

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 5. 2015 /293/

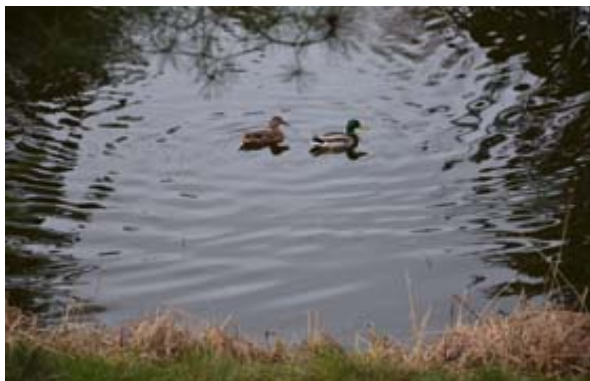


SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano (modlić się trzeba o to, żeby w zdrowym ciele był zdrowy duch). Tak należy poprawnie rozumieć Juwenalisa a więc zupełnie odwrotnie niż się powszechnie go interpretuje jako że to zdrowe ciało jest warunkiem zdrowego ducha. Taka interpretacja to swoiste alibi dla zwolenników wszelkich stereotypów, których pełno wokół nas.



Zwierzątka jak ludzie, każde w swoją stronę. Foto Kama Veymont

Po zmianie planu edycji Lidera – numer kwietniowy poświęciliśmy w całości sprawom zdrowia publicznego publikując projekt bardzo ważnej ustawy o zdrowiu publicznym z hasłem – **szukamy w niej kultury fizycznej** i licznymi tekstami na ten temat. Teraz w numerze majowym, którego wydanie przyspieszamy, wracamy szybko do spraw bieżących. A tu : Trwają prace nad organizacją **XXI Sympozjum Tatrzańskiego Edukacja Jutra** – Lider obejmuje patronat medialny. Wręczono wyróżnienia **48 Konkursu Fair Play PKOl** za rok 2014 – redaktor naczelny Lidera uhonorowany nagrodą za promocję idei fair play. Wystartował realizowany przez Szkolny Związek Sportowy i sponsorowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki **program Animator Sportu Dzieci i Młodzieży** – z tej okazji ukazuje się specjalny **Magazyn Animatora**. Już trzy numery tego magazynu są zawieszane na portalu Lidera : www.lider.szs.pl i można je całkiem bezpłatnie czytać online, kopiować i wykorzystywać. Publikujemy ciekawe artykuły (**Moniki Szławieniec – Rzeczech, Marty Pietrychy** i **Małgorzaty Jabłońskiej** (ekspert Klubu Puchatka), rekomendujemy wybrane książki, w tym aktualną książkę **Walerija Paniuszki**na „Rublowka”, specjalną rekomendację bardzo interesującej książki profesora **Zygmunta Jaworskiego** „Sport z dystansu – fakty i refleksje”, oraz ciekawe informacje z różnych prozdrowotnych portali. W ostatniej chwili dołączyliśmy bardzo ciekawe stanowisko Komitetów Polskiej Akademii Nauk w sprawie wychowania fizycznego w szkołach. Dużo tego, ale my tak już mamy.

Spis treści Lider 292

Zbigniew Cendrowski
Drodzy czytelnicy – Principiis obsta

XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe.
Zaproszenie Lidera do patronatu
medialnego przyjęte z zadowoleniem

48 Konkurs - Fair Play PKOl 2014

Program Animator Sportu Dzieci i
Młodzieży - Lider ma młodszego brata –
Magazyn Animatora

Monika Szławieniec-Reczuch
Eliminowanie substancji szkodliwych z
najbliższego otoczenia

Marta Pietrycha

Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym

Małgorzata Jabłońska

(Ekspertka Klubu Bezpiecznego Puchatka)
Jak rozwijać innowacyjne myślenie u
dzieci

Zbigniew Cendrowski
Rekomendacje książek (Rublowka
Panteon Sportu, Czysta Gra)

Wiadomości prozdrowotne z różnych
portali

Rekomendacja specjalna książki
profesora Zygmunta Jaworskiego
Sport z dystansu –fakty i refleksje

Stanowisko Komitetów PAN w sprawie
wychowania fizycznego

Wynotowane z pięknej książki
„Cywilizacje” Felipe Fernandez-
Armesto. Wyd. PWN, 2000

1. Aby dokładnie zrozumieć człowieka, należy postrzegać go w kontekście całej przyrody.

2. Dzięki unikalnemu talentowi potrafimy przeżyć niemal w każdym środowisku, prześcigając pod tym względem wszystkie gatunki.

3. Uderza kontrast między ludzką miernotą władców a ostentacyjnym bogactwem ich otoczenia.

4. Słowa, jakimi wojownikom dżihadu obiecywano nagrodę za bohaterską śmierć, pozwalają uzmysłwić, że wojna o idee nie jest łatwa.

5. Nie zgadzam się, by wasi ludzie zamieszkali pośród nas. Ani sam się z wami nie pojednam, ani nie pozwolę na dalsze z wami przedsięwzięcia.

6. Natura dla człowieka, który zechce nią władać, jest jak nieoswojone jeszcze zwierzę lub jak wróg do pokonania : najpierw musi ją poznać.

7. Dzięki malowidłom na ścianach kościołów wierny staje się naocznym świadkiem życia Chrystusa i świętych.

8. Trudno wiecznie bać się czegoś, co tak łatwo zniszczyć.

9. W wyobraźni Zachodu las zawsze był politycznie podejrzany...Z każdego Drzewa Wolności wyrastają prężne dziczki despotyzmu.

10. Kultura ma moc tłumaczenia wszystkiego i niczego.

Drodzy czytelnicy



Poniższy wstęp jest wspólny dla tego numeru Lidera oraz jego „młodszego brata” Magazynu Animatora Sportu Dzieci i Młodzieży. Będziemy ściśle współpracować za myśl główną mając slogan Owidiusza

Principiis obsta

(przeszkadzaj początkom, zwalczaj zło w zarodku)

Minister Sportu i Turystyki powierzył Szkolnemu Związkowi Sportowemu realizację programu Animator Sportu Dzieci i Młodzieży. To dla nas i wielka satysfakcja i niemniejsza odpowiedzialność. To poczucie odpowiedzialności skierowane jest w obie strony : wobec władz, które oceniły, że Związek jest dobrze przygotowany do wykonania zadania a szczególnie wobec tych, którzy zdecydują o jakości wykonania zadania czyli Animatorów, terenowych struktur SZS i wszystkich innych, na których pomoc i wsparcie liczymy.

Z myślą szczególnie o tej drugiej odpowiedzialności - ZG SZS zaplanował **wydanie w roku 2015 12 numerów specjalnie powołanego do życia Magazynu dla Animatorów Sportu Dzieci i Młodzieży**. Kolejne numery Magazynu będą się ukazywały cyklicznie, stosownie do potrzeb i w miarę pojawiających się informacji o postępie w realizacji zadania i potrzebach w zakresie komunikacji i informacji pomiędzy wszystkimi uczestnikami programu Animator. Dodać należy, że poszczególne numery Magazynu oraz zawarte w nich informacje i materiały będą w zależności od potrzeb i możliwości republikowane na portalu i w miesięczniku Lider Promocja Zdrowia Kultura Zdrowotna i Fizyczna na stronie www.lider.szs.pl. Będziemy też przy redagowaniu Magazynu korzystać często z bogatych zasobów Lidera.

Kolejne numery Magazynu będą zgodnie z „duchem czasu” ukazywały się w wersji internetowej i będą dostępne na stronie www.szs.pl w formatach pdf i word oraz w formacie word na portalu Lidera na stronie www.lider.szs.pl Poszczególne numery będzie można czytać online, pobierać, kopiować i drukować bezpłatnie. Nie można będzie natomiast, co naturalne, wykorzystywać pozyskanych z Magazynu materiałów w celach komercyjnych a przy wykorzystywaniu ich w całości lub wybranych fragmentach w innych publikacjach należy podawać źródło (np. Magazyn Animator nr..)

Tytuły Animator, Wolontariusz, Działacz, którymi posługujemy się w naszej działalności mieszczą w sobie kilka ważnych wymiarów, z których wyróżnimy i podkreślimy trzy :

- społeczne zaangażowanie po stronie ważnych dla kraju celów i zadań. W naszym przypadku jest to zrozumienie, że **zdrowie to sprawa narodowa** a wszystko co robimy w programie Animator zdrowiu służyć powinno.
- przy łączeniu funkcji zawodowych i społecznych, co często ma miejsce, rozwijanie działalności wg znanej w naszym środowisku zasady „**robić więcej niż się musi**”.
- łączenie wiedzy z sumiennością i odpowiedzialnością. Przy realizacji każdego ważnego społecznie zadania nie tylko **daję z siebie „wszystko co wiem i potrafię”** ale stale tę wiedzę i umiejętności rozwijam i wzbogacam. Jestem więc animatorem, inicjatorem i innowatorem.

Program Animator Sportu Dzieci i Młodzieży jest ważnym uzupełnieniem i rozwinięciem programu szkolnego wychowania fizycznego. Wersja którą realizuje Szkolny Związek Sportowy jest adresowana do szkół i młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej. To bardzo ważny etap edukacji, w tym edukacji i wychowania w zdrowiu i sprawności. W gimnazjach a szczególnie w szkołach ponadgimnazjalnych mamy do czynienia z ostatnią niemal szansą rozwinięcia i utrwalenia w mentalności i obyczajach młodzieży niezwykle ważnej cechy przygotowania do **całozyciowej troski o zdrowie i sprawność fizyczną** co zapisano jako naczelny cel i zadanie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej. To wdrażanie do realizacji modelu zdrowego stylu życia.

Program Animator umożliwia dość znacznej grupie młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej znaczące zwiększenie objętości **zajęć aktywizujących fizycznie pod postacią prozdrowotnego treningu sportowego w całorocznym cyklu treningowym w konkretnej dyscyplinie sportowej**. Tak więc ta grupa młodzieży, która już ma cztery (w gimnazjum) i trzy (w szkole ponadgimnazjalnej) godziny obowiązkowego wychowania fizycznego otrzymuje dużą porcję dodatkowych ćwiczeń w wymiarze 180 minut tygodniowo (w przeliczeniu jest to równoważność czterech godzin wf). Jest to więc w sumie praktycznie 8 godzin zajęć dla gimnazjum i 7 dla szkoły ponadgimnazjalnej. Gdyby wszystkie te zajęcia odbywały się w dostatecznej jakości : (atrakcyjność, intensywność, zróżnicowanie itp) sięgnęlibyśmy ideału. Mamy tu do czynienia z ważnym wyzwaniem : Otóż jak wiemy Centrum Badania Kondycji Fizycznej zlokalizowane przy warszawskiej AWF (kierownik dr Janusz Dobosz) przeprowadzi badania ewaluacyjne dotyczące programu Animator. Byłoby doskonale aby planowane badania wykazały **czy i jak te dodatkowe 180 minut wpłynęły nie tylko na konkretne parametry sprawnościowe ale były próbą ogólniejszej oceny jaka jest różnica pomiędzy sprawnością młodzieży uczestniczącej w normalnym programie obowiązkowych zajęć wf (4 lub 3 godziny) a programem poszerzonym (8 lub 7 godzin)**. Czy więc praktycznie podwojenie czasu na wychowanie fizyczne i sport daje tak istotne korzystne zmiany w obrazie zdrowia i sprawności młodzieży, że moglibyśmy postulować o systematyczne rozbudowywanie tego programu o kolejne grupy młodzieży. Przy okazji takie rozbudowywanie wymiaru zajęć zwiększyłoby też możliwości integrujące wychowanie fizyczne z edukacją zdrowotną co stanowi coraz wyraźniejszy wymóg i kanon współczesnej edukacji a szczególnie edukacji jutra.

Nie trzeba dodawać, że narasta konieczność zwiększenia wysiłków państwa i jego wszelkich struktur by poprzez prozdrowotną promocję i profilaktykę systematycznie wpływać na zmienianie obrazu zdrowia społeczeństwa, w czym systematyczna aktywność fizyczna może i powinna odgrywać kluczową rolę. Postępować tu powinniśmy wg zasady **Principiis obsta (niszcz zło w zarodku)**. Złem w naszym przypadku jest oczywiście niezdrowy, nieaktywny styl życia powodująca między innymi powszechną hipokinezę. A że w zarodku to znaczy edukacja zdrowotna od najmłodszych lat.

Magazyn Animatora, taką mamy nadzieję, będziemy redagować wspólnie. Oczekujemy więc nadsyłania autorskich opracowań w których animatorzy dzieliliby się swoimi doświadczeniami i przedstawiali zastosowane przez nich programy, plany i metodyczne rozwiązania.

Czekamy też na różne uwagi i propozycje dotyczące treści i formuły Magazynu.

Zostałem zaproszony do współpracy przy redagowaniu Magazynu. Nasuwa mi się w związku z tym pewne odległe wspomnienie : Otóż kiedyś, chyba jeszcze w PRL-u była w radiu taka audycja dla żołnierzy, którą prowadzący kończył słowami : Wasz stary wiarus. Widzę pewne podobieństwo i jest mi i trochę smutno i trochę sentymentalnie swojsko.

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

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Zaproszenie do patronatu medialnego nad XXI Tatrzańskim Sympozjum Naukowym Edukacja Jutra

Sosnowiec, 06.03.2015 r.

**Szanowny Pan
Zbigniew Cendrowski**

Redaktor naczelny „Lidera”

Szanowny Panie Redaktorze!

Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu organizuje w dniach 22-24 czerwca br. XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe. Sympozjum jest wydarzeniem cyklicznym, organizowanym rokrocznie od 1996 roku. Jego celem jest ukazanie myśli polskich i zagranicznych naukowców w najważniejszych kwestiach dotyczących edukacji i nauk o niej oraz dokonanie refleksji nad szeroko rozumianą problematyką edukacyjną. Uczestnicy konferencji podejmą również próbę określenia wizji edukacji w Polsce i w świecie współczesnym. Założeniem organizatorów jest stworzenie ogólnopolskiej platformy porozumienia w jakże ważnych sprawach dotyczących edukacji i nauk o niej w oparciu o teorię i działania praktyczne.

Sympozja organizowane przez Wyższą Szkołę Humanitas cieszyły się dotąd ogromnym zainteresowaniem naukowców z kraju i z zagranicy. Patronaty nad konferencją obejmowali między innymi: Komitet Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk, Wojewoda Śląski, Marszałek Województwa Śląskiego, Fundacja Rozwoju Edukacji i Szkolnictwa Wyższego, Fundacja „Humanitas”, Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Twórczych, Starosta Tatrzański i Burmistrz Miasta Zakopane.

Kolejne spotkanie odbędzie się w dniach 22-24 czerwca 2015 roku w Zakopanem. Zaprezentowane w trakcie Sympozjum stanowiska znajdą swoje odzwierciedlenie w wydanej przez Oficynę Naukową „Humanitas” recenzowanej monografii, punktowanej zgodnie z zasadami Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Pragniemy edukacji, która spełnia oczekiwania dzieci, młodzieży i dorosłych w naszym kraju – edukacji nawiązującej do rodzimej tradycji nauk o wychowaniu i uwzględniającej wyzwania społeczeństwa wiedzy. Wyrażając nadzieję, iż popiera Pan Redaktor nasze cele, zachęcamy i zapraszamy do pomocy w realizacji powyższych celów.

Zwracamy się – jak co roku - do Pana Redaktora z uprzejmą prośbą o objęcie patronatem medialnym naszego Sympozjum, który z pewnością podniesie prestiż i znaczenie przedsięwzięcia, a także pozwoli zwrócić uwagę opinii publicznej na rangę podejmowanych przez nas tematów i formułowanych wniosków.

Z wyrazami szacunku



Wyższa Szkoła Humanitas
Sosnowiec
dr hab. Michał Kaczmarski, prof. WSH

Prof. zw. dr hab. dr h.c. Kazimierz Denek
Przewodniczący Komitetu Naukowego
XXI Tatrzańskiego Sympozjum Naukowego



Pan profesor zw. dr hab. dr h.c. Kazimierz Denek

Przewodniczący Komitetu Naukowego

XII Tatrzańskiego Naukowego Sympozjum Naukowego

J.M. Pan dr hab. Michał Kaczmarczyk

Rektor Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu

Bardzo sobie cenię możliwość patronowania medialnego takiemu przedsięwzięciu jakim są Tatrzańskie Sympozja Naukowe. Jestem pod wrażeniem ogromu treści i wizji zawartych w 6 tomowym wydawnictwie Humanitas „Edukacja Jutra”, które miałem szansę i przyjemność rekomendować na łamach Lidera w roku 2014 po XX Jubileuszowym Sympozjum. Jako namiętny czytelnik wydawnictw o podobnym profilu, a staram się czytać uważnie, w publikacji Edukacja Jutra spostrzegam wiele wyróżniającego, nowego, inspirującego, wartościowego. Z przyjemnością zatem przyjmuję propozycję patronowania medialnego (toutees proportions gardee) kolejnej XXI już edycji Sympozjum i postaram się z zadania tego wywiązać jak najlepiej.

Dla nas, środowiska kultury fizycznej, niezwykle istotne są mocne związki z innymi naukami o człowieku, w tym szczególnie z szeroko rozumianą pedagogiką. To takie zapewne związki mając na myśli profesor **Władysław Tatarkiewicz** zapisał słynną predefinicję, że „*kultura fizyczna to troska duszy o ciało*”, a profesor **Maciej Demel** napisał o sobie :

„Treść mego trudu to imponderabilia, które wymykają się obiektywnej wycenie. Warte są tyle, ile intelektualnego rezonansu inspirują, stają się instrumentem postępu. Udało mi się - jak sądzę, co następuje:

*Po pierwsze - przewyciężyć encyklopedyzm, prostą kolekcję fakultetów (przypomnijmy, że u profesora **Demela** chodzi o trzy dziedziny naukowej nobilitacji : **pedagogika, medycyna i kultura fizyczna**), która jest tylko szansą - osiągnąć pewien stopień integracji zdobytej wiedzy. Wymagało to wielu lat wysiłku, wypracowania nowych konstrukcji poznawczych i językowych, intensywnych ćwiczeń w **myśleniu konwergencyjnym**, niekiedy inwersyjnym w stosunku do stereotypów. Za taką inność słono się płaci, nie tylko w sferze nauki. Nonkonformizm myślenia nie chodzi pod rękę z życiowo zaradną normą.*

Po drugie - zespolić teorię z historią, wykazać wystarczalność myśli polskich pokoleń, bez potrzeby importu obcych idei. Te właśnie prace retrospektywne przelożyły zwrotnice teorii wychowania fizycznego; pomogły także w budowaniu pedagogiki zdrowia.

Po trzecie - zaprezentować nasze problemy na zewnątrz, w środowisku lekarskim i pedagogicznym. To wychodzenie z partykularza wymaga śmiałości, a przy tym pokory, bo nie liczy się tam lokalny autorytet, odbywa się bez taryfy ulgowej i nawet staremu przypada nierzadko rola debiutanta. Dodam, iż rzadko korzystam z komfortu domowych wydawnictw; częściej ryzykowałem na wydawniczej obczyźnie.

Mogę też sobie pogratulować, że do niedawna nadażalem z wyjątkowo rozległą lekturą, obejmującą wielkie polacie przyrodoznawstwa i humanistyki zarazem”.

Dobrze wiemy, że taka wielonaukowość postawiła profesora **Demela** na czele promotorów prozdrowotnych szans upatrywanych w **zespoleniu i konwergencji** wielu dziedzin opatrywanych różnymi nazwami a w gruncie rzeczy stanowiących jedną całość (higiena, wychowanie zdrowotne, promocja zdrowia, edukacja zdrowotna, kultura zdrowotna, kultura fizyczna, zdrowy styl życia). Pedagogika i jej rozliczne gałęzie i nurty mają w tym znaczenie spajające.

Bardzo serdecznie pozdrawiam

Zbigniew Cendrowski

XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe Edukacja Jutra Zakopane 22-24 czerwca 2015



Szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.humanitas.edu.pl/tsn

*Ziarnem Polski być jeden prosty człowiek może,
Jak w ziarnku żyta – żyje całe przyszłe zboże.*

Juliusz Słowacki

Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu organizuje w dniach 22-24.06.2015 roku w Zakopanem XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe Edukacja Jutra. Współorganizatorami konferencji są Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Uniwersytet Rzeszowski, Uniwersytet Opolski oraz Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.



Patronat naukowy nad sympozjum objął Komitet Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk.

Tematyka tegorocznych dyskusji odbywać się będzie wokół następujących tematów:
– Metodologiczne problemy badań edukacyjnych.

- **Polityka edukacyjna i uwarunkowania edukacji.**
- **Aksjologiczne i teleologiczne problemy edukacji jutra. Potrzeba aksjologii na studiach pedagogicznych.**
- **Jakość kształcenia i niepowodzenia szkolne. Podstawa programowa a wymagania edukacji jutra. Ewaluacja postępów w nauce uczniów i studentów.**
- **Wychowanie przedszkolne, wczesnoszkolne i szkolne w perspektywie jutra.**
- **Edukacja spersonalizowana. Szkoły rodzinne. Liderzy edukacji szkolnej. Autorytet w edukacji.**
- **Różnorodność (w aspekcie płci, wieku, rasy, wyznania, pochodzenia...) wyzwaniem dla edukacji jutra. Zagrożenia wychowawcze wyzwaniem dla szkoły jutra.**
- **Czas jako wartość oraz jego organizacja i spędzanie. Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne w edukacji jutra.**
- **Rola dydaktyki ogólnej w edukacji i naukach o niej.**
- **Edukacja a nowe technologie i formy kształcenia (e-learning, uczenie się przez całe życie). Innowacje w edukacji.**
- **Kapitał ludzki a edukacja jutra. Aktualne i perspektywiczne problemy edukacji prozawodowej i zawodowej.**
- **Emigracja zarobkowa młodych Polaków i jej skutki.**
- **Istota uniwersytetu, jego tożsamość, etos, misja i dziedzictwo. Uczelnie niepubliczne w poszukiwaniu tożsamości.**
- **Podstawy prawne szkolnictwa wyższego.**
- **Efekty kształcenia, Krajowe Ramy Kwalifikacji i problematyka parametryzacji w szkolnictwie wyższym.**
- **Oświata dorosłych. Kształcenie ustawiczne. Uniwersytet Trzeciego Wieku.**
- **Humanizm i jego przemiany. Edukacja jutra w kontekście Unii Europejskiej.**
- **Edukacja otwarta. Tradycja i nowoczesność w edukacji i naukach o niej.**
- **Pamięć, Ojczyzna, patriotyzm, tożsamość i dziedzictwo narodowe w edukacji jutra.**
- **Rola harcerstwa w wychowaniu młodzieży.**
- **Współczesna rodzina w perspektywie wyzwań i zagrożeń. Edukacja prorodzinna.**
 - **Nauka, wiedza i wiara w kontekście edukacji jutra.**
 - **Kultura fizyczna : wychowanie fizyczne, sport, krajoznawstwo, turystyka, rekreacja fizyczna, rehabilitacja ruchowa i wychowanie zdrowotne w edukacji jutra**

oraz innych wybranych przez Uczestników TSN *Edukacja jutra* zagadnień, ważnych z punktu widzenia edukacji i nauk o niej.

Komitet Naukowy Sympozjum :

Prof.dr hab. **Kazimierz Denek**, przewodniczący, dr hab. **Piotr Oleśniewicz** prof. WSB – wiceprzewodniczący, prof. dr hab. Ryszard Bera, prof. dr hab. Krystyna Duraj-Nowakowa, prof. dr hab. Ihor Dobryansky (Ukraina), prof. dr hab. Zenon Jasiński, prof. dr hab. Romuald Kalinowski, prof. dr hab. Wojciech Kojs, prof. dr hab. Maria Kozielska, prof. dr hab. dr h. c. Zbigniew Kwieciński, prof. dr hab. Bronisław Marciniak, ks. prof. dr hab. Janusz Mastalski, prof. dr hab. Tadeusz

Maszczyk, prof. dr hab. dr h. c. Juliusz Migasiewicz, prof. dr hab. Zbyszko Melosik, prof. dr hab. Katia Mitowa (USA), ks. prof. dr hab. Marian Nowak, prof. dr hab. Stanisław Palka, prof. dr hab. Ryszard Parzęcki, prof. dr hab. Józef Pólturzycki, prof. dr hab. Andrzej Radziejewicz-Winnicki, prof. dr hab. Bogdan M. Szulc, prof. dr hab. dr h. c. Bogusław Śliwerski, prof. dr hab. Kazimierz Wenta, prof. dr hab. Edward Włodarczyk, prof. dr hab. dr h. c. Mikola Zymomrya (Ukraina), prof. dr hab. Kazimierz Żegnałek, dr hab. Zygmunt Bąk prof. AJD, dr hab. Małgorzata Cywińska, dr hab. Jan Grzesiak prof. UAM, dr hab. Michał Kaczmarczyk prof. WSH, dr hab. Anna Karpińska prof. UwB, dr hab. Grzegorz Kiedrowicz prof. UTH, dr hab. Pola Kuleczka prof. UZ, dr hab. Władysława Łuszczuk prof. WSH, dr hab. Janusz Morbitzer prof. UP, dr hab. Ryszard Pęczkowski prof. UR, dr hab. Jadwiga Uchyła-Zroski prof. UŚ, dr Janina Minkiewicz-Najtkowska prof. WSPiA, dr Aleksandra Kamińska – sekretarz.

Integralną częścią Tatrzańskich Sympozjów (wcześniej Seminariów) Naukowych jest organizacja tzw. Dnia Tatrzańskiego, w którym naukowcy biorą udział w wysokogórskich wycieczkach, podczas których organizowane są szkolenia o tematyce górskiej.



Rozważania uczestników Sympozjum znajdują swoje odzwierciedlenie w monografiach naukowych, które składać się będą z rozdziałów (artykułów) w języku polskim oraz języku angielskim punktowanych zgodnie ze standardami MNiSW (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 13 lipca 2012 r.).

Wszystkich zainteresowanych powyższą tematyką serdecznie zapraszamy

48 Konkurs Fair Play PKOl 2014

(Wykorzystano materiały z publikacji PKOl)

2 Marca 2015 r odbyła się w siedzibie PKOl uroczystość wręczenia nagród Fair Play (trofeum, wyróżnienia, dyplomy) Nagrody wręczali: **Andrzej Biernat**, Minister Sportu i Turystyki, **Andrzej Kraśnicki**, Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego, dr hab. prof. nadzw. **Halina Zdebska-Biziewska**, Przewodnicząca Klubu Fair Play PKOl. Obecni byli liczni goście : laureaci nagród Fair Play z poprzednich lat, działacze sportowi, dziennikarze. Bezpośrednio po uroczystości odbyła się promocja książki „Czysta Gra – Fair Play” wydanej pod redakcją **Kajetana Hądzelka**, **Magdaleny Rejf**, **Haliny Zdebskiej-Biziewskiej**,

Ryszarda Żukowskiego. Promocję prowadził **Kajetan Hądzelek.** Wyróżnienia otrzymało 12 osób oraz Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu. Dobrym duchem uroczystości była **Pani Magdalena Rejf.** Wśród wyróżnionych znalazł się **Redaktor Naczelny Lidera.**



Laureaci 48 Konkursu Fair Play PKOl 2014. Foto Szymon Sikora (Zbiory PKOl)

Nagrody otrzymali:

Trofeum Fair Play

Trofeum honoruje szczególny czyn czystej gry, którego dokonał zawodnik lub zawodniczka, zespół sportowy, trener czy działacz w roku 2014. Czynem tym pomógł innym, poświęcając nawet swoje szanse wygranej, dając tym samym wyraz szacunku dla pisanych i niepisanych praw w sporcie oraz swojej humanistycznej postawy wobec drugiego człowieka bądź zespołu.

ŁUKASZ KUBOT

Tenisista

Mistrz wielkoszlemowego Australian Open 2014, zwycięzca dziewięciu turniejów deblowych ATP World Tour, finalista dwóch singlowych i siedmiu deblowych turniejów ATP World Tour, uczestnik Igrzysk Olimpijskich w Londynie. W lipcu 2013 roku za osiągnięcie ćwierćfinału w grze pojedynczej na trawiastych kortach Wimbledonu odznaczony został przez prezydenta Bronisława Komorowskiego Srebrnym Krzyżem Zasługi. Od 2001 roku reprezentuje Polskę w prestiżowych rozgrywkach o Puchar Davisa. „Na- wet gdy śpi, myśli o tenisie” - powiedział kiedyś o Łukaszu Radek Stepanek, czeski triumfator dwóch turniejów wielkoszlemowych.

22 stycznia 2014 roku Łukasz Kubot i Szwed Robert Lindstedt mierzyli się w Melbourne z białorusko-rosyjskim duetem Maks Mirnyj/Michaił Jużny. Mecz rozgrywany był w ramach ćwierćfinału gry podwójnej Australian Open. Przy stanie 3:1 w decydującym secie i równowadze, piłka odbita przez stojącego blisko siatki Kubota najpierw spadła na stronę rywali, a następnie wróciła na stronę kortu, po której stali Polak i Szwed. Będący blisko piłki Mirnyj nie zdołał jej dotknąć, więc w myśl przepisów arbiter przyznał punkt parze Kubot/Lindstedt. Nikt nie protestował, na trybunach słychać było brawa, ale chwilę później Polak pokazał sędziemu dwa palce sugerując, że wykonał podwójne odbicie. Dodał jeszcze,

że odbił piłkę nieprzepisowo i poprosił o przyznanie punktu przeciwnikom. Podwójne przełamanie oznacza przewagę trzech lub czterech gemów w danym secie, co w zawodowym męskim tenisie uznawane jest za komfortowy wynik. Kubot i Lindstedt przegrali gema, w którym doszło do opisanej sytuacji, ale wygrali cały mecz 6:4 5:7 6:2. Kilka dni później zwyciężyli w całym turnieju i po trzydziestu sześciu latach od sukcesu Wojciecha Fibaka mogliśmy znów bić brawo polskiemu mistrzowi turnieju wielkoszlemowego.

Dyplomy Fair Play za „Czyn czystej gry”

MARTA BOGUCKA

Tenisistka

Po wygranej pierwszej rundzie turnieju OTK Kadetek w Łodzi Marta Bogucka, zawodniczka Szkoły Tenisa Dział, miała zagrać z rozstawioną z nr 1 Justyną Oczachowską. W związku z ulewą rundę przeniesiono na dzień następny na godz. 9.00. Z powodu nieobecności Julii (najwyżej notowanej zawodniczki w turnieju, aktualnej mistrzyni Polski) Marta została poinformowana przez sędziego, że zgodnie z przepisami przysługuje jej walkower. Bogucka nie wyraziła zgody na wpisanie kręczu i tym samym na bezpośredni awans do ćwierćfinału. Poprosiła o sprawdzenie powodu niestawienia się zawodniczki (Julia była przekonana, że godzinę meczu wyznaczono na godz. 10.00), a następnie o przesunięcie godziny rozpoczęcia meczu. Rozpoczął się on z 45-minutowym opóźnieniem i zakończył zwycięstwem Julii Oczachowskiej. Sytuacja powtórzyła się w ćwierćfinale gry deblowej Marty Boguckiej z Aurelią Pietraszkiewicz, ale tym razem wygrana przypadła Marcie.

JAKUB PRZYGOŃSKI

Sporty motocyklowe

Od kilkunastu lat zawodnik sportu motocyklowego, specjalizuje się obecnie w rajdach długodystansowych typu Cross Country. Reprezentant Polski w zawodach międzynarodowych. Trzykrotny wicemistrz świata i trzykrotny drugi wicemistrz świata. Najlepszy polski zawodnik w kategorii motocykli w rajdzie Dakar - 6. lokata w 2014. Podczas tegorocznego rajdu Abu Dabi Desert Challenge, jednej z rund mistrzostw świata w rajdach Cross Country, ~ podczas pokonywania odcinka specjalnego nadjechał jako pierwszy na bardzo groźny wypadek brytyjskiego zawodnika Camerona Wough. Nie bacząc na utratę szansy walki o wysokie lokaty w rajdzie, przystąpił do akcji ratunkowej, wezwał pomoc medyczną i pozostał aż do momentu zabrania zawodnika helikopterem do szpitala (Cameron Wough niestety zmarł).

GRZEGORZ BIELEJEC, MAREK CHMIELARSKI, MARIUSZ GRUDZIĘ

himalaiści — uczestnicy akcji ratunkowej członka wyprawy tajwańskiej

Pomimo zmęczenia wcześniejszymi atakami szczytowymi (Grzegorz Bielejec i Marek Chmielarski) i niedostateczną aklimatyzacją (Mariusz Grudzień) bez wahania przystąpili do akcji ratowniczej, wyruszając z obozu III po członka wyprawy tajwańskiej, który umierał w obozie IV na wys. 7500 m n.p.m. W celu ratowania życia pokonali nocą ok. 400 m przewyższenia, poświęcając własne ambicje i nie zważając na wzrastające zmęczenie. Na podjęcie akcji ratunkowej zdecydowali się jedynie Polacy, mimo że w obozie było ok. 20 osób, do których zwrócili się z prośbą o wsparcie. Po trzech godzinach nocnych poszukiwań Grudzień i Bielejec odnaleźli Tajwańczyka Shahina w obozie IV pod opieką pary Meksykanów. Podali mu tlen i niezbędne leki. O świcie przybył po Tajwańczyka jego osobisty tragarz i pomógł w transporcie uszkodzowanego. Po zejściu do obozu III, potem II i podaniu kolejnej porcji leków przez Grudnia Tajwańczyk został sprowadzony do bazy.

Wyróżnienia w kategorii „Kariera sportowa i godne życie po jej zakończeniu”

Dla zawodnika lub zawodniczki, którzy wyróżnili się postawą fair play w sporcie i godnym życiem po zakończeniu kariery sportowej (osobistym, zawodowym, w działaniach na rzecz młodzieży uprawiającej sport itp.).

HALINA ASZKIEŁOWICZ-WOJNO

Piłka siatkowa

177 spotkań w reprezentacji Polski. Brązowa medalistka 10 w Meksyku (1968), srebrna na mistrzostwach Europy (1967) i brązowa na mistrzostwach Europy (1971), gdzie ponadto wybrana została do pierwszej szóstki reprezentacji Europy. Dwa sezony grała w klubie „Salora” Bergamo, wprowadzając go do I ligi, skutecznie go w niej utrzymując i pomagając trenerowi w szkoleniu i prowadzeniu zespołu. Aktywne życie sportowe prowadziła przez 20 lat. Halina Aszkiełowicz-Wojno, jako wiceprezes Regionalnej Rady Olimpijskiej we Wrocławiu, sprawująca swą funkcję drugą kadencję, organizuje liczne imprezy sportowe na terenie Dolnego Śląska i Opolszczyzny, uczestniczy aktywnie w licznych spotkaniach z młodzieżą, promując ideę olimpijską. Jest osobą integrującą środowisko sportowe i olimpijskie Dolnego Śląska.

WIESŁAW KSAWERY RUDKOWSKI

Boks

Dwukrotny olimpijczyk (Meksyk, Monachium - srebrny medalista w wadze lekkośredniej). Brązowy medalista mistrzostw Europy - Madryt 1971, srebrny - Belgrad 1973, złoty - Katowice 1975. Dziesięciokrotny mistrz Polski. Mistrz kontry. W 2005 uhonorowany nagrodą im. Aleksandra Rekszy. W 1999 odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Trener boksu Legii Warszawa (1985-89) i trener kadry seniorów PZB (2000-2004). Od 2004 członek Zarządu PKOl. Członek Polskiego Klubu FP i Komisji Współpracy z olimpijczykami. Członek (obecnie skarbnik) Towarzystwa Olimpijczyków Polskich. Podczas całej kariery sportowej cechował go wysoki poziom sportowy, a także wysokie walory moralne. Osobowość o wielkich walorach etycznych i moralnych. Uczciwy, rzetelny i obiektywny zarówno na ringu, jak i poza nim.

SOBIESŁAW ZASADA

sporty samochodowe

Wybitny sportowiec (lekka atletyka - członek kadry narodowej w latach 1949-1951, sport samochodowy od 1952 roku), autor książek dotyczących automobilizmu, biznesmen i działacz sportowy, laureat wielu nagród i odznaczeń, zawsze postępujący zgodnie z zasadą fair play. Osiągnięcia sportowe: 3 złote medale mistrza Europy w rajdach 1966, 1967, 1971 (obecne mistrzostwa świata), 3 srebrne medale wicemistrza Europy w rajdach 1968, 1969, 1972, 11-krotny rajdowy mistrz Polski, zwycięzca 148 rajdów samochodowych. Uczestnik największych rajdów świata: Londyn - Sydney, Londyn - Meksyk, Vuelta del America del Sur, Gran Premio Argentino, Safari, Press on Regardless, Monte Carlo, Puchar Alp, Acropolis i inne. Kierowca fabryczny: Steyr Puch (3 lata), Porsche (5 lat), BMW (2 lata) i Mercedes-Benz (3 lata).

Wyróżnienia w kategorii „Promocja fair play”

Dla osób, stowarzyszeń lub instytucji promujących ideę fair play oraz szczególnie aktywnie działających w zakresie jej upowszechniania i wdrażania.

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Wielce zasłużony działacz w promocji fair play i tworzeniu warunków dla rozwoju moralnych wartości sportu w środowiskach szkolnych. Przez wiele lat kierował sportem szkolnym w Polsce, Prezes Honorowy SZS, stworzył w 1991 r i redaguje do dziś czasopismo „Lider”, które przez długie lata określało i określa perspektywy i kierunki rozwoju kultury fizycznej, zwłaszcza młodzieży szkolnej. Popularyzator biegania, sam biegał maratony i narciarskie biegi długie (w tym na 50 km) Nieocenione zasługi położył w promocji zdrowia, przerzucając pomost pomiędzy środowiskiem lekarskim i nauk o kulturze fizycznej. Wolontariusz, widzący sport jako ważny obszar aktywności fizycznej ludzi trzeciego wieku. Wiarygodny i uczciwy, odważny w głoszeniu i obronie uniwersalnych wartości kultury fizycznej i olimpizmu. Odznaczony między innymi Oficerskim i Komandorskim Orderem Odrodzenia Polski i Medalem Edukacji Narodowej.

KS. MIROSLAW MIKULSKI

Od roku 1990 nazywany przez dziennikarzy „kapelanem polskiego sportu”. Od 23 lat organizuje na warszawskiej AWF tygodniowe, międzynarodowe halowe turnieje piłkarskie z udziałem ok. 1000 dzieci i młodzieży. Również od 23 lat organizuje międzynarodowe turnieje w tenisie stołowym, w których na 50 stołach grają dzieci w ośmiu kategoriach wiekowych. Bierze w nich udział ok. 500 dzieci z Polski i zagranicy. Od 1963 roku organizuje obozy wakacyjne, szczególnie dla dzieci mających „smutne dzieciństwo”, z rodzin biedniejszych, z domów dziecka i ośrodków wychowawczych, a od 20 lat również dla dzieci z Białorusi, Ukrainy i Litwy. Organizuje przedsezonowe msze św. dla piłkarzy i trenerów klubu z Konwiktorskiej. Przychodzi na mecze Polonii, starając się wywierać wpływ na zachowanie kibiców. Z Jego inicjatywy powstało w 1992 roku Katolickie Stowarzyszenie Sportowe RP zrzeszające Parafialne Kluby Sportowe z terenu całej Polski.

TADEUSZ OLSZAŃSKI

Dziennikarz, publicysta, pisarz, tłumacz. Kierownik Działu Sportowego w „Sztandarze Młodych” (1961-1971), potem w „Sportowcu” i „Dookoła świata”, w Redakcji Olimpijskiej „KAW”, współpracownik wielu pism („Perspektywy”, „Boks”, „Szpilki”), Redakcji Sportowej TVP, korespondent Polskiego Radia i Telewizji na Węgrzech i w Jugosławii, od wielu lat w tygodniku „Polityka”. Zdobywca „Złotego Pióra” SDP oraz licznych nagród dziennikarskich i literackich. Autor kilkunastu książek, min.: **Za metą i dalej** (1970), **Magia sportu** (1972), **Wyżej nad poprzeczkę** (1976), **Wszystko za medal** (1980), nagrodzona srebrnym „Wawrzynem Olimpijskim” **Czysta gra** (z J. Lisem), wyróżniona przez Międzynarodowy Komitet Fair Play (1987), **Została legenda - rzecz o Feliksie Stammie** (1989), **Wiek igrzysk i Od Aten do Sydney** (z J. Lisem 1996, 2000), **Osobista historia olimpiad**, nagrodzona złotym „Wawrzynem Olimpijskim” (2000), **Rachunek za igrzyska**, nagrodzona brązowym „Wawrzynem Olimpijskim”(2012), a poza tym: **Kresy kresów - Stanisławów i Stanisławów** jednak żyje. Tłumacz literatury węgierskiej (ponad 40 przekładów). Inicjator dorocznej nagrody „Dżentelmen Sportu” (1963), która zapoczątkowała promocję zasad fair play w Polsce. Działacz sportowy Polskiego Związku Pływackiego i współzałożyciel WOPR. W latach 1974-1981 przewodniczący Klubu Olimpijczyka PKOI, współzałożyciel Polskiej Akademii Olimpijskiej (1984), Członek Honorowy Klubu Fair Play.

MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W KARPACZU

Oddział terenowy Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie (1974-2002), od 1 stycznia 2003 - samodzielna placówka systematycznie podejmująca problematykę fair play, wspierana w tym zakresie przez działający przy niej Karkonoski Klub Olimpijczyka. Podczas wernisaży i spotkań z olimpijczykami propaguje ideę olimpijską i zasady czystej gry. Czynili to też

zaproszeni dziennikarze zajmujący się tematyką sportową. Ideały fair play były, są i stale będą pojęciami występującymi w codziennej działalności placówki.

Plebiscyty „Sztandaru Młodych” o tytuł „Dżentelmena Sportu” i konkursy Fair Play PKOl 1963 –2014

Inicjatorem nagród fair play był w roku 1963 red. **Tadeusz Olszański**, ówczesny kierownik redakcji sportowej „Sztandaru Młodych”, oraz **Tadeusz Konwicki, Jan Strzelecki i Andrzej Ziemiński**. Po dyskusji pt. Bij mistrza! „Sztandar Młodych” wspólnie z Klubem Dziennikarzy Sportowych SDP przeprowadził pierwszy Plebiscyt na „Dżentelmena Sportu”. Został nim wybitny pięściarz **Zbigniew Pietrzykowski**. W listopadzie 1977 r. Polski Komitet Olimpijski powołał Komisję Fair Play, która postanowiła corocznie przyznawać nagrody sportowcom, działaczom, kibicom sportowym bądź instytucjom za postawę i promocję fair play. W tej sytuacji na sugestię **Ryszarda Łukasiewicza** - redaktora naczelnego „Sztandaru Młodych” połączono siły i zaczęto organizować wspólne plebiscyty PKOl i „SM”, z czasem przekształcone w Konkursy Fair Play (współpraca ze „SM” ustała z chwilą rozwiązania „Sztandaru” w 1997 roku). W latach 1998-2006 współorganizatorem i patronem medialnym Konkursu Fair Play PKOl była „Rzeczpospolita”.

Tytuły „Dżentelmena Sportu” przyznawano do 1978 r., następnie „Dżentelmena” do 1983 r. W 1984 r. tytuły zastąpione zostały Nagrodami Fair Play, w 1993 r. Głównymi Nagrodami Fair Play, w 2000 r. Głównymi Trofeami Fair Play, a od 2009 r. Trofeami Fair Play. Od 2001 r. Trofeum Fair Play stanowi statuetka projektu **Krystiana Jarnuszkiewicza**, wykonana w oparciu o znaczek Klubu Fair Play PKOl, zaprojektowany przez firmę Publicis FCB Poland. Wręcza się ją również jako Honorowe Trofeum Fair Play PKOl osobom wybitnie zasłużonym dla ruchu olimpijskiego i promocji zasady fair play. Pierwsze Honorowe Trofeum Fair Play PKOl przyznano w 1988 r. **Januszowi Piewciewiczowi -wieloletniemu sekretarzowi Międzynarodowego Komitetu Fair Play.**

www.animatorsdim.szs.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program „Animator Sportu
Dzieci i Młodzieży”
dofinansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Program „Animator Sportu
Dzieci i Młodzieży”
realizowany jest przez
Szkolny Związek Sportowy

PROJEKT „ANIMATOR SPORTU DZIECI I MŁODZIEŻY” w okresie marzec - grudzień 2015 r.

Główne założenia organizacyjno – finansowe dla jednostek (klub, stowarzyszenie, jst) dotyczące możliwości uczestnictwa w projekcie

I. Cele i zadania programu:

1. zwiększenie aktywności i efektywności działań klubów: uczniowskich, szkolnych, międzyszkolnych, ludowych oraz innych organizacji pozarządowych, których zakres

działania obejmuje rozwijanie sportu dzieci i młodzieży wśród młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej;

2. przeciwdziałanie agresji, patologiom społecznym i innym zagrożeniom cywilizacyjnym służące integracji społecznej i wyrównanie szans poprzez sport;
3. wspomaganie działalności klubów - stowarzyszeń w zakresie rozwoju sportu dzieci i młodzieży poprzez szkolenia animatorów;
4. stworzenie, jak największej grupie młodzieży możliwości uczestniczenia w zajęciach sportowych, co sprzyja m.in. wyłanianiu sportowych talentów, wyrównywaniu szans dostępu do sportu, tworzeniu więzi społecznych;
5. aktywizacja lokalnych struktur samorządu terytorialnego i środowisk gospodarczych do współpracy i współfinansowania działalności animatorów;
6. tworzenie systemu dostępności informacji elektronicznej o pracy animatorów z grupą;
7. podnoszenie kwalifikacji „animatorów” biorących udział w projekcie - poprzez szkolenie mające na celu podniesienie walorów wykorzystania narzędzi kultury fizycznej do aktywizacji i integracji różnych grup społecznych danego obszaru;

II. Zasady finansowania

1. Planujemy, że dofinansowaniem objętych zostanie 1 846 osób, w/g przyznanego dla każdego województwa limitu uczestnictwa (*podziału dokonano na podstawie danych GUS dotyczących populacji dzieci i młodzieży w wieku 13-19 lat w każdym z województw za 2014 rok*);
2. Okres finansowania: Dofinansowanie ze środków z MSiT kosztów zatrudnienia animatora prowadzącego zajęcia będzie wynosiło kwotę 2.800,00,-złotych brutto/osobę według poniższych kryteriów:
 - za okres 4 miesiące (marzec -czerwiec) kwotę 1.400,00,-złotych brutto/osobę
 - za okres 4 miesiące (wrzesień-grudzień) kwotę 1.400,00,-złotych brutto/osob

III. Podmioty uczestniczące w realizacji projektu

1. Ministerstwo Sportu i Turystyki (MSiT);
2. Szkolny Związek Sportowy (SZS) koordynator projektu we współpracy z Wojewódzkimi Szkolnymi Związkami Sportowymi (WSZS);
3. Kluby: uczniowskie, szkolne, międzyszkolne, ludowe i inne stowarzyszenia kultury fizycznej z osobowością prawną, których zakres działania obejmuje rozwijanie sportu dzieci i młodzieży przy akceptacji jednostki samorządu terytorialnego

IV. Główne założenia

1. Realizacja projektu na terenie całego kraju;
2. Projekt polega na udziale finansowym Ministerstwa Sportu i Turystyki w pokryciu kosztów zatrudnienia „Animatorów” - osób organizujących oraz prowadzących systematyczne zajęcia na obiektach szkolnych lub obiektach JST (w ostateczności na kompleksach „ORLIK”);
3. Uczestnikami zajęć może być wyłącznie młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Liczebność grup zajęciowych powinna wynosić 18 do 24 osób, chyba, że przepisy dot. bezpieczeństwa prowadzenia zajęć w konkretnym sporcie stanowią inaczej);
4. Przystępująca do programu jednostka (Klub, Stowarzyszenie) może zgłosić maksymalnie cztery osoby, które posiadają odpowiednie kwalifikacje do prowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych (maksymalnie 4 kandydatów z jednej sekcji/klubu).

5. Wynagrodzenie osoby zatrudnionej, jako "Animator" w ramach projektu „Animator Sportu Dzieci i Młodzieży” składać się będzie z zadeklarowanej części wypłacanej przez właściwy klub, JST, sponsora oraz z części wypłacanej przez WSZS w ramach dotacji MSiT;
6. Na podstawie złożonego przez Klub/Stowarzyszenie prawidłowo złożonego wniosku o dofinansowanie kosztów zatrudnienia „Animatora”, WSZS zawrze ze wskazanym animatorem umowę – zlecenie.
Dofinansowanie na tę osobę wyniesie 1 400 złotych (brutto) za okres marzec-czerwiec i 1 400,00 złotych (brutto) za okres wrzesień-grudzień, które przeznaczone będzie na częściowe pokrycie całkowitych kosztów zatrudnienia tego animatora i co stanowić będzie II część wynagrodzenia w okresie marzec – czerwiec i wrzesień – grudzień 2015;
7. We wniosku o dofinansowanie kosztów zatrudnienia „Animatora”, Klub lub JST musi złożyć pisemną deklarację o zapewnieniu środków w wysokości nie mniejszej niż kwota dotacji pochodząca ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki, co stanowić będzie I część wynagrodzenia „Animatora”;
8. Zgodnie z zasadami ogłoszonego przez MSiT konkursu na dofinansowanie zadań realizowanych w 2015r., projekt „Animator Sportu Dzieci i Młodzieży” będzie realizowany w okresie od 11 lutego do 31 grudnia 2015r.;
9. Każdy „Animator”, na podstawie zawartej z WSZS umowy, zostanie zobowiązany do przeprowadzenia 32 zajęć (90 minutowych) rekreacyjno-sportowych w okresie (marzec – czerwiec) i 32 zajęć (90 minutowych) rekreacyjno-sportowych w okresie (wrzesień – grudzień) - zgodnie z okresem obowiązywania umów, co powinno stanowić 100% ogólnej liczby przepracowanych godzin.
10. Przebieg realizowanych przez „Animatora” działań musi być udokumentowany odpowiednimi bieżącymi zapisami z realizacji jednostki treningowej w „Dzienniku Pracy Animatora” (przedłożonego elektronicznie do 10-go każdego następnego miesiąca), przy czym końcowe rozliczenie za okres (marzec-czerwiec) musi nastąpić do dnia 30.06.br. i za okres (wrzesień-grudzień) musi nastąpić do dnia 22.12.br Sprawozdania całościowe, generowane z systemu, obejmujące okres (marzec-czerwiec) pracy animator składa w SZS w formie papierowej oraz okres (wrzesień-grudzień) pracy animator składa w SZS w formie papierowej;
11. Warunkiem wypłacenia wynagrodzenia przez WSZS będzie złożenie przez Animatora u zleceniodawcy całościowych sprawozdań z realizacji projektu wraz z potwierdzeniem wypłacenia Animatorowi I części wynagrodzenia z innych źródeł zadeklarowanych we wniosku o dofinansowanie kosztów zatrudnienia animatora;
12. Każdy "Animator" zakwalifikowany do projektu zostanie zobligowany do zarejestrowania profilu animatora na specjalnie do tego przygotowanym portalu internetowym, a następnie do aktualizowania informacji związanych z funkcjonowaniem swojej grupy na ww. portalu;

Podstawowe zadania „animatora”:

- inicjowanie, organizacja oraz prowadzenie zajęć dla młodzieży szkół gimnazjalnych,
- współpraca ze szkołami i innymi placówkami oświatowo-wychowawczymi w celu promowania aktywności fizycznej,
- współpraca z klubami sportowymi i innymi organizacjami pozarządowymi,
- przeprowadzenie testów sprawnościowych młodzieży gimnazjalnej, ponadgimnazjalnej.
- udział Animatorów w szkoleniu przygotowanym na potrzeby projektu.
- bieżące prowadzenie poprzez system informatyczny Dziennika pracy zgodnie z harmonogramem zajęć. Sprawdzanie bieżącej frekwencji na zajęciach.

- przygotowanie i przedstawienie Zleceniodawcy całościowego sprawozdania z realizacji projektu;
- współpraca z rodzicami, promowanie wolontariatu;
- rejestracja profilu Animatora na portalu internetowym, a następnie aktualizowanie zawartych tam informacji.

13. Podstawowy zakres obowiązków „Animatora” ustala zgłaszający podmiot zgodnie z ogólnymi założeniami projektu. SZS zastrzega sobie prawo do ustalenia szczegółowego zakresu obowiązków „Animatora”, w odniesieniu do zadań wynikających z polityki Ministerstwa Sportu i Turystyki.

14. Animator będzie zobowiązany do wypełniania elektronicznie na bieżąco **harmonogramu** zajęć.

SZS zastrzega sobie prawo do wyznaczania dodatkowych zadań animatorom

V. Animatorzy – adresaci programu

Nauczyciele wychowania fizycznego, instruktorzy, trenerzy, pracujący z młodzieżą gimnazjalną w ramach prowadzonych zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych - posiadający do tego uprawnienia minimum instruktorskie (dotyczy osób nie pracujących w szkole).

VI. Kryteria zgłoszeń

- wnioskodawcami mogą być kluby: uczniowskie, szkolne, międzyszkolne, ludowe i inne stowarzyszenia kultury fizycznej z osobowością prawną, których zakres działania obejmuje rozwijanie sportu dzieci i młodzieży przy akceptacji jednostki samorządu terytorialnego;
- wysoka aktywność społeczna, widoczne efekty organizacyjno-szkoleniowe pracy animatora,
- wniosek winien zawierać deklarację wnioskodawcy o zabezpieczeniu pierwszej części wynagrodzenia dla animatora z innych źródeł na szczeblu lokalnym - minimum 2.800,00, - złotych (brutto).
- oświadczenie o nie pobieraniu wynagrodzenia ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach realizacji innych programów.
- zgłoszenia kandydatów powinny być podpisane przez osoby upoważnione z wnioskujących jednostek oraz przedstawiciela samorządu terytorialnego;
- wnioski (po wyedytowaniu ze strony internetowej, wydrukowaniu i podpisaniu przez właściwe osoby i instytucje) należy kierować do Wojewódzkich SZS. Adresy na stronie szs.pl : <http://www.szs.pl/wojewodzkie-szs.html>

VII. Sposób wyboru uczestników

• Wnioski napływające od podmiotów, których podstawowym celem statutowym jest prowadzenie działalności w zakresie kultury fizycznej należy kierować do Woj. SZS;

• Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy powołuje komisję wojewódzką, w skład, której powinni wchodzić przedstawiciele: wojewódzkiego Szkolnego Związku Sportowego, wojewódzkiego interdyscyplinarnego stowarzyszenia kultury fizycznej, Kuratorium Oświaty oraz komórki organizacyjnej ds. sportu samorządu wojewódzkiego;

• Komisje wojewódzkie po analizie złożonych wniosków dokonują wyboru kandydatów w terminie od dnia 25 lutego 2015r. do wyczerpania limitu liczby animatorów tj. 1 846 osób (liczyć się będzie kolejność oraz poprawność złożenia wniosku poprzez „Elektroniczny generator wniosków”.)

- Zbiornicze listy zakwalifikowanych animatorów zostaną opublikowane na stronie internetowej. Dodatkowa komisja dla ewentualnych wniosków na okres wrzesień-grudzień do 10.09.2015

Kryteria uwzględniane przy wyborze kandydatów:

- różnorodność dyscyplin, szeroka oferta zajęć;
- powszechność udziału i zasięg oddziaływania;
- max. 4 kandydatów z jednej sekcji/klubu

Ewentualne odwołania od komisji wojewódzkich rozpatruje Operator Krajowy.

VIII. Sposób kontroli i nadzoru nad realizacją zadania

- Przeprowadzenie kontroli w zakresie realizacji projektu na minimum 20 % miejsc pracy animatorów w każdym z województw przez SZS, W SZS oraz Członków Zarządu jak i zarówno Komisji Rewizyjnych SZS dotyczącej okresowej oceny realizowanych przez animatorów zadań.
- Powiatowe oraz Gminne SZS będą włączone w nadzór nad działaniami Animatorów.
- SZS będzie składał do MSiT raporty z realizacji powierzonego zadania.
- Nadzór nad realizowanym zadaniem sprawuje Departament Sportu dla Wszystkich Ministerstwa Sportu i Turystyki,
- Szkolny Związek Sportowy dokonuje kontroli i oceny realizacji zawartych umów oraz rozlicza i opracowuje sprawozdanie z realizacji przyjętego zadania;

Monika Szławieniec-Reczuch

(Akademia Wychowania Fizycznego z Wrocławia)

Zdrowe wychowanie dziecka cz. 2 eliminowanie substancji szkodliwych z najbliższego otoczenia dziecka

Informacje przygotowane w oparciu o literaturę:

Pat Thomas- „Świadome zakupy czyli co naprawdę kupujemy”.

Jerzy Maslanky- „Ekomedycyna- nie bójmy się raka i chorób serca”

Dzieci są nadzwyczaj wrażliwe na zanieczyszczenia środowiska , częściowo dlatego, że ich reakcje na kontakt z toksynami znacznie różnią się od tych jakie występują u dorosłych. Tkanka nerwowa dzieci jest wrażliwa przez okres pierwszych 10 lat życia. Ich układy mają mniej rozwiniętą zdolność rozkładania substancji toksycznych. Dzieci jedzą, piją i wdychają więcej powietrza na kg wagi ciała niż dorośli, co oznacza że przyjmują więcej toksyn. W ostatnich latach wzrosła liczba zachorowań na nowotwory, astmę, alergię oraz zaburzenia typu ADHD. Wielu przyszłych rodziców uważa, że dopóki dziecko jest w łonie matki, zanieczyszczenia pochodzące ze środowiska nie są dla niego groźne. W rzeczywistości łożysko działa jak gąbka a nie filtr. Wszystko co dostaje się do organizmu matki dociera także do ciała płodu przez łożysko, min. metale ciężkie, pestycydy, dym nikotynowy, substancje chemiczne z pożywienia matki. Obecnie stwierdzono, że względnie niewielki poziom skażenia substancjami chemicznymi, który nie wywołałby żadnych skutków u dorosłego może uszkodzić płód. Wg naukowców zmiana diety przez przyszłych rodziców i ograniczenie kontaktu z toksynami pozwoliłoby zmniejszyć o 50% ryzyko wad rozwojowych u noworodków. Obecnie większość ludzi spędza 90% czasu w domach, szkołach, zakładach pracy, przebywając tym samym w ciągłym kontakcie ze szkodliwymi oparami **środków**

czyszczących. Wg amerykańskiej Agencji Ochrony Konsumenta ponad 150 związków chemicznych, których używamy w pomieszczeniach jest przyczyną alergii, zmęczenia, bólów głowy, nowotworów, zaburzeń psychicznych i wad urodzeniowych. Proszę przy tym pamiętać, że nadmierne chronienie dzieci przed brudem i zarazkami nieodwracalnie niszczy zdolność organizmu do prawidłowego reagowania na alergeny, bakterie, wirusy. Układ immunologiczny nie będzie działał prawidłowo kiedy pojawi się choroba. Udowodniono, że dzieci z przesadnie czystych domów częściej chorują.

Niemowlaki już na starcie narażone są na wiele szkodliwych substancji chemicznych, które znajdują się min. w materacach z gąbki zabezpieczonych substancjami przeciwzapalnymi, z którego mogą uwalniać się opary toksycznego formaldehydu powodującego np. astmę. Formaldehyd występuje poza tym w domowych środkach czyszczących (wybielacze, odświeżacze powietrza, środki czyszczące do dywanu, środki do higieny ciała). Oliwki dla niemowląt to 100% oleje mineralne (ciekła parafina) z dodatkiem substancji zapachowych. Oleje mineralne nie pozwalają skórze oddychać, nawilżać się i pozbywać toksyn. Chociaż są używane ze względu na ich właściwości natłuszczające, dzięki którym skóra wydaje się początkowo miękka, to ostatecznie oleje mineralne działają na skórę wysuszająco. Poza tym zwiększają wrażliwość skóry na słońce i mają związek ze zwiększonym ryzykiem zachorowań na raka skóry. Jednorazowe pieluchy z bielonego chlorem papieru to codzienny kontakt skóry dziecka z kancerogennymi **dioksynami**, które powodują zaburzenia hormonalne, a u chłopców mogą spowodować nawet bezpłodność. Kolejny przykład to plastikowe butelki i naczynia, gumowe zabawki, które uwalniają **ftalany** zaburzające równowagę hormonalną. Szczególnie niebezpieczne są odświeżacze powietrza (zapachowe wtyczki do kontaktów, świece zapachowe, zapachy do auta), wywołują reakcje alergiczne. Zawierają neurotoksyczne **propelenty** uszkadzające płuca jeśli wdychane są przez długi czas. Obecnie prawie wszystkie pasty do zębów i płyny do płukania jamy ustnej zawierają SLS-środek podrażniający śluzówkę układu pokarmowego, najbardziej kontrowersyjnym jednak składnikiem jest **fluor**. Nie ma zbyt wielu dowodów naukowych żeby chronił zęby przed próchnicą i wzmacniał szkliwo. W istocie fluor to trucizna ogólnoustrojowa, a w przeciętnej tubce jest go tyle, że dawka ta mogłaby uśmiercić małe dziecko. Fluor działa uczulająco, jest przyczyną refluksu, chorób kości, niedoczynności tarczycy. Kontakt z fluorem zawartym w paście do zębów przed upływem 6 r.ż. stanowi czynnik zagrożenia fluorozą, która powoduje przebarwienia szkliwa.

Aktualnie w środowisku znajduje się nadmiar ksenoestrogenów- to nierozpuszczalne związki pochodne chloru: **PVC, POP, PCB**, wysoce trujące i kancerogenne o strukturze chemicznej podobne do estrogenu. Obecnie ich ilość w przyrodzie wielokrotnie przewyższa niebezpieczne dla zdrowia stężenie. Jest to przyczyna min. zaburzeń hormonalnych u co drugiej już dzisiaj osoby. Obserwuje się także coraz więcej wad wrodzonych u dzieci. To również przyspieszony okres dojrzewania wśród dziewcząt. Średnio ich gotowość rozrodcza zaczyna się obecnie już w wieku 10 r. ż. Ksenoestrogeny stosowane są głównie w produktach wykonanych z plastiku i gumy. Takie same szkodliwe właściwości ma większość substancji zawartych w kosmetykach, przede wszystkim: parabeny, talk, dwutlenek tytanu, aluminium-glin, fragrance, dioksan, SLS, SLES. Jeszcze szerszą listę niebezpiecznych chemikaliów w kosmetykach opublikowało Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Konsumentów. Istnieją niezliczone strony www, na których wymienia się szkodliwe substancje stosowane w kosmetyce. Należy zaznaczyć, że zdecydowana większość produktów chemicznych szkodliwych dla zdrowia pochodzi z **ropy naftowej**, którą naukowcy uznają za jedną z największych trucizn. Przemysł kosmetyczny szczególnie korzysta z jej usług, min. syntetyczne zapachy potrafiące wywołać zaburzenia układu nerwowego oraz alergie. Substancje pochodne ropy naftowej (np. petrolatum, olej mineralny, parafina, wazelina) znajdziemy również w plastikowych workach, pojemnikach na żywność, butelkach, pastach

do butów, nieplamiących obrusach, pestycydach i herbicydach. Bardzo szkodliwy jest także teflon (powłoki patelni, ubrania nieprzemakalne, farby do ścian), który potrafi wywołać nieprawidłowości rozwojowe u dzieci, zaburzenia hormonalne a nawet nowotwory.

Swój wkład w zanieczyszczenie środowiska ma też ok. 15 000 różnych substancji chemicznych w formie **herbicydów i pestycydów**. Trafiają one w ilości ok. 1 miliarda kg rocznie do gleby, wód, lasów, a stamtąd dzięki reakcji łańcuchowej do roślin, zwierząt i ostatecznie do ludzi. Lista kancerogennych i dopuszczonych do użytku codziennego pestycydów jest długa i niekoniecznie zawiera ona wyłącznie te używane w przemyśle rolno-spożywczym. Pestycydy są używane również w środkach do tępienia insektów, budownictwie (np. drewniane place zabaw, stoły piknikowe konserwowane pestycydami przed kornikami i gniciem), a nawet w szamponach i obrożach przeciwpchelnych dla psów i kotów. Pestycydy wpływają na układ immunologiczny, OUN, endokrynologiczny i geny, powodując ich uszkodzenie, zaburzenie rozwoju we wczesnych latach dzieciństwa. Nie tylko szkodzą nam pestycydy ale również **radioaktywny deszcz, ludzkie i zwierzęce odchody zawierające sztuczne hormony i antybiotyki, wylwywy z zakładów przemysłowych, chlorowana i fluoryzowana woda, metale ciężkie w spalinach samochodowych, pole elektromagnetyczne**. Zgodnie z tym co podaje amerykańska Agencja Ochrony Środowiska (EPA) pole elektromagnetyczne z linii wysokiego napięcia, telefonów komórkowych, mikrofalówek, czy jakichkolwiek innych urządzeń elektrycznych nawet wyłączonych ale w stanie czuwania, bezpośrednio wpływa na zaburzenie wydzielania hormonu wzrostu i metabolizm melatoniny oraz intensywność i jakość podziału komórek. Impulsy elektryczne mózgu człowieka mają częstotliwość od 1 Hz (podczas snu) do 30 Hz w ciągu dnia, natomiast częstotliwość prądu 60 Hz. Jak się okazuje jest to dla ciała nienaturalną stymulacją prowadzącą do zwiększonej ilości produkcji zmutowanych komórek. Dr Marjorie Spears z Teksasu udokumentował 13- krotny wzrost zachorowania na raka mózgu wśród tych, którzy regularnie poddawani są wpływom pola elektromagnetycznego. Z kolei dane naukowców Uniwersytetu Colorado, wykazały, że dzieci żyjące blisko linii wysokiego napięcia 5-krotnie wykazują wyższą zachorowalność na wszelkie postacie raka, w porównaniu do tych, które żyją daleko od nich.

Uciec przed substancjami, które nas trują jest praktycznie nie możliwe, jesteśmy po prostu na nie skazani. Co więc zrobić? Możemy wyeliminować związki toksyczne z naszego najbliższego otoczenia, gdzie spędzamy najwięcej czasu, oto przykłady:

Czytaj nalepki na opakowaniach, skład chemiczny produktów. Te, na których widnieją tasiemce nazw z chemii nieorganicznej i których nie rozumiesz, odłóż z powrotem na półkę sklepową.

Zainstaluj filtr do wody lub kup dzbanek z filtrem węglowym by wyeliminować, rdze, pestycydy, metale ciężkie i chlor z wody.

Do sprzątania mieszkania używaj naturalnych środków, np. octu, sody.

Ogranicz dostęp dzieci do sprzętu emitującego fale elektromagnetyczne, tj. komputera, komórek, telewizora.

Nie używaj obroży przeciwpchelnych i ochronnych przed kleszczami u swoich czworonogów, można ją zastąpić miksturą: do łyżeczki alkoholu dodać po 2 krople olejków eterycznych cedru, lawendy, tymianku, drzewa herbacianego, zmieszać z sokiem wyciśniętym z 2 ząbków czosnku, nasączyć miksturą parcianą lub skórzaną obroż psa, okres działania: 1m-c. Zamiast gotowym szamponem możesz umyć futro zwierzęcia szarym mydłem z dodatkiem kilku kropel olejku herbacianego.

Zastąp kosmetyki naładowane chemią kosmetykami organicznymi, które bazują na naturalnych substancjach.

Talk jest rakotwórczy, dlatego nie zasypuj pośladków niemowlaka pudrem, który zawiera talk.

Używaj nienawilżanych i nieperfumowanych chusteczek do przecierania pośladków niemowlaka.

Stosuj zamiast oliwek na bazie olei mineralnych, olei naturalnych, np. kokosowy, oliwkowy, migdałowy, arganowy.

Obficie pieniące żele i płyny do kąpieli zastąp szarym mydłem lub innym zawierającym co najmniej 70% tłuszczu roślinnego, im bardziej się pienią, tym więcej dodano detergentów.

Można ograniczyć kontakt małego dziecka ze szkodliwymi substancjami przez zastąpienie plastikowych zabawek, pudełek w pokoju kartonami i drewnianymi zabawkami.

Nie pasta do zębów a szczoteczka czyści zęby. Jeśli używasz past do zębów to najlepiej bez fluoru lub o niskiej zawartości fluoru ok. 500 ppm., w ilości pół ziarna grochu.

Zastąp proszki i płyny do prania np. orzechami piorącymi, są naturalne i wydajniejsze niż proszek.

Utrzymuj mieszkanie w czystości ale nie sterylnej, często wietrz pomieszczenia.

Pierz nowe ubrania przed użyciem – pomoże to zmniejszyć poziom toksycznych substancji często występujących w nowych ubraniach.

Nie kupuj ubrań z miękkim, gumowatym nadrukiem, ponieważ może zawierać ftalany.

Nie popadajmy również w skrajność, myśląc że zagrożenie czai się wszędzie: w powietrzu, wodzie, pożywieniu, w przedmiotach których używamy. Nie oto chodzi abyśmy chodzili w maseczce na twarzy. Można jednak dokonać wyborów skłaniających się w stronę natury.

Marta Pietrycha

(studentka WZPiNoS KUL Stalowa Wola

Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym

Słowa kluczowe: wiek przedszkolny; rozwój fizyczny, motoryczny, psychiczny, emocjonalno-społeczny; sprawność, odporność, głód ruchu, równowaga, emocjonalność, impulsywność, złoty okres.

Okres średniego dzieciństwa, zwany także wiekiem przedszkolnym zdaniem M. Kiełar-Turskiej¹ trwa od 4 do 6 r.ż. Idąc zaś za A. Klim-Klimaszewską² i M. Żebrowską³ trwa od 3 do 7 r.ż. Nazwa wiek przedszkolny wywodzi się stąd, że okres ten poprzedza podjęcie przez dziecko obowiązku szkolnego⁴. Niektóre spośród dzieci uczęszcza w tych latach do przedszkola, które stanowi w naszym systemie oświatowym pierwszy szczebel nauczania. Granice chronologiczne tego okresu są jednak względne i płynne, tak jak w pozostałych okresach. W każdym stadium mogą występować cechy wcześniejszego, które zanikają, a rozwijają się nowe, specyficzne dla danego wieku lub takie, które będą typowe dopiero w dalszym okresie życia.

Warto zwrócić uwagę na fakt, iż dzieci rozwijają się w różnym tempie, w odmiennych warunkach, a więc różnią się od swoich rówieśników zarówno cechami fizycznymi, jak i psychicznymi⁵. Bywają trzylatki nie przystosowane do udziału w grupie przedszkolnej oraz dzieci, które mogą być zapisane do szkoły przed ukończeniem 7 lat⁶. Zgodnie z wejściem nowej ustawy 14 listopada 2013r., obowiązkiem szkolnym objęto 6-latków. Od 1 września do klasy pierwszej będą uczęszczały 6-letnie dzieci urodzone w okresie od 1 stycznia do 30 czerwca 2008r. Mogą również rozpocząć naukę w szkole dzieci urodzone w okresie od 1 lipca do 31 grudnia 2008r. jeśli będzie taka wola rodziców⁷.

U wszystkich dzieci zachodzą zmiany w rozwoju psychicznym i fizycznym, typowe wyłącznie dla wieku przedszkolnego. Oprócz wspólnych właściwości rozwojowych dla tego okresu, można także wyróżnić zmiany, które pokazują dynamikę procesów poznawczych dziecka, jak również przekształcanie w emocjonalnej i społecznej sferze rozwoju psychicznego.

M. Żebrowska wyróżnia następujące fazy okresu przedszkolnego:

1. wczesna, od 3- 4 lat,
2. średnia, od 4- 5,5 lat,
3. późna, od 5,5- 7 lat⁸.

Zdaniem G. Paprotnej wiek przedszkolny to okres intensywnego rozwoju i otwarcia się dziecka na otaczającą rzeczywistość, powinien być jednocześnie czasem radości i pozytywnych doznań, jakie niesie odkrywanie świata⁹. Doświadczenie, które pozostawia w człowieku ten okres życia jest często podstawą, na której buduje się jego osobowość, jego stosunek do siebie, innych i świata.

Rozwój fizyczny i motoryczny

Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym charakteryzuje się progresywnością, która przebiega w sposób uporządkowany i logiczny¹⁰. Rozwój ten przebiega w jednym

1.M. Kiełar-Turska za: B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Psychologia rozwoju człowieka, t. II, Warszawa 2005, s. 83.

² A. Klim- Klimaszewska, Pedagogika przedszkolna, Warszawa 2005, s. 31.

³ M. Żebrowska, Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży, Warszawa 1987, s. 417.

⁴ H. Cudak, Znaczenie rodziny w rozwoju i wychowaniu małego dziecka, Warszawa 1999, s. 189.

⁵ Tamże.

⁶ M. Żebrowska, Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży, Warszawa 1987, s. 416.

⁷ MEN, Ustawa sześciolatkowa weszła w życie,

<http://www.6latki.men.gov.pl/index.php/dla-rodzicow/452-ustawa-szesciolatkowa-wchodzi-w-zycie> (16.02.2015).

⁸ Tamże.

⁹ G. Paprotna, O niektórych źródłach niepowodzeń dzieci w edukacji przedszkolnej. w: J. Łysek (red.) Niepowodzenia szkolne, Kraków 1998. s. 131.

¹⁰ H. Cudak, Znaczenie rodziny w rozwoju i wychowaniu małego dziecka, Warszawa 1999, s. 206.

kierunku, do przodu. Zaś zmiany, które zachodzą są od siebie zależne, wynikają z siebie i mają wpływ na kolejne zmiany, a więc nie jest przypadkowy.

P. Przewęda twierdzi, iż rozwojem fizycznym nazywamy zmiany, które prowadzą do ukształtowania się z prostej konstrukcji komórkowej złożonego, „precyzyjnego i doskonałego tworu jakim jest organizm dorosłego człowieka”¹¹.

Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym charakteryzuje się dużą intensywnością, jednak w porównaniu z okresami wcześniejszymi wzrastanie jest powolniejsze. Najbardziej intensywny wzrost następuje między 5, a 6 rokiem życia. W 5 roku widoczne jest podwojenie wzrostu i pięciokrotne zwiększenie wagi w stosunku do wagi dziecka przy urodzeniu. Następuje także wysmuklenie sylwetki ciała, a w związku z tym zmiany w proporcji poszczególnych części ciała: wydłużenie kończyn, zwiększenie powierzchni twarzy w stosunku do czaszki, większy obwód klatki piersiowej w porównaniu z obwodem czaszki (w przeciwieństwie do poprzedniego okresu). Dziecko w wieku przedszkolnym coraz wolniej przybiera na wadze, zaś wzrost jego jest dynamiczny¹².

Następuje także szybki wzrost kośćca i muskulatury ciała. W pierwszej fazie okresu przedszkolnego kościec dziecka jest wrażliwy, giętki, krzywizny kręgosłupa nie ustalone, mięśnie wiotkie i cienkie. W związku z czym łatwo może wytworzyć się wadliwa postawa ciała. W drugiej fazie proces kostnienia zaznacza się w kościach nadgarstka. Zaś już w trzeciej fazie wzmacnia się cały kościec, muskulatura i ustalają się naturalne krzywizny kręgosłupa. W budowie kośćca przeważa tkanka chrzęstna, dlatego też występuję słabość i zmęczenie. Stawy dziecka są ruchome. Największy przyrost mięśni przypada między, a rokiem życia. Dziecko jednak nie jest w pełni gotowe do wysiłku fizycznego, gdyż mięśnie zawierają więcej wody, a mniej białka niż mięśnie dorosłych, a więc są jeszcze wiotkie i delikatne. Dziecko męczy się podczas długotrwałego wysiłku¹³.

Między 5, a 6 rokiem życia można zaobserwować precyzję w wykonywaniu przez dzieci prostych czynności: samo obsługiwanie się, malowanie, wycinanie i konstruowanie. Wszystko to spowodowane jest rozpoczynającym się procesem kostnienia nadgarstków, co wzmacnia sprawność dłoni. Wzrost, rozwój kośćca i mięśni zależy przede wszystkim od odżywiania dziecka. Dlatego też rodzice powinni być świadomi, by w odżywianiu dzieci podawać potrawy białkowe, owocowe, mączne i cukier przy ograniczeniu tłuszczu. Mniejsze łaknienie w tym okresie jest stanem normalnym i dotyczy większości dzieci, należy je traktować jako przejściowe i pobudzić apetyty dziecka przez wprowadzenie urozmaiconej diety¹⁴.

W okresie przedszkolnym następuje rozwój i dalsze usprawnienie narządów wewnętrznych, których czynności są coraz bardziej zbliżone do funkcji organizmu dojrzałego. Poziom hemoglobiny i krwinek zbliża się do dorosłego człowieka. Zmienia się oddech przeponowy na piersiowy lub brzuszno-piersiowy.

Wiek przedszkolny charakteryzuje się małą odpornością na choroby, zwłaszcza układu oddechowego. Dziecko w tym okresie rozpoczyna zmianę uzębienia mlecznego na stałe. Układ nerwowy cechuje dalszy rozwój, choć dynamika jego jest już wolniejsza. Doskonali się budowa i funkcje. Wzrasta masa mózgu i zdolność pracy komórek nerwowych. Widoczne są różnice między dzieckiem trzyletnim, a sześciolatką. Sześciolatek potrafi lepiej zapanować nad ruchami i kontrolować je wzrokiem. Przewaga występuje także w procesach pobudzania nad procesami hamowania. Reakcje uczuciowe są aktywne, dlatego też występuje brak

¹¹ R. Przewęda, *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Warszawa 1981, s. 9.

¹² H. Cudak, *Znaczenie rodziny w rozwoju i wychowaniu małego dziecka*, Warszawa 1999, s. 206-207.

¹³ E. B. Hurlock, *Rozwój dziecka*, Warszawa 1985, s. 231-232.

¹⁴ A. Jacewski, *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Warszawa 1993, s. 64.

równowagi uczuciowej. Dzieci w okresie przedszkolnym reagują szybko i silnie na bodźce z otoczenia, a także wykazują duże trudności w panowaniu nad swoim nastrojem¹⁵.

Rozwój ruchowy dziecka jest harmonijny i mniej gwałtowny niż w poprzednich okresach. W pierwszej fazie występuje tzw. duża motoryka, która przejawia się zamaszystymi ruchami. Dziecko w trakcie wykonywania czynności angażuje swoje całe ciało np. podczas rzucania piłki. Wraz z wiekiem następuje wzrost sprawności ruchowych. W piątym roku życia widoczny jest największy przyrost sprawności motorycznych, stąd też R. Przewęda okres przedszkolny właśnie w wieku pięciu lat nazywa „złotym okresem” lub też „okresem równowagi przedszkolnej”¹⁶. Dziecko dzięki ciągłemu ruchowi ćwiczy mięśnie, cały układ ruchowy, a także przyzwyczajają układ krążenia i oddechowy do wzmożonej pracy. Rozwój sprawności motorycznych, a zwłaszcza lokomocyjnych, doskonali czynność biegania dziecka. W tym też okresie wzrasta długość kroku przy bieganiu i rozwija się technika biegania. We wczesnej fazie dziecko biega na całych stopach, krok krótki, tułów wyprostowany, ruchy rąk i nóg słabo skoordynowane. Zaś dzieci 6-letnie biegają zdecydowanie szybciej i estetycznie z powodu koordynacji kończyn, unoszeniu wysoko kolan i pochyleniu tułowia. U dziecka w wieku przedszkolnym wzrasta umiejętność utrzymania ciała w równowadze statycznej bądź dynamicznej co jest przejawem rozwoju ruchów postawnych. Od piątego roku życia osiągają precyzję i dokładność w tzn. małej motoryce ruchowej, która dotyczy sprawności dłoni i palców. Pięciolatek potrafi nawlec igłę, zapiąć guzik¹⁷.

Okres przedszkolny jest szczególnie dynamicznym etapem rozwoju fizycznego i motorycznego. Tempo jak i siła przemian jest widoczna dla rodziców. Dzieci w tym okresie charakteryzuje potrzeba ruchu, są hałaśliwe, żywe, mówią dużo i głośno. Według A. Jaczewskiego okres ten nazywamy „głodem ruchu”¹⁸. Głód ten możemy zaspokoić przede wszystkim zabawami ruchowymi prowadzonymi zarówno w domu, przedszkolu bądź w środowisku lokalnym.

Rozwój psychiczny

Rozwój psychiczny dziecka w wieku przedszkolnym jest silnie sprzężony i uwarunkowany rozwojem fizycznym. Mówiąc o rozwoju psychicznym mamy na uwadze rozwój różnych procesów poznawczych, jak również cech psychicznych, które kształtują osobowość dziecka¹⁹.

Jedną z podstawowych potrzeb dziecka jest dążenie do poznania otaczającej je rzeczywistości społecznej, materialnej i przyrodniczej. Zdobywanie coraz to szerszych informacji o środowisku rodzinnym, lokalnym bądź ponadlokalnym odbywa się dzięki takim procesom poznawczym jak: wrażenia, spostrzeżenia, myślenie, mowa, a także pamięć, uwaga i wrażenia²⁰

Psychikę dziecka cechuje emocjonalność i stosunkowa łatwość przechodzenia w stany krańcowe, a mianowicie od ożywienia i wesołości po przygnębienie i płacz. Wszystkie te stany wyładowuje natychmiastową reakcją w postaci aktywności ruchowej. Z wiekiem jednak reakcje dziecka stają się bardziej świadome i ukierunkowane, a zakres odbieranych bodźców wzrasta. A więc proces rozwoju psychicznego charakteryzuje się plastycznością, przechodzeniem od niższych form działania do coraz bardziej złożonych. Nowe osiągnięcia uwarunkowane wcześniejszymi doświadczeniami są utrwalane na początku przez struktury zmysłowo- ruchowe, a następnie poprzez poznawczo-ruchowe. Tworzenie się nowych

¹⁵ H. Cudak, Znaczenie rodziny w rozwoju i wychowaniu małego dziecka, Warszawa 1999, s. 208-209.

¹⁶ R. Przewęda, Rozwój somatyczny i motoryczny, Warszawa 1981, s. 160.

¹⁷ H. Cudak, Znaczenie rodziny w rozwoju i wychowaniu małego dziecka, Warszawa 1999, s. 210-211.

¹⁸ A. Jaczewski, Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, Warszawa 1993, s. 63.

¹⁹ D. Chrzanowska, Dziecko w wieku przedszkolnym, Warszawa 1978, s. 47.

²⁰ H. Cudak, Znaczenie rodziny w rozwoju i wychowaniu małego dziecka, Warszawa 1999, s. 190.

²¹ A. Klim- Klimaszewska, Pedagogika przedszkolna, Warszawa 2005, s. 34.

struktur poznawczo-ruchowych wiąże się z przekształcaniem zmian ilościowych w jakościowe. Zaznacza się widoczny postęp w rozwoju psychicznym polegający na wzroście umiejętności i sprawności²¹.

W wieku przedszkolnym zwiększa się masa mózgu i doskonali jego struktura. Największe zmiany widoczne są u dziecka po ukończeniu 5 roku życia, kiedy to dochodzi do rozwoju procesów umysłowych i uczuć bardziej złożonych. Kora mózgowa reguluje czynności popędowe, podkorowe wywierając na nie hamujący wpływ²².

W rozwoju dziecka przeważają czynności podkorowe nad korowymi co powoduje przewagę czynności pobudzenia nad hamowaniem. Ta zależność sprawia, iż dzieci w wieku przedszkolnym cechuje duża pobudliwość, która jest tym większa, im dziecko jest młodsze.

Dziecko wtedy jest zmienne, krzykliwe, ruchliwe, trudno mu zapanować nad sobą, łatwo się męczy i nuży.

Procesy poznawcze posiadają charakter emocjonalny, odruchowy i mimowolny. Przebiegają bez lub z małym udziałem świadomej motywacji dziecka. Procesy te rozwijają się w toku jego działań. Ważnym elementem procesów poznawczych jest spostrzeganie²³. W trakcie swojego rozwoju dziecko uzyskuje lepszą orientację w otoczeniu, jednak ma pewne trudności w analizie i syntezie uzyskanych danych.

Dziecko to co spostrzega ujmuje globalnie, ogólnikowo, a więc synkretycznie. Jego synkretyzm przejawia się na przykład w niedokładnym odwzorowaniu figur geometrycznych²⁴. Spostrzeżenia dzieci są w tym okresie subiektywne, wyodrębniają w przedmiotach te szczegóły, które wywołują w nich emocje. W trzeciej fazie wieku przedszkolnego spostrzeżenia nie są już chaotyczne, lecz uporządkowane²⁵.

Dzieci w wieku przedszkolnym wykazują się dużą aktywnością umysłową. Myślenie trzy latka cechuje: „sytuacyjność, bezpośrednia łączność z działaniem i spostrzeganie tego, co towarzyszy danej chwili”²⁶. Nazywamy to myśleniem sensoryczno- motorycznym. W dalszym etapie jest myślenie konkretno-wyobrażeniowe. Praca umysłowa dziecka nie jest oparta tylko na bezpośrednich spostrzeżeniach, lecz na wyobrażeniach. Stopniowo pojawiają się zaczątki myślenia abstrakcyjnego, słowno- logicznego²⁷. Dodatkowo dziecko staje się coraz bardziej ciekawe, co przejawia się w pytaniach do dorosłych, zabawach badawczych, a także w obserwacji otoczenia. Tendencja do zadawania pytań najbardziej widoczna jest w 45 roku życia. Dlatego bardzo często okres ten nazywamy „wiekiem pytań”²⁸.

Uwaga dzieci w tym okresie rozwoju jest krótkotrwała. Dziecko bardzo często zmienia przedmiot zainteresowania i łatwo się męczy. Motywem jego działań jest przede wszystkim potrzeba zabawy. Wraz z wiekiem dziecko coraz bardziej potrafi skupić swoją uwagę i opanować swą ruchliwość, dzięki czemu bierze udział w zajęciach. W wieku 6 lat kształtuje się uwaga dowolna, co pozwala na dłuższą koncentrację. Warto dodać, iż stopień koncentracji uwagi zależy nie tylko od wieku lecz od indywidualnych cech dzieci, a szczególnie od ich temperamentu²⁹.

W okresie przedszkolnym dochodzi również do rozwoju mowy ilościowej jak i jakościowej. Dziecko wieku 3 lat używa około 1000 słów, w wieku 5 lat 2000 słów, zaś w

²² Tamże, s.35.

²³ Tamże, s. 34.

²⁴ Tamże,, s. 35-36.

²⁵ Kielar -Turskia za: B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Psychologia rozwoju człowieka, t. II, Warszawa 2005, s 85.

²⁶ M. Przetacznikowa, G. Makiełło- Jarża, Psychologia rozwojowa, Warszawa 1980, s. 101-102.

²⁷ A. Klim - Klimaszewska, Pedagogika przedszkolna, Warszawa 2005, s. 36.

²⁸ Tamże.

²⁹ B. Harwas - Napierała, J. Trempała, Psychologia rozwoju człowieka, t. II, Warszawa 2005, s. 112.

³⁰ M. Przetacznikowa, G. Makiełło- Jarża, Psychologia rozwojowa, Warszawa 1980, s. 103.

wieku 7 lat aż 4000 słów. Widoczne są także zmiany jakościowe w słowniku dzieci. Coraz częściej używają części mowy wskazując na stosunki rzeczowe, przyczynowe lub logiczne.

Między 3, a 5 rokiem życia dzieci tworzą neologizmy³⁰. Dochodzi również do zmian treściowych poprzez wzrost liczby przymiotników, a także postęp w zakresie gramatyki. Z rozwojem mowy dziecka rozwija się umiejętność komunikowania z innymi ludźmi. Na początku okresu rozmowy dzieci są ubogie i aktualne, zaś w późniejszych latach stają się bogatsze, zaś opowieści dotyczą sytuacji przeszłych i wyobrażonych³¹.

Dziecko w wieku przedszkolnym gromadzi duże zasoby doświadczeń dzięki specyficznej właściwości układu nerwowego, którą nazywamy pamięcią. Pamięć ta ma charakter mimowolny, tak jak wyobrażenia czy uwaga. Pod koniec tego okresu pojawiają się zaczątki pamięci dowolnej. Dzieci ćwiczą pamięć dowolną poprzez zabawy dydaktyczne, recytacje wierszy, śpiewanie piosenek. Dziecko w tym okresie nie ma w pełni wykształconej pamięci słowno-logicznej. Znaczenie lepiej pamięta materiał obrazkowy jak i czynności ruchowo-manipulacyjne. W okresie przedszkolnym rozwija się pamięć świeża (bezpośrednia, na przykład powtarzanie szeregu liczb, bądź sylab) i pamięć trwała³². Pamięć trwała kształtuje się w oparciu o wcześniejsze doświadczenia. Stopień trwałości wzrasta gdy zapamiętaniu towarzyszą pozytywne emocje dziecka.

Rozwój emocjonalno- społeczny

W porównaniu do wcześniejszych okresów rozwoju dziecka, wiek przedszkola cechuje wzbogacenie i różnicowanie życia uczuciowego. W zachowaniu u dzieci w wieku poniemowlęcym możemy zaobserwować takie uczucia jak: gniew, wstyd, strach, niechęć, radość czy zazdrość lecz te przejawy są niejednoznaczne. Zaś w wieku przedszkolnym powyższe uczucia występują bardzo wyraźnie, gdyż dziecko nie jest w stanie opanować uczuć i je stłumić. W zachowaniu dziecka wyraźnie zaznaczają się afekty, takie jak: uczucia gwałtowne, silne i krótkotrwałe, które odtwarza w gestach, mimice, w słowach i ruchach³³.

W tym okresie dziecko jest impulsywne co oznacza, iż bardzo łatwo uzewnętrznia afekty, które u niego powstają i wybuchają. Ta właściwość uczuć powoduje wiele konfliktów dziecka z otoczeniem społecznym. W wieku przedszkolnym oprócz cechy impulsywności widoczna jest także zmienność w nastrojach i uczuciach. Emocje bardzo szybko powstają, ale też szybko gasną, przeradzając się w inne. Dziecko jest w stanie przejść od śmiechu do łez. Tę zmienność nazywamy labilnością uczuciową³⁴.

W ostatniej fazie tego okresu dzieci dojrzewają emocjonalnie. Uczą się opanowywać swoje afekty. Widoczny jest także rozwój uczuć wyższych takich jak: „intelektualnych, społecznych, moralnych i estetycznych”³⁵. Sześciolatek potrafi otoczyć opieką młodszą siostrzyczkę czy słabszego rówieśnika.

Dziecko w wieku przedszkolnym nawiązuje szerokie kontakty społeczne z otoczeniem. Głównym środowiskiem społecznym dla dziecka jest w tym okresie rodzina, a jej dopełnieniem przedszkole. Kontakty w obrębie rodziny to przede wszystkim kontakty z rodzicami, rodzeństwem i innymi członkami. Wszystkie te kontakty mają ogromne znaczenie dla rozwoju osobowości dziecka. W tym stadium rozwoju dziecko naśladuje zachowanie, postawy społeczne, przyjmując wzorce i pewne role.

Stosunek dziecka wobec matki zmienia się wraz z wiekiem. W początkowej fazie jest dla niej czułe, często chwali się mamą przed kolegami, pomaga jej w zajęciach. U sześciolatka

³¹ B. Harwas - Napierała, J. Trempała, Psychologia rozwoju człowieka, t. II, Warszawa 2005, s. 107.

³² A. Klim - Klimaszewska, Pedagogika przedszkolna, Warszawa 2005, s. 37.

³³ M. Przetacznikowa, G. Makiello - Jarza, Psychologia rozwojowa, Warszawa 1980, s. 106-107.

³⁴ A. Klim - Klimaszewska, Pedagogika przedszkolna, Warszawa 2005, s. 38.

³⁵ M. Kwiatkowska, Podstawy pedagogiki przedszkolnej, Warszawa 1988, s. 245.

³⁶ M. Przetacznikowa, G. Makiello - Jarza, Psychologia rozwojowa, Warszawa 1980, s. 111.

stosunek się zmienia na gorsze, gdyż dziecko sprzecza się z mamą, niegrzecznie odpowiada. W wieku 7 lat relacje są zazwyczaj lepsze, mniej gwałtowne³⁶.

Jeśli chodzi o stosunek do ojca, to zdaniem A. Gesella³⁷ jest inny niż do matki. Na początku istnieje wielki dystans dziecka do ojca, dopiero w wieku 5 lat następuje znaczne zbliżenie. W wieku 6 lat na czas kryzysu w kontaktach z matką, nawiązują relacje z ojcem. Na stosunki jakie panują między dzieckiem a rodzicem w dużej mierze wpływają postawy rodzicielskie.

Dla rozwoju społeczne dziecka w wieku przedszkolnym ważne są także kontakty w grupach przedszkolnych³⁹. Dzieci w tym środowisku nawiązują relacje pozytywne, które uwidaczniają się we wspólnej zabawie, w pomaganiu sobie w różnych zajęciach porządkowych. Negatywne kontakty występują w związku z powstaniem zazdrości, wrogości mające charakter egocentryczny. Dziecko nie potrafi wyjść poza swój punkt widzenia. W tym okresie dziecko „kieruje się dążeniem do osobistej korzyści, zaspokojenia własnych potrzeb, uzyskania zadowolenia”⁴⁰. Dopiero w starszych grupach przedszkolnych możemy zaobserwować więcej par przyjaciół darzących się sympatią.

Bibliografia

1. Chrzanowska D., Dziecko w wieku przedszkolnym, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1978.
2. Cudak H., Znaczenie rodziny w rozwoju i wychowaniu małego dziecka, Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa 1999
3. Harwas-Napierała B., Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka, t. II, PWN, Warszawa 2005.
4. Hurlock E. B., Rozwój dziecka, PWN, Warszawa 1985.
5. Jaczewski A., Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, WSiP, Warszawa 1993.
6. Klim- Klimaszewska A., Pedagogika przedszkolna, Wydawnictwo Erica, Warszawa 2005.
7. Kwiatkowska M., Podstawy pedagogiki przedszkolnej, WSiP, Warszawa 1988.
8. MEN, Ustawa sześciolatkowa weszła w życie, <http://www.6latki.men.gov.pl/index.php/dla-rodzicow/452-ustawa-szesciolatkowa-wchodzi-w-zycie> (16.02.2015).
9. Paprotna G., O niektórych źródłach niepowodzeń dzieci w edukacji przedszkolnej, w: J. Łysek (red.) Niepowodzenia szkolne, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 1998. s. 131.
10. Przetacznikowa M., Makiello- Jarża G., Psychologia rozwojowa, WSiP, Warszawa, 1980.
11. Przewęda P., Rozwój somatyczny i motoryczny, WSiP, Warszawa 1981.
12. Żebrowska M., Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży, PWN, Warszawa 1987.

Małgorzata Jabłońska

Wadowice

Jak rozwijać innowacyjne myślenie u dzieci

(Ekspertka Klubu Bezpiecznego Puchatka)

Głównym celem edukacji powinien być harmonijny rozwój dziecięcej osobowości, twórczości i kreatywności. Przydatne do tego może być innowacyjne myślenie, którego kształtowanie jest wymogiem naszych czasów. W jaki sposób możemy rozbudzać ciekawość u najmłodszych, a także motywować ich do poszukiwań i zadawania pytań - podpowiada Małgorzata Jabłońska, ekspertka współpracująca z programem edukacyjnym „Klub Bezpiecznego Puchatka”, w ramach którego proponujemy zajęcia dotyczące innowacyjnego myślenia.

³⁷. Tamże, s. 113-114.

³⁸. Tamże

³⁹ M. Przetacznikowa, G. Makiello - Jarża, *Psychologia rozwojowa*, Warszawa 1980, s. 113-116.

⁴⁰. M. Kwiatkowska, *Podstawy pedagogiki przedszkolnej*, Warszawa 1988, s. 247.



Innowacyjne myślenie w domu i szkole

Innowacyjne myślenie to działanie polegające na zastosowaniu różnorodnych pomysłów oraz oryginalnych rozwiązań danego problemu. Bazuje ono na wykorzystaniu aktywności uczniów oraz przyswajaniu przez nich nowych wiadomości za pośrednictwem zmysłów. Nauka innowacyjnego myślenia to niezwykle ważny element ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Klub Bezpiecznego Puchatka”, którego celem jest edukacja uczniów klas I szkół podstawowych w zakresie bezpieczeństwa. Dzięki wykorzystaniu nowoczesnych metod edukacyjnych w ramach programu, dzieci lepiej przyswajają zasady bezpieczeństwa oraz koncentrują się na realizowanym materiale.

Istnieje wiele metod rozwijających kreatywność i poprawiających zdolność nieszablonowego myślenia dziecka. Ich dobór powinien zależeć przede wszystkim od rodzaju treści, jakie chcemy przekazać naszym pociechom. Wybierając konkretną metodę, nauczyciele i rodzice powinni zwrócić uwagę na możliwości dzieci, a także ich potrzeby, zainteresowania czy temperament. Poniżej znajdują się najbardziej popularne i skuteczne metody, które warto wykorzystać do wspomagania innowacyjnego myślenia najmłodszych uczniów, na początku ich szkolnej przygody.

Sposoby stymulowania innowacyjnego myślenia dzieci

Technika „śniegowej kuli” - dzieci dyskutują w parach nad zadaniem pytaniem. Następnie wspólnie rozmawiają o problemie. Najpierw w grupach czteroosobowych, a na koniec w ośmioosobowych. Warto stosować tę metodę, gdyż dzięki niej dzieci uczą się wypracowywania jednego, wspólnego dla wszystkich stanowiska. Dodatkowo przyjęta forma pozwala każdemu małemu uczestnikowi dyskusji na wyrażenie własnego zdania i uczy umiejętności negocjowania czy formułowania myśli.

Technika „burzy mózgów” - dzieci spontanicznie przedstawiają pomysły rozwiązania wybranego problemu. Omawianą kwestią może być np. bezpieczeństwo w drodze do szkoły. Po wskazaniu swoich pomysłów uczestnicy „burzy mózgów” wybierają te najbardziej trafne. Celem tej techniki, oprócz zgłoszenia dużej ilości pomysłów w krótkim czasie, jest uczenie najmłodszych wzajemnego szacunku dla swoich propozycji.

Snucie fantastycznych historii - nauczyciel lub rodzic rozpoczyna opowieść np. o niezwykłej planecie, na której wszystko jest możliwe, a dzieci po kolei ją kontynuują i zmieniają według własnej wyobraźni. Swoje wyobrażenia mogą przedstawiać, np. za pomocą rysunków.

Podczas takich zabaw dzieci potrafią zaskoczyć dorosłych wyobraźnią, pomysłami i kreatywnością. W ich opowiadaniach pojawiają się ufoludki, kosmonauci czy przedmioty o niecodziennych właściwościach.

„Gwiazda skojarzeń” - dzieci siedzą w kręgu, a w środku znajduje się znany im przedmiot lub obrazek przedstawiający osobę lub rzecz. Zadaniem najmłodszych jest przedstawienie skojarzeń, które wiążą się z tym przedmiotem lub obrazkiem. Za pomocą tej techniki nauczyciele i rodzice mogą uczyć dzieci rozpoznawania przedmiotów bezpiecznych i niebezpiecznych. Może to stać się np. poprzez ułożenie na dywanie nożyczek czy zapalek i poproszenie dzieci o zaprezentowanie swoich skojarzeń oraz przyporządkowanie przedmiotów do grupy bezpiecznych lub niebezpiecznych.

Analogia symboliczna - zabawa polega na szukaniu symboli dla zobrazowania zjawisk, uczuć, nastrojów. Metodę tę można zastosować, aby zwrócić uwagę dzieci na znaki drogowe. Nauczyciele lub rodzice pokazują dzieciom symbole graficzne znaków drogowych. Następnie mówią, że będą bawić się w wymyślanie innych znaków. Uczestnicy zabawy losują kartoniki z nazwą uczucia, np. miłość, radość, smutek, strach. Następnie za pomocą gestu, ruchu, mimiki twarzy starają się te emocje przedstawić. Pozostali uczestnicy zabawy zgadują, o jakie uczucie chodzi. Po prezentacji najmłodszy rysują znaki będące symbolami określonych uczuć. Taka pożyteczna zabawa rozwija umiejętność nazywania oraz rozpoznawania uczuć i emocji.

Drama - zabawa polega na stworzeniu fikcyjnej sytuacji, w trakcie której dzieci będą miały możliwość zdobycia nowych doświadczeń, umiejętności oraz dokonania własnych wyborów. Drama może służyć do nauczania bezpiecznego zachowania w różnych sytuacjach i miejscach. Istotą dramy może być również odgrywanie przez dzieci wybranych, konkretnych ról.

Gry i zabawy ruchowe - ruch jest naturalną potrzebą każdego człowieka. Gry i zabawy ruchowe szczególnie korzystnie wpływają na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej dzieci. Dodatkowo uczą je zdrowej rywalizacji, dyscypliny i współpracy. Ich znaczenie dla prawidłowego rozwoju pierwszoklasistów jest nie do przecenienia.

Kreatywne rysowanie - dzieci otrzymują kartkę z narysowanymi 24 kołami. Ich zadaniem jest przekształcić każde koło w rysunek jakiegoś przedmiotu lub postaci (np. wykonanie na podstawie figury geometrycznej projektu wyimaginowanego statku kosmicznego). Rysunki powinny być proste i schematyczne. W tej technice liczy się pomysłowość, inwencja twórcza i tempo rysowania.

Zabawowe formy pracy - krzyżówki, szarady, rebusy, zagadki, które same w sobie stanowią zadania. Ich samodzielne rozwiązanie daje uczniom dużo satysfakcji. Wielką zaletą tej formy pracy jest także to, że dzieci mogą stosować ją w domu i traktować jako źródło dobrej, pozaszkolnej zabawy.

Przedstawione powyżej sposoby stymulowania innowacyjnego myślenia dzieci są wykorzystywane w ramach zajęć „Klubu Bezpiecznego Puchatka”. Dodatkowo, w materiałach edukacyjnych przygotowanych w ramach projektu można znaleźć dużo więcej skutecznych metod pomagających rozbudzić kreatywność dzieci. Można je pobrać bezpłatnie ze strony programu www.bezpiecznypuchatek.pl.

Program „Klub Bezpiecznego Puchatka” organizowany jest przez firmę Maspex, producenta kakao Puchatek, we współpracy z Biurem Prewencji i Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji. Patronat Honorowy sprawuje Komendant Główny Policji oraz wszystkie Kuratoria Oświaty. Celem programu jest edukacja dzieci w zakresie bezpieczeństwa: w domu, w szkole, na drodze i w czasie zabawy oraz wspieranie rozwoju najmłodszych. Każda szkoła, która zgłosi się do programu otrzyma bezpłatne materiały edukacyjne, pomocne w przeprowadzaniu zajęć. Dodatkowo w listopadzie odbywa się Wielki Test Bezpieczeństwa sprawdzający wiedzę pierwszoklasistów. Po zrealizowaniu programu szkoła nabywa prawo posługiwania się Certyfikatem „Klubu Bezpiecznego Puchatka”.

Wiadomości prozdrowotne z internetu

Wybrane fragmenty tekstów z portali www.medexpress.pl; www.rynekzdrowia.pl i innych

Ustawa o zdrowiu publicznym pomoże starzeć się w dobrej kondycji

Marzena Sygut/Rynek Zdrowia 04 marca 2015

...Posłanka Lidia Gondek z PO zaznacza, że wszystko wskazuje na to, że uda się wspomnianą ustawę uchwalić w tej kadencji...

...Punktem wyjścia do stworzenia tej ustawy jest przyznanie, że za mało dbamy o zdrowie i za bardzo jesteśmy nastawieni na medycynę naprawczą....

...Ustawa kładzie nacisk na to, aby każdy obywatel sam dbał o swoje zdrowie....

...Państwo ma tylko wprowadzić mechanizmy, które to ułatwią. Będą one dotyczyły głównie edukacji, a także pewnych zachowań prozdrowotnych, rozumianych jako zwiększenie dostępu do możliwości aktywności fizycznej i aktywnego spędzania czasu wolnego, zarówno przez dzieci, jak i seniorów ...Wszystko dlatego, że ustawa ma być w swojej głównej tezie oparta o Narodowy Program Zdrowia, który istnieje od dawna. Nie był on jednak realizowany z uwagi na brak finansowania...

...Wiceminister zdrowia Beata Małecko-Libera podkreśla z kolei, że ustawa jedynie wprowadza zasady organizacji zdrowia publicznego i jego finansowania, natomiast wszystkie programy, zawierające szczegółowe treści, będą nadal zawarte w Narodowym Programie Zdrowia...Przypomina też, że ustawa o zdrowiu publicznym to na razie projekt, więc trudno mówić o konkretach w zakresie finansowania...

Hormon o nazwie iryzyna (FNDC5) Więcej: www.naukawpolsce.pap.pl

Hormon uwalniany podczas wysiłku fizycznego może zapobiegać rozwojowi raka piersi, a także wspomagać działanie chemioterapii - wynika z badań opublikowanych przez "Chemistry - A European Journal"....ryzyko raka piersi **u regularnie ćwiczących kobiet** jest

o 30-40 proc. niższe, a w przypadku kobiet ze zdiagnozowaną chorobą **aktywność fizyczna zwiększa przeżywalność. Poziom iryzyny wzrasta podczas aktywności fizycznej.**

Prezentacja projektu ustawy o zdrowiu publicznym

PAP/Rynek Zdrowia 04 marca 2015

...Do 2025 r. o 10 proc. powinna zmniejszyć się liczba osób nieuprawiających aktywności fizycznej oraz nadużywających alkoholu. Do tego czasu zatrzymany ma zostać wzrost odsetka osób otyłych i chorych na cukrzycę - zakłada projekt Narodowego Programu Zdrowia....

...4 marca w siedzibie organizacji „Pracodawcy RP” odbyło się spotkanie z wiceminister zdrowia Beatą Małecką-Liberą oraz krajowym konsultantem w dziedzinie zdrowia publicznego prof. Mirosławem Wysockim. W jego trakcie zaprezentowano projekt ustawy o zdrowiu publicznym. Elementem tej ustawy jest Narodowy Program Zdrowia....

...Projekt ma tworzyć ramy do przygotowania szerszego, opartego na obiektywnych wskaźnikach Narodowego Programu Zdrowia, a także wspierać koordynowanie działań poszczególnych instytucji z zakresu zdrowia publicznego oraz określić ramy finansowania projektów prozdrowotnych"

...Wśród głównych założeń Narodowego Programu Zdrowia, przedstawionych Pracodawcom RP przez Małecką-Liberę, są: zmniejszenie do 2025 r. o 10 proc. liczby osób nieuprawiających **aktywności fizycznej**, a także osób szkodliwie pijących alkohol. Inne to zmniejszenie w ciągu pięciu lat odsetka osób palących o 2 pkt proc. oraz zmniejszenie do 2025 r. skali otyłości i liczby przypadków cukrzycy....

...ważnym punktem projektu jest koordynowanie kwestii z zakresu zdrowia publicznego. W myśl jego zapisów powołane miałyby zostać instytucje: Pełnomocnika Rządu ds. Zdrowia Publicznego (w randze sekretarza stanu w resorcie zdrowia), Komitetu Sterującego Narodowego Programu Zdrowia (składającego się z ministrów lub wiceministrów resortów objętych programem) oraz Rady do Spraw Zdrowia Publicznego (jako ciała opiniodawczo-doradczego)....

...Ustawa o systemie zdrowia publicznego ma zintegrować działania na rzecz zdrowia, prowadzone obecnie przez wiele instytucji...

Projektowana ustawa umożliwi ma zintegrowanie wszystkich tego rodzaju działań,

Ekspert o soli Ekspert: spada spożycie soli, ale nadal jest zbyt duże

PAP/Rynek Zdrowia 19 marca 2015

...Spożycie soli w Polsce zmniejszyło się z 15 g na osobę dziennie w 1998 r. do około 11 g - wynika z obliczeń Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie dokonanych na podstawie niepublikowanych jeszcze danych GUS. Nadal jednak jest ono dwukrotnie za duże....

...Dyrektor IŻiŻ, prof. Mirosław Jarosz wyjaśnia, że przeciętne spożycie soli w Polsce wynoszące prawie 11 g dziennie obejmuje zarówno sól dodawaną do potraw z solniczki, jak również tę "ukrytą", zawartą w gotowych potrawach i produktach spożywczych. W obliczeniach uwzględniono jednak wyłącznie gospodarstwa **domowe, pomijając żywienie zbiorowe w restauracjach i stolówkach...**

...Z przedstawionych przez dr Rychlik danych wynika, że Polska przestała należeć do państw o największym spożyciu soli. Więcej od nas solą Turcy (15 g dziennie), Węgrzy (14,8 g) oraz Chorwaci (14,5 g). Znacznie mniej od nas solą jednak Izraelczycy (jedynie 7 g dziennie), Łotysze (7,1 g), Amerykanie (8,5 g) oraz Holendrzy (8,8 g)...

...W Polsce 5 g soli dziennie nie spożywa żadna ujęta w statystykach grupa społeczna. - Najwięcej soli, bo aż 16 g dziennie, spożywają emeryci i renciści, wśród nich wciąż bowiem pokutuje przekonanie, że dobry posiłek musi być słony

Będzie Narodowy Program Zdrowia

Rynek Zdrowia [Katarzyna Wróblewska](#) 5 marca 2015

...Beata Małecka-Libera zaprezentowała główne założenia Narodowego Programu Zdrowia:

- zatrzymanie wzrostu otyłości i cukrzycy do 2025 r.,
- zmniejszenie odsetka palących o 2% w ciągu 5 lat,
- zmniejszenie odsetka osób nieuprawiających aktywności fizycznej o 10% do 2025 r.,
- zmniejszenie liczby osób pijących szkodliwie alkohol o 10% do 2025 r.

...Nasze społeczeństwo starzeje się, w pewnym momencie będziemy mieli dość duży problem z osobami, które będą zdrowe i będą mogły pracować, dlatego wiedza, edukacja, podejmowanie świadomych dążeń w zakresie własnego zdrowia jest tak ważne dla nas wszystkich: dziadków, rodziców i dzieci, które będą naszą gospodarkę utrzymywać i nią zarządzać...

Niedobór snu ma konsekwencje metaboliczne

Medexpres, 17 marca 2015

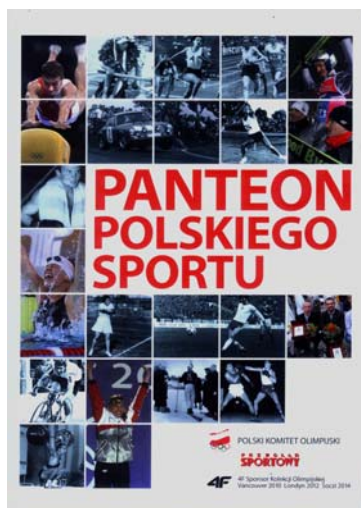
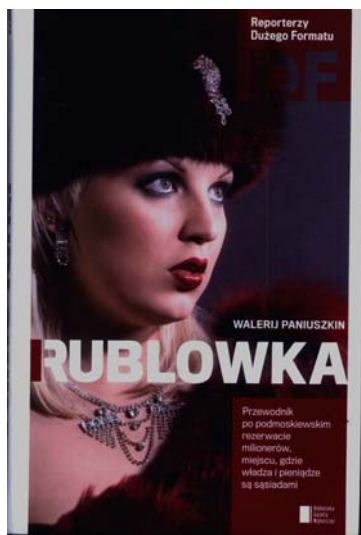
...Nawet półgodzinny niedostatek snu, jeśli regularnie się powtarza, może prowadzić do problemów zdrowotnych – sugerują naukowcy z University of Bristol i z Weill Cornell Medical College w Katarze. ..

...Naukowcy przeanalizowali dane dotyczące czasu snu 522 osób. Szczególnie interesowała ich różnica w liczbie godzin snu pomiędzy dniami roboczymi a weekendami. Okazało się, że im jest ona większa, tym bardziej zaburzony jest naturalny dobowy rytm wydzielania hormonów.

...Niedobory snu stały się „plagą” współczesnych społeczeństw, jednak dopiero w ostatnich latach zdaliśmy sobie sprawę z ich zdrowotnych konsekwencji. Już nawet o 30 minut za krótki sen w dni robocze może wywierać znaczący wpływ na insulinooporność i sprzyjać otyłości – mówi prof. Shahrad Taheri z Weill Cornell Medical College, współautor badania. – Wydłużenie snu powinno być jednym z elementów modyfikacji stylu życia sugerowanej osobom otyłym i diabetykom – dodaje uczony...

...Zgodnie z zaleceniami BUPA osoby dorosłe powinny spać 7–8 godzin na dobę, nastolatki 9 godzin a dzieci 9–10 godzin.

Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



Walerij Paniuszkin. Rublowka (tłum. Agnieszka Sowińska)
Wyd. Agora 2013

Na Rublowce, dzielnicy Moskwy od dawna mieszkali ci, którym się „powiodło” W XIX wieku mieszkała tam arystokracja oraz członkowie rodziny carskiej, w domach rozmawiano się po francusku albo po angielsku. Tylko służba posługiwała się językiem rosyjskim, którego jaśnie państwo często w ogóle nie rozumiało. Na początku XX wieku w rublowskich domach mieszkali wykształceni w otoczeniu niewykształconych. W drugiej połowie XX wieku - syci w otoczeniu głodnych, ci, którzy mieli prawo do wyjazdu za granicę, w otoczeniu tych, którzy tego prawa nie mieli. Prawie każda metropolia na świecie ma takie enklawy. Jak się zdaje, pisze Panuszkin, kolejny złoty wiek Rublowki zbliża się do swojego kresu. Bogaci i sławni zaczynają porzucać to błogosławione miejsce. Lecz my, po drugiej stronie wysokich płotów, do dziś nie wiemy, co to za ludzie. I - a niech ich czort! - skąd mają tyle pieniędzy ? To pytanie doprowadziło kiedyś do rewolucji roku 1917 - ale ta nie dała równości.

Andrzej Martynkin., Jan Źdzarski. Panteon Polskiego Sportu
Wyd. Przybylik & 2013

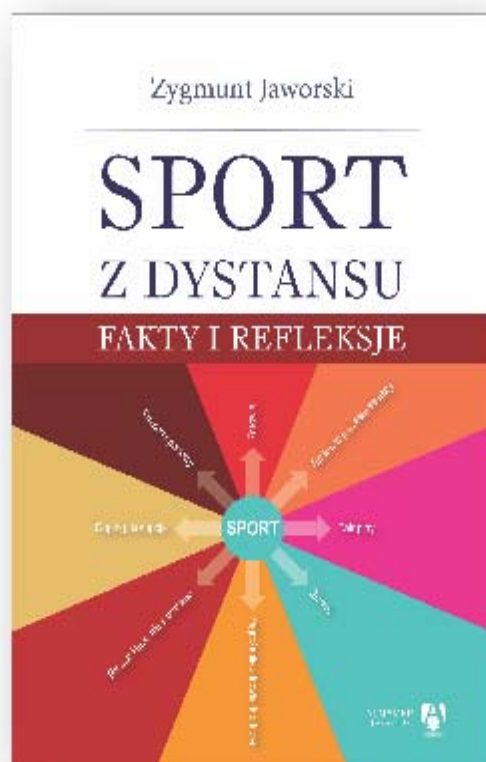
Celem niniejszego albumu jest przypomnienie sylwetek najlepszych z najlepszych. Oto najważniejsze postacie ze sportowego Olimpu XX wieku (w kolejności alfabetycznej): (grudzień 2000) : Waldemar Baszanowski, Zygmunt Chychła, Bronisław Czech, Kazimierz Deyna, Jadwiga Jędrzejowska, Teodor Kocerka, Halina Konopacka, Robert Korzeniowski, Zdzisław Krzyszkowiak, Jerzy Kulej, Janusz Kusociński, Stanisław Marusarz, Janusz Peciak, Zbigniew Pietrzykowski, Janusz Sidło, Irena Szewińska, Janusz Szmidt, Ryszard Szurkowski, Stanisława Walasiewicz, Sobiesław Zasada. Już po roku 2000 dołączyli do nich : Leszek Blanik, Otylia Jędrzejczak, Justyna Kowalczyk, Adam Małyś, Robert Sycz, Tomasz Kucharski (wioślarska dwójka podwójna wagi lekkiej) Adam Korol, Marek Kolbowicz, Michał Jeliński, Konrad Wasilewski, (wioślarska czwórka podwójna)

K.Hądzelek, M.Rejf, H.Zdebska-Biziewska, R.Żukowski

Czysta Gra, Fair Play. {PKOl W-wa 2014)

Książka, którą oddajemy do rąk Czytelników - pisze we wstępie Prezes PKOl Andrzej Kraśnicki - poświęcona jest doniosłemu znaczeniu zasady fair play w sporcie. Wybitni specjaliści piszą o dżentelmenach sportu, o polskich laureatach Klubu Fair Play PKOl i Międzynarodowego Komitetu Fair Play (CIFP), o nagrodach Europejskiego Ruchu Fair Play (EFPM), o dorobku Polski w promocji czystej gry.

W olimpijskiej edukacji i w upowszechnianiu wartości etycznych Polska ma znaczące osiągnięcia w kraju i na arenie międzynarodowej. Byliśmy pierwszymi, którzy zaczęli wyróżniać za postawę fair play naszych wybitnych zawodników...Międzynarodowe uznanie zdobył sobie Klub Fair Play PKOl. W 1996 roku w Warszawie miał miejsce Kongres Europejskiego Ruchu Fair Play (EFMP)... To piękna księga, ale mnie marzy się podobny panteon dla ludzi którzy życie poświęcili by kultura fizyczna stała się dobrem dostępnym dla wszystkich



oprawa: miękka, objętość: 142 str., cena detaliczna: 39,90 zł, ISBN 978-83-62644-29-2

Zamówienia

wydawnictwo@almamer.pl, 22 321 85 03

realizacja do 14 dni | zakup pow. 5 egz. uprawnia do otrzymania rabatu

Książkę tę postrzegam jako wielce pożądaną dla środowiska ludzi sportu, zarówno tych czynnych, jak i biernych, dla władz sportowych i środowiska akademickiego AWF.

Prof. dr hab. Janusz Czerwiński

Punktem wyjścia jest udana próba odpowiedzi na pytanie, czym jest sport, co wobec niespotykanej różnorodności rozumienia tego pojęcia, zarówno w języku potocznym, jak i oficjalnym, ma kapitalne znaczenie. Uważam, że należy tę książkę kupić i przeczytać. Koniecznie!

Prof. dr hab. Henryk Grabowski

Autor z pewnego dystansu – bez euforii i przesadnego eksponowania wartości sportu, ale także bez nadmiernej jego krytyki – w ciekawy sposób:

- przedstawia propozycję współczesnego pojęcia sportu;
- analizuje problemy zawodników i trenerów;
- komentuje patologie współczesnego sportu (doping, kontuzja, bojkot czy korupcja);
- uzasadnia istnienie tkz. Imperium Sportu i Biznesu;
- krytycznie ocenia zarządzanie sportem w Polsce;
- poszukuje odpowiedzi na pytanie: co dalej ze sportem?

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Sport – jak rozumieć to pojęcie?	13
1.1 O pojęciu definicji	14
1.2 Racjonalne desygnaty sportu	15
1.3 Propozycja syntetycznej definicji sportu	22
1.4 Krytyka dotychczasowych definicji sportu	24
1.5 Wektory sportu	31
2. Status sportowca zawodnika i jego implikacje 33	
2.1 Pojęcie sportowca zawodnika	33
2.2 Status sportowca zawodnika	34
2.3 Motywy starań o status sportowca zawodnika.....	43
2.4 Zarobki zawodnik ▪	44
2.5 Dylematy zawodnik ▪	45
2.6 Co po karierze sportowej	47
3. Trenerzy sportu	49
3.1. Drogi do zawodu trenera	49
3.2. Formalne a rzeczywiste wymogi wobec zawodu trenera	54
3.3. Praca czy pasja ?	56
4. Imperium Sportu i Biznesu	61
4.1. Imperium – pojęcie, przykłady	62
4.2. Rozległość władzy MKOl	63
4.3. Stabilność władzy MKOl	66
4.4. Absolutyzm władzy MKOl	66
4.5. Ekspansja MKOl	68
4.6. Imperium Sportu i Biznesu	70
4.7. Biznes transferowy w sporcie	73
4.8. Sponsoring biznesowy w sporcie	75
4.9. Hazardowy biznes w sporcie	76
4. Polska Prowincja Imperium Sportu i Biznesu	79
5.1. Sport kosztuje – skąd brać na niego pieniądze.....	79
5.2. O niestabilności zarządzania sportem	81
5.3. Trzy wojny futbolowe. Przykład kolizji władza państwowa – związek sportowy.....	84
5.4. Gdzie kucharek sześć	88
6. Czy sport może szkodzić zdrowiu?	95
6.1. Wybitni sportowcy o swoich kontuzjach	96
6.2. Sport a zdrowie w okresie rozwoju osobniczego	98
6.3. Zagrożenia dla zdrowia a dyscypliny sportu.....	100
6.4. Pod rozwagę nie tylko sportowcom.....	102.
7. Patologie współczesnego sportu	105
7.1. Doping farmakologiczny	106
7.2. Kibole	110
7.3. Korupcja	113
7.4. Bojkot	114
7.5. Komercjalizacja	116
8. Co dalej ze sportem? Refleksje niepokoju i nadziei	117
8.1. Refleksje niepokoju	118
8.2. Refleksje nadziei	120
Bibliografia	123
Akty prawne	123
Inne dokumenty	125
Encyklopedie i słowniki	125
Publikacje autorskie	126
Strony internetowe	134
Wykaz tabel i rysunków	135
Indeks nazwisk	137

Stanowisko Komitetu Zdrowia Publicznego i Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej Polskiej Akademii Nauk

W sprawie poprawy jakości i skuteczności wychowania fizycznego w szkołach w Polsce

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest kluczowym komponentem prozdrowotnego stylu życia, sprzyja zdrowiu, dobrej jakości życia, wydłużeniu okresu życia w zdrowiu i opóźnieniu starzenia się. Jest niezbędna w profilaktyce wielu chorób przewlekłych (np. otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, układu

ruchu), ich leczeniu i rehabilitacji. Jest jedną z podstawowych potrzeb biologicznych we wszystkich okresach życia człowieka, ale szczególne znaczenie ma w dzieciństwie i młodości. Sprzyja prawidłowemu rozwojowi (fizycznemu, motorycznemu, psychicznemu i społecznemu), rozwojowi umiejętności ruchowych niezbędnych w codziennym życiu, kształtowaniu odpowiednich postaw wobec kultury fizycznej, motywacji do aktywnego w niej uczestnictwa, kompensuje sedenteryjny tryb życia. Istnieje wiele dowodów, że „aktywne fizycznie dziecko to aktywny fizycznie dorosły”.

Warunkiem skuteczności aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka jest jej regularność oraz odpowiednia, dostosowana do wieku, częstotliwość i intensywność wysiłków fizycznych. Rekomendowany przez WHO³⁸ poziom aktywności fizycznej dla zdrowia u dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat to:

- co najmniej 60 minut dziennie skumulowanych wysiłków fizycznych, o intensywności od umiarkowanej do dużej, z przewagą wysiłków aerobowych (tlenowych);
- co najmniej 3 razy w tygodniu wysiłki siłowe, wzmacniające mięśnie i kości.

Poziom aktywności fizycznej znacznej części populacji dzieci i młodzieży, podobnie jak ludzi dorosłych, w Polsce jest bardzo niski. W 2010 r. rekomendowany przez WHO jej poziom osiągało tylko 27% - 11-latków, 16% - 15-latków i 10% 17-latków³⁹. Poziom intensywności aktywności fizycznej w czasie wolnym (poza szkołą) młodzieży w wieku 11-15 lat obniżył się w latach 2006-2010, w stosunku do początku lat 90. XX w., zwłaszcza wśród nastolatków najmłodszych⁴⁰. Jest to jedna z przyczyn:

- zwiększającej się częstości występowania w populacji w wieku szkolnym nadwagi i otyłości, dotyczy ona obecnie co piątego ucznia; szacuje się, że odsetek dzieci z nadwagą i otyłością zwiększa się o ok. 2% na dekadę i dynamika tego wzrostu w Polsce jest większa niż w innych krajach Unii Europejskiej;

¹. *Global Recommendations on Physical Education for Health*. WHO, Geneva 2010.

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

⁴⁰ Woynarowska 13., Mazur J.: *Wyniki badań HBSC 2010. Tendencje zmian zachowań zdrowotnych i wybranych wskaźników zdrowia młodzieży szkolnej w latach 1990-2010*, Instytut Matki i Dziecka, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012.

- pogarszającej się sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 6-19 lat; w latach 1990-2009 u obu płci wystąpiły negatywne tendencje w sprawności motorycznej i to w coraz młodszej grupie wieku; największy regres dotyczył gibkości, wytrzymałości i siły⁴¹.

Odpowiedni poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży zależy w znacznym stopniu od ich systematycznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego (WF) w szkole. Dla większości tej populacji są one podstawową i jedyną zorganizowaną formą systematycznej aktywności fizycznej. Ogólna liczba godzin zajęć WF okresie 9 lat nauki w szkole powinna wynosić 1060 godzin. Jest to znaczący wymiar zajęć związanych z aktywnością fizyczną. Polska należy w Europie do krajów o największej liczbie obowiązkowych godzin zajęć WF.⁴²

W praktyce liczba lekcji WF, w których uczniowie aktywnie uczestniczą, jest znacznie mniejsza od zaplanowanej przez ustawodawcę. Wyniki badań⁴² wskazują, że w roku szkolnym 2012/13 około 20-40% uczniów (w zależności od wieku/klasy) uczestniczyło tylko w więcej niż połowie lekcji WF. Najwięcej zwolnień z tych lekcji jest udzielanych na podstawie zwolnień na piśmie od rodziców i ustnych samych uczniów. Zwolnienie lekarskie z lekcji WF uzyskało 33% uczniów, najczęściej były one krótsze niż 1 miesiąc; zwolnienia długotrwałe (4 miesiące lub więcej) otrzymało 4,5% uczniów. Szczególnie niepokojące jest zbyt małe uczestnictwo w lekcjach WF:

- dziewcząt, których rozwój motoryczny kończy się ok. 15 roku życia, a ich motywacja do aktywności fizycznej i jej poziom jest znacznie niższy niż u chłopców;
- uczniów klas najstarszych, których poziom aktywności fizycznej jest niższy niż uczniów młodszych i którzy z tymi niedostatkami rozpoczną wkrótce dorosłe życie.

Po wprowadzeniu w 2008 r. nowej, znacznie zmienionej podstawy programowej kształcenia ogólnego, Najwyższa Izba Kontroli przeprowadziła dwukrotnie kontrolę wychowania fizycznego w szkołach, w wyniku których „kształcenie uczniów w zakresie wychowania fizycznego oceniono negatywnie”. Wskazano na liczne nieprawidłowości, w tym także duży odsetek uczniów nieuczestniczących aktywnie w obowiązkowych lekcjach. Ujawniono także wiele nieprawidłowości w doskonaleniu nauczycieli WF i kształceniu studentów na kierunku „wychowanie fizyczne” szkołach wyższych⁴³. Ocena realizacji edukacji zdrowotnej - nowego bloku w wychowaniu fizycznym w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych - wykazała, że w większości szkół blok ten nie był realizowany zgodnie z założeniami nowej podstawy programowej, nauczyciele WF nie zostali przygotowaniu do realizacji nowego zadania⁴⁴. Wdrażanie podstawy programowej nie było monitorowane w ramach projektu systemowego, współfinansowanego przez Unię Europejską, „Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach”.

Od wielu lat nierozwiązana jest kwestia realizacji wychowania fizycznego w klasach I- III szkoły podstawowej. Jest to okres w życiu człowieka o bardzo dużej, naturalnej potrzebie ruchu, której niezaspokojenie wpływa negatywnie na dalszy rozwój motoryczny i motywację

⁴¹ N. Wolański, J. Dobosz: *Tendencja przemian motoryczności człowieka (międzydekadowe zmiany efektywności)*. [w:] Wilczewski A. (red.): *Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej*. AWF w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2012, s. 8-44.

⁴² Wymiar obowiązkowych zajęć w szkołach w Polsce wynosi: w klasach IV-VI szkoły podstawowej i gimnazjach - 4 godz. w tygodniu (ok. 130 godz. rocznie); w szkołach ponadgimnazjalnych - 3 godz w tygodniu (ok. 97 godz. rocznie).

⁴³ Wyniki badań wykonanych w ramach projektu *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat* realizowanego w Instytucie Matki i Dziecka, na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki (kierownik J. Mazur) ⁷ Najwyższa Izba Kontroli: *Informacja o wynikach kontroli. Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych, 2010; Informacja o wynikach kontroli. Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych*, 2013.

⁴⁴ Woynarowska B, Małkowska-Szkutnik A., Komosińska K.: *Przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego do realizacji bloku „edukacja zdrowotna ” w latach 2009-2012*. Wychowanie Fizyczne i Sport 2013; 1: 5-14.

do aktywności fizycznej w dalszych latach życia. W tej grupie wieku największa jest częstość nadwagi i otyłości oraz regres sprawności fizycznej. Do realizacji tego obszaru edukacji nie są odpowiednio przygotowani ani absolwenci kierunku „wychowanie fizyczne” ani kierunku „edukacja wczesnoszkolna”⁴⁵.

Mimo występujących od wielu lat nieprawidłowości w realizacji szkolnego wychowania fizycznego nie podjęto w Polsce w resorcie edukacji, odpowiedzialnym za to kształcenie, żadnych systemowych działań naprawczych. Jest to niedoceniany i zaniedbany obszar edukacji. Środowisko kultury fizycznej, w tym również szkoły wyższe, koncentrują się na sporcie, który jest tylko jedną z form aktywności fizycznej. Brak działań systemowych nie może być zastępowany przez akcje i kampanie społeczne inicjowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki („WF z klasą”, „Stop zwolnieniom z WF”, „Mały Mistrz”).

Stanowisko

Członkowie Komitetu Zdrowia Publicznego oraz Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej Polskiej Akademii Nauk zwracają się do twórców polityki edukacyjnej i zdrowotnej oraz do ośrodków akademickich kształcących nauczycieli wychowania fizycznego z apelem o podjęcie wspólnych działań dla poprawy skuteczności szkolnego wychowania fizycznego, w tym zwiększenia uczestnictwa uczniów w lekcjach WF. Jest to pilne i ważne zadanie z punktu widzenia zdrowia oraz kondycji fizycznej i psychicznej społeczeństwa polskiego. Proponujemy opracowanie „Białej księgi wychowania fizycznego w Polsce” oraz pilne podjęcie następujących działań:

1. W resorcie edukacji:
 - ustalenie i konsekwentne wdrażanie do praktyki szkół szczegółowych zasad (procedury) dotyczącej:
 - udzielania uczniom zwolnień z lekcji WF przez nauczycieli i dyrektora szkoły,
 - współpracy nauczycieli WF z pielęgniarką szkolną i rodzicami uczniów;
 - wprowadzenie obowiązku rejestracji i szczegółowej analizy absencji uczniów na lekcjach WF oraz jej przyczyn jako punktu wyjścia do planowania działań dla przeciwdziałania unikaniu tych lekcji przez uczniów;
 - wprowadzenie obowiązku zapewnienia uczniom w ramach lekcji WF alternatywnych form aktywności fizycznej, dostosowanej do ich możliwości psychofizycznych;
 - zwiększenie nadzoru nad realizacją wychowania fizycznego w szkole ze strony dyrektorów szkół i pracowników nadzoru pedagogicznego;
 - poprawę systemu doskonalenia nauczycieli wychowania fizycznego, reaktywowanie kadry doradców metodycznych, motywowanie nauczycieli tego przedmiotu do zwiększania swoich kompetencji w zakresie nowych zadań programowych.
2. W resorcie zdrowia - zobowiązanie lekarzy udzielających zwolnień z zajęć WF do ograniczania zwolnień całkowitych do niezbędnego minimum i czasu ich trwania oraz udzielania szczegółowych informacji o dopuszczalnych i zalecanych formach aktywności fizycznej ucznia w okresie rekonwalescencji i z chorobą przewlekłą.
3. W szkołach wyższych kształcących na kierunku „wychowanie fizyczne” (specjalność nauczycielska) - dostosowanie programu kształcenia do nowej podstawy programowej wychowania fizycznego oraz aktualnych wyzwań wynikających z sytuacji zdrowotnej społeczeństwa polskiego.

⁴⁵ Wyniki kontroli NIK (2010 r.) wykazały, że we wszystkich (ośmiu) kierunkach „wychowanie fizyczne” w programach kształcenia nie uwzględniano przygotowania do prowadzenia zajęć w klasach I-III.





Prof. dr hab. Marek Woźniewski

Przewodniczący Komitetu Rehabilitacji,
Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej Polskiej
Akademii Nauk

Warszawa, 2 marca 2015 r.