkcji różnych narządów i w rezultacie do wzrostu ryzyka chorobowości. Zatem stan ten jest chorobą, a nie tylko defektem kosmetycznym. U dorosłych otyłość rozpoznaje się, gdy zawartość tkanki tłuszczowej jest większa niż 30% należnej masy ciała u kobiet i 25% u mężczyzn; u dzieci zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie ściśle zależy od wieku i płci.

Do oceny stopnia otyłości oraz przedstawienia rozkładu danych antropometrycznych wykorzystuje się: siatki centylowe i tzw. wskaźnik masy ciała BMI. Pediatrzy rzadziej posługują się fałdomierzami, które służą do oceny grubości tkanki podskórnej.

Siatki centylowe (m.in. masy w stosunku do wieku, wzrostu w stosunku do wieku i masy w stosunku do wzrostu) umożliwiają graficzne przedstawienie pozycji danego parametru i porównanie go z normą.

Wskaźnik BMI (Body Mass Index) oblicza się według wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa rzeczywista [kg]}}{(\text{wzrost [m]})^2}$$

Wartości wskaźnika między 20 a 25 uznawane są za prawidłowe. Nadwagę rozpoznaje się, gdy BMI mieści się w granicach pomiędzy 25 a 30, a otyłość, gdy BMI przekracza 30. U dzieci wartość otrzymanego z obliczeń BMI porównuje się z danymi z siatki centylowej. Mimo, że ocena wskaźnika BMI przy użyciu siatek centylowych pozwala na odpowiednią ocenę stanu odżywienia dziecka i uważana jest za „złoty standard” w rozpoznawaniu otyłości, nie jest ona często stosowana przez pediatrów, którzy w swojej praktyce najczęściej posługują się siatkami masy ciała i proporcji.

U młodszych dzieci do oceny antropometrycznej stosuje się raczej wskaźnik Co-le'a (LMS - Least Mean Square) [4].

$$\text{LMS} = \frac{\text{MR}[\text{kg}] \times \text{WS} [\text{m}]^2}{\text{MS} [\text{kg}] \times \text{WR} [\text{m}]^2} \times 100 [\%]$$

gdzie : MR - rzeczywista masa ciała badanego dziecka, WS - standardowa wysokość dla wieku i płci badanego dziecka, WR - rzeczywista wysokość badanego dziecka (50 centyl wzrostu dla dziecka w danym wieku),

MS - standardowa masa ciała dla wieku płci badanego dziecka (50 centyl masy ciała dla dziecka w danym wieku).

Wskaźnik Cole'a jest zatem ilorazem aktualnego i standardowego Wskaźnika Masy Ciała:

$$\text{LMS} = (\text{BMI akt.}/\text{BMI stand.}) \times 100 [\%]$$

Prawidłowy LMS występuje przy wartościach między 90-110%; nadwaga obejmuje wartości 111-120%, a otyłość - wartości >120%.

Występowanie otyłości

Nadmierna masa ciała jest problemem społecznym; w 1997 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oficjalnie ogłosiła otyłość ogólnoswiatową epidemią obejmującą dzieci i dorosłych, uznając ją za jedno z największych zagrożeń dla zdrowia ludzkości. Liczba osób otyłych gwałtownie rośnie, co może dziwić wobec propagowanego w ostatnich kilkunastu latach wizerunku szczupłej aż do przesady sylwetki. Uważa się, że świat objęła obecnie pandemia otyłości, która dotyka zarówno kraje wysoko uprzemysłowane, jak i państwa o niskim dochodzie narodowym [6]. Z danych opublikowanych przez Haslama i Jamesa [8] w 2005 r. wynika, że około 10% światowej populacji do 18 roku życia ma nadwagę lub otyłość, a amerykańskie badania prowadzone na dużej grupie ponad 8 tysięcy dzieci i młodzieży, zakończone w 2002 r., wskazują na nadmiar masy ciała u około 30% z nich [9]. Według innych danych, nawet ponad połowa Amerykanów wykazuje nadmierną masę ciała [5]. Niepokojące są ogólnoswiatowe dane dotyczące małych dzieci - szacuje się, że ponad 22 miliony dzieci poniżej 5 roku życia jest otyłych [12]. Badacze europejscy uważają, że w Europie około 20% dzieci ma nadmiar masy ciała, z czego u około 5% stwierdza się otyłość [10]. Szacuje się, że do 2010 r. 26 milionów dzieci w Unii Europejskiej będzie miało nadmierną masę ciała, z czego 6,4 miliona będzie otyłych [12]. W Polsce częstość występowania otyłości waha się w różnych regionach od 2,5 do 12% dzieci i młodzieży. Wśród 3 tysięcy dzieci śląskich między 7 a 9 rokiem życia nadwagę rozpoznano u ponad 15%, a otyłość u prawie 4% [14].

Przyczyny i typy otyłości

Kontrolę nad ilością spożywanego pokarmu sprawują ośrodki głodu i sytości znajdujące się w ośrodkowym układzie nerwowym: w podwzgórzu, układzie limbicznym, węchomózgowiu i w korze mózgu. Główną strukturą tego systemu jest jądro łukowate, obejmujące zarówno neurony wytwarzające neuroprzekaźniki pobudzające (neuropeptyd Y, białko agouti), jak i hamujące apetyt, czyli substancje antyoreksygenne (proopiomelanokortyna, transkrypty kokainy i amfetaminy).

Ośrodki pokarmowe otrzymują informacje natury chemicznej poprzez substraty energetyczne (glukoza, wolne kwasy tłuszczowe, aminokwasy) i poprzez neuroprzekaźniki (kwas gammaaminomasłowy GABA, acetylocholina, adrenalina, dopamina, serotonina, endorfiny). Bodźce w sposób ciągły docierają do ośrodków regulacyjnych, które wpływają na zużycie glukozy, uwalnianie insuliny, termogenezę i pobór pożywienia. Na łaknienie mają największy wpływ neurotransmitery:

- pobudzające: noradrenalina (zwiększa apetyt na węglowodany),
- hamujące: serotonina (zmniejsza apetyt na węglowodany) i dopamina (hamująca spożywanie tłuszczów) [2].

W populacji dzieci i dorosłych najczęściej (w ponad 90% przypadków) rozpoznaje się otyłość prostą (samoistną, jednoobjawową pierwotną), czyli taką, której nie towarzyszą inne objawy chorobowe; powstaje ona wskutek zaburzenia równowagi między ilością energii dostarczonej wraz z pożywieniem a wydatkowaną przez organizm. Ten typ otyłości jest często

uwarunkowany genetycznie - u innych osób w rodzinie można stwierdzić nadmiar masy ciała, wynikający prawdopodobnie z małego tempa podstawowej przemiany materii. Istotną rolę w rozwoju otyłości prostej odgrywają czynniki środowiskowe: jedzenie bywa formą ucieczki od stresu (rozwód rodziców, nieszczęścia w rodzinie, wykorzystywanie seksualne, niepowodzenia szkolne), aktywność fizyczna jest bardzo ograniczona, w rodzinie panuje nieprawidłowy sposób odżywiania się. Do rozwoju otyłości prostej szczególnie predysponowane są dzieci z rodzin, których członkowie mają nadmiar masy ciała oraz młodzież w okresie pokwitania.

Otyłość młodzieńcza wynika ze zwolnienia szybkości wzrastania, co zmniejsza zapotrzebowanie energetyczne. Apetyt dziecka jest w tym czasie dość znaczny, zatem wyraźne bywa gromadzenie zapasów tkanki tłuszczowej, która stanie się źródłem energii w okresie znacznych wydatków metabolicznych w fazie dojrzewania.

Otyłość wtórna (patologiczna) wynika ze schorzeń endokrynologicznych, układu nerwowego, wad genetycznych lub jest skutkiem przewlekłego leczenia [13].

Przyczyny otyłości wtórnej:

- choroby układu wewnątrzwydzielniczego: choroba Cushinga, niedoczynność tarczycy, niedoczynność przytarczyc, niedobór hormonu wzrostu, hyperinsulinizm, zaburzenia okresu pokwitania, przekwitania i ciąży;
- choroby układu nerwowego: mózgowo porażenie dziecięce (może przebiegać również z wyniszczeniem), rdzeniowy zanik mięśni, guzy ośrodkowego układu nerwowego, stan po zapaleniu opon mózgowych i mózgu, stan po urazach ośrodkowego układu nerwowego;
- zespoły genetyczne i chromosomalne: zespół Downa, zespół Turnera, zespół Klinefeltera, rzadkie zespoły genetyczne, choroby spichrzeniowe,
- przewlekłe stosowanie leków: steroidów, leków przeciwpadaczkowych, leków psychotropowych i uspokajających.

Podział patogenetyczny wyodrębnia otyłość regulacyjną, w której pod wpływem różnych czynników, np. psychicznych, hormonalnych, ekonomicznych, zostaje zaburzony prawidłowy mechanizm głodu i sytości, a tym samym przyjmowania pokarmów. W otyłości metabolicznej podstawową przyczyną przyrostu tkanki tłuszczowej jest wrodzone lub nabyte zaburzenie przemian węglowodanów lub lipidów [17].

W zależności od rozmieszczenia tkanki podskórnej wyróżnia się typ otyłości:

- androidalny (brzusny, trzewny, „jabłkowy”) charakterystyczny dla płci męskiej, w którym tłuszcz lokalizuje się głównie na brzuchu. W tym typie ryzyko towarzyszących zaburzeń metabolicznych, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy i chorób układu krążenia jest szczególnie wysokie. Wynika to z faktu, że tkanka tłuszczowa obecna wewnątrz jamy brzusznej jest bardziej wrażliwa na działanie hormonów podwyższających stężenie tłuszczów we krwi niż tłuszcz w innej lokalizacji.
- gynoidalny (pośladkowo-udowy, „gruszkowy”), występujący głównie u płci żeńskiej, u której tkanka tłuszczowa lokalizuje się przede wszystkim na biodrach, pośladkach i udach.

Typy otyłości androidalnej i gynoidalnej różnią się pod względem metabolicznym. W przypadku typu brzusznego rozwija się zespół metaboliczny („zespół oporności na insulinę”), charakteryzujący się hyperinsulinemią, hyperurikemią i wysokim stężeniem fibrynogenu we krwi, a także niekorzystnym składem lipidów osocza (zwiększone stężenie triacylogliceroli, cholesterolu LDL wraz ze zmniejszeniem zawartości frakcji HDL). Zatem u osób tej grupy częściej niż z gynoidalnym typem otyłości stwierdza się nadciśnienie, cukrzycę II typu oraz różne postaci miażdżycy tętnic: chorobę wieńcową, udary, niedokrwienie kończyn, wzrasta również ryzyko choroby zatorowo-zakrzepowej. Skłonność do odkładania tłuszczu na brzuchu jest silnie zdeterminowana genetycznie i pojawia się głównie w wieku dojrzałym [2].

Przyczyny otyłości wtórnej, uwarunkowanej chorobami układu nerwowego, endokrynnego, lekami i zaburzeniami chromosomalnymi oraz genetycznymi zostały przedstawione przy omawianiu typów otyłości. Zdecydowanie najczęściej otyłość wynika z dodatniego bilansu energetycznego, spowodowanego nadmiarem energii z pokarmu w stosunku do wydatku na podstawową przemianę materii, ruch i termogenezę. Do najczęstszych przyczyn należą:

- nieprawidłowe nawyki żywieniowe: spożywanie zbyt dużych ilości żywności (przejadanie się), nieprawidłowy skład posiłków z dużą ilością cukrów prostych i tłuszczów. Szeroko

propagowane w krajach uprzemysłowionych produkty gotowe do spożycia, mało wartościowe, ale kaloryczne, są w wielu rodzinach podstawą żywienia. Dzieci otrzymują do szkoły na drugie śniadanie batony, chipsy, ciastka i napoje typu cola, zamiast owoców i wody mineralnej lub dostają od rodziców pieniądze na zakup przekąsek, przy czym są to najczęściej, lubiane przez dzieci, produkty wysokokaloryczne. Młodzież często żywi się w barach szybkiej obsługi. Wysokoenergetyczna żywność typu „fast food” zwykle zawiera znaczne ilości tłuszczów nasyconych i izomerów trans, a jednocześnie niską - błonnika pokarmowego, pierwiastków śladowych i przeciwutleniaczy. Przyczynę większej częstości występowania otyłości u dzieci z biednych regionów przypisuje się nieprawidłowo zbilansowanej diecie, która obfituje w tańsze, bogato węglowodanowe i bogato tłuszczowe składniki oraz nieregularne spożywanie posiłków. Dzieci i młodzież z rodzin o niskich dochodach mają również ograniczony dostęp do obiektów sportowych;

- mała aktywność fizyczna („couch potato kid”) i nieprawidłowo ukształtowany styl życia rodziny, w której większość czasu spędza się przed telewizorem lub komputerem, przegryzając wysokokaloryczne przekąski, podczas gdy ruch na świeżym powietrzu ogranicza się do krótkiego spaceru w niedzielę;
- problemy emocjonalne, nieprawidłowe relacje rodzinne (rozwoły, separacje), wykorzystywanie seksualne, nieszczęścia, stresujący tryb życia z dużym obciążeniem psychicznym, np. wygórowane wymagania szkolne i rodzicielskie. Długotrwałe negatywne czynniki psychoemocjonalne kompensowane są przyjemnością, jaką jest jedzenie, jednocześnie mogą zaburzać prawidłowe funkcjonowanie ośrodków sytości i głodu w podwzgórzu i korze mózgowej, prowadząc do ciągłego objadania się;
- nieprawidłowe odżywianie się kobiety ciężarnej. Okres życia płodowego jest niezwykle istotny dla kształtowania masy ciała dziecka po porodzie i w wieku późniejszym. Wyniki badań wskazują, że nadwaga u matki i nadmierny dowóz energii w okresie prenatalnym sprzyjają otyłości dziecięcej [5], zwiększając ryzyko zespołu metabolicznego w związku z uszkodzeniem aparatu wyspowego trzustki, powstania insulinooporności, zmian w reaktywności naczyń i nadciśnienia tętniczego. Uważa się również, że wczesne wprowadzenie karmienia sztucznego sprzyja nadmiarowi masy ciała u niemowląt z racji zwiększonego w stosunku do niemowląt karmionych naturalnie, spożycia białka choć, dane autorów w tym względzie są niespójne [1].
- czynniki genetyczne - obserwacje kliniczne, wskazujące na częstsze występowanie otyłości u dzieci rodziców z nadwagą, aniżeli z prawidłową masą ciała, skłoniły badaczy do poszukiwania genów otyłości. Obecnie wiadomo, że prawidłowa masa ciała jest w dużej mierze uwarunkowana wielogenowo, a otyłość może być wynikiem zaburzenia funkcjonowania genów kontrolujących masę ciała poprzez wpływ na prawidłową termogenezę, gromadzenie i metabolizowanie tłuszczu, utrzymywanie odpowiedniej ilości komórek tłuszczowych itp. Realizacja genetycznie uwarunkowanej skłonności do otyłości zależy od wpływów środowiska -w warunkach łatwego dostępu do pokarmu i ograniczenia wysiłku fizycznego ekspresja genów warunkujących przyrost masy ciała doprowadza do otyłości. Wpływ środowiska prawdopodobnie jest najsilniejszy w okresie dzieciństwa, kiedy kształtują się nawyki żywieniowe, zazwyczaj zgodne z rodzicielskimi [13].

Obecnie wyizolowano kilkadziesiąt genów, które mogą mieć znaczenie w rozwoju otyłości. Odpowiadają one za syntezę białek uczestniczących w metabolizowaniu tłuszczów, hormonów, neuropeptydów i cytokin kontrolujących łaknienie. Najlepiej poznany jest gen ob znajdujący się na 7 chromosomie. Jego produktem jest białko leptyna, wytwarzane przez tkankę tłuszczową. Białko to dociera wraz z krwią do podwzgórza, gdzie łączy się z receptorem, w wyniku czego hamowana jest synteza i uwalnianie neuropeptydu Y, zwiększającego łaknienie i ograniczającego termogenezę. Leptyna zwiększa uczucie sytości, obniża apetyt, nasila termogenezę, zwiększając zużycie energii oraz zmniejsza stężenie insuliny i glukozy we krwi [19]. Ponieważ u osób otyłych stężenie leptyny we krwi jest zwykle wyższe aniżeli u osób z prawidłową masą ciała, uważa się, choć nie jest to do końca wyjaśnione, że istnieją u nich substancje działające antagonistycznie względem leptyny, powodujące leptynooporność. Wyniki badań wskazują na znaczne wahania ekspresji genu ob w czasie głodu i powrotu do normalnego odżywiania. W czasie głodzenia (np. u pacjentów z jadłowstrętem psychicznym)

stężenie leptyny zmniejsza się do wartości nieoznaczalnych, a rośnie do bardzo wysokich wartości w okresie zwiększonego dowozu kalorycznego, co może powodować trudności z uzyskaniem normalnej masy ciała wobec zmniejszenia apetytu i zwiększenia wydatków energetycznych. Odwrotnie - u osób otyłych, stosujących restrykcje kaloryczne, obniża się poziom leptyny we krwi; zwiększa się zatem apetyt, zmniejsza termogeneza i wydatki energetyczne, a to może utrudniać utrzymanie uzyskanej z trudem obniżonej masy ciała [16].

Czynniki dziedziczne odgrywają istotną rolę w kształtowaniu konstrukcji psychofizycznej. Genetycznie uwarunkowana tendencja do nadmiaru masy ciała może być wynikiem znacznie zwiększonej podatności na bodźce środowiskowe sprzyjające tyciu.

Następstwa otyłości i jej leczenie

Następstwa otyłości mogą być:

- pulmonologiczne: astma oskrzelowa (ma przebieg cięższy niż u dzieci szczupłych), ograniczona tolerancja wysiłku, bezdechy w czasie snu,
- ortopedyczne: płaskostopie, koślawość kolan, wady postawy,
- endokrynologiczne: przedwczesne dojrzewanie, cukrzyca II typu, hypogonadyzm, zespół torbielowatych jajników. Cukrzyca jest skutkiem insulinooporności rozwijającej się wskutek długotrwanie utrzymującej się poposiłkowej hyperglikemii. Doprowadza ona do spadku ilości receptorów insulinowych lub zmiany ich struktury. W porównaniu z osobami szczupłymi, otyli mają 10-krotnie zwiększone ryzyko cukrzycy. W 1992 r. zaledwie 4% nowych rozpoznań cukrzycy u dzieci stanowił typ II choroby, a już 2 lata później odsetek ten zwiększył się 4-krotnie; ponadto zauważono, że ponad 90% chorych dzieci miało BMI powyżej 90 percentyla charakterystycznego dla wieku [15];
- gastroenterologiczne: stłuszczenie wątroby, kamica żółciowa;
- krążeniowe: nadciśnienie, w wieku dojrzalym udary i miażdżycy naczyń;
- zaburzenia profilu lipidowego krwi: |LDL CHOL, |TAG, |HDL CHOL;
- zaburzenia emocjonalne i konsekwencje psychopoleczne.

Dzieci otyłe są dyskryminowane przez rówieśników, mają niską samoocenę, niekiedy objawy depresyjne, a depresja jest tym silniej wyrażana, im wyższy jest wskaźnik BMI [7]. Zaburzenia te sprzyjają powstawaniu jadłowstrętu psychicznego i bulimii [18].

Według zaleceń ekspertów leczeniem powinny być objęte dzieci z otyłością rozpoznaną na podstawie wskaźnika BMI, którego wartość przekracza 95 centyl. Skuteczna terapia, która u dzieci nie obejmuje postępowania farmakologicznego (skuteczność i bezpieczeństwo leków hamujących apetyt podawanych dzieciom nie są znane), powinna być prowadzona przez zespół specjalistów obejmujący lekarza pediatrę, endokrynologa, dietetyka, psychologa i rehabilitanta. Podstawowe zasady postępowania terapeutycznego w otyłości prostej:

- znaczne ograniczenia kaloryczne nie powinny być stosowane u dzieci do 7 roku życia, a dieta powinna być dobierana indywidualnie i pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze, zapewniając wzrost i prawidłowy rozwój dziecka;
- należy zmodyfikować nieprawidłowe nawyki żywieniowe: zwiększyć w codziennej diecie udział warzyw i owoców (banany, winogrona i owoce kandyzowane są wysokokaloryczne), ryb, kasz i razowego pieczywa kosztem nasyconych tłuszczów zwierzęcych; należy wyeliminować napoje o znacznej zawartości cukru, a korzystanie z barów szybkiej obsługi powinno być wyłącznie sporadyczne;
- warto zadbać, aby dziecko jadło regularnie i nie pojadało, zwłaszcza słodczy, chipsów i innych wysokokalorycznych produktów;
- trzeba zwiększyć wysiłek fizyczny (jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec, pływanie przez przynajmniej pół godziny dziennie) kosztem ograniczenia czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem;
- zaangażować dziecko w prowadzone leczenie i w samokontrolę prowadzoną w formie dzienniczka, zawierającego informacje o ilości i kaloryczności spożywanych posiłków;
- utrata masy ciała powinna być stopniowa, ale systematyczna, a efekty stosowanego leczenia należy utrzymywać w następnych latach.

Podsumowanie

Istnieje pilna potrzeba edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży, gdyż prawie 1/3 populacji młodzieży z nadmierną masą ciała ma cechy zespołu metabolicznego [11]. Zarówno rodzice, jak i lekarze, powinni zatem uświadamiać dzieciom i pacjentom konieczność stosowania prawidłowej, zbilansowanej diety, unikania sytuacji sprzyjających tyłoci, jak i propagowania aktywnego trybu życia. Adresatem tych zaleceń powinny być nie tylko osoby otyłe, ale i szczupłe, ponieważ prawidłowa masa ciała w czasie dzieciństwa, dojrzewania i młodości wcale nie chroni przed rozwojem nadwagi w późniejszym okresie.

Literatura

- [1] Agras W.S., Kramer M.S.: Does a vigorous feeding style influence early development of adiposity. *J. Pediatr.* 1987, 110, 799-804.
- [2] Baghi D., Preuss H.G.: Obesity. Epidemiology, Pathophysiology, and Prevention. CRC Series in Modern Nutrition Science, Boca Raton 2007.
- [3] Berkowitz RI, Stallings VA, Maislin G, Stunkard AJ.: Growth of children at high risk of obesity during the first 6 y of life: implications for prevention. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2005, 81 (1), 140-146.
- [4] Cole T.J.: The LMS method for constructing normalized growth standarts. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 1990, 44, 45-60.
- [5] Elliott M.A., Copperman N.M., Jacobson M.S.: Pediatric obesity prevention and management. *Minerva Pediatr.*, 2004, 56, 265-276.
- [6] Galal O.M., Hulett J.: Obesity among schoolchildren in developing countries. *Food Nutr. Bull.*, 2005, 26 (Suppl 2), 261-266.
- [7] Goodman E, Whitaker R.C.: A prospective study of the role of depression in the development and persistence of adolescent obesity. *Pediatrics*, 2002, 110, 912-921.
- [8] Haslam D.W., James W.P.: Obesity. *Lancet*, 2005, 366, 1197-1209.
- [9] Hedley A.A, Ogden C.L., Johnson C.L.: Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *JAMA*, 2004, 291, 2847-2850.
- [10] International Obesity Task Force. European Union Platform Briefing Paper. Brussels, 15 March 2005.
- [11] Knerr I.: Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents. *MMW Fortschr Med.*, 2004, 146, 41-43.
- [12] Kosti R.I., Panagiotakos D.B.: The epidemic of obesity in children and adolescents in the world. *Cent. Eur. J. Public Health*, 2006, 14, 151-159.
- [13] Lange A., Starostecka A., Graliński S.G. Otyłość dziecięca. *Klin Ped*, 2001, 2, 295-297.
- [14] Małecka-Tendera E., Klimek K, Matusik P.: Obesity and overweight prevalence in Polish 7- to 9-year-old children. *Obes. Res.*, 2005, 13, 964-968.
- [15] Pinhas-Hamiel O., Dolan L.M., Daniels S.R., Standiford D., Khoury P.R., Zeitler P.: Increased incidence of non-insulin dependent diabetes mellitus among adolescents. *J Pediatr.*, 1996, 128, 608-615.
- [16] Romer T.: Rola leptyny w stanie sytości i głodu. *Pediatrica Polska*, 1997, 9, 783-786.
- [17] Stawiarska-Pięta B., Paszczela A., Szaflarska-Stojko E.: Patofizjologia otyłości - zaburzenia mechanizmów regulacji łaknienia w aspekcie otyłości. *Ann Acad Med. Siles*, 2007, 1, 77-88. [18] Szajewska H. Otyłość u dzieci. *Nowa Pediatrica*, 2002, 3, 209-211.
- [19] Tatoń J., Czech A., Bernas M.: Zaburzenia endokrynne tkanki tłuszczowej w patogenezie otyłości. W: Otyłość. Zespół metaboliczny. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2007, s. 138-147.

Olga Jędrusiak

Tarnów

Gry i zabawy ruchowe

Konspekt lekcji gry i zabawy ruchowe z przyborem nietypowym.

Klasa 5 koedukacyjna.

Umiejętności – nauka nowej zabawy „wyrzuć śmieci do kosza”

Sprawności – szybkość, koordynacja, skoczność koordynacja wzrokowo-ruchowa, siła mm NN, siła, moc.

Wiadomości – jak można wykorzystać nietypowy sprzęt do zabaw i gier a tym samym chronić środowisko.

Postawy – wdrażanie do współpracy w zespole, rywalizacja

Miejsce ćwiczeń – sala gimnastyczna

Stan klasy: 25 osób

Czas: 45 minut

Sprzęt przybory nietypowe: dwie butelki połączone gumą – ćwiczenia kształtujące - 25 sztuk, 3 tunele kartonowe, zgniecione plastikowe butelki – 25, kartony- imitacja koszy -3 sztuki,

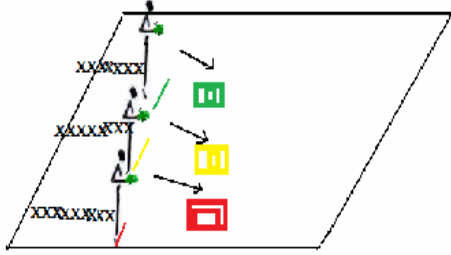
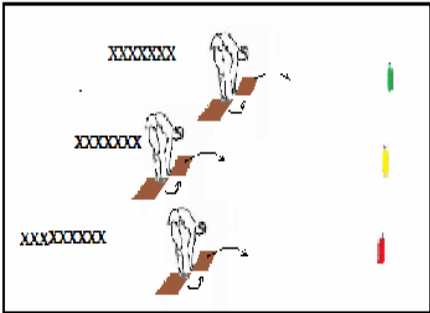
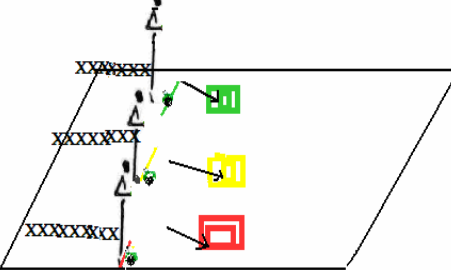
kulki z gazet - 25, dwie butelki 5litrowe zawieszzone sznurkiem na kiju drewnianym(razy 3), butelki plastikowe – imitacja pachołków 12 sztuk, 3 butelki plastikowe, 6 kartoników, 3 kolorowe kartoniki w kolorach zastępów, kuleczki do punktacji liczba 42, gazety.

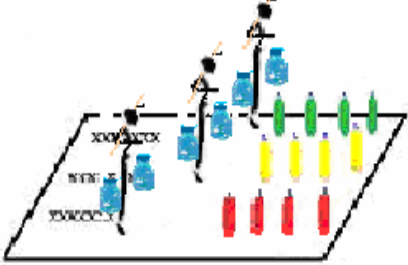
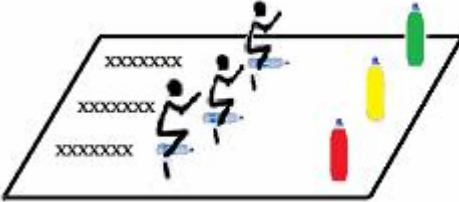
Tok	Treść	Interpretacja treści	Uwagi
<p>CZEŚĆ I Organizacja lekcji</p> <p>Zabawa ożywiająca</p> <p>Ćwiczenia kształtujące (dwie butelki połączone gumką)</p> <p>Ćw. RR</p> <p>Ćw. T. W pł.</p>	<p>Zbiórka, powitanie sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji</p> <p>„Berek gonitwa kolorów” – uczniowie podzieleni są na 3 zastępy – jeden kolor odpowiada jednemu zastępowi (w tych zastępach pozostaną przez całą lekcję). Na sygnał biegają po całej sali wskazany przez N zastęp (przez podniesienie kartonika) ma za zadanie gonić pozostałych.</p> <p>PW – postawa zasadnicza o stopach zwartych, między nogami mocno ściśnięta jedna butelka, druga trzymana w PR. T1- przyciąganie PR. do klatki piersiowej T2 – prostowanie PR. w st. łokciowych T3 – przyciąganie PR, do klatki piersiowej T4 – prostowanie Zmiana R ćwiczącej</p> <p>PW- siad prosty butelki w RR zahaczenie gumy o stopy T1 – skłon w przód</p>	<p>10-12 minut</p> <p>W – na dzisiejszej lekcji poznacie nową zabawę, wszystkie nawiązują do ochrony środowiska i ukazują Wam jak możecie wykorzystać przedmioty codziennego użytku do zabaw, a tym samym dbać o przyrodę. Mam nadzieję, że zabawy te będą się Wam podobać.</p>	<p>Ustawienie: DWUSZEREG</p> <p>Uczniowie podzieleni na 3 zespoły przez wylosowanie kulki w których znajdują się naklejki z kolorami zastępów. Naklejki przyklejają sobie na koszulkę.</p> <p>Uczniowie pobierają sprzęt, ustawienie: szachownica.</p> <p>X5 na rękę</p>

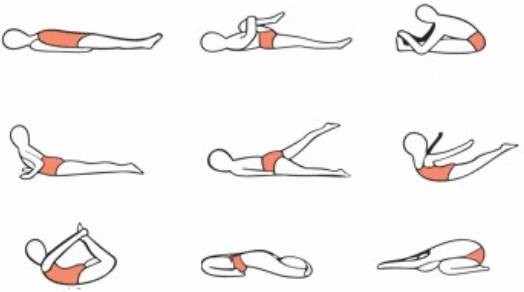
Strzałkowej w przód	T2 – pogłębienie skłonu T3 – pogłębienie T4 – powrót do PW		X5
Ćw. NN	PW – Postawa swobodna, butelki w wyprostowanych RR na wysokości klatki piersiowej T1 – wymach PN do LR z dotknięciem stopą butelki T2 – powrót do PW T3 – wymach LN do PR z dotknięciem stopą butelki T4 – powrót do PW		X5
Ćw. T w pł. czołowej	PW – siad skrzyżny, butelki RR wyprostowanych nad głowa rozciągnięcie gumy na szerokość T1 – skłon boczny w prawo T2 – powrót do PW T3 – skłon boczny w lewo T4 – powrót do PW		X5
Ćw. Równoważne	PW – stanie jednonóż butelki w RR zahaczenie gumy o stopę T1 – waga na PN T2 – powrót do PW T3 - waga na LN T4 – powrót do PW		X2 na nogę
Ćw. w pł strzałkowej w tył	PW – leżenie przodem, jedna butelka między stopami, druga trzymana w RR przed sobą, rozciąganie gumy przez wykonanie kołyski T1 – balans ciałem, kołysanie w przód, tak by butelka nie wypadła z RR ani NN T2 – kołysanie w tył T3 – kołysanie w przód T4 – powrót do PW		X4
Ćw. mm. brzucha	PW – siad równoważny, butelki w RR T1 – przełożenie gumy pod nogami T2 – powrót do PW T3- przełożenie gumy T4 – powrót do PW		X5
Ćw. w pł. Poprzecznej,	T4 – powrót do PW		

Ćw. w podporach	PW- leżenie tyłem butelki trzymane w RR T1- skręt tułowia z dotknięciem PN butelki w ręce przeciwnej T2 – powrót do PW T3 – jak T1 ,LN T4 – powrót do PW		X 3 na stronę
Ćw. w podskokach	PW – podpór leżąc przodem T1 – oderwanie PR w niej butelka, przeciąganie butelkami wokół RL T2 – powrót do PW T3 – oderwanie LR obwodzenia butelkami wokół PL T4 – powrót do PW		X 2 na stronę
	PW – postawa zasadnicza o stopach zwartych, butelki rozstawione na długość gumy T1- przeskok przez gumę T2 – półobrót T3 – przeskok T4 – powrót do PW		X 5

CZĘŚĆ II GŁÓWNA Zabawa bieżna	„Kartonowy tunel” – zadaniem uczniów jest bieg do tunelu, pokonanie go dowolnym sposobem, powrót do rzędu. Wygrywa ten zespół który jako pierwszy wykona zadanie.	20-30 minut S – szybkość	Punkty przyznają NC, którzy wrzucają kulki do pojemników zespół wygrany 3 pkt. 2 miejsce w konkurencji daje 2pkt i 3 miejsce 1 pkt (punktacja w całości lekcji taka sama). Wygrywa zespół który jako pierwszy wykona zadanie.
Zabawa rzutna	„Wyrzuć odpadki do pojemnika” – w niewielkiej odległości ok.3m ustawiamy karton z wyciętym otworem – imitujący kosz na śmieci. Uczniowie mają za zadanie trafić do kosza zgnieciona butelka plastikową. Każdy uczeń ma jedna próbę. Wygrywa zespół, który będzie miał „więcej odpadków w	U – nauka nowej zabawy S – celności, koordynacja wzrokowo - ruchowa W – zabawa ta nawiązuje do segregowania odpadków.	Uczniowie powtarzają zabawę dwa razy lub wykonują

<p>Zabawa koordynacyjna</p>	<p>koszu”</p>  <p>„Nie deptaj trawy” pierwsza osoba z rzędu otrzymuje dwa kartoniki. Na sygnał jedną kartkę kładzie na podłożu drugą trzyma w rękach. By dalej się poruszyć musi położyć kartonik na podłożu i stanąć na nim. By dalej przejść należy wolny kartonik przełożyć znów do przodu. Uczeń tak porusza się do pachołka, wraca biegiem na swoje miejsce przekazując dalej kartony. Uwaga można stanąć tylko na kartonie – ścieżce tak by nie podeptać trawy.</p> 	<p>Kto wie jakie mamy kolory kontenerów, jakie odpadki w nich umieszczać? ŻÓŁTY – plastik CZERWONY – metal, BIAŁY – szkło ZIEŁONY – szkło kolorowe NIEBIESKI - papier P – wdrażanie do współpracy w zespole.</p> <p>S – koordynacja</p>	<p>próbę.</p> <p>NĆ – pomagają rozłożyć sprzęt</p>
<p>Zabawa kopna</p>	<p>„ Śmieci do kosza” – z zwiniętych gazet zrobione są kulki, każdy z rzędu otrzymuje jedna kulkę. Zadaniem uczniów jest kopnięcie kulki do kosza – pudełka ustawionego bokiem na wyznaczonej odległości. Wygrywa zespół którego więcej kulek będzie w śmietniku”.</p> 	<p>S – koordynacja wzrokowo – ruchowa</p>	<p>NĆ – pomagają rozłożyć sprzęt. NĆ zbierają sprzęt.</p>

<p>Zabawa z dźwiganiem</p>	<p>„Cenna woda” – na sznurach przymocowanych do kija wiszą po obu stronach dwie butelki 5l w których znajduje się trochę wody. Zadaniem ucznia jest umieszczenie kija z butelkami na plecach i pokonanie slalomu między innymi butelkami.</p> 	<p>S– moc, siła mm. obręczy barkowej</p>	<p>Wody w butelkach nie może być za dużo by nie były za ciężkie.</p>
<p>Zabawa skoczna</p>	<p>„ Butelkowy skok” – pierwsza osoba z rzędu otrzymuje butelkę którą umieszcza między NN na wysokości kolan. Porusza się skacząc tak by butelka nie wypadła. Obiega pachołek, wraca biegiem, butelkę przekazuje dalej.</p> 	<p>S – skoczność, siła mm NN</p>	
<p>Zabawa dowolna</p>	<p>Dzieci podają swoje pomysły lub wybierają zaproponowaną zabawę– berek lisie ogonki lub wyścigi rzędów z gazeta przyłożoną na klatce piersiowej (RR w bok bez dotykania gazety bieg, tak by nie spadła na podłogę)</p>	<p>S- szybkość</p>	

<p>CZEŚĆ III</p> <p>Ćwiczenia uspokajająco-korekcyjne</p>	<p>Przy muzyce relaksacyjnej, ćwiczenia jogi relaksacyjnej – elementy.</p>  <p>Rys. źródło - http://www.macierz.org.pl</p>	<p>3-5 minut</p>	<p>NĆ – liczą punkty</p> <p>Ustawienie: dzieci siedzą w kole</p>
<p>Zakończenie lekcji</p>	<p>Zbiórka. Podsumowanie lekcji, podanie wyników, nagroda dla najlepszego zespołu, pożegnanie.</p>	<p>W – gry i zabawy ruchowe rozwijają sprawność, ale mogą też być sposobem na nudę. Zabawy przeprowadzone ukazały Wam jak można rozsądnie wykorzystać rzeczy codziennego użytku do zabaw, a tym samym zachęcają Was do dbania o nasze środowisko.</p>	

Bibliografia – ćwiczenia do elementów jogi źródło - <http://www.macierz.org.pl>

Dorota Dowda

Gdańsk

Czy AWFIS ma szansę być wiodącą uczelnią w skali regionu, a także całego kraju?

(Przepraszam autorkę, za to, że musiałem zrezygnować z zamieszczenia pięknego fotosu – po prostu był on objętościowo zbyt duży (kilka MB) co przy wydaniach internetowych jest istotnym ograniczeniem możliwości edycyjnych. Zb.Cendrowski)

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku Oliwie trwale jest osadzona w środowisku mikroekonomicznym regionu Polski Północnej i w środowisku makroekonomicznym całego kraju. Obecnie AWFIS jest uczelnią dwuwyzdialową, zatrudniającą ponad 120 nauczycieli akademickich, którzy kształcą rocznie 2200 studentów na studiach: stacjonarnych, niestacjonarnych, licencjackich, magisterskich i doktoranckich. AWFIS kształci wysoko kwalifikowaną kadrę pracowników dla potrzeb oświaty, kultury, sportu, systemu ochrony zdrowia i gospodarki.

Główną podstawę działalności Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie stanowią środki finansowe, które uczelnia otrzymuje z budżetu państwa (dotacje dla uczelni - ministerstwo). W Europie nadal obowiązuje system dotacji państwowych dla szkolnictwa wyższego - uczelni. Wadą tego systemu jest brak mechanizmu racjonalnej alokacji środków dla szkolnictwa wyższego - uczelni (tzn. ceny usług). Brak ceny usług uniemożliwia dostosowanie oferty programowej uczelni do potrzeb studentów i gospodarki. Dotacje będące narzędziem o charakterze planistyczno - budżetowym, mogą przybierać wiele różnych form. Najprostsza forma to autokratyczne decyzje władzy o przydziale środków uczelniom - wczesny system komunistyczny. Bardziej racjonalną formą jest parametryczna metoda alokacji dotacji państwowych na podstawie formuł matematycznych zwanych algorytmami (Polska). W tych formułach występują parametry (np. kosztochłonność), od których w dużym stopniu zależą wyniki. Parametry te są przedmiotem przetargów pomiędzy uczelniami, a władzą centralną, dlatego też model parametryczny nazywany jest również modelem przetargowym. Algorytmy wpływają na alokację dotacji za pomocą doboru parametrów i za pomocą doboru zmiennych wchodzących do formuły. Zmiany w rozporządzeniach w podziale dotacji polegające na dodaniu czterech zmiennych mających na celu stymulowanie i nagradzanie uczelni za działania ważne dla strategii edukacyjnej kraju - zmienne premiujące studencką wymianę zagraniczną, czy też premiujące profesorów z zagranicy. Tradycyjne zmienne stosowane w formułach alokacyjnych czyli algorytmach dotyczą zasobów, którymi dysponuje uczelnia "wejścia" do systemu edukacji np. liczba zatrudnionych profesorów. Zasoby, którymi dysponuje uczelnia "wejścia" do systemu edukacji są łatwo mierzalne, co stanowi główną przyczynę ich stosowania we wszelkich formułach i miernikach, podczas gdy wyjściowe rezultaty edukacji są najczęściej trudno mierzalne. Optymalne decyzje władz centralnych i uczelni muszą zapadać z wykorzystaniem rachunku ekonomicznego na podstawie cen. Algorytmy, które uwzględniają zmienne na wyjściu lub mieszane zmienne: zmienne na wyjściu i zmienne na wejściu są lepsze w zastosowaniu. W

polskich algorytmach nie znajdują zastosowania zmienne wyjściowe. W wielu krajach Europy, w szczególności w krajach skandynawskich stosowane są zmienne wyjściowe dla alokacji zasobów, jak i oceny jakości działalności uczelni. Wiele krajów Europy, a w szczególności kraje skandynawskie są prekursorami ogólnoświatowego trendu polegającego na koncentrowaniu się na rezultatach procesu edukacji. Działalność uczelni publicznej jest finansowana z dotacji z budżetu państwa na zadania ustawowo określone oraz może być finansowana z przychodów własnych. Uczelnia publiczna z budżetu państwa otrzymuje dotacje na zadania związane z kształceniem studentów studiów stacjonarnych i studiów doktoranckich oraz kadr naukowych, a także utrzymaniem uczelni, w tym na remonty. Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego określa w drodze rozporządzenia wskaźniki kosztochłonności poszczególnych kierunków, makrokierunków i studiów kierunkowych, studiów stacjonarnych, z uwzględnieniem warunków kadrowych koniecznych do prowadzenia studiów określonego stopnia, a także wskaźniki kosztochłonności stacjonarnych studiów doktoranckich. Uczelnia publiczna może pobierać opłaty za świadczone usługi edukacyjne:

- kształcenie na studiach niestacjonarnych i niestacjonarnych studiach doktoranckich
- powtarzanie określonych zajęć na studiach stacjonarnych i stacjonarnych studiach doktoranckich
- studia w języku obcym
- zajęcia nieobjęte planem studiów (...)

Całkowite wydatki na szkolnictwo wyższe wynoszą około 1,5% PKB, co sytuuje Polskę na 7 pozycji wśród 28 krajów OECD. Środki finansowe przeznaczane na szkolnictwo wyższe i naukę w budżecie państwa stanowią jeden z najniższych wskaźników wśród krajów Unii Europejskiej.

Uczelnia, mimo trudności finansowych z jakimi musiała przez lata borykać się, posiada obecnie niezbędną infrastrukturę dydaktyczną. W 1976 roku po objęciu stanowiska dyrektora administracyjnego przez Adama Goligera i stanowiska kwestora przez Irenę Czochońską urealniono i przygotowano nowe plany rozbudowy i modernizacji bazy dydaktycznej i naukowej Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Gdańsku Oliwie. W tym czasie powstały nowe obiekty dla potrzeb dydaktyki, a także zostały poprawione warunki mieszkaniowe studentów w Domu Studenta. Od tego czasu następowała stała poprawa w stosunku do powierzchni użytkowej przypadającej zarówno na pracowników uczelni, jak i na studentów. Obecna infrastruktura materialna, dydaktyczna i naukowa uczelni została zbudowana w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych poprzedniego stulecia.

W dniu 26 stycznia 2012 roku w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku Oliwie Kolegium Elektorów wybrało Rektora AWF i S prof. nadzw. dr hab. Waldemara Moskę na kadencję 2012/2016. W głosowaniu wzięło udział 24 elektorów, natomiast wymagana do wyboru rektora liczba głosów elektorów wynosiła 13. Wszyscy członkowie Kolegium Elektorów AWF i S opowiedzieli się jednogłośnie za kandydaturą prof. nadzw. dr hab. Waldemara Moski. Rektor AWF i S prof. nadzw. dr hab. Waldemar Moska w exposé przedstawił projekty i działania, które będzie podejmował w czasie kadencji 2012/2016. W 2012 roku Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie rozpoczęła okres organizacyjnych przedsięwzięć, które mają doprowadzić do uzyskania statusu Krajowego Naukowego Ośrodka Wiodącego w naukach o kulturze fizycznej działaniom tym mają sprzyjać:

- Nowy statut Akademii uchwalony przez Senat AWF i S

- Strategia rozwoju uczelni do 2020 roku:
- Wyznaczanie nowych kierunków w rozwoju dydaktyki, zgodnie z zapotrzebowaniem rynku pracy i kandydatów na studia np.: zarządzanie przedsiębiorstwem turystycznym i sportowym, trener osobisty, trener personalny i Spa & Wellness
- Współpraca ze strukturami rządowymi i samorządowymi, organizacjami społecznymi i innymi jednostkami podejmującymi działania w zakresie kultury fizycznej i turystyki
- Planowane wybudowanie Hali Gimnastycznej Leszka Blanika Centrum Innowacyjno - Wdrożeniowego
- Obiekty byłej szkoły sportowej otrzymane od Prezydenta Miasta Gdańska Pawła Adamowicza w ramach 15 - letniej dzierżawy będą termomodernizowane
- Rozbudowa Narodowego Centrum Żeglarstwa - modernizacja i poszerzenie przystani oraz uatrakcyjnienie plaży
- Poszerzenie Przystani Wioślarskiej AWFIS przy ul. Siennickiej w Gdańsku o bazę hotelową w oparciu o podmiot zewnętrzny, a także modernizacja infrastruktury Przystani Wioślarskiej AWFIS
- Modernizacja Ośrodka Szkoleniowo - Sportowego w Raduniu, w szczególności jego części noclegowej oraz przystani wraz z wyposażeniem
- Renowacja i odbudowa kortów tenisowych
- Utworzenie Przychodni Rehabilitacyjno - Sportowej
- Rozbudowa uczelnianej bazy noclegowej
- Wdrażanie procedur zakupu aparatury badawczej, na którą środki finansowe w kwocie 2.6 mln. zł. pozyskano z Unii Europejskiej za pośrednictwem Pomorskiego Urzędu Marszałkowskiego
- Przygotowany zostanie czytelny i sprawny system nagradzania pracowników naukowo - dydaktycznych za wybitną aktywność naukową
- Współpraca władz uczelni z Radą Samorządu Studentów AWFIS
- Informatyzacja dydaktyki oraz finansów. Wdrażany obecnie program "Wydatek" pozwoli na skuteczniejsze zarządzanie finansami i wdrożenie samodzielności wydziałów, a program "Bazus" przyczyni się do usprawnienia obsługi dydaktyki i finansowej studentów.

Rektor AWFIS prof. nadzw. dr hab. Waldemar Moska zakończył expose słowami, iż podejmowane projekty i działania pozwolą Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku Oliwie na osiągnięcie w perspektywie najbliższych kilku lat statusu samodzielnej publicznej uczelni wychowania fizycznego i sportu. Jeżeli wspólny wysiłek całej społeczności akademickiej AWFIS skierowany będzie na pracę naukowo - badawczą wszystkich pracowników naukowo - dydaktycznych AWFIS, to podejmowane projekty i działania w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku Oliwie pozwolą na osiągnięcie w perspektywie najbliższych kilku lat statusu samodzielnej publicznej uczelni wychowania fizycznego i sportu. Dwa wygrane konkursy badawcze na kwotę 1,1 mln. zł. prof. Zbigniew Jastrzębski i prof. Radosław Laskowski pozwolą realizować badania naukowe w sporcie. W Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku Oliwie jest podejmowanych zbyt mało projektów naukowo - badawczych, aby AWFIS mógł uzyskać status Krajowego Naukowego Ośrodka Wiodącego w naukach o kulturze fizycznej. Droga do sukcesu, aby AWFIS w skali regionu, a także całego kraju był uczelnią wiodącą w naukach o

kulturze fizycznej. wiedzie tylko przez rozwój naukowy. Rolą władz Uczelni jest stworzenie lepszych warunków pracy tzn.: materialnych, atmosfery i systemu motywacyjnego takiego aby, młodzi pracownicy naukowo - badawczy chcieli pracować naukowo. Jeżeli będą tworzone zespoły naukowo - badawcze, które będą się rozwijały to Uczelnia również będzie się rozwijała. Dobre zespoły naukowo - badawcze będą pozyskiwały granty czy to z Ministerstwa, czy to z UE, bądź będą wysyłały swoich pracowników na staże do ośrodków naukowych na świecie. AWFIS rozliczany jest z publikacji naukowych pracowników. Na Uczelni są profesorowie, którzy nie pracują naukowo, ale są potrzebni do minimum kadrowych. Profesor przydatny dla Uczelni to taki profesor, który pracuje naukowo, publikuje, zdobywa granty i kształci młode kadry naukowe na wysokim poziomie. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku Oliwie, nadal boryka się z ogromnymi problemami finansowymi. Trudna sytuacja finansowa AWFIS w postaci kilkumilionowego długu nie pozwala władzom Uczelni myśleć o rozwoju Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, lecz nakazuje podejmować radykalne działania oszczędnościowe. Uczelnia przygotowała program uregulowania zobowiązań i zredukowania długów. Podejmowanie radykalnych działań oszczędnościowych w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku Oliwie musi również dotyczyć pracowników naukowo - dydaktycznych i być rozłożonym równomiernie na wszystkie jednostki organizacyjne Uczelni.

W strategii rozwoju uczelni do 2020 roku nie ma miejsca dla Biblioteki Głównej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie, która znajduje się w budynkach dworku Ludolfina. Biblioteka Główna Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie realizując statutowe i ustawowe zadania tj. gromadzenie, opracowywanie i udostępnianie zbiorów uczestniczy w procesie dydaktycznym i naukowo - badawczym Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie. Budynki dworku Ludolfina, w których znajduje się Biblioteka Główna Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie wymagają remontu kapitalnego, stan techniczny budynków dworku Ludolfina jest zły. Modernizacji wymaga instalacja elektryczna i ogrzewcza. W budynkach dworku Ludolfina konieczna jest wymiana okien. W zabytkowym obiekcie bez zezwolenia i nadzoru konserwatora zabytków nie można wykonać remontu. Prace remontowe w zabytkowym obiekcie muszą być wykonane w ten sposób, aby nie zmienić charakteru obiektu. Wykonanie kompleksu prac remontowych w budynkach dworku Ludolfina wymaga ogromnych nakładów finansowych. Władze uczelni muszą liczyć się z koniecznością budowy nowej i nowoczesnej Biblioteki Głównej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie. Biblioteka Główna Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie w obecnych warunkach tzn. w budynkach dworku Ludolfina nie jest w stanie realizować statutowych i ustawowych zadań tj. gromadzenia, opracowywania i udostępniania zbiorów. Od Biblioteki Głównej studenci Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie oczekują księgozbioru zasobnego w pozycje proponowane przez wykładowców, bogatego księgozbioru w pozycje podręcznikowe oraz w pozycje z różnych dziedzin wiedzy, w szczególności wychowania fizycznego, sportu, turystyki, rekreacji i fizjoterapii. W dniach od 01.02. 2012 r. do 12.02.2012 r. termometry pokazywały kilkanaście stopni Celsjusza poniżej zera. W pomieszczeniach (tzn. Czytelnia Czasopism, Czytelnia Ogólna, Wypożyczalnia, OIN i Dział Gromadzenia i Opracowania Zbiorów) Biblioteki Głównej AWFIS w Gdańsku Oliwie, w których wykonywana jest praca umysłowa i lekka praca fizyczna termometry pokazywały temperaturę od 10 stopni Celsjusza do 15 stopni Celsjusz. Ręce pracowników

Biblioteki Głównej AWFIS w Gdańsku Oliwie drętwiały nie były w stanie utrzymać narzędzi pracy. Zima i silne mrozy jeszcze nieraz dadzą się we znaki pracownikom Biblioteki Głównej AWFIS w Gdańsku Oliwie. Zgodnie z paragrafem 30 (i następnymi) rozporządzenia ministra pracy i polityki socjalnej w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (tj. Dz. U 03.169.1650 z późn. zmianami) pracodawca ma obowiązek zapewnić swoim pracownikom minimalną temperaturę w pomieszczeniach w pracy, wynoszącą 14 stopni Celsjusza - dla pomieszczeń, w których wykonywana jest praca fizyczna lub minimum 18 stopni Celsjusza - w biurach i w miejscach gdzie pracownicy wykonują lekką pracę fizyczną. Temperatura w pomieszczeniach Biblioteki Głównej AWFIS w Gdańsku Oliwie powinna być dostosowana do metod działania i wysiłku niezbędnego do wykonania zadań. Pracodawcy obowiązkiem także jest zabezpieczenie pomieszczeń przed niekontrolowanym odpływem ciepła oraz napływem zimnego powietrza z zewnątrz.

Obecny stan zatrudnienia w Bibliotece Głównej AWFIS w Gdańsku Oliwie wynosi 15 pracowników z wieloletnim stażem pracy, którzy realizując statutowe i ustawowe zadania tj. gromadzenie, opracowywanie i udostępnianie zbiorów uczestniczą w procesie dydaktycznym i naukowo - badawczym Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku Oliwie. Zmniejszenie stanu zatrudnienia w Bibliotece Głównej AWFIS w Gdańsku Oliwie spowoduje, że nie będzie można w dużym stopniu realizować statutowych i ustawowych zadań tj. gromadzenie, opracowywanie i udostępnianie zbiorów.

Bibliografia:

- 1.Expose Rektora AWFIS," Panorama AWFIS GDAŃSK", 2012, Nr 58.
- 2.Józefowicz Z., Pawluczuk Z., 25 lat Gdańskiej Uczelni Wychowania Fizycznego, Gdańsk 1994, Wydawnictwo Uczelniane.
- 3.Pierwszy tytułarny, z prof. zw. Jędrzejem Antosiewiczem rozmawia Piotr Włodzimierz Sobolewski, "Gazeta AWFIS Gdańsk".
- 4.Przemówienie inauguracyjne Rektora Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu prof. nadzw. dr hab. Waldemara Moski, "Panorama AWFIS GDAŃSK" 2010, nr 53.
- 5.Thieme Jerzy, K., Szkolnictwo wyższe, wyzwania XXI wieku, Polska - Europa - USA, Warszawa 2009, Difin S.A.

Włodzimierz Starosta

Warszawa

*Interdyscyplinarne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży
(Nowa bardzo interesująca, obszerna książka profesora Włodzimierza Starosty. Tu
cytujemy wstęp i spis treści)*



„Społeczeństwo które nie pamięta o przeszłości nie jest w stanie stawić czoła teraźniejszości ani przyszłości” (Jan Paweł II)

Przedmowa autora

Drogi Czytelniku!

Treść niniejszej monografii skierowano do osób aktywnie uczestniczących we wszechstronnym rozwoju dzieci i młodzieży, a więc rodziców najbardziej zainteresowanych własnym dzieckiem, jak też nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów, trenerów, działaczy, a także zawodników. Podjęto w niej wiele zagadnień dotyczących zawodników światowej elity, prezentując ich drogę do sukcesów i sposoby pokonywania trudności powstających na tej drodze.

Fundament tej monografii powstał wiele lat wstecz. Tworzyli go moi współautorzy, niektórych z nich już nie ma. Stanowiła go wcześniej wydana monografia uznana za ważny materiał dotyczący potrzeby wszechstronnego rozwijania młodego organizmu. Dlatego nie zmieniono jej struktury, a treść uzupełniono wieloma nowymi faktami. Skorzystano też z tekstu przygotowanego przez wybitnych zagranicznych ekspertów fizjologii i medycyny sportu. Wpłynęło to na jej interdyscyplinarny charakter.

Proponując Czytelnikowi tę obszerną interdyscyplinarną monografię trzeba uzasadnić przyczyny jej powstania. Było ich wiele. Oto najważniejsze z nich:

1. W publikacjach krajowych nie było dotychczas pracy ujmującej tak liczne uwarunkowania treningu dzieci i młodzieży: **pedagogiczne, społeczne, biologiczne, medyczne, fizjologiczne, psychologiczne i inne, dotyczące tego złożonego procesu. Takie interdyscyplinarne ujęcie pracy zapewnił zespół specjalistów różnych dyscyplin naukowych. Zamiarem było m.in. uwypuklenie w tym złożonym procesie, nie tylko specyfiki rozwoju fizycznego, ruchowego i psychicznego dzieci i młodzieży, ale przede wszystkim stosowanie odpowiednich do ich możliwości metod nauczania i doskonalenia techniki sportowej. Ten proces oparto na koordynacji ruchowej, traktując ją jako trwałą, chociaż nie zawsze doceniany fundament. Troska o jej maksymalny rozwój, w kompozycji z innymi zdolnościami ruchowymi, winna być wiodącym elementem całego procesu treningowego, zapewniającym poprawne opanowanie techniki sportowej i osiągnięcie wyników sportowych na miarę możliwości każdego ćwiczącego.**

2. W zakresie aktywności ruchowej społeczeństwo naszego kraju zajmuje jedno z ostatnich miejsc w Europie. Zdecydowana większość naszych rodaków realizuje styl życia niekorzystny dla zdrowia, a zatem i długości życia. Styl ten przejmują młode pokolenie. Coraz większa liczba rodziców zwalnia swe dzieci z udziału w lekcjach

wychowania fizycznego. Należymy do nielicznych krajów nie promujących narodowych gier powstałych w Polsce, takich jak: palant, klipa, ringo, dwa ognie. **Tę pierwszą, wywiezioną przez naszych górników, Amerykanie podnieśli do gry najwyższej rangi i nazwali baseballlem.** Niska jest ranga aktywności ruchowej, w tym też sportu w kulturze społeczeństwa Polski. Nie sprzyja zmianie tego stylu życia pogłębiający się kryzys ekonomiczny dotyczący coraz większej liczby osób. Być może, w trosce o wszechstronny rozwój ruchowy swych dzieci, ich rodzice dostrzegą braki w swym przygotowaniu ruchowym do trudów codziennego życia i pracy zawodowej, a przy okazji też do polepszenia swego zdrowia i komfortu życia.

3. Pozycja reprezentantów Polski na arenie międzynarodowej jest coraz niższa. Świadczą o tym wyniki uzyskiwane przez naszych reprezentantów na zawodach najwyższej rangi, w tym igrzyskach olimpijskich. Są one nieadekwatne do liczby mieszkańców Polski, jak też do poziomu ich zdolności ruchowych. Wyjątkowe osiągnięcia, m.in. A. Małysza, J. Kowalczyk, A. Radwańskiej, T. Majewskiego, A. Włodarczyk, A. Zielińskiego, J. Janowicza, męskiej reprezentacji Polski w siatkówce i wielu innych, jak również wyniki uzyskiwane w nie tak dawnej przeszłości świadczą, iż w Polsce nigdy nie brakowało wybitnie uzdolnionych zawodników ustanawiających rekordy Polski Europy i świata. Niezbędne jest stworzenie systemu ujawniania i racjonalnego rozwijania ich zdolności w normalnych warunkach, tj. nie gorszych niż te jakie posiadają ich zagraniczni konkurenci. W Polsce brakuje systemu identyfikacji talentów i ich racjonalnego szkolenia.

Uznając problem ruchowej edukacji naszych dzieci i młodzieży za niezwykle ważny, podjąłem się trudnego zadania nowelizacji wcześniej opublikowanej monografii. Taką konieczność narzucił mi obecny stan aktywności ruchowej przyszłego pokolenia naszego kraju. Ich udział w sporcie jest bardzo ważny, lecz nie najważniejszy. Głównym celem jest bowiem jego wszechstronny rozwój fizyczny, ruchowy i psychiczny. **Ruch ma ogromne i nie zawsze doceniane znaczenie dla rozwoju młodego człowieka.** Dzięki ruchowi rozwija się ośrodkowy układ nerwowy człowieka, od którego zależy nie tylko zdrowie, ale też odporność organizmu na choroby i stres, zdolność radzenia sobie w życiu codziennym i przyszłym zawodowym. **Poprawnie realizowana edukacja ruchowa zwiększa potencjał człowieka umożliwiając mu w pełni korzystanie z życia i osiąganie wyznaczonych sobie celów.**

W monografii podjęto wiele problemów niezwykle ważnych, pomijanych w teorii wychowania fizycznego i sportu, **jak też w publikacjach dotyczących aktywności ruchowej dzieci i młodzieży.** Wśród nich wyjątkowo dużo miejsca (cały rozdział 5) przeznaczono na mało dotychczas opisane uwarunkowania efektywności nauczania i doskonalenia techniki sportowej umożliwiające uruchomienie nie wykorzystanych dotychczas rezerw. **Wśród nich znalazły się:** relacja rytmiki ruchu z rytmem oddychania, znaczenie zdolności rozluźniania mięśni w technice ruchów, rola samowychowania w treningu sportowym, **symetria i symetryzacja techniki sportowej,** wpływ wrażeń kinestetycznych na szybkość opanowywania ruchów, miejsce osobników leworęcznych w procesie treningu sportowego, okresy sensytywne i krytyczne w rozwoju ontogenetycznym, forma i treść techniki, **przygotowanie teoretyczne, przyczyny powstawania błędów w nauczaniu techniki, zapobieganie im i sposoby ich usuwania, ćwiczenia imitacyjne i wiele innych.** Nie pominięto też zagadnień trudnych i dyskusyjnych, a jednocześnie wyjątkowo aktualnych, np. celowości podziału dyscyplin sportowych na męskie i żeńskie. **W pracy prezentuje się konsekwencje nie respektowania takiego podziału.** W podjęciu tego zagadnienia przejawia się troska o organizm kobiet, którym wszakże zawdzięczamy przedłużenie rodzaju ludzkiego. Próba wprowadzenia takiego podziału jest niezgodna z opinią „szalonych feministek”, które w chęci dorównania mężczyznom zapominają o swojej roli w rozwoju

społeczeństw. Nie przyjmują one do wiadomości wyników badań wskazujących jak ta tendencja niekorzystnie wpływa na organizm kobiet i jakie są jej konsekwencje dla poszczególnych zawodniczek i ich społeczeństw.

Współczesna cywilizacja tworzona przez człowieka wywiera coraz bardziej negatywny wpływ na jego rozwój i zdrowie. **Jak to możliwe? Czyżby człowiek tworzył coś co obniża jego możliwości?** Tak. **Każdy proces tworzenia, niezależnie od jego ukierunkowania, wymaga przestrzegania określonych zasad.** Podstawową z nich jest znajomość tego co stworzyli nasi przodkowie. A znaczeniem ruchu zajmowało się **wielu z nich**, m.in. wielki filozof, Arystoteles w sposób wyjątkowo syntetyczny ujął niezwykle ważną dla człowieka zasadę: „Ruch to życie”. Podkreśliła ona pierwszoplanowe znaczenie ruchu w naszym życiu. Ruch jest niezbędny dla każdego procesu tworzenia niezależnie od tego czego dotyczy. Ruch tworzy i doskonali człowieka, umożliwia rozwój nie tylko ruchowy, ale też intelektualny. Człowiek rozwija się w ruchu i dzięki ruchowi. **Ten ogromny walor ruchu dostrzegli przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych. Specjalista ortopedii, A. Senger nieco wzmocnił zasadę Arystotelesa twierdząc, iż „Ruch jest życiem – życie jest ruchem”. Filozof, A. Schopenhauer w innym ujęciu powtórzył tę zasadę: „Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą”. Dla wszystkich wzorem był Arystoteles. Niektórzy ciekawie uzupełnili jego genialny skrót myślowy: „Ruch to życie i przeżywanie”. Przeżywanie towarzyszy każdemu ruchowi, niezależnie od tego, czy jest on wykonywany podczas treningu lub zawodów. Towarzyszy ono też wspomnianiu tego ruchu nawet z odległej perspektywy. Natężenie tego przeżywania wzmaga się podczas ćwiczeń endorfiny, poprawiające nastrój i zmniejszające odczuwanie bólu, nazywane hormonami szczęścia. Od nich niektórzy uzależniają się i przejawiają znaczną aktywność ruchową, dzięki której bez wydawania środków finansowych polepszają stan swego zdrowia, przedłużają młodość i długość życia.**

Wielu uczonych już dawno dostrzegło silny związek ruchu ze zdrowiem człowieka. Wyjątkowo trafnie i lakonicznie ujął to już w XVI wieku lekarz polskich królów, W. Oczko: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.” Niemal trzy wieki później stwierdzenie to powtórzył francuski uczyony, Tisse. Jego opinię wysoko oceniła Europa nie podejrzewając, iż powtórzył on genialne stwierdzenie W. Oczko. W tym mocno uzasadnionym stwierdzeniu dał on wyraz jako lekarz, iż dla zachowania zdrowia człowiek przejawiać winien aktywność ruchową stanowiącą najlepsze lekarstwo jakie wynalazła ludzkość.

Dopóki wielu ludzi wykonywało ciężką pracę fizyczną ich zdrowie nie pogarszało się znacznie. Postęp techniczny pozbawił większość ludzi możliwości wykonywania takiej pracy. Człowiek przestał się ruszać i zaczął prowadzić siedzący styl życia oraz spożywać więcej niż potrzebował jego organizm. Jak ustalili uczeni, jego aktywność ruchowa w stuleciu 1864-1964 obniżyła się o 93%. Od ustalenia tego faktu minęło prawie 50 lat. Światowa Organizacja Zdrowia, dostrzegając tę niebezpieczną tendencję rozwoju cywilizacji, próbowała ją zahamować i zmienić niekorzystny dla człowieka styl życia proponując prostą w realizacji aktywność ruchową możliwą do stosowania w każdych warunkach, tj. w postaci liczby kroków: dla pracowników fizycznych – 10.000 dziennie, a dla umysłowych – 15 tys. Nieliczna część populacji ziemskiego globu podjęła ten apel. Skutki obniżonej aktywności ruchowej, nadmiaru kalorii i lenistwa podsumowała Światowa Organizacja Zdrowia ustalając, iż w 2007 r. na globie ziemskim żyło 1,600 mln osób z nadwagą, a w 2017 r. liczba ta ma wzrosnąć do 40%. W wyścigu powiększania masy ciała przoduje USA, mające ponad 75% populacji z nadwagą. Polska szybko podąża za światowym liderem zbliżając się do 50%. Uwzględniając zatrważającą „niewydolność” naszej służby zdrowia, pogłębiający się kryzys ekonomiczny, duże bezrobocie i zasobność mieszkańców

Polski jest to stan bardzo niebezpieczny, znajdujący odzwierciedlenie w wielu dziedzinach naszego życia.

Po pierwsze, polskie dzieci mają znacznie gorszy start życiowy, niż ich europejscy rówieśnicy. Nasze państwo mało troszczy się o ich rozwój fizyczny, ruchowy i psychiczny. Wychowanie fizyczne i sport zajmują marginalne miejsce w rodzinie, przedszkolu, szkole podstawowej, gimnazjalnej i licealnej. **Nie chodzi tu tylko o wystarczającą liczbę godzin przeznaczonych na realizację tego przedmiotu niezbędną dla prawidłowego rozwoju młodego organizmu, ale o kompetencje osób nieprzygotowanych do tej ważnej roli, szczególnie w szkole podstawowej.** Poważniejsze traktowanie zajęć z wychowania fizycznego zaczyna się od 4 klasy, tj. w 11 roku życia, a więc po okresie sensorywnym, w którym istniała największa podatność na stymulację ruchową i rozwój najważniejszej dla każdego człowieka – zdolności koordynacyjnej. Później, zaległość tę trudno odrobić. Konsekwencją tego jest fakt, iż każdy reprezentant Polski niezależnie od dyscypliny sportowej staje na starcie z zagranicznym rówieśnikiem o kilka metrów w tyle. Dlatego, zajmujemy we współzawodnictwie międzynarodowym coraz dalsze miejsca. Potwierdzają to wyniki kolejnych igrzysk olimpijskich. **Nasi reprezentanci czasami odnoszą zwycięstwa. Nie jest to wynikiem sprawnie działającego systemu, ale „polskiego fenomenu”. Jego podstawę stanowią: wczesne uprawianie jakiejś dyscypliny sportu, wyjątkowe uzdolnienia ruchowe, a także pasja trenera i zawodnika.**

Po drugie, władze naszego państwa mało dbają o rozwój ruchowy dzieci i młodzieży. **Coraz mniej jest klubów sportowych i osób ćwiczących. Obiektów sportowych jest coraz więcej, ale większość z nich dostępna jest jedynie ludziom bogatym. Wybudowano wiele małych obiektów sportowych nazywanych „orlikami”, ale nie zabezpieczono ich dobrze opłacaną kadrą instruktorsko-trenerską. Polacy ustanawiają europejskie rekordy w zakresie małej aktywności ruchowej. Niewielki procent populacji naszego kraju potrafi pływać, bo zlikwidowano jego nauczanie w szkołach.** Nie mamy systemu doboru kandydatów do sportu. Nowo powstała Akademia Drogi Sportowej spróbuje uratować sytuację, wypełniając obowiązek należący do państwa.

Po trzecie, wymienione przyczyny w znaczącym stopniu wywołują następne. Stan zdrowia polskiego społeczeństwa jest coraz gorszy. Jest to skutek nie tylko niedofinansowania służby zdrowia, ale też braku promocji zdrowego stylu życia połączonego z aktywnością ruchową. Człowiek jest uzależniony od ruchu wpisanego w jego kod genetyczny. Każde zdrowe dziecko przejawia jego potrzebę, którą lekceważy większość dorosłych stanowiąc negatywny wzorzec dla dzieci. Jest to przejaw ich kultury, w niewielkim zakresie możliwości i coraz częściej lenistwa. **Tym bardziej, iż pod ręką są łatwo dostępni konkurenci: telewizja, komputery, alkohol, narkotyki itp. Od wieków wiadomo, iż ruch kształtuje człowieka i jego ciało oraz jest katalizatorem jego rozwoju fizycznego ruchowego i psychicznego.** Brak ruchu zwiększa podatność na choroby, zmniejsza odporność psychiczną na trudności i zdolność kierowania sobą. Zmiany cywilizacyjne i wywołany nimi niedobór aktywności ruchowej jest zasadniczym powodem zaniechania przez człowieka dbałości o samego siebie, a także o swój wygląd zewnętrzny, komfort i długość własnego życia. Efektem tego „luzu fizycznego i psychicznego” stało się zwiększenie liczby osób z nadwagą i otyłych - „tragarzy własnego ciała”.

Dlatego, m.in. głównym celem tej monografii było wskazanie dróg prowadzących do zmniejszenia liczby tych „tragarzy” w naszym kraju. Głównie poprzez zwiększenie efektywności procesu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży, niezbędnej dla umożliwienia im osiągnięcia maksymalnych wyników w zakresie wszelkiej aktywności ruchowej. Wydaje się, że jest to zasadniczy, a może nawet jedyny sposób zapewnienia trwałego zdrowia i odporności na choroby, zdolności pokonywania rozmaitych trudności w życiu codziennym, skutecznego działania w zawodzie i odnoszenia sukcesów w sporcie. Jeśli dzięki

zastosowaniu wskazówek zawartych w tej monografii uda się osiągnąć niektóre z tych celów chociażby kilku ćwiczącym jej zadanie zostanie spełnione.

Spis treści

Przedmowa (powyżej zamieszczona w całości)

1. ZMIANY ZACHODZĄCE W ORGANIZMIE POD WPLYWEM ZAJĘĆ SPORTOWYCH

(W. Starosta, A. Handelsman)

- 1.1. Wskaźniki rozwoju fizycznego
 - 1.2. Układ krążenia
 - 1.3. Oddychanie
 - 1.4. Przemiana materii
 - 1.5. Ocena układów sensorycznych, ośrodkowego układu nerwowego, ogólnej regulacji pracy organizmu w procesie ćwiczeń
 - 1.6. Integracja funkcji ruchowych przy wykonaniu różnych ćwiczeń
 - 1.7. Wydolność fizyczna i metody jej oceny
 - 1.8. Wydolność fizyczna młodego sportowca
- Podsumowanie

2. PODSTAWY SPECJALIZACJI SPORTOWEJ

(W. Starosta, A. Handelsman)

- 2.1. Uwagi wstępne – faza orientacji sportowej
 - 2.2. Wymagania stawiane w poszczególnych grupach dyscyplin
 - 2.2.1. Grupa I - dyscypliny wymagające wysokiego poziomu koordynacji ruchowej
 - 2.2.2. II grupa dyscyplin - wymagających rozwijania dużej szybkości w ruchach cyklicznych
System szkolenia pływaków w USA i jego wybitni przedstawiciele
 - 2.2.3. Dyscypliny III grupy - wymagające wysokiego poziomu siły i szybkości ruchów
Pchnięcie kulą w wykonaniu czołowych zawodników świata
O konkursie rzutu młotem kobiet z A. Włodarczyk
 - 2.2.4. Dyscypliny IV grupy - wymagające doskonalenia ruchów w warunkach bezpośredniej walki z przeciwnikiem
Przyczyny wahania formy siatkarzy reprezentacji Polski
Tenis ziemny i kariera sportowa A. Radwańskiej
Co o mistrzostwie sportowym A. Radwańskiej sądzą eksperci tenisa ?
 - 2.2.5. Dyscypliny V grupy - związane z doskonaleniem umiejętności kierowania różnymi środkami lokomocji
 - 2.2.6. Dyscypliny VI grupy - wymagające krańcowego napięcia centralnego układu nerwowego przy bardzo małych obciążeniach fizycznych
 - 2.2.7. Dyscypliny VII grupy - wymagające zdolności przestawiania się z jednych na inne rodzaje działalności ruchowej
 - 2.3. Ocena fazy orientacji i preorientacji
 - 2.4. 2.4. Wiek rozpoczęcia specjalizacji
- Podsumowanie i zalecenia dla praktyki

3. ZAJĘCIA TRENINGOWE MŁODYCH ZAWODNIKÓW

(W. Starosta, A. Handelsman)

- 3.1. Zasady ogólne
- 3.2. Odrębne cechy zajęć treningowych w różnych dyscyplinach
 - 3.2.1. Dyscypliny I grupy
 - 3.2.2. Dyscypliny II grupy
 - 3.2.3. Dyscypliny III grupy
 - 3.2.4. Dyscypliny IV grupy
 - 3.2.5. Dyscypliny V grupy
 - 3.2.5. Dyscypliny VI grupy.

- 3.2.6. Dyscypliny VII grupy.
Podsumowanie – zalecenia dla praktyki.
- 4. **PRZYGOTOWANIE MŁODYCH SPORTOWCÓW DO UDZIAŁU W ZAWODACH**
(W. Starosta, A. Handelsman)
 - 4.1. Czynnościowe przygotowanie młodych zawodników i jego wykorzystanie podczas zawodów
 - 4.2. Zmiany czynnościowe zachodzące w organizmie dziewcząt i kobiet pod wpływem treningu
 - 4.3. Program Igrzysk Olimpijskich dla kobiet – krytyka, refleksje, propozycje
 - 4.3.1. Poszukiwanie uzasadnienia dla podziału dyscyplin sportowych na męskie i żeńskie
 - 4.3.2. Co sądzą studenci AWF o uprawianiu przez kobiety męskich dyscyplin sportu?
 - 4.3.3. Klasyfikacja dyscyplin sportowych według ich wpływu na organizm kobiety
 - 4.3.4. Czy uzasadniony jest podział dyscyplin sportowych na męskie i żeńskie?

Podsumowanie

Wnioski i zalecenia metodyczne

- 4.4. Cięża a udział w zawodach sportowych i osiągnięte wyniki
- 4.5. Zmiany czynnościowe zachodzące w organizmach sportowców podczas zawodów
 - 4.5.1. Stany przedstartowe
 - 4.5.2. Reakcje na warunki zawodów
 - 4.5.3. Reakcje emocjonalne a zdolność do pracy
- 4.6. Zasady specjalnego przygotowania do zawodów.
- 4.7. Metody i środki różnego rodzaju odnowy.
Podsumowanie i zalecenia
- 4.8. Znaczenie i składowe procesy samowychowania dzieci i młodzieży
(W. Starosta)

Podsumowanie

Wnioski i zalecenia.

- 4.9. Normy wieku dla uczestnictwa w treningu specjalistycznym i zawodach

5. NAUCZANIE I DOSKONALENIE TECHNIKI SPORTOWE

(W. Starosta)

- 5.1. Uwagi wstępne
- 5.2. Co nazywamy techniką sportową – próba definicji
- 5.3. Etapy nauczania i doskonalenia techniki
- 5.4. Technika a koordynacja ruchowa
- 5.5. Technika a wrażenia kinestetyczne, ich kształtowanie i uwarunkowania
- 5.6. Specyficzne przejawianie się „czucia ciała” i „czucia ruchu” w sporcie
- 5.7. Technika sportowa a wrażenia kinestetyczne
- 5.8. Metody nauczania a efektywność opanowania techniki
- 5.9. Ćwiczenia imitacyjne w nauczaniu techniki
- 5.10. Technika a przygotowanie ogólne i specjalne
- 5.11. Trening wyobraźniowy (ideomotoryczny) w nauczaniu techniki
- 5.12. Symetryzacja ruchów – nowy sposób doskonalenia techniki
- 5.13. Technika a oddychanie
- 5.14. Technika a wiek ćwiczącego
- 5.15. Przyczyny powstawania błędów, zapobieganie im i sposoby ich usuwania
- 5.16. Przygotowanie teoretyczne młodych zawodników
- 5.17. Specyfika nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń osób leworęcznych
Wnioski i zalecenia

Podsumowanie i zalecenia dla praktyki

- 5.18. Zdolność rozluźniania mięśni w nauczaniu i doskonaleniu techniki sportowej
 - 1. Miejsce zdolności rozluźniania mięśni w nauce o ruchach człowieka
 - 2. Przejawianie się zdolności rozluźniania mięśni w różnych dyscyplinach sportu
 - 3. Zdolność rozluźniania mięśni a inne zdolności ruchowe
 - 4. Relacja rozluźnienia i napięcia mięśni
 - 5. Rozluźnienie mięśni a technika sportowa

6. Zdolność rozluźnienia mięśni a efektywność techniki i sukces sportowy
7. Wpływ „luzu” na jakość ruchów i wyniki sportowe
8. Sposoby zmniejszające i zwiększające rozluźnienie mięśni
9. Wnioski i zalecenia

6. BIORYTMY I SPORT (W. Starosta, A. Handelsman, K. Smirnow)

- 6.1. Rytmiczność procesów życiowych
- 6.2. Rytmiczność w strukturze skurczów mięśniowych
- 6.3. Biorytmy u młodych sportowców
- 6.4. Podsumowanie i wnioski dla praktyki

7. SPORT I KLIMAT.

(W. Starosta, A. Handelsman)

- 7.1. Właściwości treningu w warunkach zimnego, gorącego i górskiego klimatu
- 7.2. Wpływ klimatu na przebieg treningu młodych sportowców
- 7.3. Podsumowanie i zalecenia dla praktyki.

8. WARUNKI ŻYCIA I SPORT

(W. Starosta)

- 8.1. Materialne warunki życia
- 8.2. Wpływ szkoły, rodziców i trenera na efektywność szkolenia sportowego dzieci
System treningu sportowego dzieci w szkołach CHRL i jego efektywność
 - 8.2.1. Wychowanie i szkolenie w szkołach sportowych oraz uczelniach
System treningu sportowego dzieci w szkołach CHRL i jego efektywność
 - 8.2.2. Wpływ środowiska rodzinnego na działalność sportową
 - 8.2.3. Oddziaływanie rodziców na efektywność szkolenia
Aktywność rodziców szkoleniu swoich dzieci w tenisie i jej efekty
 - 8.2.4. Komitet Rodzicielski – płaszczyzną współpracy z rodzicami
 - 8.2.5. Wpływ uprawiania sportu na rozwój dziecka w opinii rodziców
- 8.3. Trener jako dyktator szkolenia sportowego
- 8.4. Zalecenia – wnioski dla praktyki

9. ZAPOBIEGANIE CHOROBYM I URAZOM

(W. Starosta, T. Jewdokimowa)

- 9.1. Stany przedpatologiczne u młodych sportowców
- 9.2. Budowa ciała
- 9.3. Układ krążenia
- 9.4. Oddychanie
- 9.5. Przemiana materii
- 9.6. Reakcje centralnego układu nerwowego
- 9.7. Podsumowanie i zalecenia dla praktyki

10. KONTROLA PROCESU TRENINGU

(W. Starosta, A. Handelsman)

- 10.1. Obserwacje poza treningowe
 - 10.1.1. Ocena stanu zdrowia i ogólnej wydolności organizmu
 - 10.1.2. Rozkład dnia i kontrola trybu życia
 - 10.1.3. Zasady żywienia sportowców
 - 10.1.4. Sen
- 10.2. Obserwacje w procesie treningu
 - 10.2.1. Ruchowe zachowanie na zajęciach
 - 10.2.2. Reakcje na obciążenia treningowe
- 10.3. Obiektywne (testowe) metody kontroli trenerskiej
 - 10.3.2. Pomiar masy ciała
 - 10.3.3. Wskaźniki hemodynamiczne

10.3.4. Wskaźniki oddychania zewnętrznego

10.4. Podsumowanie i zalecenia

11. TRENING DZIECI I MŁODZIEŻY W WIELOLETNIM SZKOLENIU SPORTOWYM

(W. Starosta)

11.1. Podstawowe założenia wybranych systemów szkolenia sportu dzieci i młodzieży

11.2. Planowanie i realizacja wszechstronnego przygotowania młodych zawodników

11.3. Zagadnienia metodyki treningu dzieci i młodzieży

11.4. Okresy sensytywne i krytyczne w rozwoju koordynacji ruchowej

11.5. Współzależność zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych

11.6. Rozwój innych zdolności ruchowych

11.7. Wybrane komponenty indywidualizacji treningu sportowego dzieci i młodzieży

11.7.1. Organizacja zajęć sportowych a indywidualizacja

11.7.2. Indywidualizacja a obciążenia treningowe

11.7.3. Wybitne uzdolnienia zawodników i ich indywidualny rozwój

11.7.4. Indywidualizacja a technika sportowa

11.7.5. Indywidualizacja a wiek zawodnika

11.7.6. Indywidualizacja przygotowania psychologicznego

11.7.7. Ostrożnie z wybitnie uzdolnionym zawodnikiem – talentem

Podsumowanie

Wnioski i zalecenia

12. SPOSOBY UJAWNIANIA PREDYSPOZYCJI DO UPRAWIANIA SPORTU

(W. Starosta)

12.1. Podstawowe zasady doboru i selekcji utalentowanych sportowców.

Wyjątkowe błędy w ocenie predyspozycji ruchowych przyszłych mistrzów

12.2. Zasady I i II etapu wieloletniej selekcji (preselekcji)

12.3. Kryteria doboru i selekcji

12.3.1. Kryteria zdrowotne

12.3.2. Kryteria sprawnościowe

12.3.3. Somatyczne kryteria doboru kandydatów do sportu

Znaczenie struktury ciała i indywidualnych właściwości psychofizycznych

12.3. Wiek rozpoczęcia systematycznego treningu

12.4. Wiek pierwszych startów w zawodach i osiągnięte w nich wyniki

12.5. Kryteria doboru kandydatek do gimnastyki artystycznej i pokrewnych dyscyplin stosowane w Polsce oraz w innych krajach

12.7. Propozycja uzupełnienia stosowanych kryteriów doboru i jej uzasadnienie.

Podsumowanie i zalecenia dla praktyki

13. Piśmiennictwo

14. Indeks autorów

15. Załączniki

16. Informacja o Międzynarodowym Stowarzyszeniu Motoryki Sportowej

17. Biblioteka Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej

Warszawa, 17 grudnia 2012 r.

Jolanta Utrata

Studzienice

Konspekt z pływania - nauczanie ruchów ramion w stylu klasycznym.

Cele główne:

1. Umiejętność: nauczanie ruchów ramion w stylu klasycznym, doskonalenie pracy nóg w stylu klasycznym, doskonalenie pływania kraulem na piersiach i na grzbiecie.
2. Motoryczność: siła ramion i nóg, gibkość w stawach barkowych.
3. Wiadomości: bezpieczeństwo na zajęciach z pływania.
4. Akcent wychowawczy: systematyczne ćwiczenie warunkiem sukcesu.

Miejsce zajęć: pływalnia kryta

Czas trwania: 45 min, klasa: VI, liczba ćwiczących: 12 osób

Przybory i przyrządy: deski pływackie, obręcz, piłka.

Prowadząca: Jolanta Utrata

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozow.	Uwagi organizacyjne
1. <i>Zorganizowanie grupy.</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Zbiórka2. Powitanie sportowe i sprawdzenie obecności3. Sprawdzenie stroju pływackiego pod kątem higieny osobistej i zasad BHP	2 min.	Ćwiczący ustawieni na zbiórce w dwuszeregu.
2. <i>Motywacja do zajęć.</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Podanie tematu zajęć2. Omówienie i pokaz pracy ramion w stylu klasycznym	2 min.	
3. <i>Rozgrzewka.</i>	Na lądzie: <ol style="list-style-type: none">1. Naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.2. Ramiona w górze krążenia tułowia w jedną stronę i w drugą.3. Ramiona w górze skłony tułowia w przód z pogłębieniem.4. 6 przysiadów.5. Pokaz ruchów ramion w stylu klasycznym – próba ich wykonania (najpierw bez oddychania, później z oddychaniem). Przejdźcie pod natrysk. W wodzie: <ol style="list-style-type: none">1. Pływanie kraulem na piersiach.2. Pływanie kraulem na grzbiecie.	3 min. 50m 50m	W rozsypce na brzegu basenu. Wejście do wody poprzez skok .
4. <i>Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności.</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Stojąc w opadzie tułowia praca ramion w stylu klasycznym z oddychaniem (wdech nad wodą, wydech do wody)	3 min.	

	<p>2.To samo w marszu.</p> <p>3.Ruchy nóg w kraulu na piersiach i na grzbiecie, deska w wyprostowanych ramionach.</p> <p>4.Ruchy ramion do żabki, współwiczający podtrzymuje za podudzia, najpierw bez oddechu, później z oddechem.</p> <p>5.Ruchy nóg do żabki (deska trzymana w wyprostowanych rękach)</p> <p>6.W poślizgu, najpierw z deską, później bez (bez oddychania), praca ramion do żabki.</p> <p>7.Pływanie na zmianę kraulem na piersiach i na grzbiecie.</p> <p>8.Pływanie samymi ramionami do żabki z deską trzymaną między nogami, z oddychaniem.</p> <p>9.Gra w „Piłkę wodną koszykową” Ćwiczący starają się zdobyć punkty poprzez włożenie piłki w obręcz czyli zdobywając tzw. „kosz”. Po zdobyciu kosza grę rozpoczyna drużyna przeciwna od swojego „kosza” tj. obręczy.</p> <p>10.Pływanie stylem klasycznym z oddzielną pracą ramion i nóg.</p> <p>11.Skok do wody głębokiej i przepłynięcie dystansu 25m najpierw kraulem, potem żabką z oddzielną pracą ramion i nóg.</p>	<p>2x25m</p> <p>3 min.</p> <p>50m</p> <p>3 min.</p> <p>4x25m</p> <p>2x25m</p> <p>6-8 min.</p> <p>2x25m</p> <p>2x25m</p>	<p>Ćwiczący dobierają się w pary i stają w szeregu na płytkiej wodzie. Po 1.5 min. zamiana w parze.</p> <p>Ćwiczący po każdej 25 wykonują 3 wydechy do wody.</p> <p>Ćwiczący podzieleni są na dwa zespoły. Dwie obręcze są rozmieszczone w pewnej odległości od siebie na płytkiej wodzie.</p>
<i>5.Uspokojenie organizmu.</i>	Wydechy do wody w różnych pozycjach ciała.	2 min.	Ćwiczący w rozsypce na płytkiej wodzie.
<i>6.Czynności organizacyjne.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka i sprawdzenie stanu liczebnego. 2. Omówienie lekcji, zwrócenie uwagi na błędy. 	2 min.	Na brzegu basenu.
<i>7.Nastawienie do aktywności ruchowej w czasie wolnym.</i>	Zachęcenie do jak najczęstszego korzystania z basenu.	1 min.	

Pisze Pawłowicz do Arlukowicza
(źródło – internet)

Pani poseł Beata Pawłowicz – pytanie do Ministra Zdrowia

Pan Bartosz Arłukowicz
Minister Zdrowia

Panie Ministrze,

Po niedawnej sejmowej debacie nt. projektów ustaw o związkach partnerskich zgłosili się do mnie przedstawiciele Stowarzyszenia POMOC 2002 z Radomia tworzący grupy wsparcia dla osób chcących wyjść z zachowań homoseksualnych.

Świadectwa ich osobistych, dramatycznych doświadczeń walki z homoseksualizmem pokazują skalę ich cierpienia, pokazują związek ich zachowań z urazami z dzieciństwa, dawnymi emocjami, uczuciami, ranami, które nigdy nie zostały uleczone. Pokazują ich pragnienie akceptacji i miłości niespełnione w przeszłości, których efektem jest późniejszy problem homoseksualizmu.

Do Stowarzyszenia POMOC 2002 w ciągu 11 lat jego działalności zgłosiło się ponad 3 tysiące osób. Udzielana jest im pomoc psychoterapeutyczna, a katolikom – także wsparcie duchowe. Skutkiem udanej terapii jest wyjście z zachowań homoseksualnych w ok. 10% przypadków. Niektórzy uczestnicy grup wsparcia zakładają rodziny, stają się rodzicami.

Stowarzyszenie – grupy wsparcia POMOC 2002 (www.pomoc2002.pl, 26-612 Radom, skr. poczt. 53) jest, według moich informacji, jednym z kilku (3-4) ośrodków terapii dla homoseksualistów w Polsce. Ośrodki tego rodzaju spotykają się jednak z atakami mediów (Gazeta Wyborcza, TVN, programy red. Sekielskiego, Super Express itp.) i środowisk homo - i prohomoseksualnych. Borykają się też z problemami lokalowymi i finansowymi.

Stowarzyszenie POMOC 2002 od czasu swego powstania 11 lat temu, nie otrzymało żadnej dotacji od instytucji państwowych ani samorządowych lub innych podmiotów udzielających wsparcia organizacjom pozarządowym, co ogranicza możliwość ich działania. Stowarzyszenie POMOC 2002 jest dyskryminowane przez instytucje publiczne; np. w trakcie starań o dotacje ze środków Unii Europejskiej przysyłano Stowarzyszeniu korespondencję z opóźnieniem, przekazywano nieaktualne formularze. Rejestrowano Stowarzyszenie nie 3 miesiące, a 2 lata.

W związku z diskutowanymi obecnie w Polsce projektami prawnego zinstytucjonalizowania związków homoseksualnych (w ramach projektów ustaw o „związkach partnerskich” lub o „wspólnym pożyciu”), które byłoby w istocie formą bezdusznej, państwowej akceptacji, formą ulegania słabościom, formą tworzenia udogodnień dla nienaturalnych relacji homoseksualnych, pogłębiających i utrwalających jedynie cierpienia i wewnętrzne nieuporządkowanie ludzi z problemem pociągu do osób tej samej płci - pytam Pana Ministra, jako lekarza:

1. Czy nie uważa Pan, iż działania Rządu, a zwłaszcza Premiera, zamiast usilnego popierania projektów ustaw przewidujących różne udogodnienia dla osób homoseksualnych, utrwalających w istocie cierpienia, zwłaszcza tych, którzy chcieliby powrotu do normalnego życia, winny pójść w kierunku wspierania działań umożliwiających osobom z problemem homoseksualizmu podjęcie właściwej terapii?
2. Czy państwowe jednostki służby zdrowia prowadzą jakieś konkretne formy pomocy i terapii dla osób homoseksualnych? Czy w ogóle zajmują się problemami tych osób? W jaki sposób? Kto i gdzie?
3. Czy Minister Zdrowia wspiera poprzez swe programy - pozapaństwowe inicjatywy pomagające homoseksualistom w wyjściu z ich problemów?

4. Jakie działania Minister Zdrowia podejmie by wspomóc istniejące grupy wsparcia dla wyjścia z homoseksualizmu, w sytuacji, gdy istnieje na tego typu działalność duże zapotrzebowanie?

5. Czy istnieją organizacyjne i finansowe możliwości pomocy organizacjom typu Stowarzyszenie POMOC 2002 w wykonywaniu ich działalności?

Proszę Pana Ministra o poważną i konkretną odpowiedź uwzględniającą wyłącznie dobro i zdrowie osób z problemem homoseksualności, którzy pragną powrotu do normalnego życia.

Opowiedź Ministerstwa Zdrowia

W odpowiedzi na interpelację resort zdrowia podkreślił, że **"w oparciu o wiedzę naukową homoseksualność nie jest zaburzeniem ani chorobą"**, a homoseksualizm to jedna z orientacji seksualnych i określana jest jako trwale zaangażowanie seksualne i psychoemocjonalne".

Resort przypomniał, że w 1973 r. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne wykreśliło homoseksualizm z listy zaburzeń psychicznych, a rozpoznanie homo- i biseksualizmu zostało usunięte także z klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

"Ponadto zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, osoby z orientacją homoseksualną nie powinny być traktowane jako zaburzone lub chore z powodu orientacji i nie powinny być kierowane z tego powodu na leczenie wiążące się ze zmianą orientacji" - czytamy w odpowiedzi.

Ministerstwo zwróciło uwagę, że w 1993 r. amerykański Komitet Nadużyć w Psychiatrii (Committee on Abuse and Misuse of Psychiatry in the United States) stwierdził, że "terapia reparatywna (tzn. zmieniająca orientację) jest nieetycznym nadużyciem psychiatrii, któremu należą się sankcje ze strony środowiska profesjonalistów". MZ poinformowało, że także "prof. **Robert Spitzer** (Uniwersytet Columbia w Nowym Jorku), jeden z głównych kreatorów klasyfikacji zaburzeń psychicznych po wielu latach stosowania tego typu +leczenia+ w 2012 r. uznał je za nierzetelne i nietrafne".

Jednocześnie resort zapewnił, że osoby z orientacją homoseksualną, mające problemy z brakiem jej akceptacji przez otoczenie, nie akceptującą u siebie tej orientacji, z różnych przyczyn, mają możliwość otrzymania profesjonalnej pomocy w formie poradnictwa lub psychoterapii np. seksuologów, psychiatrów, psychoterapeutów w podmiotach leczniczych.

"Udzielana im pomoc ma na celu afirmację własnej orientacji czy neutralizację lęków. Osoby z orientacją homoseksualną, które jej nie akceptują, z motywów światopoglądowych, również mają możliwość uzyskania pomocy w rozwiązaniu problemów np. w dostosowaniu się do wyboru życia bez homoseksualnej aktywności. Nie proponuje się im jednak terapii reparatywnej z wyżej wymienionych przyczyn" - czytamy w odpowiedzi na interpelację.

Resort wskazał ponadto, że Konsultant Krajowy w dziedzinie seksuologii organizuje szkolenia terapeutów i promuje programy prozdrowotne zgodnie z zaleceniami WHO oraz światowych towarzystw seksuologicznych.

Podczas styczniowej debaty w sejmie nad projektami w sprawie związków partnerskich Pawłowicz mówiła m.in., że "w relacjach homo nie ma żadnego pożytku, jest najwyżej jałowe użycie drugiego człowieka, traktowanego jak przedmiot". Podkreślała, że proponowane związki mają cel "czysto hedonistyczny, autodestrukcyjny dla człowieka, partnera, członków jego rodziny".

Idąc tokiem rozumowania pani poseł, - podkreślił minister zdrowia Bartosz Arłukowicz również dobrze moglibyśmy homofobię uznać za chorobę. Ale nikt z nas nie wpadłby na pomysł, aby ją leczyć, zwłaszcza, że w przypadku pani Pawłowicz mogłoby to być nieskuteczne.

Przypomnijmy, że w rekomendowanej niedawno w Liderze książce autorstwa Pań Agnieszki, Walendzik i Joanny Ostrowskiej - Dec „Epidemia HIV a orientacje psychoseksualne” czytamy między innymi : (podkreślenia red)

„Temat orientacji psychoseksualnych w programie profilaktyki HIV powinien być realizowany przede wszystkim z dwóch powodów: po pierwsze - istnieje duża potrzeba kształtowania postaw szacunku i tolerancji dla inności, a do takich bez wątpienia można zaliczyć mniejszość homoseksualną. Po drugie - i to chyba jest ważniejsze - wśród uczniów mamy także grupę młodych osób homoseksualnych¹. Ich wiedza na temat własnej orientacji jest najczęściej uboga, opiera się głównie na negatywnych stereotypach i mitach, które bardzo utrudniają prawidłowy proces budowania własnej tożsamości. Orientacja psychoseksualna to właściwa każdemu człowiekowi skłonność do zaspokajania swoich potrzeb psychicznych (m.in. miłości, przynależności, bezpieczeństwa) i fizycznych (potrzeby seksualnej) przez tworzenie związków z drugim człowiekiem. W zależności od płci osób tworzących związek wyróżnia się orientacje: heteroseksualną, gdy związki tworzą osoby obu płci, homoseksualną - tej samej płci, biseksualną - gdy partnerem może być osoba jednej bądź drugiej płci. Wiedza naukowa na temat czynników kształtujących naszą orientację rozwijała się w ciągu ostatnich kilkadziesiąt lat. **To, co wiemy dziś na pewno, to fakt, że nie można zmienić orientacji. Jest ona skutkiem skomplikowanych procesów kształtowania się człowieka w życiu płodowym oraz interakcji czynników biologicznych i środowiskowych.** Kiedy i w jaki sposób ujawnia się orientacja? Bardzo rzadko dzieje się to przed okresem dorastania (czyli przed 12.-13. rokiem w przypadku dziewcząt i 13.-14. w przypadku chłopców). Dopiero w trakcie dojrzewania pojawia się seksualnie motywowane zainteresowanie drugą osobą. Brak takiego zainteresowania odmienną płcią młode osoby interpretują najczęściej jako nieakceptowanie swojej własnej płci i tutaj szukają wyjaśnienia swoich odczuć. **Ponieważ polskie homoseksualne nastolatki dorastają w kulturze nastawionej negatywnie do wszystkiego, co nieheteroseksualne, odkrywanie przez nich własnej orientacji jest nacechowane lękiem, zaprzeczaniem.** Świadomość homoseksualności pojawia się u chłopców około 17. roku życia, u dziewcząt rok później. Generalnie chłopcy są świadomi swojej inności wcześniej niż dziewczęta. Warto także pamiętać o tym, że społecznie surowiej traktuje się i ocenia męską homoseksualność

Zagadnienia homoseksualności nie są tematem często poruszonym w publikacjach poświęconych wychowaniu i rzeczywistości szkolnej. Praktycznie w żadnych podręcznikach, opracowaniach czy materiałach dydaktycznych przeznaczonych dla obecnych i przyszłych pedagogów nie pojawia się temat homoseksualnego ucznia. Pedagogika zdaje się nie dostrzegać **dziecka homoseksualnego - jego potrzeb, oczekiwań, problemów**. Powodów takiego stanu rzeczy jest przynajmniej kilka. Po pierwsze seksualność nieustannie jest traktowana przez nauki społeczne, w tym pedagogikę, **marginalnie i wybiórczo, zwykle w kontekście** tego, co wychowawczo i zdrowotnie niepożądane (np. przedwczesna inicjacja seksualna, ciężce nastolatek, zakażenia STI). W programach kształcenia przeddyplomowego kadry pedagogicznej brakuje treści poświęconych odmiennym płciom i relacji między nimi, rozwojowi psychoseksualnemu, zagadnieniom normy i abnormy ludzkiej seksualności w różnych ujęciach (społecznym, medycznym, psychologicznym, rozwojowym, kulturowym). **W rezultacie pedagodzy i wychowawcy nie dysponują najnowszą wiedzą dotyczącą ludzkiej seksualności, sprowadzając ją najczęściej do zachowań seksualnych, posługując się stereotypami i mitami, nie potrafią poradzić sobie z przejawami seksualności uczniów, nie są przygotowani do udzielenia wsparcia dziecku, które sygnalizuje swoją odmienność. Powód drugi wiąże się ze statusem nauki o wychowaniu seksualnym: próby tworzenia teoretycznych podstaw subdyscypliny, jaką powinna się stać pedagogika seksualna, wciąż nie kończą się sukcesem. Kolejny powód to niepokojąca sytuacja częstego umieszczania problematyki dotyczącej homoseksualności w zestawie tematów o nienormie: zagadnienia homoseksualności omawia się zazwyczaj w grupie patologii i zaburzeń. Co więcej - zdecydowana większość podręczników, w tym akademickich, tak właśnie opisuje i charakteryzuje tę orientację seksualną. Medykalizuje się zjawisko, pisząc o nim głównie w perspektywie seksuologii klinicznej. Homoseksualność traktuje się tu jako zaburzenie wymagające leczenia i terapii, niemieszczące się w heteronormatywnej" rzeczywistości. Tam, gdzie „jedyną i słuszną" formą funkcjonowania społecznego są heteroseksualni kobieta i mężczyzna pozostający w związku małżeńskim, wszelkie inne sposoby realizowania się w rolach płciowych traktuje się jako abnormę, zaburzenie rozwoju, które wymaga interwencji psychologiczno - seksuologicznej, zagrożenie dla współczesnej rodziny czy wręcz przyczynę wszelkich niekorzystnych zjawisk obecnych w rzeczywistości społecznej.**

Homoseksualność ucznia jest dla niego niezwykle ważnym odkryciem, fundamentalnym dla kształtującej się tożsamości, ale jednocześnie najczęściej związanym z szeregiem bolesnych emocji, takich jak przerażenie, poczucie winy, strach, wstyd. Ma on pełne prawo oczekiwać pomocy i wsparcia od dorosłych, zwłaszcza profesjonalistów: pedagogów i wychowawców. Natomiast w polskiej rzeczywistości szkolnej nie ma miejsca dla uczniów i uczennic o innej niż heteroseksualna orientacji.

Osoby nieheteroseksualne żyły wśród innych, heteroseksualnych, właściwie w każdej kulturze i w każdym momencie historycznym. Różnie postrzegane i traktowane, najczęściej były jednak odrzucane, nieakceptowane i traktowane jak „inni gorsi". W nauce (przede wszystkim w seksuologii, ale także naukach społecznych), która stanowiła odzwierciedlenie społecznych poglądów, homoseksualność traktowana była jako zaburzenie psychiczne prawie do końca XX wieku. W polskiej literaturze temat pojawiał się na łamach takich czasopism, jak „Problemy Kryminalistyki" czy Przegląd Penitencjarny" - a to najlepiej oddaje sposób postrzegania zjawiska homoseksualności (Perdzyńska 2009, s. 33). Nauka ewoluowała, zmieniały ię także poglądy na istotę orientacji seksualnych. Na współczesne pojęcie normy w seksuologii zasadniczy wpływ wywarły trzy koncepcje (Schnabl 1974, za: Imieliński 1986, s. 134-135). Pierwsza z nich to traktowanie normy jako miary wartości, wymogu etycznego, postulatu moralnego. Zachowanie normalne to ustanowiona przez społeczeństwo wzorcowa forma zachowania. W tym ujęciu związek normalny to sformalizowania kobiety i mężczyzny (małżeństwo) i/lub uświęcona sakramentem (ślub kościelny). Wyznacznikiem normy są tutaj systemy wartości, które mogą być - i często są - różne. W związku z tym różne mogą być

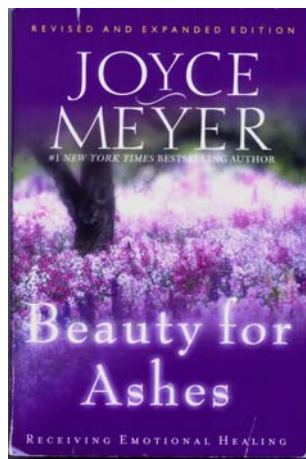
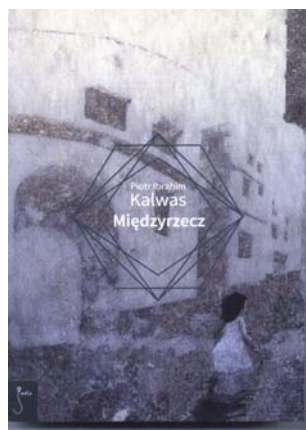
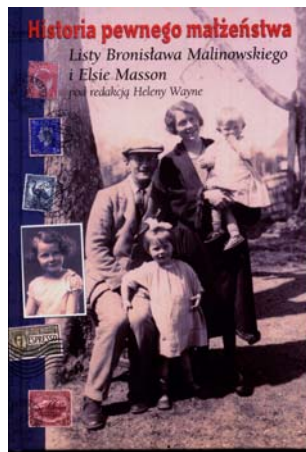
normy. Drugie rozumienie normy polega na uznaniu za normalną sytuacji, która występuje najczęściej. Jej obraz da się wykreślić na krzywej Gaussa. Tutaj norma to miara przeciętna, najczęstsza, statystyczna i - co ważne - pozbawiona wartościowania. To, co występuje rzadko, niekoniecznie musi być nienormalne, a zjawisko powszechne z założenia prawidłowe. Wreszcie ostatnie ujęcie normy - w rozumieniu psychologiczno - medycznym: zachowanie normalne to zachowanie zdrowe, wymagane dla dobrego samopoczucia cielesnego, psychicznego i społecznego. Nienormalne są sposoby zachowań, nastawienia i ciężenia niekorzystnie wpływające na wewnętrzną harmonię i samopoczucie człowieka lub jego partnera oraz wywołujące konflikty czy zaburzenia upośledzające ich zdrowie lub funkcjonowanie społeczne. W takim rozumieniu zachowanie jest normalne, jeśli nie krzywdzi jego uczestników, daje zadowolenie i satysfakcję oraz jest udziałem dwojga dorosłych osób. Dopiero 17 maja 1990 roku WHO skreśliła homoseksualność z listy Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD). Usunięcie homoseksualności z listy zaburzeń psychicznych radykalnie zmieniło sytuację wyjściową - coś, co nie jest zaburzeniem, nie podlega leczeniu, choć zwolenników koncepcji o możliwej zmianie orientacji, także w środowisku seksuologów, nie brakuje. Otworzyło to drogę do zmiany postaw społecznych oraz działań na rzecz zlikwidowania dyskryminacji ze względu na orientację seksualną w wielu krajach na świecie, choć do dziś w niektórych państwach zachowania homoseksualne są karane więzieniem, a nawet śmiercią (np. w krajach afrykańskich, azjatyckich czy państwach Bliskiego Wschodu).

Bez względu na to, co myślimy i sądzimy o osobach homoseksualnych, pracując z młodzieżą musimy mieć świadomość tego, że stanowią one kilka procent uczniów. Dla zdecydowanej większości młodych ludzi odkrycie, że jest się innym niż większość wokół, jest bardzo trudnym doświadczeniem. Dołożyć do tego należy wiele mitów i stereotypów, które w bardzo negatywny i niezgodny z faktami sposób opisują homoseksualność, a które są powszechne, także w środowisku młodzieży. Zajęcia dotyczące profilaktyki HIV można potraktować jak miejsce, gdzie odmitologizuje się kwestie dotyczące homoseksualności, a samym młodym osobom homoseksualnym udzieli wsparcia.

Refleksja własna nad postawą wobec osób homoseksualnych może być także okazją do zastanowienia się nad językiem, jakiego używamy na co dzień, i nad przekazami „nie wprost”, jakich dostarczamy w procesie dydaktycznym. Żarty, komentarze, słownictwo, reakcje emocjonalne - to wszystko pokazuje młodym ludziom, co dorośli tak naprawdę sądzą na niektóre tematy. Poprawność polityczna nie pozwala nam czasami wyrażać wprost własnych poglądów. Ale one i tak dojdą do głosu. Dlatego pracując z dziećmi i młodzieżą, miejmy to na uwadze. Oni uczą się przez naśladownictwo, a nie przez wysłuchiwanie tyrad na temat tego, jakimi powinni być ludźmi.

1. Więcej na temat ucznia homoseksualnego: Abramowicz, Bratkiwicz (2006); Długołęcka (2006); Loewe (red.) (2010); Walenzik-Ostrowska (2012).

Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



Historia pewnego małżeństwa

Listy Bronisława Malinowskiego i Elsie Masson

Pod redakcją Heleny Wayne . WWL Muza 2012

Jest to fascynująca historia małżeństwa wybitnego Polaka, uczonego, etnografa i antropologa Bronisława Malinowskiego i Angielki Elsie Masson, ich miłości i współpracy naukowej. Oboje byli wybitnymi intelektualistami, pochodzili z rodzin o silnych tradycjach naukowo-kulturalnych. Ich 19 letnie współzycie pełne jednak było zwykłych trosk i kłopotów, także materialnych i wynikających z tego, że rzadko byli razem. Rozłąkę nadrabiali korespondencją wymieniając w ciągu tych 19 lat ponad 2000 listów wysyłanych z różnych zakątków świata. Listy te mają wielki walor poznawczy – ich znajomość wydaje się konieczna dla poznania dorobku naukowego uczonego i wypracowanej przez Niego metody badawczej w antropologii i etnografii - badań bezpośrednich. Listy zebrała i opracowała Helena Wayne córka Elsie i Bronisława, a na jej prośbę z angielskiego książkę przełożyła Anna Zielińska-Elliot.

Piotr Ibrahım Kalwas Międzyrzecz Wyd. JanKa 2013

(W tekście odwydawniczym na skrzydełku książki czytamy)

„Siódma książka Piotra Ibrahıma Kalwasa jest opowieścią o zwodniczej naturze znaków, wśród których człowiek porusza się przez całe życie , wśród których błądzi, przez które cierpi i których pożąda, sam stając się takim znakiem rzeczą w picatriksie świata. I sam, jak inne znaki, budzi u jednych fascynację, a wstręt bądź nienawiść u innych. Międzyrzecz nie ma w sobie nic z nudnego traktatu. Kipi od emocji i uczy: lęk, groza metafizyczna, patos spotykają się w niej z zachwytem, urodą świata i dziecięcym pragnieniem niespodzianki i gry. Zapewnia więc różnorodność doznań w fascynującej podróży przez wielorakie stany ducha, czasy i krainy ; symbole święte bądź przeklęte, znane z kultury judaistycznej, arabskiej i chrześcijańskiej, prowadzą w niej ze sobą dialog, szukają harmonii, która jednak rozpada się raz po raz, oscylując między apokalipsą a kabałą...”

Joyce Meyer, Beauty for Ashes. Wyd. w USA w 2003 r

Całkiem przypadkowo wszedłem w posiadanie książki Pani Joyce Meyer pt. **Beauty for Ashes**. Autorka pisze we wstępie *„Jeśli twą radość zakłóca emocjonalny ból, jeśli zostałeś wykorzystany albo wycierpiałeś z powodu odrzucenia, miej odwagę by przeczytać tę książkę.(tłum. własne) i - dodajmy od siebie - oglądaj jej telewizyjne występy.*

Od pewnego czasu Telewizja na kanale Religia TV nadaje cykl wykładów (kazań ?) Pani Joyce Meyer co jak się wydaje cieszy się sporym zainteresowaniem. Niektórzy chłoną głoszone przez kaznodziejkę nauki z bezkrytycznym choć zrozumiałym entuzjazmem. Meyer głosząc żarliwie : rady pozytywne i praktyczne, odnoszące się do różnych aspektów codziennego życia, posiłkując się cytatami z ksiąg świętych, usiłuje tchnąć w słuchaczy wiarę w to, że wszystko w życiu może się udać, wszelako pod warunkiem głębokiej i żarliwej wiary w Boga.

Kiedy jej słuchamy powraca pytanie. Na czym mamy opierać nasze nadzieje : na prawach nauki, która opiera się wyłącznie na faktach, czy na wierze w Boga, która wynika z naszych subiektywnych odczuć, czy wreszcie na jakimś połączeniu (Fides et ratio) nauki i religii.

Każdego roku w dniu 31 maja na całym świecie jest obchodzony Światowy Dzień Bez Tytoniu. W Polsce dzień ten wpisany jest do kalendarza ważnych wydarzeń zdrowotnych od 1989 r.

Światowy Dzień Bez Tytoniu poświęcony jest skutkom zdrowotnym i społeczno-ekonomicznym palenia tytoniu, najważniejszego pojedynczego czynnika zagrożenia zdrowia i przedwczesnej umieralności na całym świecie, także w Polsce. Na świecie z powodu palenia lub używania tytoniu w innej formie co roku umiera prawie 6 milionów ludzi, w Unii Europejskiej 650 tys., w Polsce prawie 70 tys. W Polsce to 14 razy więcej niż ginie w wypadkach samochodowych!

W 2013 r. tematem Światowego Dnia Bez Tytoniu jest zakaz reklamy, promocji i sponsorowania tytoniu, ważne narzędzie w ochronie dzieci i młodzieży przed rozpoczęciem palenia tytoniu. Mimo, że wprowadzenie kompleksowego zakazu reklamy, promocji i sponsorowania tytoniu jest jednym z najważniejszych wymogów Ramowej Konwencji o Ograniczeniu Używania Tytoniu Światowej Organizacji Zdrowia (artykuł 13), ratyfikowanej przez 162 państwa na całym świecie (przez Polską w 2006 r.), to jedynie 6% krajów wprowadziło taką regulację prawną.

Polska była jednym z pierwszych krajów na świecie, w którym mimo wielkiego sprzeciwu przemysłu tytoniowego Sejm zdecydowaną większością głosów przyjął zakaz reklamy, promocji i sponsorowania tytoniu. Stało się to w 1999 r., jeszcze przed opracowaniem Ramowej Konwencji o Ograniczeniu Używania Tytoniu. W Ustawie o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych z 9 listopada 1995 r. i jej nowelizacjach w kolejnych latach zabroniono (artykuł 8) reklamowania i promocji wyrobów tytoniowych w telewizji, radiu, kinach, zakładach opieki zdrowotnej, szkołach i placówkach oświatowo-wychowawczych, w prasie, na terenie obiektów sportowo-rekreacyjnych i innych miejscach publicznych, na plakatach, w środkach usług informatycznych. Zabroniono także sponsorowania przez firmy tytoniowe działalności sportowej, kulturalnej, oświatowej, zdrowotnej i społeczno-politycznej. Nowelizacje ustawy wprowadziły również zakaz reklamowania i promocji rekwizytów tytoniowych i produktów imitujących wyroby lub rekwizyty tytoniowe oraz symboli związanych z używaniem tytoniu, a od 2010 r. także zakaz eksponowania w punktach sprzedaży przedmiotów imitujących opakowania wyrobów tytoniowych.

Wprowadzenie zakazu reklamy, promocji i sponsorowania tytoniu w Polsce miało wymierne korzyści zdrowotne i społeczne. Badania Global Youth Tobacco Survey (GYTS) pokazują, że odsetek 13-15-letnich dzieci, którym w ramach promocji oferowano bezpłatną próbkę papierosów spadł w Polsce z 46% w 1999 r. do 20% w 2009 r.⁶¹ Po wprowadzeniu zakazu reklamy i promocji tytoniu spadła także częstość palenia przez dzieci w Polsce, np. u 15-16-

⁶¹ W Polsce badania GYTS zostały przeprowadzone wśród dzieci w wieku 13-15 lat w latach 1999, 2003 i 2009 przez Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

letnich chłopców z 32% w 1998 r. do 23% w 2010, a u dziewcząt w tym wieku z 28% do 19%.⁶²

Wyniki ww. badań nie oznaczają, że reklama, promocja i sponsorowanie tytoniu zniknęło w polskiej przestrzeni publicznej. Wciąż zdarza się, że obowiązujący w Polsce zakaz reklamy jest nieprzestrzegany. Badania Global Adult Tobacco Survey (GATS) wskazują, że z jakąkolwiek formą reklamy lub promocji papierosów styka się wciąż co czwarty Polak, w tym 37% Polaków w wieku 15-30 lat⁶³. Wielkim problemem pozostaje wykorzystywanie różnych form kryptoreklamy w punktach sprzedaży, promocji wyrobów tytoniowych w Internecie, a także zamieszczanie logo lub marki producentów na produktach innych branż, np. na wyrobach odzieżowych. Na koniec, zarówno konsumenci wyrobów tytoniowych, jak i niepalący są wciąż narażeni na postrzeganie symboli i przekazów marketingowych na opakowaniach wyrobów tytoniowych., a w ostatnich latach także na reklamę i promocję tzw. e-papierosów.

Dlatego konieczne jest 1/ bardziej skuteczne kontrolowanie przestrzegania obowiązujących przepisów prawnych zarówno przez instytucje państwowe (np. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, policja, straż miejska), jak i organizacje obywatelskie, 2/ wyeliminowanie istniejących luk prawnych, np. poprzez wprowadzenie zakazu prezentowania i umieszczania wyrobów tytoniowych w widocznych miejscach w punktach sprzedaży, umieszczania symboli i marek tytoniowych na innych produktach rynkowych, a także wprowadzenie ujednoczonych opakowań tytoniowych (w jednym kolorze, bez logotypów tytoniowych, z co najmniej 75% ostrzeżeniami zdrowotnymi na obu największych stronach opakowania), 3/ zorganizowanie kampanii edukacyjnych i medialnych, mających na celu uświadomienie społeczeństwu polskiemu, a przede wszystkim dzieciom i młodzieży, w jaki sposób przemysł tytoniowy wpływa na ich postawy i zachowania zdrowotne.

Niektóre z proponowanych tu zmian zostały już wprowadzone w niektórych krajach świata (np. w Australii, Islandii, Kanadzie), są też przedmiotem dyskusji nad proponowaną przez Komisję Europejską Dyrektywą dotyczącą wyrobów tytoniowych. Tegoroczny Światowy Dzień Bez Tytoniu jest więc dobrą okazją do rozpoczęcia publicznej debaty na ten temat także w Polsce, debaty, której wynikiem ma być istotna zmiana polityki zdrowotnej państwa, a w następstwie poprawa zdrowia jego obywateli, przede wszystkim dzieci i młodzieży.

Prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński i Krzysztof Przewoźniak
Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów
Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. Roentgena 5
02-781 Warszawa
Tel./Fax: (22) 643 92 34
E-mail: canepid@coi.waw.pl

⁶² Badania WHO Health Behaviour of Schoolchildren (HBSC) przeprowadzone w Polsce wśród dzieci w wieku 11-16 lat przez Instytut Matki i Dziecka w latach 1990, 1994, 1998, 2002, 2006 i 2010.

⁶³ Badanie GATS zostało w Polsce przeprowadzone na próbie ludności w wieku 15 i więcej lat pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia przez Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, Warszawski Uniwersytet Medyczny i Pentor Research International.