

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 10. 2015 /298/



SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

...Sterydy, zażywane nielegalnie przez miliony chłopców i młodych mężczyzn pragnących poprawić swe wyniki sportowe, czyniły z wielu normalnych, łagodnie usposobionych młodzieńców gwałcicieli i morderców... (A. Moir, David Jessel - patrz fragment ich książki wewnątrz numeru)



Lider z wizytą na Jubileuszu (90 lat) Tadeusza S. Ostrowskiego. Na foto od lewej : Jubilat z żoną Hanną, Ich wnuczek Julek, dalej Zbigniew Cendrowski, Red. Naczelny Lidera., oraz Tadeusz, syn Tadeusza i Hanny, Ojciec Julka. Więcej o tym wewnątrz numeru, w tym wybór wierszy Jubilata. Kontynuujemy prezentację wydawnictwa „Humanitas” z XXI Tatrzańskiego Sympozjum „Edukacja Jutra”. W tym numerze tom II „Aksjologiczno-kulturowy fundament edukacji jutra. Dr hab. Joanna Angiel o książce prof. Kazimierza Denka. Prof. Janusz Bielski o pseudoedukacji. Na ten sam temat pisze Joanna Lorenz w II Tomie Edukacji Jutra. Dr Dorota Kamień lansuje swój ukochany nordic walking. Beata Ruzik pisze o promocji zdrowia w Przedszkolu nr 5 ze Skierniewic. I na koniec pakiet informacji (wybrane fragmenty) z różnych prozdrowotnych portali.

Spis treści

Zbigniew Cendrowski

Drodzy czytelnicy

Człowieczeństwo - Co to takiego ?

Jubileusz 90 - lecia Tadeusza S. Ostrowskiego i Jego wiersze.

XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe Edukacja Jutra

Zakopane 2015.

Prezentacja tomu II (wyd. *Humanitas Sosnowiec*)

Joanna Angiel

(dr hab. Uniwersytet Warszawski)

Refleksje na temat książki prof. dr hab. Kazimierza Denka :

„Drogowskazy- Aksjologia- Osobowość”

Janusz Bielski

(dr hab. Prof. AH w Pultusku)

Błędy w procesie wychowania fizycznego (Przeciwieństwa wychowania)

Beata Ruzik

(Nauczycielka w Przedszkolu nr 5 w Skierniewicach)

Promocja zdrowia w Przedszkolu nr 5, w Skierniewicach

Dorota Kamień

(dr Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Zakład Lekkoatletyki)

Nordic walking w kierunku poprawy gibkości

Wybrane wieści z prozdrowotnych portali

Zbigniew Cendrowski

Drodzy czytelnicy

Człowieczeństwo ? Co to takiego ?

W poprzednim numerze cytowałem opinie intelektualistów, filozofów, poetów i polityków o tym jak my ludzie potrafimy być źli i okrutni. Mówili oni często, że coś jest nieludzkie. To trudny problem : Kiedy jedno zwierzę zabija drugie zwierzę, to zgodnie z prawami natury nie jest to ani dobre ani złe – to dopiero człowiek przypisał sobie prawo oceny czy coś jest dobre lub złe. Kiedy zabija człowiek sprawa pozornie jest zgoła inna. Jeszcze inna jest kiedy człowiek zabija

człowieka. Od kiedy iskra świadomości wyróżniła człowieka ze świata zwierząt jesteśmy świadkiem jego schizofreniczności : nie jesteśmy w stanie uciec od praw natury i kiedy nam jest to wygodne, prawa te chwalimy i akceptujemy, ale kiedy są one sprzeczne z tym co w nas odrębne, ludzkie, mówimy o sprzeciwie, negowaniu, poprawianiu.

Przyjemnie się słucha optymisty kiedy mówi o człowieku i jego historii. Jak dzielnie i pięknie, mimo tak licznych przeciwności trwał, rozwijał się, tworzył, przekształcał, budował, dokonywał, czynił dobro.

Kiedy się słucha pesymisty to też jest interesujące, często bardziej niż to co mówi optymista. Bo oto aby trwać, budować, rozwijać - zabijał, bywał okrutny.

Pesymista często nie mając o tym pojęcia głosi prawdę o istocie natury, która nie jest ani dobra ani zła, po prostu jest. Jest dobra lub zła przez człowieka, jego czyny i jego system oceny.

Kiedy mówi optymista skłonni jesteśmy myśleć o człowieczeństwie z dumą i satysfakcją. Wydaje nam się wtedy, że łamiąc prawa natury to my ludzie stworzyliśmy pojęcie dobra. Dobra czyli tego czego chcielibyśmy doświadczać od innych. Chętnie słuchamy Papieża nawołującego do czynienia dobra, ale jakże często nie potrafimy zrobić z tego nawoływania użytku, szczególnie wtedy gdy wymaga to od nas jakiegokolwiek wysiłku czy wyrzeczenia. Wysiłek i wyrzeczenie mieści się wtedy często w obszarze zła doświadczanego a więc tego zła, którego szczególnie nie lubimy. Co innego ze złem czynionym – jeżeli jest dla nas korzystne ?

Budzi w nas dreszcz emocji i poczucie utożsamiania się z siłą, bezwzględnością, złem. Na pomniki stawiamy bohaterów wojennych. Często chętnie idziemy za tymi liderami, którzy dla zaspokojenia potrzeb władzy i panowania potrafią sięgnąć do mrocznych zakamarków naszych dusz i wyciągnąć stamtąd upiory nienawiści, zazdrości, zawiści, Nieco światła na te problemy mogą rzucić wyniki badań i dociekania specjalistów. Zamieszczone dalej fragmenty ze wstępu do pasjonującej książki „Zbrodnia rodzi się w mózgu” autorstwa A.Moir i D.Jessela co nieco nam to objaśniają.

Podziwiamy herosów dobra, ale często herosi zła zajmują w nas więcej miejsca. Bywają uśpione.

W ostatnich tygodniach poddani jesteśmy próbie szczególnej. Fala emigracji – obojętnie jak ją klasyfikować ; czy jest to ucieczka przed wojną czy chęć poprawy warunków bytu, obudziła niepokoje nie tylko u nas ale w całej Europie i na świecie. Papież Franciszek poświęcił tej sprawie wiele miejsca podczas wystąpienia w Kongresie USA i na sesji plenarnej ONZ.

My Polacy powinniśmy mieć szczególne wyczulenie i zrozumienie problemu. Jak mało który naród rozbiegaliśmy się zawsze po świecie. Z reguły „za chlebem”. Dziś nie wiadomo nawet dokładnie ile nas jest za granicami kraju i jaki jest emigracyjny potencjał polskości i poczucie związku z krajem. Nasz

jubileuszowy bohater Tadeusz S. Ostrowski w swych wierszach taki potencjał pielęgnuje. Wydaje się jednak, że niezależnie od tego jak wielkie emocjonalne znaczenie przywiązujemy do takich pojęć - sztandarów jak : Ojczyzna, Patriotyzm, Naród - nieuchronnie ludzkość świata, podlegając prawom entropii, będzie się mieszać, będą zanikać granice, rasy i religie. Nie należy wykluczyć, że znaczącą rolę w tym procesie zajmą gwałty, podboje, starcia kultur i religii. Powodowani bieżącymi interesami usiłujemy procesy te powstrzymywać kiedy nam się to nie podoba lub przyspieszać kiedy jest to dla nas korzystne, w imię tego co jest teraz a nie tego co będzie kiedyś. W sprawie uchodźców ujawnia się nasza natura a przynajmniej jej gorsza część: Kiedy Europa daje - to dobrze - kiedy trzeba coś dać Europie - to źle. Dla tych spraw i procesów emocjonalnych ustanawiamy jakieś kodeksy moralne, systemy wartości, prawa, cele, nie mając żadnej gwarancji, że to one zadecydują o naszej przyszłości a nie jakieś nieprzewidziane zdarzenia nie tylko od nas niezależne („przyjdzie kometa, machnie ogonem”) ale także wielkie konflikty regionalne i światowe. Niektórzy zresztą mówią, że III wojna światowa już trwa i zaczęła się bezpośrednio po zakończeniu drugiej, która pochłonęła kilkadziesiąt milionów naszego gatunku, Myślmy i czujemy w skali mikro : wczoraj, dziś i jutro. Czas kiedy nasz gatunek opanował świat jest tak niewielki, że jakiegokolwiek prospekcje mogą okazać się zawodne. Nie oznacza to oczywiście, aby nie korzystać z dobrodziejstwa postawy „tu i teraz”. Zakończę niespodziewanie konstatacją : warto myśleć co będzie jutro i martwić się, że nadchodzi niepogoda, której nie lubimy, ale póki co warto wystawiać twarz do słońca skoro jest teraz.

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

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Anne Moir David Jessel

Zbrodnia rodzi się w mózgu – Zagadka biologicznych uwarunkowań przestępczości . Książka i Wiedza 1995

NAUKA - ŚWIATŁO W MROKACH ZBRODNI ? Fragmenty wstępu

„Sterydy, zażywane nielegalnie przez miliony chłopców i młodych mężczyzn pragnących poprawić swe wyniki sportowe, czyniły z wielu normalnych, łagodnie usposobionych młodzieńców gwałcicieli i morderców”

...Przestępczość rodzi się z nędzy. Z chciwości. Jest skutkiem problemów społecznych, powoduje ją telewizja, geny lub diabeł. Wybierzcie odpowiednią dekadę, a znajdziecie teorię kryminologiczną, jaka się wam wydaje najbliższa...

...uważamy, że niektórzy popełniają przestępstwa, ponieważ są źli, bardzo biedni albo dorastali w straszliwie dysfunkcyjnych rodzinach i z jednego z tych powodów, albo ze wszystkich razem, zesłali na złą drogę...

...Nasza książka nie usprawiedliwia przestępców, próbuje natomiast wyjaśnić jeden z aspektów przestępczości. Nie jest to wyczerpująca interpretacja, nie ma bowiem magicznego środka chemicznej czy genetycznej natury, który by pozwolił rozwiązać jeden z najpoważniejszych problemów społecznych...

...Naszym celem jest przedstawienie dostępnych obecnie wyników badań naukowych i dokonanie po raz pierwszy na użytek czytelników nie będących specjalistami podsumowania ustaleń naukowców-klinicystów badających chemię i neurofizjologię mózgu przestępcy...

...Dysponujemy dzisiaj przekonującymi materiałami, które potwierdzają, że wielu przestępców, dokonujących czynów zarówno z użyciem przemocy jak i bez, ma zaburzoną psychikę. Różnią się od nas. Chemiczne lub strukturalne zakłócenia funkcji mózgu mogą niekiedy stymulować agresywne zachowanie. **Moraliści poczuja się podbudowani, gdy się dowiedzą, że niektórzy ludzie obarczeni tymi ułomnościami psychicznymi potrafią podjąć skuteczną walkę z sobą, przemoc je i wieść życie respektujących prawo obywateli. Jest to dla nich prawdziwa walka, którą wieńczy zwycięstwo.** Ci, którzy po drodze odpadają, są po prostu słabsi. My także ulegamy pokusom, ale przestępcom może brakować mechanizmu, który nam pomaga stawić opór pokusie. Trudno takich ludzi osądzać, kiedy się wie, że o wiele więcej wysiłku muszą włożyć w panowanie nad swoim zachowaniem. Wielu z nas odczuwa przypływ gniewu na nadętego urzędnika czy krzykliwego kolegę i przez moment snuje w myślach fantazję upuszczeniu mu krwi z nosa. Potrafimy się jednak w porę opanować...

...Gratulujemy sobie wyrozumiałości, cechy człowieka cywilizowanego. Są jednak i tacy, dla których oparcie się pokusie zadania ciosu jest gigantycznym wysiłkiem. Wielu z nas chciwie przygląda się wystawom sklepowym, niektórzy odczuwają niemal fizyczną potrzebę rozbicia szyby i zagarnięcia wyłożonych tam przedmiotów...

...Wspomniane ułomności mózgu mogą występować oddzielnie lub łącznie, współdziałać z czynnikami ekonomicznej, społecznej czy psychologicznej natury, lub mieć jedyną przyczynę

...Im więcej różnych czynników, zarówno biologicznych jak kulturowych, działa jednocześnie, tym większe prawdopodobieństwo dokonania przestępstwa...

...Istnieją dowody przemawiające za nowym podejściem do wpływów środowiska i dziedziczności. Środowisko to - w dużym uproszczeniu - zespół czynników kulturowych, jakie na nas oddziałują; w pojęciu dziedziczności zawiera się cały złożony plan genetyczny, za którego sprawą każdy z nas stanowi odrębną jednostkę. Genetyka stała się nauką niezmiernie złożoną. Dzisiaj już wiemy, że czynniki środowiskowe i geny mogą wzajemnie na siebie oddziaływać, co powoduje swego rodzaju włączanie lub wyłączanie komunikatów przenoszonych przez geny...

...Można na przykład odziedziczyć przestępcze predyspozycje, ale niekoniecznie trzeba się stać przestępcą. Bez takich predyspozycji mniejsza jest szansa, że ktoś wejdzie na drogę przestępstwa, bez względu na pokusy, jakie

stwarza środowisko. Nie ma jakiegoś „genu zbrodni” (z wyjątkiem jednego - tego, który przesądza o płci męskiej), ale istnieje wiele uwarunkowań genetycznych. Co więcej, wygląda na to, że są geny stanowiące o skłonności do przestępstw przeciwko mieniu bez użycia przemocy, a także inne, które predysponują do przestępstw gwałtowych...

...Z biologicznego punktu widzenia najbardziej istotnym czynnikiem predestynującym do przestępstwa jest, jak już napomknęliśmy, płeć. To jest ten najistotniejszy wyróżnik...

... W dziedzinie przestępczości różnica wynikająca z płci jest tak wyraźna i oczywista, że w większości badań w ogóle jej nie uwzględniano... różnica jest tak wielka - mężczyźni popełniają 89 do 95 procent wszystkich przestępstw - że nie można jej ignorować. Mężczyźni mają niemal wyłączność na przestępstwa z użyciem przemocy...

...Jeśli chodzi o przestępczość, u podłoża ogromnej różnicy między płciami leży biologia. Jest to po części kwestia testosteronu, agresji i przemocy. Niedawne badania, jakimi objęto ludzi zażywających duże ilości sterydów anabolicznych, dostarczyły nowych informacji o potędze hormonów - a jednocześnie są one poważnym ostrzeżeniem przed problemami, jakie możemy sobie stworzyć.

...Sterydy, zażywane nielegalnie przez miliony chłopców i młodych mężczyzn pragnących poprawić swe wyniki sportowe, czyniły z wielu normalnych, łagodnie usposobionych młodzieńców gwałcicieli i morderców...

...Otóż mózg mężczyzny jest bardziej impulsywny, bardziej skłonny do poszukiwania mocnych wrażeń, ma niski próg frustracji i niski próg odczuwania nudy. Neuroprzekaznik, który bezpośrednio odpowiada za kontrolowanie impulsywnych zachowań, występuje w mózgu mężczyzny w o wiele mniejszych ilościach niż w mózgu kobiety. Chemiczny koktajl w mózgu mężczyzny sprawia, że jest mniej skłonny do przewidywania konsekwencji swoich działań...

...Chociaż młodzi mężczyźni z natury mają skłonność do popełniania przestępstw, to tylko jeden na pięćdziesięciu, mający określony zestaw kart biologicznych, wchodzi na tę drogę...

...Wszystkie dzieci od czasu do czasu robią jakieś dziwne rzeczy, ale dziecko mające od najmłodszych lat cały zestaw kart predysponujących do dewiacji najwyraźniej przejawia sygnały świadczące o zejściu na złą drogę w przyszłości. Ignorujemy te sygnały, na nieszczęście nasze i przyszłego dorosłego. Tymczasem możemy mu pomóc, możemy interweniować...

...Zajmiemy się różnymi modelami mózgu przestępców działających z użyciem przemocy. Podważymy założenie prawników, że agresywny psychopata jest zdrowy i może odpowiadać za swoje czyny. Dowiedzimy, że nie odpowiada on za swoje uczucia, jest na nie równie głuchy jak na potrzeby i uczucia innych. Nie ma on bowiem sumienia. Czy naprawdę możemy orzec winę kogoś takiego, skoro samo pojęcie winy jest mu obce? Nieznajomość prawa

nikogo nie usprawiedliwia, ale czy wynikająca z natury danego osobnika niezdolność do odróżniania dobra od zła nie nasuwa przynajmniej myśli o łagodniejszym potraktowaniu? Ludzie tacy, jak wynika z pewnych szacunków, stanowią znaczny odsetek pensjonariuszy zakładów karnych. Oprócz odizolowania ich od społeczeństwa, nie ma na dłuższą metę żadnej korzyści z trzymania ich w odosobnieniu: kara nie wywiera odstrasżającego skutku, bo wyrzucić nie może. Ich mózgi funkcjonują bowiem tak, że ludzie ci nie przewidują konsekwencji swoich czynów. Pozbawieni są mechanizmów odczuwania strachu, bo nieprawidłowości występują u nich w przedczołowym obszarze mózgu, odpowiedzialnym za myślenie i planowanie...

...Tutaj wyłania się zresztą mnóstwo nowych zagadnień. Co zrobimy z tradycyjnymi, zapewniającymi spokój ducha ocenami moralnymi i wygodnymi koncepcjami dobra i zła? Jeśli przestępcy są kalekami, to czy karanie ich nie będzie swego rodzaju dyskryminowaniem fizycznie upośledzonych?... Co zrobić z prawniczym znaczeniem pojęć „odpowiedzialność” i „intencja”? Czy karanie przestępcy nie pełni roli spoiwa społecznego, i co mamy zamiast tego wymyślić?... czy też gdzieś w głębi nurtuje nas poczucie, że leczenie w jakiś sposób „usprawiedliwia” przestępczość i pozostawia nie zaspokojoną potrzebę karania? A jak się to wszystko ma do kwestii praw obywatelskich: czy poddanie przestępcy terapii farmakologicznej będzie brutalniejszym pogwałceniem jego praw niż wtrącenie go do więzienia?...

...W naszym jednak przekonaniu - i to chcemy udowodnić - istnieją tak poważne dowody na to, że biologia stanowi główny czynnik w genezie przestępczości, w interakcji z czynnikami kulturowymi, społecznymi i ekonomicznymi, iż ignorowanie tego byłoby zwykłą perwersją...

**XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe Edukacja Jutra.
Zakopane 22-24 czerwca 2015 roku. Info o całym
przedsięwzięciu oraz wybrane fragmenty tomu II :
„Aksjologiczno-kulturowy fundament edukacji jutra”**

W roku 2014 obszernie relacjonowaliśmy w Liderze przebieg obrad i dorobek XX Jubileuszowego Tatrzańskiego Sympozjum Naukowego – Edukacja Jutra.. Zainteresowani mogą znaleźć te relacje i rekomendacje w numerach 280 – 290 –(dostęp na stronie www.lider.szs.pl > archiwum). Niemordowani inicjatorzy i organizatorzy Sympozjów, którym niezmiennie od dwudziestu lat przewodzi profesor Kazimierz Denek spotkali się ponownie w Zakopanem w czerwcu 2015 roku na XXI Sympozjum. Przebieg i dorobek tego Sympozjum opisał doskonale Pan Bogdan Urbanek. Opisanie to zamieściliśmy już w numerze 8.2015 Magazynu. Poniżej przypominamy fragment tej relacji. Następnie

zaprezentujemy wybrane fragmenty tomu II **„Aksjologiczno-kulturowy fundament edukacji jutra”**

Bogdan Urbanek

(Sekretarz Zarządu Krajowego, Rzecznik Prasowy PSNT)

XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe : Edukacyjne jutro – wykuwamy dziś. (Fragmenty relacji)

W dniach 22 – 24 czerwca 2015 roku w Zakopanem obradowało XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe EDUKACJA JUTRA....

...Organizatorem XXI TSN „Edukacja Jutra” była Wyższa Szkoła HUMANITAS w Sosnowcu przy współpracy UAM w Poznaniu, Uniwersytetu Rzeszowskiego, UMCS w Lublinie, Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, Uniwersytetu Opolskiego oraz Wyższej Szkoły Zarządzania EDUKACJA we Wrocławiu. Patronatu naukowego użył Komitet Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk oraz Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Twórczych, natomiast patronat honorowy sprawowali – dr hab. Michał Kaczmarczyk prof. WSH, JM Rektor WSH, Piotr Leliwa Wojewoda Śląski, Arkadiusz Chęciński Prezydent Sosnowca, Starosta Tatrzański Piotr Bąk i Burmistrz Zakopanego – Leszek Dorula, a także fundacje – „Humanitas” i Rozwoju Edukacji i Szkolnictwa Wyższego. Wśród patronów medialnych były m.in. znane w środowisku oświatowym czasopisma – Forum Akademickie, Gościniec, Nowa Szkoła, Lider, Wychowanie na co Dzień, Życie Akademickie, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, Wciąż Wędrujemy, Tygodnik Podhalański.....

....Zajęcia z grupach seminaryjnych Sympozjum dotyczyły :

- aksjologiczno-kulturowych fundamentów edukacji jutra,
- nowych technologii w kształceniu,
- jakości kształcenia i skali niepowodzeń szkolnych,
- problemów współczesnej rodziny,
- kwestii aktywności fizycznej i problematyki czasu wolnego,
- problemów wychowania i kształcenia dzieci najmłodszych,
- edukacji, kształcenia osób dorosłych oraz ich aktywności w życiu zawodowym,
- organizacji edukacji szkolnej i poszukiwań formuły współczesnej edukacji.

....Pokłosiem obrad XXI TSN jest wyjątkowo w tym roku bogata pokonferencyjna monografia, na którą składają się 102 artykuły autorstwa 116 osób zawartych w jedenastu tomach, w tym także książka Kazimierza Denka Edukacja Jutra. Drogowskazy–Aksjologia–Osobowość oraz dwa tomy opracowań w języku angielskim. Obradowały także Komitety – Naukowy i Organizacyjny, dokonując wstępnego podsumowania XXI Tatrzańskiego Sympozjum Naukowego EDUKACJA JUTRA. Przyjęto też, że XXII Tatrzańskie Sympozjum Naukowe „Edukacja Jutra” odbędzie się w dniach 21 – 23 czerwca 2016 roku w Zakopanem.

III. Publikacje XXI Tatrzańskiego Sympozjum Naukowego Edukacja Jutra

Wspólny tytuł dla całej serii Edukacja Jutra

Tom pierwszy

1. Kazimierz Denek : Drogowskazy – aksjologia – osobowość

Wszystkie pozostałe tomy 2-11 pod redakcją naukową

Kazimierz Denek, Aleksandra Kamińska, Piotr Oleśniewicz .

Tytuły tomów

2. Aksjologiczno –kulturowy fundament edukacji jutra
3. Wokół problemów wychowania i kształcenia dzieci najmłodszych
4. Jakość kształcenia i niepowodzenia szkolne
5. Problemy współczesnej rodziny
6. Aktywność fizyczna – zdrowie – problematyka czasu wolnego
7. Nowe technologie w kształceniu
8. Kształcenie osób dorosłych – aktywność w życiu zawodowym
9. W poszukiwaniu formuły współczesnej edukacji
10. Organization of school education
11. Education, and other forms of activity of adults

SERIA: MONOGRAFIE *EDUKACJA JUTRA* ISBN: 978-83-61991-60-1

RADA NAUKOWA:

prof. zw. dr hab. dr h.c. 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, prof. dr hab. Zenon Jasiński, prof. dr hab. Romuald Kalinowski, prof. dr hab. Wojciech Kojs, prof. dr hab. Maria Kozielska, prof. dr hab. Józef Kuźma, prof. dr hab. dr h.c. Zbigniew Kwieciński, prof. dr hab. dr h.c. Bronisław Marciniak, ks. prof. dr hab. Janusz Mastalski, prof. dr hab. Tadeusz Maszczak, 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, prof. dr hab. Kazimierz Żegnalek, dr hab. Małgorzata Cywińska prof. UAM, 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. WSB, dr hab. Ryszard Pęczkowski prof. UR,
dr hab. Józef Sowa, dr hab. Jadwiga Uchyla-Zroski prof. UŚ, dr Marek
Lewandowski, dr Aleksandra Kamińska - sekretarz**

RECENZENT:

dr hab. Jadwiga Uchyla-Zroski prof. UŚ

Korekta: **Agnieszka Woszczyk**

Copyright: **Kazimierz Denek**, Wyższa Szkoła „Humanitas” w Sosnowcu

ISBN: 978-83-64788-18-5

Wydawca: Oficyna Wydawnicza „Humanitas” **ul. Kilińskiego 43 41-**

200 Sosnowiec

wydawnictwo@humanitas.edu.pl;

dystrybucja@humanitas.edu.pl;

www.humanitas.edu.pl

Projekt okładki: **Bartłomiej Dudek** W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie autorstwa **Joanny Angiel** przedstawiające widok na Giewont

Wydanie I

Publikacja została dofinansowana przez:

**Wyższą Szkołę Humanitas w Sosnowcu, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w
Poznaniu, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Uniwersytet Rzeszowski,
Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach,
Uniwersytet Opolski, Wyższą Szkołę Zarządzania „Edukacja” we Wrocławiu**

Sosnowiec 2015

Druk: www.druk-24h.com.pl ul. Zgierska 12/12 04-092 Warszawa

Łamanie: Artur Bednarz i Joanna Skorosz

Tom II Aksjologiczno – kulturowy fundament edukacji jutra (wybrane fragmenty)

Spis treści tom II

Aksjologiczno-kulturowy fundament edukacji jutra

Wstęp

Kazimierz Denek

Kulturowo-aksjologiczne konteksty edukacji

13

**Część I. Wartości *universitas* w opiniach członków wspólnoty
akademickiej**

Kazimierz Denek	
Uniwersytet. Między tradycją a oczekiwaniami współczesności	23
Jadwiga Uchyla-Zroski	
Aksjologia relacji interpersonalnych w kształceniu akademickim studentów edukacji muzycznej	45
Zofia Remiszewska	
Znaczenie edukacji w różnorodnych kontekstach a zadania ponadosobiste młodzieży akademickiej	59
 Część II. Wpływ realiów społeczno-kulturowych na kształt edukacji	
Eugenia Karcz-Taranowicz	
Edukacja wobec wyzwań demokracji	75
Grzegorz Godawa	
Sztuka podejmowania odpowiedzialnych decyzji w kulturze tymczasowości	87
Joanna Lorenc	
Miejsce pseudowychowania w działalności wychowawczej	101
 Część III. Wartości w kształtowaniu skutecznej edukacji	
Janusz Mastalski	
Aksjologiczne „pułapki” współczesnej edukacji	115
Stanisław Palka	
Wprowadzanie zmian w procesach i zjawiskach pedagogicznych w badaniach i praktyce edukacyjnej	129
 Część IV. Kompetencje nauczyciela kluczowym komponentem współczesnej edukacji	
Anna Karpińska	
Niepowodzenia szkolne w biografiach edukacyjnych studentów	139
Anna Krajewska	
Potrzeba współdziałania dydaktycznego w ocenie uczestników Procesu kształcenia	153
Małgorzata Kaliszewska	
Kompetencje hermeneutyczne jako komponenty profesjonalnych kompetencji pedagogów i nauczycieli	167

Część V. Różnorodność kulturowa jako wyzwanie dla edukacji jutra

Monika Miczka-Pajestka

Różnorodność kulturowa jako wyzwanie dla polskiej szkoły.

Wybrane aspekty 183

Leszek Pawelski

**Wybrane problemy wychowawcze w aspekcie wyzwań
współczesnej szkoły**

195

**Wybrane fragmenty tekstów z pominięciem odniesień i
bibliografii.**

Część I

**Wartości universitas w opiniach członków wspólnoty
akademickiej**

Kazimierz Denek

(Prof. zw. dr hab.; Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu; Wyższa Szkoła
Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu)

Uniwersytet. Między tradycją a oczekiwaniami współczesności

„Musimy rozpoznać możliwości i wezwania, jakie przynosi
ze sobą chwila obecna, i przyjąć je z odwagą, wiarą i
nadzieją”.

Thomas Merton

...Do wielu podstawowych wyzwań, przed którymi stoi Polska, Europa i świat, zalicza się edukację. Uważa się za istotny czynnik sprawczy rozwoju społeczno-ekonomicznego, kulturalno-oświatowego i naukowego. Edukacja jest częścią ładu społeczno-kulturowego. Odzwierciedla go, współtworzy, pozostaje pod jego wpływem.

Łatwo zauważyć, że jakość i efektywność funkcjonowania szkolnictwa wyższego, z uniwersytetem na czele, zależy od jego stopnia dostosowania do aktualnych i przyszłych potrzeb społeczno-cywilizacyjnych, zdolności do permanentnego zaspokajania tych potrzeb, które decydują o tym, czy dany kraj znajduje się we wnętrzu nurtu lawinowych przemian naukowo-technicznych, jakie obserwujemy już od szeregu dziesięcioleci we współczesnym świecie, czy też pozostaje na jego peryferiach, za nim nie nadąża.

Stąd jest już wręcz niemal frazesem, chociaż absolutnie prawdziwym, że to właśnie uniwersytet decyduje o poziomie cywilizacyjnym, a więc i o poziomie bytu materialno-

kulturowego każdej społeczności. Stąd nauka w ogóle, w tym wyższe wykształcenie, stały się cenionym towarem, co jednoznacznie udowadnia wysoki odsetek ludzi aspirujących do posiadania wykształcenia uniwersyteckiego.

Wszystkie z wymienionych modeli i kierunków zmian obserwujemy od kilku lat w polskim szkolnictwie wyższym. Nie omijają one też uniwersytetu...

Istota kryzysu współczesnego uniwersytetu

Na przeszkodzie reformowania kształcenia w szkołach wyższych i doskonalenia pedagogiki szkoły wyższej stoją liczne zagrożenia tkwiące w rozwoju procesów społecznych. Należą do nich: załamywanie się infrastruktury moralnej społeczeństwa i skuteczności działania państwa w jego podstawowych funkcjach; narastająca fala patologii społecznej, w tym anarchizacji młodzieży; coraz wyraźniejsze przenikanie polityki do oświaty, nauki i szkolnictwa wyższego²⁸; uchylanie się części sektora państwowego i prywatnego od ponoszenia wydatków na cele ogólnonarodowe; powszechność postaw roszczeniowych wobec skarbu państwa i funduszy społecznych, niebotyczne i wciąż wzrastające zadłużenie państwa, coraz częstsze zatrudnianie, zwłaszcza młodzieży, na warunkach „umów śmieciowych”.

Do zagrożeń trzeba także zaliczyć obniżenie wskaźników poczucia szczęścia i zadowolenia z egzystencji oraz woli życia. Zastraszająco rośnie liczba osób z zaburzeniami i dysfunkcjami psychicznymi. Ludzie pozbawieni faktycznej pomocy lekarskiej coraz częściej widzą jedyne rozwiązanie w samobójstwie. Jest ich już niemal 9000 rocznie. Tymczasem wydatki na leczenie psychiatryczne w Polsce należą do najniższych w Europie.

Sięgające szczytów Himalajów bezrobocie, bieda, korupcja, a także niedostatek myśli państwowej. Jak rozwiązać te trudne problemy? Wyciskają one negatywne piętno nie tylko na transformacji, lecz także zakłócają rzeczowe dyskursy na temat dostosowywania edukacji i nauk o niej do procesów: demokratyzacji, globalizacji, reformowania systemu oświaty, nauki i szkolnictwa wyższego w naszym kraju zgodnego z wyzwaniem cywilizacji wiedzy i zmiennymi wymaganiami rynku pracy.

Trudno nie zauważyć, że współczesne szkolnictwo wyższe z uniwersytetami na czele przeżywa kryzys. „Szkolnictwo wyższe traci powoli swój charakter, a uczelnie swój wielowiekowy etos”. Ulega coraz większej biurokratyzacji uczelni. Przykładowo w sferze dydaktycznej mamy krajowe ramy kwalifikacyjne. Wprowadzają one wymóg drobiazgowego dopasowania do nich zajęć dydaktycznych (przez co tracą one na atrakcyjności i przestają być źródłem wiedzy, pasjonujących dyskusji). Ponadto zajęcia dydaktyczne tracą też na charakterze w rezultacie nadmiernego i pieczołowitego, czasochłonnego wypełniania mniej lub bardziej absurdalnych

Konkluzje

Do tradycyjnych funkcji uniwersytetu: kształcenia i poszukiwań naukowo-badawczych dochodzi nowa. Polega na powiązaniu kształcenia i badań naukowych z gospodarką, rynkiem oraz biznesem w skali lokalnej, regionalnej, krajowej i międzynarodowej. Efektywne wykonywanie wymienionych funkcji przez uniwersytet postrzega się jako warunek jego międzynarodowej pozycji i wypełniania roli stymulatora wzrostu gospodarczego. Uniwersytetowi

Słowa kluczowe: edukacja, ewaluacja, modele, nauczyciel akademicki, student, transformacja, uniwersytet

Streszczenie: W przestrzeni współczesnego szkolnictwa wyższego, zwłaszcza uniwersytetów ścierają się modele: demokratyczno-humanistyczne (preferujące troskę i dbałość o wielostronnie rozwiniętą osobowość studentów, traktujących uczestników procesu akademickiego kształcenia w sposób podmiotowy, partnerski i demokratyczny). U podstaw tego modelu znajduje się poszukiwanie, głoszenie i obrona prawdy oraz generowanie nowych idei i neoliberalne (rynkowe, przedsiębiorcze), ekonomiczne zorientowanie na rozwój gospodarczy, domagający się skuteczności, efektywności, produktywności, mierzalności, standaryzacji i parametryzacji dydaktyki akademickiej i nauki. Istnieje również inny model rozwoju uniwersytetu, który oscyluje między już wymienionymi orientacjami. Sprzeciwia się rewolucyjnym zmianom uniwersytetu związanym z rynkowym, menedżerskim, zunifikowanym, biurokratyzowanym, standaryzowanym i globalnym funkcjonowaniem tej uczelni. Zakłada, że proces dydaktyczno-wychowawczy, kształcenie umysłów studentów w kierunku kreatywnego myślenia, podejmowania trafnych i odpowiedzialnych decyzji zależy przede wszystkim od nauczycieli akademickich. W takim uniwersytecie, zgodnie ze współczesną myślą pedagogiczną, przyjmuje się humanistyczną perspektywę kształcenia. Wyraźnie odchodzi się od ujęcia instrumentalnego na rzecz wyzwalającego. W miejsce wychowania funkcjonalnego stawia się na wychowanie osobowe. W tak traktowanej dydaktyce uniwersyteckiej spotykają się nie tyle nauczyciel akademicki ze studentem, ile uczestnicy procesu dydaktyczno-wychowawczego, dla których pierwszoplanowy jest autentyczny kontakt międzyludzki, oparty na osobowej łączności i dialogu społeczności akademickiej. Powstaje jednak pytanie: co zrobić, żeby ta relacja przekształciła się w spotkanie mistrza (profesora) z uczniem (studentem)? Wszystkie z tych kierunków zmian obserwujemy od kilku lat w polskim szkolnictwie wyższym. Nie omijają one też uniwersytetu...

Jadwiga Uchyla-Zroski

(dr hab.; Uniwersytet Śląski w Katowicach)

Aksjologia relacji interpersonalnych w kształceniu akademickim studentów edukacji muzycznej

Relacje interpersonalne - ich istota oraz podłoże tworzenia się w aspekcie pedagogicznym

...Problematyka relacji międzyosobowych w aspekcie pedagogicznym w dotychczasowych badaniach i w literaturze przedmiotu nie jest wystarczająco rozpoznana. Powodów jest wiele, ale do najważniejszych należą jej zależności interdyscyplinarne, które wciąż wymagają potrzeby wielowymiarowych i wielostronnych badań. Problematyka ta dotyczy zarówno sfery psychologicznej, pedagogicznej, społecznej, moralnej, etycznej, aksjologicznej. Moje rozważania nad podjętym tematem relacji interpersonalnych skupiają się głównie na podejściu pedagogicznym i częściowo aksjologicznym.

Relacje interpersonalne to tworzone związki między ludźmi, charakteryzujące sposób wyrażania się między dwoma partnerami lub większej liczby osób. W ujęciu pedagogicznym to relacja podmiotu i przedmiotu, a w rozpoznaniu dydaktycznym to relacja nauczającego i nauczanego, uczącego się. Wyrażane związki jako relacje między dwoma bądź wieloma partnerami (osobami) dotyczyć mogą szerokiego aspektu kontaktów międzyludzkich,

począwszy od obszarów wiedzy, umiejętności, emocji, uczuć do prezentowanych postaw włącznie....

...Wyniki badań dotyczą trudności edukacyjnych w toku zajęć indywidualnych. 21. badanych wskazuje na trudności komunikacyjne w relacji nauczyciel - uczeń, 25. badanych na brak cech osobowych u ich nauczycieli, a także ich samych. 13. studentów dostrzega słabe przygotowanie pedagogiczne ich nauczycieli, a 16 badanych kwestionuje uzyskanie obiektywnych ocen. Wyniki dostarczają wielu powodów do refleksji nad ich poprawą oraz na budowanie lepszych relacji interpersonalnych pomiędzy nauczycielami akademickimi i studentami pierwszego roku...

...Poniższe odpowiedzi studentów były pytaniami otwartymi (grupa IV). Odpowiedzi studentów budzące u autorki tekstu obawy wychowawcze wyróżniono przez podkreślenie.

1. Jak reaguję na problem relacji interpersonalnych lub edukacyjnych?

Odpowiedzi studentów: „rozwiążę problem”; „szukam wyjścia, wsparcia, proszę o pomoc grupę studentów”; „zbiorowe zajęcia niwelują problemy, gdyż podpatruję grupę”; „problem zmniejsza moje zaangażowanie do nauki”; „staram się nie załamywać, szukam towarzystwa”; „lekceważę problem, nie przejmuję się”; „gdy natrafiam na problem, popadam w stres, który mnie osłabia”; „palę papierosy”; „sięgam po alkohol”.

2. Co robię najczęściej, by pokonać problem? Uzyskano następujące odpowiedzi respondentów: „walczę z nim, próbuję mu sprostać”; „szukam rozwiązań, współpracuję lepiej, uczę się więcej”; „rozkładam go na mniejsze problemy, by go wyeliminować”; „wtapiam się w tłum”; „uciekam z zajęć”.

3. Kto mi najczęściej pomaga?

przyjaciele; nauczyciel; liczę na siebie; rodzice; starsi koledzy. Co czuję się po rozwiązaniu problemie? radość; ulgę; czuję się spełniony; wiwatuję z radości; wyczerpanie?

Co robię, gdy mój problem jest długotrwały? Odpowiedzi studentów były następujące: „wytrwale dążę do rozwiązania”; „rekompensuję fantazją i tworzę”; „dążę do porozumienia”; „proszę o pomoc innych, szukam...”

Podsumowanie

Umiejętności interpersonalne są kluczowym elementem kompetencji zawodowych nauczyciela. Do nich możemy zaliczyć umiejętność nawiązywania kontaktu z uczniem, studentem, „drugą osobą”. To najczęściej nauczyciel zarządza przekazem werbalnym i decyduje o współdziale ucznia w tym procesie. Przekaz werbalny (słowny) najczęściej jest wzmacniany lub zastępowany przekazem niewerbalnym. Tu przykładów może być wiele, bowiem pogodny wyraz twarzy nauczyciela zawsze jest zaproszeniem do swobodnej wypowiedzi ucznia i odwrotnie - groźny wygląd twarzy wyzwala dystans emocjonalny, blokuje u uczniów odwagę i chęć współdziałania. Nauczyciel powinien także opanować umiejętności zarządzania przekazem werbalnym i niewerbalnym, być nastawionym na możliwość negocjacji i konieczność przedstawienia uzasadnień. Dobre relacje partnerów w edukacji zawsze znajdują konsensus w pokonywaniu wszelkich trudności i konfliktów. Pozytywne relacje podmiotów edukacji wyzwalały chęć pracy zespołowej, pozytywne nastawienia do pokonywania trudności i kształtują wytrwałość w dążeniu do celu. Ważne w tym względzie są wartości osobowe nauczyciela i ucznia, które są wzmacniane we wzajemnych procesach współdziałania i odnoszonych sukcesach jako efektach dydaktyczno-wychowawczych. Nauczyciel nie może być pozbawiony umiejętności zarządzania zespołem, gdyż zadanie to pozwala jemu na wypełnianie funkcji kierowniczej w zespole. Nie może być

pozbawiony zachowań asertywnych, musi też posiadać umiejętność ich kształtowania u podopiecznych. W sytuacjach edukacyjnych nauczyciel, aby móc osiągnąć zamierzony cel, musi posłużyć się wieloma metodami oddziaływań wychowawczych, między innymi nacechowanymi delegowaniem uprawnień na podopiecznych lub też

świadomym wywieraniem wpływu. Dobra interpelacja werbalna nauczyciela względem zaistniałej sytuacji dydaktycznej, wychowawczej, w imię dobra dziecka, wychowanka, studenta budzi do jego osoby szacunek i powszechną akceptację społeczną. Taki nauczyciel staje się dla ucznia wzorem do naśladowania i prawdziwym „mistrzem”. Kreowanie osobowości przyszłych nauczycieli jest zadaniem ważnym i odpowiedzialnym społecznie.

Do realizacji i wypełnienia powinności nauczycielskich niezbędna jest wiedza merytoryczna, rzetelne wykształcenie zawodowe, pedagogiczne oraz społeczna wrażliwość jako szeroko rozumiane wartości osobowe umożliwiające pozytywne trwanie w relacjach interpersonalnych. Zakłada się tu, że osobowość ludzka stale się rozwija, że człowiek do czegoś w swoim życiu dąży (zmierza), że przekształcenia dokonują się w nim nie tylko na skutek konieczności (na przykład spowodowane okresami życia od narodzin, poprzez dzieciństwo, młodość, dojrzałość, starość, ku śmierci), lecz także, iż sam może zmiany te inicjować i świadomie nimi kierować...

Słowa kluczowe: relacje interpersonalne, wartości osobowe, cechy porozumiewania się, edukacja akademicka.

Streszczenie: Relacje interpersonalne, zwane też procesami porozumiewania się, są szczególnie ważnym problemem pedagogicznym w edukacji akademickiej. Stanowią one o sposobach, przebiegu i wyniku porozumiewania się. W tekście zaprezentowane zostały wybrane zagadnienia podstaw porozumiewania się międzyosobowego, a w tym: źródła, potrzeby porozumiewania się i ich właściwości, modele porozumiewania się. Autorka udowadnia, że specyfika relacji interpersonalnych jest związana z aksjologią osobową prezentowaną przez mówiącego i odbierającego komunikat, niezbędnymi kompetencjami oraz posiadanymi cechami skutecznego porozumiewania się.

Zofia Remiszewska

(Dr ; Uniwersytet Opolski)

Znaczenie edukacji w różnorodnych kontekstach a zadania ponadosobiste młodzieży akademickiej

Wprowadzenie

...Płynna nowoczesność, w której żyjemy, rozbija dotychczasowe struktury społeczne, co nie sprzyja nawiązywaniu więzi między jednostkami. Żyjemy w czasach niepewności, która jest potężną siłą indywidualizującą. Pojęcie „wspólnego interesu” zdaje się coraz bardziej tracić na znaczeniu. Jest to czas słabych więzi międzyludzkich - współczesne lęki czy też rozterki przeżywamy indywidualnie, zapominając o tym, jak ważna jest więź między ludźmi oraz skuteczne współdziałanie. Indywidualizm charakteryzuje się tym, że jednostka jest uwolniona od narzuconych więzi grupowych, ona sama o sobie decyduje, sama ponosi

odpowiedzialność za swój sukces czy swoje porażki. Priorytety życia społecznego wyzwalały w ludziach potencjał rywalizacji, wskutek czego są oni ukierunkowani na osiągnięcie indywidualnych sukcesów. Dominuje zasada konkurencyjności i nastawienie na zysk materialny. Postawy egoistyczne i egocentryczne stają się nadrzędne w stosunku do pozytywnego współdziałania i budowania więzi społecznych. Dobro wspólne to obecnie nic nieznaczący slogan. Zdaniem Janusza Czapińskiego rozwijamy się molekularnie, a nie zespołowo. Rosnącej zaradności indywidualnej nie towarzyszy wzrost umiejętności współpracy, nie wykazujemy skłonności do kooperacji, nie uczymy się jej, bo nie ufamy innym, co jest wynikiem niedostatków kapitału społecznego....

Słowa kluczowe: młodzież, kapitał społeczny, edukacja, zadania ponadosobiste, orientacja allocentryczna.

Streszczenie: Żyjemy w płynnej nowoczesności, gdzie każdy funkcjonuje osobno. To czas osłabionych więzi międzyludzkich. Rosnącej zaradności indywidualnej nie towarzyszy wzrost umiejętności współpracy, nie wykazujemy skłonności do kooperacji, nie uczymy się jej, bo nie ufamy innym, jest to wynik niedostatków kapitału społecznego. Rozdział stanowi refleksję nad znaczeniem realizacji zadań ponadosobistych przez młodych, które związane z orientacją allocentryczną, wyzwalają chęci współdziałania, co może być podwaliną rozwoju kapitału społecznego. Analizuję znaczenie edukacji/kształcenia dla związków z czterema ważnymi kontekstami aktywności. Tymi kontekstami są: kontekst JA, profesjonalny/zawodowy, wartości życia i przyszłości. Rozważania oparłam na badaniach, jakie przeprowadziłam ze studentami preferującymi zadania ponadosobiste. Młodzi chcą być potrzebni w życiu drugiego człowieka. Myślę, że edukacja powinna nie tylko rozwijać chęci współdziałania, ale także je podtrzymywać i kształtować mentalność ukierunkowaną na realizację zadań ponadosobistych.

Część II

Wpływ realiów społeczno-kulturowych na kształt edukacji

Eugenia Karcz-Taranowicz

(dr hab.; Uniwersytet Opolski.)

Edukacja wobec wyzwań demokracji

...Przełom wieków XX i XXI to okres nacechowany intensywną dynamiką przemian politycznych, społecznych i gospodarczych, pełen sprzeczności, w którym niewątpliwemu postępowi towarzyszy wiele paradoksów. Obecny świat, rzeczywistość nowych ideologii oraz technologii, zdominowany jest przez globalne wpływy gospodarcze, polityczne oraz kulturowe. W tym postmodernistycznym świecie nowa epoka wprowadza między innymi pluralizm wartości i światopoglądów, wieloznaczność rzeczywistości, ambiwalencję, a także indywidualną wolność. To ogólne przeobrażanie się świata miało swoje odzwierciedlenie w Polsce ostatniego dwudziestopięciolecia, przynosząc głębokie zmiany w wielu sferach życia, równocześnie tworząc nowe warunki funkcjonowania edukacji. Złożoność podjętego zagadnienia powoduje, że problem edukacji zostanie przedstawiony interdyscyplinarnie w

kontekście takich pojęć, jak demokracja oraz zmiana, kształtujących podmiotowość społeczeństwa i jednostki...

...Pojęciu demokracji G. Sartori przypisuje nieostrość i wieloaspektowość między innymi ze względu na fakt, iż stało się ono obecnie zasadniczo nazwą cywilizacji czy też politycznego produktu. Etymologiczna definicja demokracji określają ją jako rządy lub władzę ludu. W ujęciu historycznym początki demokracji sięgają starożytnych greckich miast-państw rządzonych przez wolnych obywateli, według zasady wolności opinii, równości poglądów wyrażanych w trakcie obrad oraz podejmowania wszelkich decyzji w oparciu o wolę większości. Współcześnie jest bardzo wiele rozmaitych konceptualizacji i rekonceptualizacji demokracji. Najczęściej ujmowana lub zrealizowana. W niejednoznacznej, zbyt często mało przejrzystej rzeczywistości wcale nie jest tak oczywiste, o jaką wiedzę i jakie umiejętności chodzi, które wartości są niepodważalne, co zasługuje na miano wzoru i czy w ogóle można mówić o uniwersalnych wzorach...

...Edukacja dla zmiany i do zmiany stała się głównym założeniem dyskursu pedagogicznego okresu transformacji na gruncie teorii, jak i praktyki pedagogicznej. Świadczą o tym liczne prace, między innymi: Z. Kwiecińskiego, Z. Melosika, A. Radziewicza-Winnickiego, K. Przyszczykowskiego, M.J. Szymańskiego, B. Śliwerskiego czy L. Witkowskiego. Postulat edukacji radykalnej odnajdujemy między innymi w pytaniu sformułowanym przez A. Radziewicza-Winnickiego: „Czy nasza oświata i nauka o wychowaniu potrafiły na czas przygotować większość obywateli do przestawienia dotychczas obowiązującego, tradycyjnego sposobu myślenia w ramach utrwalonych przez pokolenia, obowiązujących starych systemów stosunków społecznych do wymagań nowoczesnej ekonomii i techniki”. Z kolei K. Przyszczykowski podejmuje problem: „Czy współczesna edukacja w Polsce jest w stanie rozwiązać stojące przed nią zróżnicowane problemy? Czy współczesne podmioty stanowiące o edukacji (lub uzurpujące sobie prawo do stanowienia o edukacji) mają świadomość złożoności społecznego i cywilizacyjnego jej wymiaru? Która ze stron jako pierwsza powinna upomnieć się o jakość i profil edukacji, w sytuacji gdy mamy do czynienia ze źle wykształconym społeczeństwem”. Formułowane pytania ukazują demokrację stawiającą problem edukacji w bardzo szerokiej perspektywie, o której K. Przyszczykowski pisze, iż jest to „problem edukacji dla demokracji oraz edukacji w demokracji”.

Relacje między życiem społecznym i edukacją znalazły swoje odbicie na gruncie doktryn edukacyjnych. Podważeniu uległa doktryna edukacji adaptacyjnej, utrwalająca typowe modele życia, przystosowująca nowe pokolenia do zastanej rzeczywistości i „zamrażająca” zmiany, która zaczęła być zastępowana, pisze T. Lewowicki: „doktryną edukacji krytycznej, a zarazem pobudzającej do innowacji, twórczości, zmian otaczającego świata”...

...Koncepcja lokalnej demokracji w Polsce zakłada upodmiotowienie środowisk lokalnych. Coraz większego znaczenia nabiera świadomość wspólnego interesu zbiorowości terytorialnych, z uwzględnieniem dominacji powinności etycznych wobec otoczenia...

Słowa kluczowe: edukacja, demokracja, zmiana, decentralizacja.

Streszczenie: Relacje pomiędzy demokracją, zmianami społecznymi oraz decentralizacją są podstawowymi kategoriami, które uznawane są za najważniejsze czynniki formułowania się współczesnej edukacji w Polsce. Odejście od centralistycznego, odgórnie zarządzanego systemu edukacji stało się w ostatnich dwu dekadach trendem charakterystycznym dla Polski oraz wielu systemów oświatowych w Europie.

Grzegorz Godawa

(Dr; Uniwersytet Papieski Jana Pawła II W Krakowie)

Sztuka podejmowania odpowiedzialnych decyzji w kulturze tymczasowości

Wstęp

...Dorosłość jest stanem, na który młodzież czeka z utęsknieniem. Wiąże się to z oczekiwaniem na wyzwolenie z pieczy rodzicielskiej, możliwością decydowania o sobie czy też z potrzebą bycia niezależnym. Jednak nie wszyscy dorastający pragną być dorosłymi, gdyż kojarzy się to także z koniecznością podejmowania trudnych decyzji, ograniczeniem własnych planów i pracą zawodową, dlatego „młodzi chcą jak najdłużej pozostać poza sferą dorosłości, by nie wejść w obszar związany z wymaganiami tego etapu życia. Zresztą po osiągnięciu dorosłości nie ma już możliwości powrotu do bycia nieodpowiedzialnym nastolatkiem”.

Wydaje się, że ta postawa jest coraz częściej zauważalna w codziennym życiu, w znacznym stopniu zdominowanym przez kulturę tymczasowości, która przeciwstawia się wszystkiemu, co trwałe, obowiązujące, konieczne. Niestety zjawisku temu nie zawsze towarzyszy wystarczająca refleksja naukowa. Celem niniejszego rozdziału jest próba podjęcia analizy dotyczącej uwarunkowań podejmowania odpowiedzialnych i wiążących decyzji przez osoby we wczesnym okresie dorosłości.

Zamierzone analizy pozwolą na bardziej dogłębne zrozumienie problemu oraz na podanie wniosków i postulatów dotyczących wychowania do właściwego korzystania z wolności i odpowiedzialności. W tym celu zostanie zaprezentowany aksjologiczny wymiar procesu podejmowania odpowiedzialności oraz kulturowe uwarunkowania tego procesu.

Wolność i odpowiedzialność w sytuacji decyzyjnej

Na początku rozważań na temat natury ludzkich wyborów jest konieczne umiejscowienie ich w perspektywie wartości, których „desygnatami - jak pisze Kazimierz Denek - są dobro, prawda, piękno, użyteczność, wolność, odpowiedzialność, efektywność”. Spośród nich na szczególną uwagę zasługują wolność i odpowiedzialność. To one znajdują się u podstaw ludzkich decyzji. Jeśli chodzi o wolność, to trzeba zauważyć, że ze strony deterministów nie brak zarzutów, iż wolność ludzka jest jedynie iluzją, co jednoznacznie przekreśla sens rozważań na temat dobrowolności ludzkich decyzji. Wydaje się jednak, iż tak radykalne ujęcie zagadnienia wolności człowieka nie jest uzasadnione i pozbawia ją szerokiego kontekstu rozumienia.

Poszukując konsensusu w rozumieniu wolności, Józef Tischner pisał: „Wolność jest najpierw i przede wszystkim sposobem istnienia dobra. Żaden byt jako byt nie jest wolny, lecz musi być poddany koniecznościom, które są w nim i poza nim. [...] Człowiek pojęty wyłącznie jako byt jest jednym z ogniw łańcucha przyczynowości. Jedynie dobro jest wolne. Jest transcendentne w stosunku do bytu. Człowiek może być wolny i transcendentny, o ile może mieć udział w tym, co dobre. Ale mieć udział w tym, co dobre, znaczy wybrać to, co dobre”.

Słowa te sytuują wolność w perspektywie moralno-egzystencjalnej, zakładającej zdolność człowieka do wyboru wartości lub antywartości. Skłonienie do wyboru dobra warunkuje pełne wykorzystanie wolności. Źródłem prawdziwej wolności jest więc dobro, które winno być urzeczywistniane w życiu jednostek i społeczeństw. Z kolei wolność w ujęciu psychologicznym jest rozumiana jako zdolność do samowładania - „wolność od” i „wolność do”. W takim znaczeniu wolność określa Bogusław Śliwerski, rozumiejąc ją jako zdolność przeciwstawiania się uciskom zewnętrznym.

W ujęciu metafizycznym wolność jest cechą osoby ludzkiej i należy do ontycznych właściwości osobowego bytu ludzkiego. Jan Paweł II pisał: „Wolność trwałości, samokontroli, wzbudzania wewnętrznej motywacji, wychowanie do samodyscypliny wiąże się także z uczeniem wyrażania własnych pragnień i uczuć, odsuwania negatywnych myśli, wybaczenia czy rozwijania talentów.

Realizacja postulatu kształcenia aksjologicznego obejmuje wymienione obszary rozwoju człowieka, a także te, które z konieczności zostały pominięte. Potęguje ona wewnętrzny potencjał człowieka oraz przygotowuje go do kreatywnego podejścia do zadań życiowych. Wzmacnia poczucie tożsamości i wspiera proces jej dojrzewania, co z kolei owocuje ukształtowaniem jednostek odpowiedzialnych i świadomych swej wolności...

Zakończenie

Kultura tymczasowości jest pojęciem, które adekwatnie opisuje jeden z ważniejszych kierunków przemian społecznych. Wydaje się, że w skali makro jest on już nieodwracalny. Powszechność tego zjawiska nie oznacza jednak, że nie należy podejmować wysiłku zmierzającego do poprawy sytuacji. Może się on przyczynić do wzmocnienia postaw jednostek, które nie poddają się inercji i bezwładowi popkultury, a także stać się bodźcem dla osób, dla których sytuacje decyzyjne są szczególnie trudnym wyzwaniem.

Jednym z obszarów, który może stać się przyczynkiem do zmiany tendencji społecznych, jest wychowanie. Podejmowanie wysiłku wspierania wychowanków w odkrywaniu piękna wolności, i związanej z nią odpowiedzialności, stanowi ważne zadanie dla współczesnej pedagogiki. Jest ono również wyzwaniem dla każdego człowieka, który zatroskany o rozwój własny i całego społeczeństwa, podejmuje trud samowychowania. Owoce tego wysiłku stają się widoczne nie tylko w życiu jednostek świadomie realizujących swoje cele życiowe. Należy pamiętać, iż dobry przykład w tym obszarze ma szczególnie silne znaczenie wpływające na postawy innych.

Nie sposób podejmować wychowania w kulturze tymczasowości bez odwołania się do aksjologicznych fundamentów ludzkiego życia. Dlatego ważne jest, by wartości, a zwłaszcza wolność i odpowiedzialność, były należycie docenione w procesie wychowania realizowanym przez rodzinę, szkołę czy mass media. Każda dojrzała, odpowiedzialna i odważna decyzja, podjęta w przestrzeni dobra, stanowi wystarczającą nagrodę za podjęty trud.

Słowa kluczowe: wolność, tymczasowość, podejmowanie decyzji, wychowanie.

Streszczenie: Tymczasowość jest pojęciem, które adekwatnie charakteryzuje współczesną popkulturę. Zatrzymanie uwagi na tym, co zmienne i prowizoryczne, utrudnia spojrzenie w przyszłość. Osłabia również potencjał wolności człowieka, która w sposób szczególny realizuje się poprzez podejmowanie odpowiedzialnych decyzji. Ich brak utrudnia życie społeczne i krępuje rozwój osobowościowy jednostek. Rezygnacja z aksjologicznych podstaw ludzkich decyzji prowadzi więc do ograniczenia wolności człowieka. Próba przeciwdziałania temu zja-

wisku jest wychowanie oparte na wartościach i ku nim prowadzące. Kształtowanie postaw bezinteresownej miłości, odwagi, prawdy i samodyscypliny przyczynia się do wzmocnienia decydenta. Uzdalnia do podejmowania odpowiedzialnych decyzji. W ten sposób wolność człowieka jest w pełni realizowana.

Joanna Lorenc

(Mgr; Akademia Techniczno-Humanistyczna w Bielsku Białej)

Miejsce pseudowychowania w działalności wychowawczej

Wychowanie jako podstawowe pojęcie pedagogiki

...Wychowanie jest podstawowym pojęciem pedagogiki, ale też jedną z podstawowych form działalności człowieka, działalności skierowanej na drugiego człowieka. Pojęciu temu przypisuje się wiele określeń, definicji, interpretacji. Istnieją naukowe próby określenia wychowania, ale pojęcie to istnieje i funkcjonuje także, a może przede wszystkim, w codziennym życiu, w języku potocznym. Używane jest powszechnie i każdy człowiek posługujący się tym słowem ma własną wizję wychowania. Sens tego terminu może zatem przybierać różne znaczenia, w zależności od tego, kto się nim posługuje. Złożoność treści tego pojęcia powoduje, iż jest ono trudne do jasnego zdefiniowania. Wydaje się, że jednym z pełnych określeń wychowania jest definicja J. Tarnowskiego, która jest pewną modyfikacją definicji K. Schallera, a brzmi następująco: „wychowanie to całokształt sposobów i procesów pomagających istocie ludzkiej, zwłaszcza przez interakcję, urzeczywistnić i rozwijać swoje człowieczeństwo”. W szerokich rozważaniach dotyczących wychowania, poza licznymi próbami przybliżania znaczenia tego pojęcia, wskazuje się również na potrzebę jego konfrontacji z pojęciem pseudowychowania. Jest to konieczne dla pełnego zrozumienia, czym jest wychowanie. Jak wskazuje wielu autorów, trzeba umieć nazwać niewłaściwe formy wychowania, a raczej to, czym wychowanie nie jest, aby potrafić odróżnić je od właściwego wychowania. Pseudowychowanie nie jest pojęciem tak powszechnym jak wychowanie, mimo iż zjawiska, jakie opisuje się tym pojęciem, są dobrze znane.

Pseudowychowanie jako wykluczanie

Wydaje się, że do zjawisk opisywanych w ramach pojęcia „pseudowychowanie” można odnieść również zagadnienie wykluczania. Jak wskazuje P. Kostyło, istnieją dwa podejścia do procesu wykluczania - wykluczanie jako utrata dobra i wykluczanie jako utrata szansy. Utrata dobra to pozbawienie kogoś dostępu do dobra, które wcześniej posiadał, które było w zasięgu jego możliwości, z czego korzystał na co dzień. Wiąże się to ze świadomością straty, poczuciem niepowodzenia, klęski. Drugie rozumienie wykluczania, gdzie jest ono pojmowane jako utrata szansy, wiąże się z wyklucaniem z dostępu do czegoś, do czego wcześniej nie było dostępu, a co dopiero ujawnia się jako dobro. Wykluczanie to następuje w sytuacji, gdy ktoś nie uzyskuje dostępu do dobra, a inni w podobnej sytuacji taki dostęp uzyskują. Nie wiąże się to z utratą realnego dobra, które było już w posiadaniu, ale z utratą szansy uzyskania go. W odniesieniu do tego można postawić pytanie: czy pseudowychowanie nie jest utratą szansy na właściwe wychowanie, a przez to nie staje się wyklucaniem? Wykluczanie w tym kontekście polegałoby na działaniu wychowawcy (pseudowychowawcy), który poprzez stosowanie technik, metod i różnych rodzajów pseudowychowania, pozbawia wychowanków szansy na wychowanie, na pełny rozwój. Czyli staje się utratą szansy na wychowanie...

Konkluzje

Jak wskazuje przeprowadzona refleksja, wychowaniu towarzyszy wiele zjawisk określanych pojęciem „pseudowychowanie”. Nie jest to opis wyczerpujący, a raczej sygnalizujący i próba egemplifikacji tego zjawiska. Rozpoznanie i wskazywanie tych zjawisk funkcjonujących w otaczającej rzeczywistości pedagogicznej, zjawisk, które nie są wychowaniem, które zaprzeczają wartościom wychowania, powinno pozwolić na rozpoznanie właściwego wychowania, na niwelowanie skutków pseudowychowania i osłabianie jego wpływów. Wzbudzenie świadomości istnienia różnorodnych przejawów pseudowychowania i ich niekorzystnych efektów dla wychowanka powinno ułatwić unikanie ich przez wychowawców.

J. Filek napisał: „Kiedy troskę o człowieka zastępuje «pseudotroska», człowiek jest zagrożony”. Dlatego trzeba dokładać starań, aby wychowanie nie było zastępowane przez pseudowychowanie.

Słowa kluczowe: pseudowychowanie, wychowanie, manipulacja, błąd wychowawczy, wykluczanie.

Streszczenie: Rozdział dotyczy pojęcia pseudowychowanie. Opisuje zjawisko pseudowychowania jako przeciwieństwo i zaprzeczenie procesu wychowania. Ukazuje szereg rodzajów, form i przejawów pseudowychowania oraz jego niekorzystnych konsekwencji. Wskazuje na zasadność podejmowania tego typu rozważań, które pozwalają rozpoznać różne przejawy pseudowychowania w rzeczywistości pedagogicznej i oddzielić je od właściwego wychowania.

Część III

Wartości w kształtowaniu skutecznej edukacji

Janusz Mastalski

(prof. dr hab.; Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie.)

Aksjologiczne „pułapki” współczesnej edukacji

...Trudno nie zgodzić się z poglądem, iż „zaangażowanie uczestników (nauczycieli i uczniów) w sytuacji edukacyjnej o dialogicznym charakterze relacji interpersonalnych jest optymalnym czynnikiem rozwoju osobowego podmiotów tego procesu. Edukacja w istocie swej jest sztuką okazywania zainteresowania drugim człowiekiem, możliwościami jego ciągłego rozwoju i sztuką refleksji, zadumy nad własnymi postawami i czynami w optyce słusznej etyki i określonej aksjologii, które to procesy i wzajemne relacje dumnie nazywamy «nauczaniem» i «wychowaniem». Nie ma więc wątpliwości, że aksjologia odgrywa fundamentalną rolę w skutecznej, twórczej edukacji, pełnej fascynacji płynącej z odkrywania prawdy. Wartości - niezależnie od tego, jak są ujmowane - stanowią podstawę strukturyzacji wiedzy i zdobywania kompetencji. Są także punktem odniesienia w kreowaniu dojrzałej osobowości. Edukacja odarta z aksjologii staje się narzędziem manipulacji i służby określonej ideologii, co w konsekwencji pozbawia ją pierwotnego znaczenia.

Główną przestrzenią, w której toczy się bój o deprecjację wartości, jest szkoła. Tam właśnie wmawia się dzieciom i młodzieży, że wszystkie kultury są równe, i zaciera się granice pomiędzy tym, co „prymitywne”, a tym, co „cywilizowane”. Coraz częściej mówi się też o globalnej edukacji mającej na celu generowanie neutralności aksjologicznej, która wcześniej czy później może doprowadzić do chaosu w obszarze wartości i wychowania...

...Pułapki : przydatności, ekonomizacji, flanelizacji, odtwórczości, depersonalizacji encyklopedyzmu , aktywizacji, mediatyzacji...

Słowa kluczowe: aksjologia, edukacja, pułapki, inwersja.

Streszczenie: Główną przestrzenią, w której toczy się bój o deprecjację wartości, jest szkoła. Tam właśnie wmawia się dzieciom i młodzieży, że wszystkie kultury są równe i zaciera się granice pomiędzy tym, co „prymitywne”, a tym, co „cywilizowane”. Coraz częściej mówi się też o globalnej edukacji, mającej na celu generowanie neutralności aksjologicznej, która wcześniej czy później może doprowadzić do chaosu w obszarze wartości i wychowania. W tym kontekście warto przyglądnąć się jeszcze jednemu aspektowi dotyczącemu aksjologicznego wymiaru edukacji. We współczesnej oświacie istnieje przynajmniej kilka „pułapek” natury aksjologicznej, w których wartości odgrywają inną rolę od zamierzonej. Można tych pułapek wymienić osiem: pułapka przydatności, pułapka ekonomizacji edukacji, pułapka flanelizacji wychowania, pułapka odtwórczości, pułapka depersonalizacji podmiotów edukacyjnych, pułapka encyklopedyzmu edukacyjnego, pułapka aktywizacji oraz pułapka mediatyzacji edukacji.

Stanisław Palka

(prof. dr hab.; Uniwersytet Jagielloński w Krakowie.)

Wprowadzanie zmian w procesach i zjawiskach pedagogicznych w badaniach i praktyce edukacyjnej

Dla badaczy pedagogicznych oraz praktyków (m.in. nauczycieli, wychowawców, opiekunów, animatorów kultury, animatorów społecznych, resocjalizatorów) przedmiotami poznania są:

- procesy pedagogiczne wychowania (moralnego, estetycznego, zdrowotnego), procesy kształcenia (nauczania i wychowania intelektualnego), procesy samokształtowania, procesy opieki, animacji kulturowej, animacji społecznej, profilaktyki, resocjalizacji, rewalidacji, terapii;
- zjawiska pedagogiczne, do których można zaliczyć zmienne społecznie przejawy m.in. aspiracji edukacyjnych, uzależnień (od środków psychotropowych, od internetu, od gier komputerowych), agresji i autoagresji, niepowodzeń szkolnych, zainteresowań sportami ekstremalnymi, zainteresowań muzycznych dzieci, młodzieży i dorosłych, aspiracji zawodowych młodzieży.

Zarówno badacze, jak i praktycy edukacyjni pragną poznawać procesy i zjawiska:

- badacze w celach naukowych, w celach rozwijania wiedzy teoretycznej. W związku z tym stosują metodologię empirycznych badań ilościowych i jakościowych;

- praktycy w celu uzyskania danych użytecznych do prowadzenia działań efektywnych zarówno w rozwoju procesów i zjawisk pozytywnych indywidualnie i społecznie, jak i w ograniczaniu, profilaktyce procesów i zjawisk negatywnych indywidualnie i społecznie. W związku z tym posiłkują się danymi z doświadczeń własnych, obserwacji, z literatury metodycznej.

Sposoby poznawania są odmienne u badaczy i u praktyków, ale efekty poznania są (mogą być) zbieżne, użyteczne naukowo i użyteczne praktycznie. W związku z tym istnieją możliwości wiązania dociekań naukowo-teoretycznych z przesłaniami dla praktyki, co wyraża się w rozwiązywaniu przez badaczy problemów teoretyczno-praktycznych oraz problemów praktycznych. Istnieją też możliwości wiązania doświadczeń praktyków z badaniami naukowymi, bowiem w tych doświadczeniach weryfikowane są dane teoretyczne i z tych doświadczeń wynikają dane na temat nowych zjawisk, nowych uwarunkowań procesów. W tym miejscu moich wywodów przedstawiam poniżej kluczowe stanowisko wyjściowe związane z pozycjami uczonych i praktyków w stosunku do przedmiotów poznania:

- procesy i zjawiska pedagogiczne mogą być poznawane przez badaczy i praktyków z pozycji „obserwatorów zewnętrznych” - badaczy obiektywnie analizujących stan aktualny, praktyków realizujących działalność pedagogiczną (edukacyjną) według ustalonych metodycznie sposobów postępowania;
- procesy i zjawiska pedagogiczne mogą być poznawane w toku wprowadzania do nich zmian - badaczy szukających w ten sposób nowych prawidłowości deterministycznych i korelacyjnych, praktyków w celu ulepszenia, modyfikowania przebiegu i efektów działań w zakresie tych procesów i zjawisk.

Przyjmowanie przez badaczy i praktyków roli osób wprowadzających zmiany do procesów i zjawisk pedagogicznych - ingerujących w przebieg procesów i zjawisk - ma aspekt twórczości naukowej i praktycznej, działań rozwijających teorię i praktykę pedagogiczną. Taka sytuacja stanowi wystarczające uzasadnienie do podjęcia tematu „wprowadzania zmian w procesach i zjawiskach w badaniach i praktyce edukacyjnej”. Zanim przejdę do rozwinięcia tematu „wprowadzania zmian” („ingerowania”), wstępnie krótko ujmuję analizę takich działań, które nie są związane z wprowadzaniem zmian, nie są związane z ingerowaniem w przebieg i kształt procesów i zjawisk, z zaznaczeniem, że tego rodzaju działania są niezbędne dla poznawania naukowego i dla poznawania praktycznego jako bazy do wprowadzania zmian.

Wzmiankowane wyżej badania można przyporządkować do tego rodzaju postępowania poznawczego, które służy uzyskaniu odpowiedzi na następujące pytania o fakty, procesy i zjawiska pedagogiczne ujęte przestrzennie i czasowo:

- Jak jest tu i teraz?
- Jak było wcześniej ?
- Jak jest gdzie indziej (w innych krajach, w innych systemach kulturowych i społecznych)?

Szukając odpowiedzi na pytanie „jak jest tu i teraz?” pedagog stosuje:

- badania opisowe, odzwierciedlające intelektualnie fakty, procesy i zjawiska w aktualnej, zastanej formie w Polsce, służące budowaniu modelu poznawanych przedmiotów poznania;
- badania diagnostyczne, wsparte na danych z badań opisowych, służące rozpoznawaniu efektów opisywania, ustalaniu czegoś, uzmysławiania sobie czegoś w opisywanych faktach, procesach i zjawiskach - w oparciu o posiadaną wiedzę teoretyczną i rozumowanie

związane z krytyczną analizą (diagnozy jednostek lub grup, diagnozy wycinkowe lub całościowe);

- badania wyjaśniające dające odpowiedzi na pytanie: „dlaczego?”, a wsparte na rozumowaniu związanym z określaniem związków deterministycznych lub korelacyjnych między zdaniem wyjaśnianym (eks-planandum) i zdaniem wyjaśniającym (eksplanans). Odkrywanie prawidłowości (genetycznych, kontrgenetycznych, strukturalnych) ma podstawowe znaczenie dla teorii i praktyki pedagogicznej.

Poszukując odpowiedzi na pytanie „jak było wcześniej? ”, pedagog stosuje badania historyczne ze świadomością, że poznawanie ma tu charakter pośredni, poznawane fakty, procesy i zjawiska miały miejsce w przeszłości, zatem wiedzę o nich uzyskuje się za pośrednictwem źródeł historycznych i w związku z tym wykorzystywane źródła poddaje się krytyce zewnętrznej i wewnętrznej w celu przybliżenia się do prawdy. Uzyskana wiedza ma znaczenie zarówno dla teorii, jak i dla praktyki edukacyjnej.

Starając się znaleźć odpowiedź na pytanie „jak jest gdzie indziej?”, pedagog polski stara się opisać, diagnozować, wyjaśniać fakty, procesy i zjawiska występujące w innych krajach europejskich i pozaeuropejskich, w innych systemach społecznych, cywilizacyjnych, ekonomicznych, kulturowych, wyznaniowych (wagi nabierają dziś badania porównawcze faktów, procesów i zjawisk w krajach o dominującym wyznaniu chrześcijańskim i krajach islamistycznych); stara się rygorystycznie uwzględniać wymóg ekwiwalencji i kontekstualności. Efekty tych badań są użyteczne poznawczo i praktycznie (metodycznie)....

Słowa kluczowe: procesy pedagogiczne, zjawiska pedagogiczne, wprowadzanie zmian, eksperyment pedagogiczny, badanie w działaniu, innowacje pedagogiczne.

Streszczenie: Przedmiotem poznania przez badaczy i praktyków pedagogicznych są procesy (m.in. wychowania, kształcenia) oraz zjawiska (np. aspiracje edukacyjne, agresja). Poznawanie procesów i zjawisk może odbywać się poprzez wprowadzanie do nich zmian. Do podstawowych sposobów wprowadzania zmian poznawczo i praktycznie użytecznych należą: eksperymentowanie (przez badaczy), badanie w działaniu (przez badaczy i praktyków), wprowadzanie innowacji pedagogicznych (przez praktyków).

Część IV

Kompetencje nauczyciela kluczowym komponentem współczesnej edukacji

Anna Karpińska

(dr hab.; Uniwersytet w Białymstoku.)

Niepowodzenia szkolne w biografiach edukacyjnych studentów

Niepowodzenia szkolne w dyskursie definicyjnym

...Pojęciu „niepowodzenia szkolne” przypisuje się wielorakie znaczenie. Na tle bogactwa definicyjnego rodzą się niekiedy kontrowersje, ale i inspirujące dywagacje, sprzyjające epistemologicznemu dialogowi.

W literaturze przedmiotu można odnaleźć wiele propozycji wyjaśnienia pojęcia niepowodzeń szkolnych, jednak - jak podkreśla E. Domagała-Zyśk - definicjom tym brak pewnej jednoznaczności.

Najbardziej typową, a zarazem reprezentatywną dla klasycznej interpretacji konstytutywnego pojęcia, zdaje się być definicja Cz. Kupisiewicza, który określając niepowodzenia szkolne lub niepowodzenia dzieci i młodzieży w nauce szkolnej jako „sytuacje, w których występują wyraźne rozbieżności między wymaganiami wychowawczymi i dydaktycznymi szkoły a zachowaniem uczniów oraz uzyskiwanymi przez nich wynikami nauczania”, wyznaczył dydaktyczną perspektywę oglądu tego problemu.

W podobny sposób pojęcie to definiuje H. Spionek. W. Okoń dodaje, że niepowodzenia szkolne obok pojawiania się braków w wymaganych przez szkołę wiadomościach i umiejętnościach uczniów, oznaczają także negatywny stosunek młodzieży wobec tych wymagań. Podobnie pojęcie to wyjaśnia K. Denek...

Słowa kluczowe: niepowodzenia szkolne, osiągnięcia i trudności w studiowaniu.

Streszczenie: Rozdział prezentuje wyniki projektu badawczego realizowanego wśród studentów I roku kierunku pedagogika. Miał on na celu wniknięcie w losy edukacyjne obecnych studentów z próbą rozpoznania ich ewentualnych niepowodzeń szkolnych oraz określenia wpływu tychże na losy życiowe respondentów, a zwłaszcza decyzję o wyborze kierunku studiów. Prezentowana narracja sytuuje się w nurcie biograficznych badań autorki zmierzających do określenia odległych (perspektywicznych) konsekwencji trudności i niepowodzeń szkolnych.

Anna Krajewska

(dr; Uniwersytet w Białymstoku)

Potrzeba współdziałania dydaktycznego w ocenie uczestników procesu kształcenia

...Przedstawione wyniki badań są wybranym, niewielkim fragmentem obszerniejszych. Przedmiotem badań jest tu potrzeba współdziałania dydaktycznego w ocenie uczestników procesu kształcenia. Celem analiz jest przedstawienie potrzeby współdziałania w fazach procesu kształcenia i uzasadnień wyrażonych przez studentów i nauczycieli w otwartych wypowiedziach oraz sformułowanie wniosków...

Podstawy teoretyczne i metodologiczne badań - zarys

Źródła teoretyczne badań współdziałania nauczycieli akademickich i studentów w procesie kształcenia tkwią w konstruktywistycznych teoriach nauczania i uczenia się (konstruktywizm poznawczy i społeczno-kulturowy), odwołujących się m.in. do koncepcji rozwoju poznawczego J. Piageta i L. Wygotskiego, w których postrzega się współdziałanie jednostek jako podstawowy warunek wstępny dla rozwoju poznawczego, teoriach kształcenia skoncentrowanego na studencie, a także w teoriach: komunikacji społecznej, współzależności

społecznej oraz prakseologicznych koncepcjach współdziałania. Podstawowe założenia wskazanych teorii były już przedmiotem analiz.

Wyniki badań przedstawione w tym rozdziale, jak już sygnalizowałam, są fragmentem obszerniejszych, w których przedmiotem analiz jest współdziałanie dydaktyczne nauczycieli i studentów w procesie kształcenia jako uwarunkowanie jakości kształcenia wyrażonej poziomem osiągnięć studentów...

Słowa kluczowe: potrzeba, współdziałanie nauczycieli i studentów, proces kształcenia.

Streszczenie: Prezentowane wyniki badań są fragmentem obszerniejszych. Przedmiotem badań jest tu potrzeba współdziałania dydaktycznego w ocenie uczestników procesu kształcenia. Celem analiz jest przedstawienie potrzeby współdziałania w fazach procesu kształcenia i uzasadnień wyrażonych przez studentów i nauczycieli w otwartych wypowiedziach oraz sformułowanie wniosków.

Małgorzata Kaliszewska

(dr ; Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach)

Kompetencje hermeneutyczne jako komponenty profesjonalnych kompetencji pedagogów i nauczycieli

Wstęp

...Zdaniem H. Kwiatkowskiej zawód nauczyciela należy do profesji nadal słabo opisanych, zwłaszcza pod kątem czynności zawodowych, oraz zmienia się w czasie, ze względu na zmienne uwarunkowania i konteksty wykonywania zawodu oraz także politykę oświatową. Natomiast „współczesny człowiek stoi wobec konieczności trudnego przejścia od świata kierowanego regułami posłuszeństwa do świata rządzonego regułami odpowiedzialności”, wobec czego należałoby ten aspekt uwzględnić w jego edukacji.

Geneza kompetencji człowieka sięga zarządzania i „kultu wydajności” oraz związku oświaty z rynkiem pracy i ekonomiczną konkurencyjnością. R. Góralska i H. Solarczyk-Szwec wskazują ich związki z językoznawczą teorią komunikacji N. Chomskiego oraz zastosowaniem tego terminu przez J. Haber-masa w jego teorii działania komunikacyjnego.

Struktura kompetencji, w przypadku zawodu nauczyciela, stanowi jego kwalifikacje zawodowe w ujęciu technologicznym. Definiowane są one jako „zbiór profesjonalnych umiejętności, wiedzy, wartości oraz postaw, którymi musi dysponować każdy nauczyciel, aby mógł efektywnie wykonywać swoją pracę...

Słowa kluczowe: kompetencje hermeneutyczne, dialog, refleksja, autorefleksja, empatia, hermeneutyczne rozumienie sytuacji.

Streszczenie: Kompetencje profesjonalne nauczycieli i pedagogów mają dwojaką naturę. W procesie kształcenia na wszystkich szczeblach preferowane są te, które dają się zdefiniować i zmierzyć. Te niemierzalne są pomijane. Jednak -jak uważa B. Milerski - należałoby wyznaczyć granice standaryzacji, pytając o wizję człowieka i edukacji. Jego zdaniem kategorie, takie jak rozumienie, interpretacja czy sens, stanowią warunek ujmowania kształcenia jako „kształtowania bytu ludzkiego i jako rodzaj urzeczywistniania człowieczeństwa”. To

stwierdzenie zainspirowało mnie do spojrzenia na dialog, refleksyjność, autorefleksyjność, rozumienie ambiwalencji i hermeneutyczne rozumienie sytuacji - jako na ważne w procesie kształcenia i w późniejszej pracy zawodowej hermeneutyczne kompetencje nauczycieli i pedagogów.

Część V

Różnorodność kulturowa jako wyzwanie dla edukacji jutra

Monika Miczka - Pajestka

(dr; Akademia Techniczno-Humanistyczna w Bielsku-Białej.)

Różnorodność kulturowa jako wyzwanie dla polskiej szkoły. Wybrane aspekty

„Idea lokalizacji kultury, rozumianej jako całość sposobu życia w obrębie określonych granic, staje się coraz bardziej problematyczna”.

Chris Barker

...W ponowoczesnej przestrzeni kulturowej coraz częściej człowiek, wchodząc w relacje z innymi ludźmi, przekracza pewne znane lub nieznane mu porządki i granice. Bernhard Waldenfels przyjmuje, że owe porządki mają swoje tzw. „strefy graniczne”, poprzez które człowiek ujawnia się jako „istota graniczna”. Doświadczając owych granic, człowiek podejmuje działania i przekracza porządki, co pozwala mu doświadczać miejsc będących „siedliskami obcego”. Można za Waldenfelsem przyjąć, iż właśnie ponowoczesność sprzyja i umożliwia, poprzez nieustanne projekcje nowych przestrzeni (na przykład wirtualnych), możliwości szybkiego przemieszczania się, wymiany kulturowej itp., doświadczać Obcego i poznawać różnorodne jego oblicza. Każde przekroczenie granicy danego porządku stanowi o konieczności doświadczenia zarówno swojskości tego, co własne, jak i obcości tego, co inne, a co za tym idzie, może pobudzać twórczo albo przekształcić się we wrogość. Jak pisze ów autor: „Obce może nas zaskakiwać, może pobudzać nas do własnych wynalazków, może sprawiać, że zyskujemy jasność, co do nas samych [...]. Jednakże gdy tylko obce przenika w arkana wolności i rozumu, podnosi się alarm chaosu. Wolność i rozum sięgają po broń. [...] Obcość przemienia się w końcu we wrogość, tym bardziej nieprzejeđną, im bardziej każda ze stron przeświadczona jest o swojej racji. Mają się na baczności, zamykają się w sobie. W sieci..

Słowa kluczowe: różnorodność, multikulturalizm, odmiennność, edukacja.

Streszczenie: W rozdziale rozważona została kwestia zaistnienia zjawiska różnorodności kulturowej w polskiej szkole i jego postrzegania jako swoistego wyzwania dla środowisk szkolnych. Rozpatrzono wybrane aspekty zachodzącego zjawiska. Wskazano m.in. na idee multikulturalizmu jako możliwe do adaptacji na gruncie Polskim, a także na zmieniającą się i zróżnicowaną kulturę samej szkoły. Omówiono problem silnego przywiązania tzw. Obcych do pewnych idei wychowawczych czy schematów postępowania, co okazuje się wyzwaniem dla uczestników kultury ponowoczesnej, a co za tym idzie uczestników przestrzeni edukacyjnej.

Leszek Pawelski

(dr; Szczecińska Szkoła Wyższa „Collegium Balticum”).)

Wybrane problemy wychowawcze w aspekcie wyzwań współczesnej szkoły

Wstęp

...Polska stała się dziś bardzo ważnym krajem na trasie tranzytowej uchodźców z dalekiego wschodu na zachód Europy. Staliśmy się krajem, przez który w sposób najczęściej nielegalny - choć po konflikcie ukraińskim również legalny - przepływają fale uciekinierów z Afganistanu, Wietnamu, Kambodży, basenu Oceanu Indyjskiego, a ostatnio również obywatele Ukrainy i Polacy - żyjący tam dotychczas, a dziś chcący zamieszkać w kraju ojców. To geopolityczne położenie Polski sprzyja napływowi obywateli wielu narodowości. Jeżeli nie przekroczą oni granicy niemieckiej, to najczęściej pozostają w Polsce. Tutaj stanowią grupę uchodźców objętych opieką Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców. Najczęściej wraz z dorosłymi pojawiają się również dzieci, a te objęte zostają obowiązkiem kształcenia...

...W ten sposób w naszych placówkach oświatowych pojawiają się dzieci z różnych państw, różnego koloru skóry, różnej kultury i obyczajowości, różnych religii. Teren szkoły staje się więc wielkim polem do działania na rzecz integracji, tolerancji, dialogu edukacyjnego, empatii. Jerzy Nikitorowicz uważa ten stan za istnienie wielokulturowości, która „[...]” była i jest faktem empirycznym, mniej lub bardziej uświadamianym i zauważanym...

Zakończenie

Problemy wychowawcze dotyczące współczesną szkołę ulegają przeobrażeniom. Obok agresji, narkotyków, alkoholu, młodzieżowej prostytucji coraz częściej spotykamy się z sytuacjami nowymi, niemniej groźnymi - nieporozumieniami na tle wyznaniowym, rasowym, kulturowym. Dzisiejsza edukacja nie jest wolna od tych problemów, a z upływem lat mogą stać się coraz bardziej dotkliwe. Wskazane w niniejszym rozdziale niektóre tylko problemy już urastają do rozmiarów alarmujących pedagogów, dyrektorów, organy prowadzące. Można im przeciwdziałać, można je minimalizować. Wskazane wyżej rozwiązania są efektem długoletniej praktyki pedagogicznej autora, jego pracy na stanowisku dyrektora szkoły podstawowej, gimnazjum, szefa oświaty miejskiej. Przyjęte i zaproponowane rozwiązania mogą być użyteczne w praktyce szkolnej. Jedno jest pewne - nie należy unikać tych problemów, nie dostrzegać ich, „zamiatać pod dywan”. Tylko wczesna, natychmiastowa oraz skuteczna reakcja pozwoli na spokojne prowadzenie pracy wychowawczej w polskiej szkole jutra...

Słowa kluczowe: edukacja, wychowanie, problemy, uczeń, religia, szkoła.

Streszczenie: W dobie globalizacji, jednej Wielkiej Wioski jaką jest Wspólna Europa, mało dotychczas znane problemy urastają do rangi wymagających natychmiastowego działania. Napływ imigrantów, szczególnie z krajów Dalekiego Wschodu, stwarza realne zagrożenia wychowawcze w naszych szkołach. Autor rozdziału podjął próbę wskazania niektórych zagrożeń

oraz podaje sposoby ich rozwiązywania. Swoje propozycje oparł na bogatym doświadczeniu praktycznym ponad trzydziestoletniej kariery pedagogicznej.

Joanna Angiel

(Dr hab. Uniwersytet Warszawski, Wydział Geografii i Studiów Regionalnych
Instytut Geografii Społeczno-Ekonomicznej)

Refleksje na temat książki prof. dr hab. Kazimierza Denka : „Drogowskazy
Aksjologia Osobowość” (Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Wyższa Szkoła „Humanitas”,
Sosnowiec 2015)

Wakacyjny czas spędzony w Borach Tucholskich, nasycony rozgrzaną ziemią, sosnowym, żywicznym zapachem sosen oraz krystaliczną wodą leśnych jezior spędziłam wraz z książką profesora Kazimierza Denka „*Drogowskazy. Aksjologia. Osobowość*”. Był to czas dosłownego nasycania się jej treścią oraz mądrością i wieloaspektowym doświadczeniem Autora zdobytym na różnych ścieżkach życiowych. Książka jest świadectwem i zapisem życia osobistego i zawodowego danym nam przez Profesora, Nauczyciela nauczycieli, Przewodnika wielu pedagogów (i nie tylko), któremu leży na sercu mądra edukacja młodego pokolenia Polaków. Piękna proza, którą Profesor „maluje” swój przekaz o najważniejszych wartościach, przetkana jest fragmentami utworów **poetyckich, które nas** dodatkowo uskrzydla i nadają treści książki niepowtarzalną duchową formę. Jej tytuł sugeruje, że podążać będziemy drogą wyznaczoną poprzez drogowskazy, drogami przetartymi i wskazanymi nam przez Autora. I rzeczywiście „wędrujemy” z Profesorem ojczystymi drogami, które istniały bądź istnieją w rzeczywistości i które można i warto prześledzić na przedwojennej i powojennej mapie Polski. Drogami wiodącymi w kierunku wyznaczonym Mu przez Opatrzność, pełnymi doświadczeń zarówno radosnych i twórczych jak i traumatycznych, z których Mu trudno do dziś się otrząsnąć. Ale Profesor prowadzi nas także drogami myślowymi, wiodącymi poprzez rozeznanie i wydobywanie na światło dzienne wartości uniwersalnych, ponadczasowych umożliwiających wszechstronny rozwój i wewnętrzne budowanie człowieczeństwa – kształtowanie osobowości. Owo „rozeznanie” możliwe jest dzięki umiejętności odczytywania „drogowskazów” rozumianych symbolicznie – czyli drogowskazów aksjologicznych i dostosowania do nich celu (sensu) oraz kierunku swojej wędrówki życiowej. Poprzez kierowanie się w życiu wartościami, nasycanie się nimi i świadczenie o nich buduje się mocną osobowość. Umiejętność jej tworzenia przez młodych ludzi na tych właśnie mocnych podstawach jest kwestią podstawową – stanowi również (dlatego) jeden z trzech głównych wątków książki. W tym między innymi kontekście Profesor dostrzega stan polskiej oświaty, jej niedostatki, niedociągnięcia, dokonuje trafnej diagnozy i przedstawia klarowną wizję skutecznej naprawy.

Przemyślenia Profesora poprzedzone są znakomitą wprowadzeniem recenzentki książki, prof. dr hab. Jadwigi Uchyły-Zroski; stanowi ono ukierunkowanie na spotkanie ze sposobem myślenia i narracji Autora, zapoznanie czytelnika ze strukturą tematyczną i układem książki oraz przygotowaniem do odczytania głębi jej przekazu.

Książka składa się z dwóch zasadniczych części: 1) *Każdy z nas jest Odysem* oraz 2) *W stronę aksjologii pedagogicznej i edukacji*. Są one poprzedzone *Wstępem*, w którym Autor uczy nas na cele przyświecające napisaniu dzieła, stawiane pytania badawcze i odpowiedzi na nie wynikające z wnikliwych obserwacji, doświadczeń; uwrażliwia również

na najmocniejsze kwestie i akcenty – będące zapisem życiowego, w tym zawodowego credo Autora.

Część pierwszą rozpoczyna rozdział „*Ojczyzna*”. Jest ona nadrzędną wartością, a równocześnie kategorią teorii i praktyki dydaktyczno-wychowawczej. Stanowi także „źródło etosu, tożsamości człowieka, dziedzictwa narodowego, krajoznawstwa i regionalizmu”, które były i są nadal tak bliskie Profesorowi, którym poświęcił swój czas, serce, energię, twórczość. Wypełnił nimi własne życie, nasycił swoje dzieła naukowe, mając na uwadze, aby wartości te nie zginęły, nie zagubiły się bądź nie zatarły w obecnej epoce postnowoczesności, relatywizmu i widocznego jak na dłoni rozmycia wartości. Małą Ojczyznę Profesor określa m.in. jako sumę wspomnień, odczuć, obrazów, nadziei, oczekiwań i planów. Jej symbolami mogą być np. brzegi „domowej” rzeki, góry „domowe”, miasto, drzewa, muzyka, malarskie obrazy, polskie krajobrazy. O swojej Małej Ojczyźnie Profesor pisze z niezwykłą tkliwością, znajdując na jej określenie najczulsze słowa. Maluje poruszające do głębi obrazy utraconej Małej Ojczyzny, z której został brutalnie wypędzony przez bestialskich najeźdźców i która pozostała po II wojnie światowej poza granicami Polski, a stanowi nadal i tym mocniej – czule wspomnienie i gorące umiłowanie.

Czy dla obecnego pokolenia Polaków Ojczyzna, patriotyzm są tylko wytartymi i niewiele znaczącymi pojęciami? Odpowiedź na to pytanie znajdziemy w przedstawionych badaniach naukowych i ich wynikach. W rozdziale II pt. „*Patriotyzm*” Autor rozważa czym jest dziś patriotyzm posługując się wynikami badań przeprowadzonych wśród młodych ludzi. Wskazuje na nieodzwonne działania prowadzone przez nauczycieli mające na celu wychowanie patriotyczne młodego pokolenia Polaków. Wyraża ubolewanie nad niezrozumiałymi i szkodliwymi posunięciami MEN odnoszącymi się do edukacji historycznej, kulturowej, regionalnej, polonistycznej. Prowadzą one do zastępowania eposu narodowego, do akceptowania relatywizmu i zacierania bądź pomijania wartości uniwersalnych, ponadczasowych. Profesor zwraca się do dorosłych Polaków, a zwłaszcza nauczycieli, aby byli strażnikami owych wartości – prawdy, dobra i piękna, pamięci historycznej, dziedzictwa kulturowego oraz tożsamości narodowej i regionalnej, przypominając przy tym przesłanie Papieża Jana Pawła II dotyczące pamięci historycznej i tożsamości.

Rozdział „*Znad Ikwy i Wilii do Poznania*” jest zarysem autobiograficznym, swoistym pamiętnikiem napisanym pięknym językiem polskim. Sposób narracji jest odbiciem duszy Autora, Jego myśli i uczuć. Słowem przewodnim i zarazem kanwą tej części książki jest *mała Ojczyzna*. Pierwszą i najmocniejszą miłością był pod tym względem Krzemieniec na Wołyniu, a kolejnymi ważnymi miejscami życia i tworzenia własnej tożsamości stały się: Kraków, Ostrowiec Świętokrzyski, Tczew i Poznań. Miejsca nabierają znaczenia za sprawą zdobywania o nich wiedzy, uświadomienia sobie ich przeszłości, tożsamości, niepowtarzalności. Ale stają się znaczące również dzięki wspólnotom - kochanym, serdecznym, życzliwym, odpowiedzialnym ludziom – przede wszystkim rodzicom i całej rodzinie, ale i innym opiekunom, m.in. nauczycielom – życiowym przewodnikom. To oni stają się swoistymi „drogowskazami”, bowiem żyją wartościami i są ich świadectwem. Profesor czule wspomina i opisuje takich ludzi, związki z nimi, sytuacje i miejsca, które wpłynęły na Jego późniejsze życie.

Część druga książki dotyczy kwestii aksjologicznych w pedagogice i edukacji. Profesor stawia m.in. pytanie czy obecnie rzeczywiście mamy do czynienia z kryzysem wartości, czy też istnieje raczej problem z ich dostrzeganiem, przeżywaniem i kierowaniem się nimi w życiu. Zostajemy zapoznani z istotą, funkcjami i rodzajami wartości,

relacjami między nimi, a także z ich wiodącą rolą w edukacji. Autor rozważa różne potrzeby edukacji *społeczeństwa wiedzy* oraz kreśli główne przyczyny wyraźnego kryzysu edukacji młodego pokolenia Polaków. Jednocześnie proponuje niezbędne kroki i działania, które należy przedsięwziąć, w tym wskazuje na potrzebę ukierunkowania edukacji na proces dialogu i współpracy nauczycieli i uczniów.

W książce został przedstawiony model *dobrej szkoły* oraz nakreślona sylwetka nauczyciela działającego w czasach *cywilizacji wiedzy*, patrioty odpowiedzialnego za właściwe wychowanie pod tym względem następnego pokolenia. Profesor stwierdza, że w *szkole jutra* powinno się wydobywać przede wszystkim wartości z wysokiego i najwyższego poziomu (najwyższej kategorii). O jakości *szkoły jutra* zdecyduje nie program, nie rozporządzenia ministerialne i przepisy, ale w głównej mierze sam nauczyciel, dobrze przygotowany merytorycznie i dydaktycznie, wrażliwy na wartości, będący dla uczniów autorytetem, wzorem i drogowskazem w poszukiwaniu przez nich właściwej drogi życia osobistego i zawodowego.

Kolejna część dzieła poświęcona jest uniwersytetowi, jego roli i zmianom jakie obecnie przechodzi. Pamiętać należy, że jego podstawowym zadaniem jest poszukiwanie i obrona prawdy, tworzenie, poznawanie i upowszechnianie wiedzy, dbałość o zachowanie dobrych wzorców zachowań i postaw obywatelskich oraz dbałość o dziedzictwo narodowe. Współczesny uniwersytet jest powołany do pełnienia misji obywatelskiej (kształcenia elit) oraz kulturowej poprzez wykazanie dbałości o wartości uniwersalne. W tym fragmencie książki przed czytelnikiem odsłonięte zostaną dylematy związane z funkcjonowaniem uniwersytetu. Profesor stawia szereg istotnych pytań, jak np. czy jest on nadal świątynią wiedzy i poznania, czy raczej przedsiębiorstwem zainteresowanym zyskiem finansowym, czy ma on kształcić specjalistów zgodnie z zapotrzebowaniem na rynku pracy, czy też być ośrodkiem wiedzy, nauki i badań, intelektualnych dociekań i refleksji, miejscem kreowania myślącego mądrego, odpowiedzialnego człowieka, poszukującego wartości i nimi żyjącego. Powstaje też pytanie – jak zachować elitarność uniwersytetu, gdy uwidacznia się w nim coraz wyraźniej kształcenie masowe?

W związku z coraz częściej obserwowanym zjawiskiem traktowania uniwersytetu jako wyżej wspomnianego przedsiębiorstwa, nauczyciel akademicki przestaje być dla studentów *mistrzem*, a staje się odtwórcą wiedzy i przekaznikiem kompetencji, tzw. *tutorem*. Profesor traktuje to zjawisko jako duże zagrożenie. Dostrzega jednocześnie obniżenie poziomu intelektualnego studentów, szuka jego przyczyn oraz przedstawia „plan leczenia”. Przedstawia zarys przemian uniwersytetu, odkrywając przed czytelnikiem absurd: szkodliwe pomysły, błędne kierunki działań i rozwiązania (np. nauka ukierunkowana na produktywność i zysk, cel oraz ocena aktywności i efektywności zawodowej nastawione na „zdobywanie” punktów i grantów, wyścig i zawodnictwo w ilości publikacji na tzw. liście filadelfijskiej, bezduszna i „ślepa” parametryzacja w ramach oceny pracownika naukowego i jednostki naukowej, rozbudowana biurokracja i podporządkowanie jej ludzi zajmujących się nauką i dydaktyką, odchodzenie od ideałów doskonałości ku ogólnie akceptowanej przeciętności itp.). Autor przypomina czytelnikom, a zwłaszcza nauczycielom akademickim, na czym polega istota kształcenia uniwersyteckiego, a także zasada uczenia się przez całe życie.

Zwieńczeniem toku myślenia Autora i prowadzonej przezeń narracji jest ostatni rozdział poświęcony potrzebie ustawiczności, innowacji i kreatywności w kształceniu uniwersyteckim. Uniwersytet „ma stwarzać sytuacje dydaktyczne sprzyjające rozwijaniu myślenia i inteligencji. Chodzi o myślenie analityczne, twórcze i praktyczne.” I bez względu na to na

jakim wydziale i kierunku studiuje młody człowiek powinien podlegać on edukacji aksjologicznej, mieć stale do czynienia z systemem wartości, móc kształtować swoją osobowość poprzez uwewnętrznienie i uzewnętrznianie wartości. Jednakże patetyczne słowa i dobre chęci to za mało, należy bowiem konsekwentnie i umiejętnie wychowywać do wartości. „Integralna wizja osoby ludzkiej jest współcześnie aktualnym do realizacji programem uniwersyteckim (...). Uniwersytet wymaga w procesie kształcenia dbałości o ustawiczość kształcenia, kreatywność, innowacyjność, efektywność oraz ścisłej współpracy nauczycieli akademickich i studentów.” Profesor dostrzega konieczność transformacji systemowej edukacji uniwersyteckiej oraz polepszenia jakości dydaktyki. Ujawnione w książce słabe strony edukacji w Polsce, w tym jej źródła i przyczyny, a także przedstawione propozycje ich przewyższenia są ważnym głosem Profesora i mogą (powinny) stać się podstawą nie tylko do dalszej dyskusji na ten temat, ale początkiem „pracy u podstaw”. Dotyczy ona wszystkich etapów edukacji, ze studiami podyplomowymi włącznie oraz wszystkich nauczycieli – łącznie z akademickimi, a także wszystkich ludzi, dla których edukacja znaczy *więcej wiedzieć, mądrzej żyć i „bardziej być”*.

Mam świadomość, że nie da się streścić tej książki w kilku słowach i na kilku stronach bez bolesnych skrótów i uproszczeń, a tym bardziej przekazać jej głębię. Można jedynie dokonać pobieżnego „muśnięcia” jej zawartości, jak to starałam się powyżej uczynić. A zatem wypada i trzeba już jedynie zamilknąć w niedopowiedzeniach, które (taką mam nadzieję) zachęcą Czytelnika do osobistego „smakowania” tego dzieła, będącego życiowym *credo* Profesora Kazimierza Denka.

Janusz Bielski

(dr hab. Prof. AH w Pułtusk)

Błędy w procesie wychowania fizycznego (Przeciwieństwa wychowania)

W procesie wychowania fizycznego zdarzają się czasem nieprawidłowości, mające szkodliwy charakter. One to powodują, że wychowanie traci swój sens, zatraceniu ulega jego istota. Jedną z takich istotnych nieprawidłowości jest tak zwane „pseudowychowanie”.

Pojęcie pseudowychowania

Aby określić istotę „pseudowychowania” warto na wstępie odwołać się do pojęcia „wychowania”. Niektórzy pedagodzy odnoszą kategorię wychowania do kartezyjańskiej jedności działania i doznawania, która zachodzi między istotą działającą – nauczycielem a istotą doznającą – wychowankiem. Zarówno jedna, jak i druga strona są podmiotami w procesie wychowania, jaki zachodzi w przestrzeni międzypodmiotowej, bo wychowanie zawsze jest współdziałaniem obydwu podmiotów.

Definicja wychowania mówi, że jest to „...świadomie organizowana działalność ludzka, której celem jest wywołanie zamierzonych zmian w osobowości człowieka. Zmiany te obejmują zarówno stronę instrumentalną, jak i stronę aksjologiczną, która polega na kształtowaniu stosunku człowieka do

świata i ludzi, jego przekonań i postaw, układu wartości, norm moralnych i celów życia”¹.

W odniesieniu do wychowania fizycznego można powiedzieć, że obejmuje ono całokształt świadomych i intencjonalnych oddziaływań zmierzających do rozwoju różnorodnych dyspozycji osobniczych (aksjologicznych i instrumentalnych) związanych z kulturą fizyczną, warunkujących skuteczne postępowanie ucznia, zgodne z wartościami przynależnymi tej kulturze.

Zaprzeczeniem tak rozumianego. wychowania jest pseudowychowanie. Pojęcie to wywodzi się od arystotelesowskiego słowa *pseudos*, oznaczającego byty, które przedstawiają się takimi, jakimi nie są, równocześnie ukrywając to, czym są faktycznie². Podobne stanowisko prezentuje A.M. de Tchorzewski, który mianem pseudowychowania określa te zjawiska, które uzurpują sobie prawo bycia wychowaniem, a które w swej istocie nimi nie są³.

Z pseudowychowaniem mamy do czynienia wtedy, kiedy zachowana jest przestrzeń między podmiotem wychowującym a podmiotem wychowywanym, lecz brak jest przenikania oddziaływania podmiotu działającego z doznawaniem podmiotu wychowywanego – czyli wychowanka.

B. Śliwerski pseudowychowaniem określa to, co przyjmuje wymiar przeciwieństwa, wynaturzenia, zakłamania czy pozorności wychowania.

Zaprezentowane wyżej stanowiska dotyczące pojęcia pseudowychowania, nie są jedynymi, jakie spotkać można w literaturze przedmiotu. Interesującej kategoryzacji pseudowychowania dokonuje J. Filek, wskazując na cztery jego postacie, a mianowicie na: wychowanie nieadekwatne, fikcyjne, wyobcowane i zawładające (ujarzmiające). Nawiązując do cytowanej wyżej klasyfikacji można poglądy na pseudo wychowanie odnieść również do wychowania fizycznego⁴.

- Wychowanie fizyczne nieadekwatne

To postać pseudowychowania, która nie uwzględnia kontekstu historycznego, społecznego, środowiskowego, politycznego, ekonomicznego, a przede wszystkim kontekstu indywidualnego, ważnego dla rozwoju osoby. Jako przykład może posłużyć forsowanie wychowania autorytarnego w społeczeństwie pluralistycznym, a także pomijanie w oddziaływaniach wychowawczych indywidualnych właściwości zdrowotnych, rozwojowych i

¹ Łobocki M., *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków 2003.

² J. Filek, 1984, nr. 10

³ Tchorzewski A. M. de, *Wychowanie i jego właściwości (w:) Wychowanie w kontekście teoretycznym*, red. A. M. de Tchorzewski, Bydgoszcz 1993, s. 43, 2000, s. 30.

⁴ J. Filek, *Pseudowychowania*, „*Studia Filozoficzne*” 1984, nr 10.

cech osobowości ucznia: talentu, zdolności, zainteresowań lub predyspozycji wychowanków. Narzucanie im takich form aktywności ruchowej, którymi w większości nie są zainteresowani, a zainteresowany jest jedynie nauczyciel. Z takim „wychowaniem” mamy do czynienia wówczas, gdy nauczyciel w procesie wychowania fizycznego faworyzuje jakąś jedną dyscyplinę sportową, bo jest nią zainteresowany z racji uprawiania jej w przeszłości lub pracy podjętej w klubie sportowym, choć uczniowie zainteresowani są także innymi formami aktywności ruchowej.

- Wychowanie fikcyjne

Ta druga postać pseudowychowania wyraża się w tworzeniu wychowawczej fikcji. Ta fikcja występuje wówczas, gdy działanie wychowującego podmiotu nie jest tożsame z działaniem podmiotu wychowywanego. Brak tu jest jedności podmiotu wychowującego z doznaniem podmiotu wychowywanego. Oddziaływania wychowawcze trafiają w „pustkę”. Z takim oddziaływaniem mamy do czynienia wówczas, gdy nauczyciel/wychowawca stosuje metodę perswazji lub metodę modelowania własnym przykładem, a przy tym jest osobą niewiarygodną, nie autentyczną i mało atrakcyjną dla ucznia, np. prowadzi mało higieniczny tryb życia, nadużywa alkoholu, pali itp. W takim przypadku jest to działanie nieskuteczne. Zdarza się też tak, że wychowawca markuje działalność wychowawczą na użytek innych celów niż wspieranie rozwoju wychowanka.

- Wychowanie wyobcowane

Występuje ono wtedy, gdy działalność wychowawcza trafia w podmiot jej doznający tylko ubocznie, gdy nakierowana jest na coś innego, która służy do czegoś innego, np. zdobycia uznania u przełożonych, wyższych poborów itp. Jako przykład może tu posłużyć skupianie się nauczyciela na organizowaniu różnego rodzaju akcji i imprez sportowych dla wychowanków po to, aby zgromadzić jak najwięcej zaświadczeń dokumentów koniecznych dla zdobycia kolejnego stopnia awansu zawodowego. Ucznia traktuje się tu instrumentalnie, jako środek do osiągnięcia innych, poza wychowawczych celów.

- Wychowanie zawładające (ujarzmiające)

Sprowadza się ono do wykorzystywania w wychowaniu nierównej pozycji uczestniczących w nim podmiotów. Nauczyciel, mający tu dominującą pozycję, na pozór troszczący się o wychowanie, w rzeczywistości jednak troszczy się bardziej o swoją pozycję lub o władzę. W tym rodzaju wychowania przymus staje się często głównym środkiem nacisku na ucznia. Jest to wychowanie ujarzmiające, opresyjne.

Są jeszcze inne zjawiska, które nie zasługują na miano wychowania, a które dość często występują w relacjach interpersonalnych w procesie wychowania, omówimy je krótko⁵.

- Tresura – to skłanianie wychowanków do pewnych zachowań pod presją, przy wykorzystaniu kary lub nagrody (oceny). Skutki takiego postępowania nauczyciela są krótkotrwałe i powierzchowne.

- Administrowanie – polega na zlecaniu wychowankom wykonania pewnych zadań, na zmuszaniu uczniów do ich wykonywania, a także na powierzaniu im roli kontrolerów, a czasem donosicieli.

- Tylko trening, a nie proces wychowania – którego celem jest uzyskanie jedynie maksymalnej sprawności fizycznej w danej dziedzinie (np. pewnych sprawności i umiejętności sportowych). Ma to miejsce wtedy, gdy w szkolnym wychowaniu fizycznym sport traktowany jest autotelicznie, tylko dla uzyskania wyników sportowych, dyplomów i pucharów ozdabiających szkołę, a nie instrumentalnie jako środek do osiągnięcia swoistych celów tego wychowania. Lekcje wychowania fizycznego traktowane są jak trening sportowy.

- Moralizowanie – ta postać rzadko występuje w wychowaniu fizycznym, polega na oddziaływaniu słownym lub przez sugestię na wychowanka. Często reakcją na takie zachowanie nauczyciela jest opór uczniów.

- Kształtowanie osobowości sprowadzonej do reifikacji, czyli do ujmowania wychowanka w kategoriach przedmiotu.

- Manipulacja uczniem – polega na zreifikowaniu wychowanka, uczynienia z niego bezwolnego przedmiotu, dzięki czemu wychowawca może realizować zamierzone cele. Następstwem manipulacji jest konformizm wychowanków, brak samodzielności myślenia i wrażliwości moralnej, unikanie odpowiedzialności za własne postępowanie, podejmowanie działań pozornych, czasem bunt, opór itp⁶.

⁵ J. Filek, *Pseudowychowania*, „*Studia Filozoficzne*” 1984, nr 10.

⁶ B. Śliwerski *Edukacja pod prąd*, Kraków 2001, s. 48-49.

- Wychowanie toksyczne – to krzywdzenie jednostek ludzkich w wyniku przekroczenia w procesie pedagogicznym obowiązujących praw i lekceważenie uniwersalnych wartości, a przez to naruszanie ludzkiej godności⁷.

Wychowanie nieskuteczne i wychowanie błędne

- Wychowanie nieskuteczne to takie, które rozminęło się w swoich rezultatach z oczekiwanymi celami. Wyróżnić tu można jeszcze wychowanie przeciwnie skuteczne rozumiane jako odwrotność wychowania, które udaremnia lub utrudnia osiągnięcie celu wychowawczego. Jego sprawca zamiast zamierzonego celu osiągnął jego przeciwieństwo.

- Wychowanie błędne to takie, które dostarcza doświadczeń niezgodnych z celem. W Leksykonie *Pedagogika*, „błąd wychowawczy” ujmowany jest jako zastosowanie nieadekwatnej do sytuacji strategii wychowania; efektem wystąpienia błędu wychowawczego są zaburzenia czy nawet zerwanie interakcji między wychowawcą a wychowankiem, co prowadzi do realnego lub potencjalnego zagrożenia dla prawidłowego rozwoju. Błąd wychowawczy może zaistnieć również wtedy, gdy nauczyciel posłuży się nieadekwatnymi metodami lub środkami w wychowaniu fizycznym.

Tabela 1. Wychowanie błędne a wychowanie nieskuteczne

WYCHOWANIE	DOŚWIADCZENIA (SKUTKI)
Skuteczne	Zgodne z zakładanymi celami wychowania, w założeniu korzystne dla rozwoju
Nieskuteczne	Brak zamierzonych skutków
Błędne	Są skutki tylko niekorzystne dla rozwoju

Źródło: A. Gurycka, *Błąd w wychowaniu*, Warszawa 1990, s. 18.

Do błędów wychowawczych zaliczyć można jeszcze: rygoryzm, agresję, hamowanie aktywności i inicjatywy ucznia, obojętność nauczyciela, eksponowanie swojej osoby, uleganie (bezzadność), zastępowanie (wyręczanie), idealizowanie ucznia oraz niekonsekwencję w działaniu.

Tabela 2. Błędne i właściwe zachowanie nauczyciela-wychowawcy

Lp	Zachowania błędne	Lp	Zachowania właściwe
1.	Rygoryzm: bezwzględne egzekwowanie wykonywania	1.	Stawianie realnych wymagań, kontrolowanie ich spełniania z

⁷ B. Śliwerski, *Edukacja pod prąd*, Kraków 2001, s. 44.

	poleceń, pedanteria, sztywność ocen; stawianie wymagań bardzo dokładnie określonych, nie pozostawiających swobody; ścisła kontrola postępowania dziecka (egzekwowanie posłuszeństwa).		prawidłowym systemem wzmocnień: równowaga kar i nagród lub przewaga tych ostatnich. Równoważenie potrzeb (stanu) dziecka i wymagań. Włączenie ocen dziecka.
2.	Agresja: atak słowny, fizyczny lub symboliczny, zagrażający lub poniżający ucznia.	2.	Rozwiązywanie konfliktów przez dążenie do racjonalizacji stanowisk obu podmiotów; tolerancja.
3.	Hamowanie aktywności: przerywanie zakazywanie aktywności własnej dziecka poprzez fizyczne lub symboliczne zachowanie własne, zmienianie bez racjonalnych przyczyn rodzaju aktywności dziecka.	3.	Tworzenie warunków dla rozwijania przez dziecko własnej aktywności; ustalanie z dzieckiem rodzaju aktywności zastępczej wobec jego własnej (negocjowanie).
4.	Obojętność: obserwowany dystans do spraw dziecka i do niego osobiście; okazywanie braku zainteresowania dla jego aktywności.	4.	Tworzenie warunków dla wyrażania się samodzielności dziecka i jego akceptacja. (W zreformowanej edukacji istnieje większa możliwość w tym zakresie, poprzez prowadzenie zajęć do wyboru przez ucznia).
5.	Eksponowanie siebie: koncentrowanie uwagi dziecka na walorach wychowawcy, na potrzebach i odczuciach wtórnych do aktualnych potrzeb i odczuć dziecka; chęć imponowania, wyróżniania się, obrażanie się.	5.	Demonstrowanie własnych zachowań zgodnych z wymogami stawianymi dziecku, bez nacisku na naśladownictwo; bycie wzorem skromności w traktowaniu własnej osoby; równoważenie swoich i dziecka potrzeb.
6.	Uleganie (bezradność): spełnianie wszystkich zachcianek dziecka, rezygnowanie z wymagań stawianych dziecku; demonstrowanie własnej bezradności wobec dziecka.	6.	Uzgadnianie, pertraktacje, stawianie uczniowi dużych, ale możliwych do spełnienia wymagań..
7.	Zastępowanie (wyreęczanie): bez	7.	Pomoc, współdziałanie z

	oczekiwania na wyniki pracy dziecka, zastępowanie go w działaniu, przejmowanie jego zadań i aktywności.		zachowaniem aktywności dziecka.
8.	Idealizacja dziecka: utożsamianie się z nim jako najwyższym dobrem; ciągle zajmowanie się dzieckiem, jego sprawami; czynności zabezpieczające przed możliwym, nawet nie bezpośrednim zagrożeniem, a równocześnie przed zachowaniem dziecka niezgodnym z idealnym wzorem, zwłaszcza w obliczu innych osób, np. staranie się o to, by dziecko było spostrzegane jako bardzo grzeczne; afektacja w stosunku do dziecka; brak krytycyzmu.	8.	Pozytywne i adekwatne wzmacnianie zachowań dziecka; krytycyzm połączony z akceptacją.
9.	Niekonsekwencja: przemienność zachowań błędnych zaliczanych do różnych kategorii błędów	9.	Adekwatność zachowań wychowawcy do zachowań i własności sytuacji – z utrzymaniem pewnej linii postępowania, a szczególnie struktury „wspólne działanie”.

Źródło: A. Gurycka, *Błąd w wychowaniu*, Warszawa 1990, s. 80-82.

Do błędów wychowawczych, jakie może popełnić nauczyciel-wychowawca można zaliczyć:

- 1) nieprzestrzeganie zasady indywidualizacji w procesie kształcenia i wychowania fizycznego,
- 2) nieprzestrzeganie zasady obiektywizmu i bezstronności w ocenianiu uczniów,
- 3) małą znajomość swoich uczniów i ich sytuacji rodzinnych,
- 4) brak umiejętności nawiązywania kontaktów z rodzicami,
- 5) niekonsekwencja w zakresie wymagań stawianych wychowankom oraz zaniechanie egzekwowania ich spełniania,
- 6) brak poszanowania godności osobistej ucznia, nietaktowne i brutalne traktowanie,
- 7) nierówne postrzeganie uczniów,
- 8) uprzedmiotowienie ucznia,

- 9) postrzeganie ucznia jako słabego, niepełnowartościowego i gorszego od siebie, hamowanie aktywności ucznia,
- 10) wpajanie uczniowi przekonania o jego nieporadności i małej wartości,
- 11) odczuwanie sytuacji ucznia i swojej jako nadmiernie trudnej,
- 12) obciążanie odpowiedzialnością ucznia za zachowanie jego rodziców wobec nauczycieli,
- 13) niski poziom kultury etycznej nauczyciela,
- 14) niedostateczne merytoryczne przygotowanie nauczyciela do zawodu, brak kompetencji pedagogicznych,
- 15) mało pozytywny osobisty stosunek do pełnionej przez siebie roli wychowawcy.
- 16) brak powiązania celów wychowania fizycznego z wartościami (witalnymi, etycznymi, estetycznymi).

Przyczyny błędów wychowawczych leżących po stronie rodziców:

- 1) przeniesienie doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego do swoich praktyk wychowawczych w postępowaniu z własnymi dziećmi,
- 2) bezrefleksyjne i bezkrytyczne naśladowanie wzorów postępowania innych osób,
- 3) tworzenie własnej koncepcji wychowawczej na podstawie subiektywnych wyobrażeń o tym, co dla rozwoju dziecka jest właściwe,
- 4) nadkompensacja w zaspokajaniu potrzeb dziecka,
- 5) nadmierna uczuciowa koncentracja na dziecku, nadopiekuńczość,
- 6) wiązanie z dzieckiem zbyt wygórowanych ambicji i aspiracji, wmawianie mu jakim musi być w przyszłości ważnym człowiekiem,
- 7) żywiołowe, nieprzemyślane postępowanie z dzieckiem.

Tabela 3. Skutki błędów wychowawczych

Nazwa konfliktowego zachowania nauczyciela-wychowawcy	Obniżenie orientacji podmiotowej	Opozycyjny wzrost orientacji podmiotowej
Agresja	Zagrożenie, lęk, spadek nastroju, poczucie winy.	Ucieczka, izolacja, agresja wobec wychowawcy.
Hamowanie aktywności	Podporządkowanie z lęku przed wychowawcą, zaniżenie samooceny, spadek nastroju.	Łamanie zakazu, bunt, agresja, obrażanie się – izolacja od wychowawcy.
Obojętność	Brak wiary w siebie, zaniżenie samooceny,	Izolacja od

	zebranie o uczucia (formy destrukcji),	wychowawcy.
Bezradność	Poczucie winy.	Poczucie własnej przewagi, krytyka wychowawcy.

Źródło: A. Gurycka, *Błąd...*, 1990, s.89.

Konsekwencją błędów popełnianych przez nauczycieli jest najczęściej: pogorszenie obrazu wychowawcy, niekorzystne zmiany w rozwoju wychowanka oraz niekorzystne zmiany w samoocenie wychowanka⁸.

Należy sądzić, iż kluczową kwestią w zapobieganiu powstawania błędów wychowawczych są odpowiednie kompetencje pedagogiczne nauczycieli, którzy podejmują się wychowywania innych.

BIBLIOGRAFIA

- Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Kraków 2005.
Filek J., *Pseudowychowania*, „*Studia Filozoficzne*” 1984.
Grabowski H., *Wychowanie fizyczne*, (w:) *Encyklopedia kultury polskiej. Kultura fizyczna*, Warszawa 1997.
Gurycka A., *Struktura i dynamika procesu wychowania*, Warszawa 1979.
Gurycka A., *Błąd w wychowaniu*, Warszawa 1990.
Konarzewski K., *Podstawy teorii oddziaływań wychowawczych*, Warszawa 1982.
Łobocki M., *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków 2003.
Śliwerski B., *Edukacja pod prąd*, Kraków 2001.
Tchorzewski A. M. de, *Wychowanie i jego właściwości* (w:) *Wychowanie w kontekście teoretycznym*, red. A. M. de Tchorzewski, Bydgoszcz 1993.

⁸ A. Gurycka, *Błąd w wychowaniu*, Warszawa 1990, s. 410-411.

Dorota Kamień

(Dr Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie Zakład Lekkoatletyki)

Nordic walking w kierunku poprawy gibkości

Gibkość charakteryzowana jest jako właściwość aparatu ruchu umożliwiającą wykonywanie ruchu w zróżnicowanym zakresie. Duża amplituda pozwala realizować złożone zadania ruchowe występujące w sporcie, ale również ułatwia funkcjonowanie w codziennym życiu oraz w szeroko pojętej aktywności fizycznej.

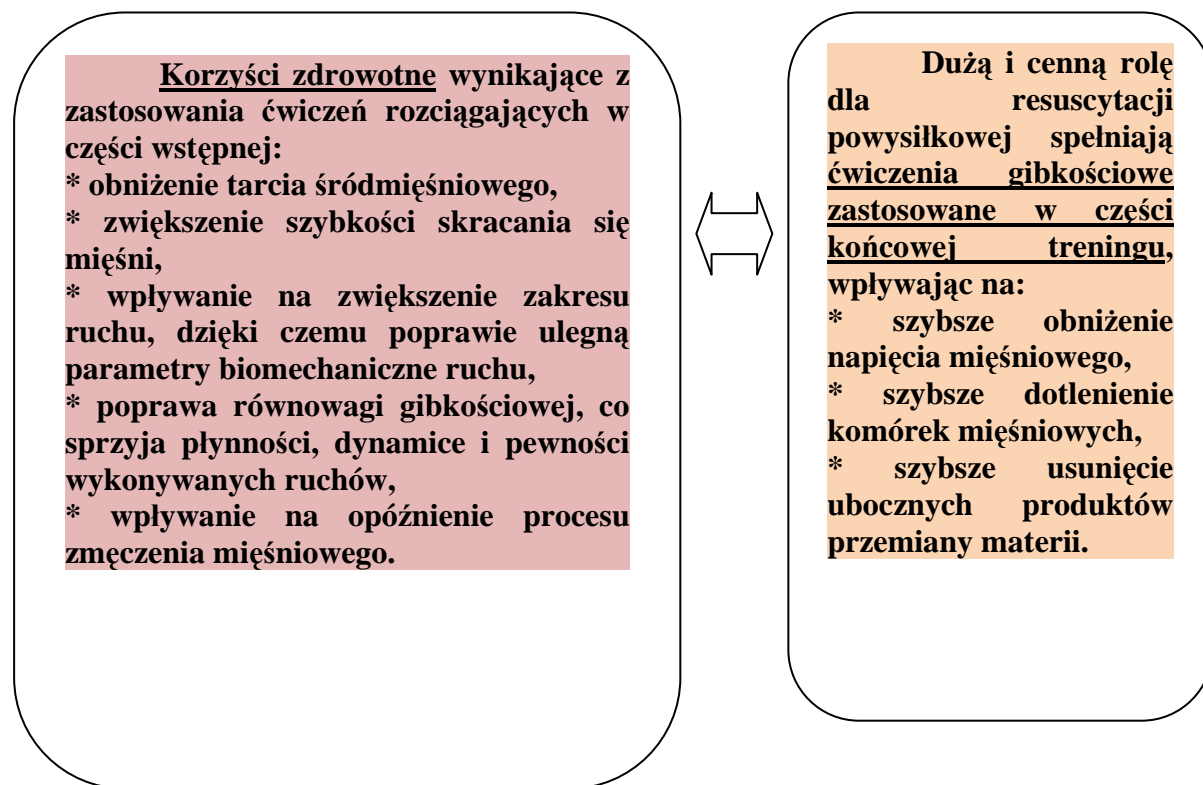
Korzystna dla zdrowia i sprawności fizycznej gibkość funkcjonalna nie tylko ułatwia wykonywanie czynności życiowych, ale przede wszystkim zapobiega wielu urazom związanym bezpośrednio z ograniczeniami ruchowymi (np. nadciągnięcia, naderwania czy zerwania tkanek). Wpływa na nie dość często zmniejszająca się z wiekiem człowieka elastyczność mięśni i ścięgien, która obniża zakres ruchu w poszczególnych stawach aparatu ruchu.





Najkorzystniejszym działaniem wpływającym na poprawę gibkości i przeciwdziałaniu lub opóźnieniu procesu starzenia jest aktywność fizyczna zawierająca zaplanowany zestaw

ćwiczeń rozciągających. Można je wykonywać w kilku częściach jednostki treningowej. Trenerzy oraz specjaliści z zakresu treningu bądź fizjologii sportu zalecają, aby wybrane ćwiczenia gibkościowe wykonywać już podczas rozgrzewki, dzięki którym poprawią się możliwości aparatu ruchu w odniesieniu do rozpoczynającego się zwiększonego (czasem maksymalnego) wysiłku fizycznego.



Należy pamiętać, że wiele wad postawy i chorób układu ruchu powstaje w wyniku braku lub niewielkiej gibkości funkcjonalnej rozwijanej podczas aktywności fizycznej i regularnie wykonywanych ćwiczeń rozciągających. Najlepsze efekty w kształtowaniu gibkości uzyskuje się przy zastosowaniu umiarkowanej siły i dość długim (kilka do kilkudziesięciu sekund) czasie trwania bodźca rozciągającego. Czas trwania rozciągnięcia uzależniony jest od wielkości grupy mięśniowej np. przez kilka sekund należy rozciągać mięśnie otaczające stawy palczkowe, a nawet kilkadziesiąt przy rozciąganiu zginaczy bądź prostowników stawu kolanowego.

Korzystne warunki do rozwijania gibkości osiągane są przy nieznacznie podwyższonej (już o ok. 1,5 stopnia C) temperaturze ciała, którą można uzyskać po kilkunastu minutach umiarkowanego ciągłego wysiłku (np. przy temperaturze otoczenia 18-22 stopni C). Równie sprzyjające warunki panują w organizmie ćwiczącego w końcowej części treningu, gdy temperatura ciała może dochodzić do 2,5-3 stopni C.

Tabela 1. Ćwiczenia gibkościowe – proponowane sposoby wykonania

Zalecenia dotyczące sposobów wykonywania wszechstronnych ćwiczeń gibkościowych	
Rozciąganie od partii górnych do dolnych:	
1. Mięśnie szyi, karku, obręczy barkowej	Rozciąganie od największych grup

2. Mięśnie kończyn górnych	mięśniowych do najmniejszych
3. Mięśnie tułowia (brzucha, grzbietu)	
4. Mięśnie kończyn dolnych	

Tabela 2. Najważniejsze czynniki wpływające na wielkość amplitudy ruchów człowieka

Czynniki wewnętrzne	Czynniki zewnętrzne
1. Kształt powierzchni stawowych	1. Temperatura otoczenia
2. Elastyczność więzadeł i torebek stawowych	2. Pora dnia
3. Masa i tonus sąsiadujących ze stawem mięśni	3. Rodzaj ubioru
4. Stopień ukrwienia mięśni okalających stawy	4. Rodzaj aktywności (temperatura wewnętrzna ciała)
5. Stan pobudzenia centralnego układu nerwowego	5. Odpowiednia odległość czasowa od posiłku (bezpośrednio po posiłku jest niższa)

Należy pamiętać, że praca nad poprawą gibkości to proces stopniowy, przy którym głównie dzięki częstotliwości rozciągania, a w mniejszym zakresie intensywności zwiększa się zakres ruchu. Istotą poprawy elastyczności i zachowanie jej na dobrym poziomie podczas starzenia się jest systematyczne i rozsądne - w granicach możliwości - rozciąganie mięśni. Można tego dokonać z pomocą kijków do uprawiania nordic walking, najlepiej podczas przerw w aktywności marszowej (patrz zestaw ćwiczeń). Konsekwencja i regularność w wykonywaniu ćwiczeń gibkościowych w przyszłości na pewno przyniosą oczekiwane efekty.

Zalecenia dotyczące rozciągania:
<ul style="list-style-type: none"> * rozciągaj mięśnie spokojnie i powoli, * rozciągaj mięśnie do momentu uzyskania umiarkowanego dyskomfortu (do granicy odczucia bólu), * po rozciągnięciu mięśni powoli rozluźniaj mięśnie wracając do pozycji wyjściowej, * unikaj ćwiczeń określanych jako ćwiczenia dużego ryzyka powstawania kontuzji, np. skłon o nogach prostych w kolanach, pełne krążenia Głowy, * unikaj rozciągania o niekorzystnych porach dnia i sytuacji, np. wcześnie rano, bez wstępnego rozgrzania, * oddychaj swobodnie podczas rozciągania, bez wstrzymywania oddechu, * staraj się wykonywać zróżnicowany zestaw ćwiczeń gibkościowych (rozciągających), * nie rozciągaj kontuzjowanych mięśni, może to pogorszyć ich stan, * unikaj ćwiczeń, które pogarszają dotychczasowe dolegliwości, np. ból kolan, kręgosłupa, * pamiętaj o ćwiczeniach, które zapobiegają kontuzjom lub ich nawrotom.

Zestaw ćwiczeń rozciągających z kijkami nordic walking

<p><u>Ćwiczenie 1</u></p> <p><u>Cel główny:</u> <u>Rozciąganie mięśni nóg</u> <u>(ud i podudzia wraz ze</u> <u>ścięgnami Achillesa)</u> <u>oraz grzbietu – fot. 1</u></p>	<p>a) stań w niewielkim wykroku (dłonie trzymają kijki ustawione na podłożu po bokach ciała w pochyleniu zbliżonym do pochylenia podczas marszu), stopę nogi wykroczonej postaw na pięcie, palce skieruj w górę, a nogę zakroczną ugnij lekko w kolanie,</p> <p>b) wykonaj wychylenie ciała w przód powoli pogłębiając i stopniowo dochodząc do granicy bólu,</p> <p>c) staraj się, aby plecy podczas wychylenia były proste,</p> <p>d) podczas skłonu rękojeści kijków stopniowo wychylane są w przód,</p> <p>e) staraj się, aby ramiona były wyprostowane lub ugięte jedynie w niewielkim zakresie, ramiona powinny wspomagać skłon,</p> <p>f) skłon – <u>rozciągnięcie utrzymaj przez 5-10 sekund</u> a następnie stopniowo – wolnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej (początkowej) w wykroku z nieznacznym wychyleniem. W tej fazie ćwiczenia powinno nastąpić rozluźnienie mięśni,</p> <p>g) <u>ćwiczenie powtórz 3 razy</u> przy kolejnych powtórzeniach staraj się zwiększać zakres rozciągnięcia (skłonu i wychylenia ciała).</p>
<p><u>Ćwiczenie 2</u></p> <p><u>Cel główny:</u> <u>Rozciąganie</u> <u>mięśni czworogłowych</u> <u>uda – fot. 2</u></p>	<p>a) ustaw 2 kijki obok siebie z boku ciała (końce rozstawione dość szeroko na podłożu, a rękojeści złączone), należy je trzymać jednorącz,</p> <p>b) rękojeści kijków oprzyj o biodro,</p> <p>c) nogę dalszą od kijków ugnij w stawie kolanowym, a piętę przyciągnij do pośladka,</p> <p>d) drugą rękę – wolną chwyć za stopę przy pośladku,</p> <p>e) staraj się, aby kolana (dwóch nóg) były blisko siebie,</p> <p>f) wysuń lekko w przód biodro (strona nogi ugiętej), a stopę delikatnie przybliż do pośladka – rozciągnij mięsień czworogłowy uda,</p> <p>g) w celu rozciągnięcia mięśnia czworogłowego drugiej nogi przestaw kijki na drugą stronę bioder i zmień trzymającą je rękę,</p> <p>h) kolejne czynności powtórz j.w.</p>
<p><u>Ćwiczenie 3</u></p> <p><u>Cel główny:</u> <u>Rozciąganie</u> <u>mięśni</u> <u>tylnej części podudzi,</u> <u>ścięgien Achillesa – fot.</u> <u>3a, 3b</u></p>	<p>a) stań na krawężniku (lub podobnego rodzaju podwyższeniu) na śródstopiu, pięty powinny wystawać za podwyższenie,</p> <p>b) kijki ustaw z boku ciała – mają stanowić dodatkowe podparcie dla utrzymania równowagi podczas wykonywania ćwiczenia,</p> <p>c) wykonaj powoli wspięcie na palce (jednocześnie ćwicz dwie stopy),</p> <p>d) wróć do pozycji wyjściowej, po czym obniż pięty – zejźdź poniżej poziomu krawężnika i rozciągnij ścięgna achillesa oraz mięśnie podudzi (głównie brzuchate łydki),</p> <p>e) ponownie wróć do pozycji wyjściowej – pięty na</p>

	wysokości krawężnika, wykonaj wznos i opust pięt powoli kilka do kilkunastu razy.
<p><u>Ćwiczenie 4</u></p> <p><u>Cel główny:</u> <u>Rozciąganie mięśni ud, głównie przywodzicieli – fot. 4</u></p>	<p>a) wykonaj głęboki wypad w przód, dłonie powinny w tym czasie trzymać kijki oparte o podłoże z boku ciała,</p> <p>b) powoli obniżaj biodra pionowo w dół jednocześnie utrzymując równowagę i pionową pozycję dzięki trzymaniu kijków (obniżenie o 20-30 cm),</p> <p>c) zatrzymaj na 3 sekundy najniższą pozycję,</p> <p>d) powoli unieś biodra pionowo w górę dochodząc do pozycji wyjściowej.</p>
<p><u>Ćwiczenie 5</u></p> <p><u>Cel główny:</u> <u>Rozciąganie mięśni piersiowych (I) – fot. 5</u></p>	<p>a) ustaw się w pozycji zasadniczej – spionizowanej, stopy powinny być rozstawione na szerokość bioder, każdy kijek trzymaj jednorącz w połowie ich długości przed sobą, ramiona wyprostowane, uniesione w przód,</p> <p>b) wykonaj przenos - wymach kijków w bok: prawym ramieniem w prawą stronę, lewym ramieniem w lewą stronę,</p> <p>c) możesz spróbować pogłębić wymach kierując kijki w tył,</p>
<p><u>Ćwiczenie 6</u></p> <p><u>Cel główny:</u> <u>Poprawa gibkości w stawach barkowych – fot.6</u></p>	<p>a) stań w pozycji spionizowanej,</p> <p>b) stopy ustaw wygodnie – najlepiej na szerokości bioder,</p> <p>c) dwa kijki chwyć dłońmi na ich końcach,</p> <p>d) początkowo trzymaj kijki na wysokości bioder – tułowia,</p> <p>e) przenieś kijki szerokim łukiem przodem w górę, a następnie skieruj je w dół – do barków lub do łopatek,</p> <p>f) szerokim łukiem przenieś kijki do pozycji początkowej,</p> <p>g) powtórz ćwiczenie 20 razy,</p> <p>h) przy kolejnych powtórzeniach staraj się przenosić kijki głębiej za plecy i „dociskać” w dół w celu poprawy ruchomości w obrębie stawów barkowych i ramion.</p>
<p><u>Ćwiczenie 7</u></p> <p><u>Cel główny:</u> <u>Rozciąganie mięśni piersiowych (II) – fot. 7a, 7b</u></p>	<p>a) ustaw się w pozycji zasadniczej – spionizowanej, stopy powinny być rozstawione na szerokość bioder, dwa kijki trzymaj oburącz na ich końcach, początkowo ramiona powinny być opuszczone,</p> <p>b) wykonaj wznos ramion z kijkami przodem w górę nad głowę (ramiona wyprostowane w stawach łokciowych),</p> <p>c) spróbuj wykonać pogłębienie ruchu kijkami w tył za głowę z nadal prostymi ramionami,</p> <p>d) wróć do pozycji wyjściowej – przenieś kijki przodem w dół.</p>
<p><u>Ćwiczenie 8</u></p> <p><u>Cel główny:</u> <u>Rozciąganie mięśni grzbietu, gibkość w zakresie obręczy biodrowej i nóg – fot. 8</u></p>	<p>a) ustaw się w pozycji zasadniczej – spionizowanej, stopy powinny być rozstawione na szerokość bioder, dwa kijki trzymaj oburącz na ich końcach, początkowo ramiona powinny być opuszczone,</p> <p>b) wykonaj skłon w przód z jednoczesnym obniżeniem kijków w kierunku podłoża,</p> <p>c) przejdź nad kijkami prawą i lewą stopą w przód bez wypuszczania kijków z dłoni,</p> <p>d) spróbuj przejść stopami w tył nad kijkami, aby kijki</p>

	<p>zostały przeniesione do przodu również bez odrywania dłoni od kijków,</p> <p>e) po wykonaniu ćwiczenia wyprostuj sylwetkę i rozluźnij ramiona.</p>
<p>Ćwiczenie 9</p> <p>Cel główny: Rozciąganie mięśni ud (wewnętrznych partii) – fot. 9</p>	<p>a) stań w pozycji zasadniczej – spionizowanej, kijki postaw na podłożu przed sobą, każdy trzymaj jednorącz za rękojeści,</p> <p>b) nie zmieniając pionowego ustawienia kijków wykonaj wypad w bok prawą nogą (w prawą stronę),</p> <p>c) wróć do pozycji wyjściowej,</p> <p>d) nadal nie zmieniając ustawienia kijków wykonaj wypad w bok lewą nogą (w lewą stronę),</p> <p>e) wróć do pozycji wyjściowej,</p> <p>f) powtórz ćwiczenie kilka razy na każdą stronę zatrzymując pozycję w wypadzie przez 3 sekundy.</p>
<p>Ćwiczenie 10</p> <p>Cel główny: Rozciąganie mięśni piersiowych i ramiennych – fot. 10</p>	<p>a) stań w postawie zasadniczej z ramionami uniesionymi w bok,</p> <p>b) kijki powinny być ustawione pionowo na podłożu po prawej i lewej stronie ciała w odległości wyprostowanych ramion, dłońmi trzymaj rękojeści kijków,</p> <p>c) wykonaj wolnym tempem przysiad starając się, aby kijki pozostały w pionowej pozycji,</p> <p>d) w przysiadzie pozostań przez 3-5 sekund,</p> <p>e) wróć do pozycji wyjściowej – wyprostowanej również w wolnym tempie,</p> <p>f) powtórz ćwiczenie kilka razy.</p>

Beata Ruzik

(Nauczycielka w Przedszkolu nr 5 w Skierniewicach)

Sprawozdanie z realizacji działań dotyczących promocji zdrowia podjętych w roku szkolnym 2014/2015 w Przedszkolu nr 5, w Skierniewicach sporządzone w oparciu o półroczne sprawozdania członków zespołu ds. promocji zdrowia

W roku przedszkolnym 2014/2015 nasza placówka podjęła szereg przedsięwzięć dotyczących promowania i kształtowania zdrowego i bezpiecznego stylu życia wśród całej społeczności przedszkolnej i rodziców.

Najważniejsze zadania, które sobie wyznaczaliśmy to:

- promowanie i wdrażanie zasad zdrowego stylu życia,
- kształtowanie w dzieciach umiejętności współżycia i współdziałania w grupie poprzez przezwyciężanie dziecięcego egocentryzmu oraz wprowadzanie w świat wartościowych postaw i zasad moralnych.
- kształtowanie postaw proekologicznych.
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w przedszkolu i poza nim.

W roku przedszkolnym 2014/2015 nasze przedszkole realizowało następujące programy, akcje i projekty edukacyjne:

1. Autorski Program „Higiena Psychiczna”, który obejmował zdrowie psychiczne dzieci, ich dobre samopoczucie oraz utrzymywanie dobrych kontaktów z innymi członkami bliższej i dalszej społeczności. W ramach tego programu w ciągu roku realizowaliśmy następujące zadania:

- „Słucham i jestem słuchany”. Zadanie to dotyczyło rozpoznawania i wyrażania emocji.
- „Ja i moje uczucia”. Realizując to zadanie dążyliśmy do uświadomienia dzieciom szkodliwości długiego oglądania telewizji, kaset VIS, płyt DVD oraz spędzania wielu godzin przed monitorem komputera. Wskazywałyśmy zarówno dzieciom jak i rodzicom, najodpowiedniejsze sposoby relaksu, takie jak: spacer, wycieczki, wspólne czytanie książek itp.
- „Tworzymy grupę koleżeńską”. Zadanie to odnosi się do jakże istotnych w grupie przedszkolnej, i nie tylko, kontaktów interpersonalnych.
- „Kontroluję swoje zachowania”. Tu, zwracaliśmy uwagę na negatywny wpływ stresu na aktywność i samopoczucie dziecka. Dążyliśmy do ukazania różnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

W ramach realizacji programu "Higiena Psychiczna" między innymi:

- opracowano we wszystkich grupach wiekowych "Kodeks Przedszkolaka";
- w grupach starszych stworzono z dziećmi tzw. "Dzienny Plan Dnia"- zawierający odpowiednie proporcje między zabawą a nauką;
- przeprowadzona została pogadanka z panią pielęgniarką nt.: „Moje uszy i hałas”, poruszająca problem hałasu do prawidłowego rozwoju dziecka. Pani pielęgniarka zapoznała dzieci ze szkodliwością niektórych żartów w rodzaju: wydawania ostrych dźwięków blisko ucha innej osoby oraz szkodliwości umieszczania obcych ciał w uszach oraz "Sposoby relaksu"- zachęcanie do spędzania czasu wolnego w sposób czynny;
- w listopadzie 2015 r. przeprowadzono w grupach pogadankę w odniesieniu do Konwencji Praw Dziecka;
- prowadzono z dziećmi rozmowy i zabawy mające na celu rozpoznawanie emocji, ich nazywanie oraz określanie sposobu radzenia sobie z nimi;
- w trakcie dnia codziennego dążono do przestrzegania zasady mówienia umiarkowanym głosem, cichego wstawania od stolików;
- zachęcano do stosowania zwrotów grzecznościowych;
- przy nadarzającej się okazji (tj. oglądanie bajek na DVD) nawiązywano rozmowy nt. szkodliwości długiego siedzenia przed ekranem telewizora bez zachowania właściwej odległości;

- dzieci wysłuchały bajek terapeutycznych: "W komputerowym świecie" Agnieszki Pasternak- ukazującej szkodliwość długiego oglądania telewizji i siedzenia przed komputerem oraz "Wielki wulkan gniewu"- Agnieszki Borowieckiej- połączonej z zabawą wyciszającą i eliminującą zachowania agresywne u dzieci.

2. Ogólnopolski program edukacyjny dla przedszkoli organizowany przez markę Kubuś "Kubusiowi Przyjaciele Natury", którego celem było zachęcenie dzieci do dbania o środowisko naturalne. Podczas realizacji w/w programu nasze dzieci przygotowywały szereg projektów ekologicznych, np.: organizowanie przyrodniczych wycieczek do gospodarstwa agroturystycznego czy Bolimowskiego Parku Krajobrazowego, ekologicznych akcji z okazji Dnia Ziemi, Dnia Marchewki, Pierwszego Dnia Wiosny i konkursu plastycznego.



Realizacja scenariusza "Recykling"
"Żabki"

'Dzień Marchewki"- grupa

3. Akcja zdrowotna Akademii Zdrowego Przedszkolaka pod hasłem "Podróż do krainy Pełnej Zdrowia".

Na warsztatach dzieci poznawały produkty, które muszą jeść by być zdrowymi przedszkolakami. Zorganizowałyśmy warsztaty kulinarne, gdzie dzieci przygotowywały szaszłyki z owoców, oraz sałatki owocowe i warzywne, degustowały warzywa surowe i gotowane. Na naszą prośbę przedszkolaki przyniosły piękne okazy jesiennych warzyw. Dzięki temu mogły dotykać, oglądać, wąchać i zapoznawać się z plonami jesieni. Dzieci dowiedziały się, skąd wzięła się forma Piramidy w przedstawieniu zbilansowanej diety. Wiedzą, że nadmierne spożywanie słodczy szkodzi zdrowiu. Znają i rozumieją potrzebę stosowania podstawowych zasad higieny osobistej. Wiedzą dlaczego należy dbać o zęby. Rozumieją czemu służy aktywność ruchowa. Dzieci dowiedziały się także co to jest zdrowie, choroba, oraz odporność organizmu. Wszystkie nauczycielki organizowały również pogadanki na temat profilaktyki prozdrowotnej z Pielęgniarką, która przekazywała dzieciom w sposób przystępny i rozumiały jak postępować aby być zdrowym i wesołym.



Warsztaty kulinarne na Rawce- filii Przedszkola nr 5



**Szaszłyki owocowe "Żabki"
"Motylkach"**



Degustacja warzyw w



Salatka warzywna w "Misiach"



Salatka warzywna w " Muchomorkach"

Działania promujące aktywność i sprawność fizyczną

➤ Zgodnie z realizacją podstawy programowej i w miarę sprzyjających warunków atmosferycznych wychodziłyśmy z dziećmi na dwór. Organizowałyśmy:

- spacer po ogrodzie przedszkolnym połączone z: zabawami bieżnymi, orientacyjno-porządkowymi, z elementem rzutu i celowania, z elementem równowagi, zabawami w piaskownicy, rysowaniem kolorową kredą na tarasie przedszkolnym, ćwiczeniami oddechowymi -"Bańki mydlane", zabawami terenowymi: "Zbieramy kasztany, "Gąski, gąski do domu, "Raz , dwa, trzy Baba Jaga patrzy" i zabawami z wykorzystaniem materiału przyrodniczego- "Jesienne Bukiety", "Jesienne kompozycje"; zabawy na placu zabaw z wykorzystaniem rosnących drzew -"Kręta droga"
- spacer w pobliżu przedszkola połączone z obserwacjami przyrodniczymi: obserwacja: wyglądu otoczenia przyrodniczego w danej porze roku (jesień, zima, wiosna), zwierząt - ich wyglądu i zachowania, zjawisk atmosferycznych: wiatr, deszcz, śnieg, mróz, szron, słońce.

W przypadku złej pogody (deszcz, silny wiatr, bardzo niska temperatura) organizowałyśmy zabawy ruchowo- taneczne, ze śpiewem i zestawy ćwiczeń gimnastycznych na terenie przedszkola.

- Nauczycielki dużą wagę przywiązują do organizowanych codziennie zabaw ruchowych we wszystkich grupach wiekowych. Na początku roku szkolnego każda nauczycielka starała się zauważyć, którą sprawność ruchową w jej grupie należy szczególnie rozwijać. Wynikało to z zauważonych potrzeb, np. dzieci trzyletnie mają zwykle problemy z równowagą, w grupie cztero- i pięcioletków prowadzone były zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe. W grupach prowadzone są zajęcia ruchowe i ćwiczenia ogólnorozwojowe zgodnie z proponowanymi w scenariuszu. U dzieci młodszych są to co najmniej trzy zabawy ruchowe dziennie, oraz dwa zajęcia ruchowe jako jednostka dydaktyczna. Grupy starsze mają rano ćwiczenia poranne lub zabawę ruchową i jeden zestaw ćwiczeń gimnastycznych w tygodniu. Popołudniami jeszcze dwie zabawy ruchowe i taneczne. Organizowane są także zajęcia, w czasie których dzieci są aktywne i ruch jest w nich znaczącym elementem.
- Każdego dnia po obiedzie, we wszystkich grupach wiekowych nauczycielki zapewniały dzieciom relaksujący i wyciszający krótki odpoczynek. Starszaki w tym czasie słuchały bajek i opowiadań nauczyciela a dzieci 3-letnie leżały, odpoczywając przy bajkach Misia Anatola i muzyce relaksacyjnej.
- Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i potrzebom naszych wychowanków spragnionych ruchu – dzieci z grupy 5 letniej "Muchomorki" i "Motylki" wzięły aktywny udział w Turnieju Zabawowo- Sportowym Zaprzyjaźnionych Przedszkoli. Dzielnie przygotowywały się do stawianych im zadań, nie było żadnego narzekania-wręcz przeciwnie radość i sportowe nastawienie. Nasi podopieczni dali z siebie wszystko – zajęli I miejsce.
- Grupa "Muchomorki" i "Żabki"- miała zorganizowany wyjazd do sali zabaw na terenie miasta.
- Pani pielęgniarka we wszystkich grupach wiekowych w miesiącach: wrzesień 2014 i czerwiec 2015 roku dokonała pomiaru wagi u dzieci, z wynikami zostali zapoznani rodzice.
- Realizacja tematów kompleksowych: "Wieje i pada", "Co nam daje ciepło"--rozumienie konieczności dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych; **określenie**

konsekwencji nieodpowiedniego stroju – choroba; rozwijanie wydolności oddechowej, regulowanie siły i długości wydechu

- Zredagowano i zamieszczono w "Kąciku dla rodziców" artykuł: Znaczenie świeżego powietrza oraz aktywnego wypoczynku dla zdrowia dziecka.
- Wszystkie nauczycielki w codziennej pracy zwracały szczególną uwagę na wyrabianie w dzieciach nawyków właściwej postawy ciała. Wprowadzane były do ćwiczeń gimnastycznych elementy gimnastyki korekcyjnej- ćwiczenia przeciw płaskostopiu i wyprostne.
- Prowadzone były systematyczne wyjścia na dwór, do ogrodu przedszkolnego lub spacerów poza teren przedszkola, których celem była nauka i bezpieczne poruszanie się w ruchu ulicznym oraz dostrzeganie piękna otaczającego świata przyrody;

Działania prozdrowotne wzmacniające właściwe nawyki i postawy żywieniowe

- W ciągu dnia pobytu dzieci w przedszkolu miałyśmy na uwadze przestrzeganie zasady kulturalnego zachowywania się przy stole podczas spożywania posiłków: zwracałyśmy uwagę na prawidłową postawę przy stole, jedzenie w ciszy, prawidłowe posługiwanie się sztućcami.
- Nauczycielki poszczególnych grup przekazywały wiedzę o zdrowym stylu życia oraz o zachowaniach zagrażających zdrowiu. Realizowano treści w tematach kompleksowych: "Jesień daje nam warzywa", "Jesień daje nam owoce", "Dary lasu", "W ogródku"--rozumienie znaczenia jedzenia owoców dla zachowania zdrowia, rozróżnianie i nazywanie owoców i warzyw rosnących w Polsce: poznanie ich budowy i smaku, poznawanie sposobów spożywania owoców w postaci surowej (np. szaszłyki owocowe) i przetworzonej (np. jabłka duszone, dżem), poznawanie owoców egzotycznych, wdrażanie do zachowania ostrożności w kontaktach z nieznanymi roślinami, zachęcanie do zjadania surowych warzyw jako źródła witamin, kształtowanie postaw ekologicznych i higienicznych związanych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w trakcie jedzenia warzyw, rozróżnianie jadalnych części roślin rosnących w ziemi i nad ziemią.
- Pogadanka pracownika Instytutu Sadownictwa p. Mariusza dla dzieci na temat walorów odżywczych owoców: jabłek.
- W dalszym ciągu preferowanie w posiłkach przedszkolnych odpowiedniej dla dzieci ilości warzyw i owoców, zachęcanie dzieci do zjadania surówek przez wszystkich pracowników przedszkola.
- We wszystkich grupach wiekowych wykonano prace plastyczne nt. zdrowego odżywiania i zaprezentowano je w holu szatni.
- Prowadzono hodowlę warzyw w salach (cebula, rzeżucha) i zjadano je na kanapkach.
- Umieszczenie w gazetce dla rodziców artykułów: *Skutki niedoboru witamin u dzieci, Mały niejadek, Urodziny w zdrowym stylu (plus przepisy zdrowych przekąsek dla dzieci).*
- Utworzenie na terenie ogrodu przedszkolnego ogródka dydaktycznego: "Zielony zakątek pełen wiedzy i zdrowia" - wyrabianie w dzieciach nawyku przestrzegania zasady prozdrowotnej "W zdrowym ciele zdrowy duch"(codzienne przebywanie na świeżym powietrzu, dostosowanie ubioru do temperatury czy pory roku, chowanie się przed

nadmiernym promieniowaniem słonecznym, rozgrzewanie się w przypadku zmarznięcia); uświadomienie zalet spożywania warzyw, owoców i ziół dla zdrowia.

➤ Pogadanki z przedszkolną pielęgniarką nt: "Zdrowe odżywianie i uprawianie sportu".

Działania na rzecz higieny osobistej i higieny otoczenia

➤ Edukacja dzieci dotycząca higieny rozpatrywana była głównie w kontekście wpływu najbliższego środowiska na dziecko. Treści dotyczące higieny odnosiły się do troski o własne ciało, oraz przestrzegania zasad higieny osobistej i najbliższego otoczenia. Dzieci wiedzą, że lekceważenie podstawowych zasad higieny może być przyczyną wielu chorób. Przedszkolaki rozumieją, dlaczego trzeba dbać o czystość, jak często w ciągu dnia trzeba myć ręce i dlaczego. Wrobienie u dzieci nawyku higieny osobistej wymagało codziennej systematycznej pracy w grupach. Dzieci nauczyły się dbać o czystość zabawek i miejsc do zabawy, rozumieją podstawowe zasady zachowań higienicznych tj.: zasłanianie ust i nosa podczas kichania i kaszlu, nie stykanie się bezpośrednio z osobą chorą, nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych. Rozumieją także zagrożenia płynące z umieszczania ciał obcych w ustach, uszach, nosie. Nauczycielki ze wszystkich grup dbały, by dzieci przestrzegały zasady „mówimy umiarkowanym głosem” w trakcie zabaw dowolnych i organizowanych przez wychowawczynie. Dzieci wiedzą, do kogo zwrócić się w razie kłopotów ze zdrowiem (lekarz, pielęgniarka, stomatolog) i rozumieją konieczność opanowywania lęku przed zabiegami leczniczymi. Zdają sobie sprawę z potrzeby stosowania profilaktyki zdrowotnej. Przedszkolaki wiedzą, że lekceważenie tych zasad może być przyczyną wielu chorób. zachęcamy dzieci do przestrzegania zasad higieny osobistej poprzez własny czysty i schludny wygląd. Kładziemy nacisk na samodzielność w łazience – spuszczenie wody, dokładne mycie rąk po skorzystaniu z toalety, po jedzeniu, przed jedzeniem, prawidłowe szczotkowanie zębów oraz pozostawianie przyborów toaletowych w czystości, wymiana co 2-3 miesiące szczoteczki do zębów. Wdrażamy także naszych wychowanków do porządkowania zabawek (klocków, układanek, samochodów) po skończonej zabawie oraz dbania o ich wygląd i kondycję – szanowanie zabawek – zabawa zgodnie z ustalonymi na początku roku zasadami i regułami. Prowadzimy rozmowy na w/w tematy, czytane są dzieciom opowiadania: „W krainie zabawek” czy „Miś ,Hopsalek i jego przyjaciele”. W poszczególnych grupach wiekowych organizowane były pogadanki z pielęgniarką.

➤ Oddziaływanie utworów literackich, piosenek, ilustracji o treściach dotyczących higieny i aktywności ruchowej wzbogacała i poszerzała wiedzę, oraz osobiste doświadczenia dzieci. Ułatwiała zrozumienie przekazywanych przez nauczycielki. Kształtując pozytywne cechy charakteru u dzieci, zwracaliśmy także uwagę na to, jak ważna jest troska o każdego człowieka, tolerancja i życzliwość wobec innych, zwłaszcza wobec osób cierpiących, starszych i niepełnosprawnych. Przedszkolaki rozumieją potrzebę pomagania osobom starszym, chorym i potrafią dostrzec potrzeby innych ludzi. Każde dziecko w grupie zna swoje prawa i obowiązki. Rozumie, że inni mają takie same potrzeby. Dzieci potrafią okazać współczucie i pomóc w sytuacjach, gdy komuś dzieje się krzywda.

- Realizacja tematów kompleksowych: "Dbamy o zdrowie", "Jesteśmy życzliwi dla siebie"- wpłynęła na poznanie przez dzieci znaczenia ruchu, dbania o czystość i zdrowego odżywiania dla zdrowia. Rozumienie potrzeby dbania o porządek i czystość wokół siebie, kulturalne zwracanie się do innych, używanie zwrotów grzecznościowych.
- Spotkanie z lekarzem pediatrą p. Joanną Rakowską-zwróciło uwagę na konieczności dbania o własne zdrowie. Dzieci poznały sposoby dbania o nie: gimnastyka, ruch na świeżym powietrzu, zdrowa dieta, dbanie o czystość. Kształtowanie właściwych postaw i zachowań podczas wizyty u lekarza.
- W grupie "Muchomorki", w dniu 29.01.2015 – przeprowadzone zostały zajęcia pt. „Woda źródłem życia”. Poznanie przyczyn zanieczyszczania wód i wiążące się z tym zagrożenia. Dzieci uczą się oszczędzania wody podczas zabiegów higienicznych i innych czynności.
- Umieszczenie w gazetce dla rodziców artykułu: *Najczęstsze zakażenia wieku przedszkolnego*.
- Przeprowadzenie w przedszkolu akcji "Sprzątanie świata"- udział dzieci w zbieraniu śmieci na terenie ogrodu przedszkolnego;
- Udział rodziców w sprzątaniu ogrodu przedszkolnego- jesień 2014 r.
- dalszy udział rodziców w akcji "Zbieramy surowce wtórne- baterie i plastikowe nakrętki";
- Prowadzono obserwację świata przyrody (zwierząt i roślin), zwracano uwagę na jego piękno:
 - spacer po ogrodzie i w pobliżu przedszkola.
 - Realizacja tematów kompleksowych: "Jesień daje nam owoce i warzywa", "Grzyby", "Jesień w parku", "Wieje i pada", "Zwierzęta szykują się do zimy", " Przyszła zima" „Zimą pomagamy zwierzętom” -tu: rozumienie potrzeby opiekowania się i systematycznego dokarmiania zwierząt zimą, okresowe dokarmianie ptaków w ogrodzie przedszkolnym, rozpoznawanie: sikorki, wrony, gołębia, wróbla, sroki, rozpoznawanie i nazywanie zwierząt leśnych: poznanie ochronnej roli barwy futra oraz zimowych przysmaków zwierząt, poszerzanie wiedzy przyrodniczej: ptaki przylatujące zimą do Polski – jasiołuska, gil, poznawanie pracy leśniczego, jej roli i znaczenia.
- Przyroda ze względu na swoje bogactwo, różnorodność, zmienność jest niezmiernie interesującym obiektem poznania dla dzieci. Stanowi dla nich bogate źródło wrażeń, przeżyć i aktywnego działania. Dlatego też o ochronie środowiska rozmawiamy już od najmłodszych lat. Przekazujemy dzieciom wiedzę na ten temat, rozwijamy wrażliwość i chęć działania na rzecz ochrony przyrody a także kształtujemy umiejętności praktyczne z nią związane. Prowadziłyśmy:
 - praktyczne działania na rzecz ochrony środowiska (prace społeczno - użyteczne w sali , porządkowanie placu zabaw, uprawa i pielęgnowanie roślin);
 - obserwacje świata roślin i zwierząt przez okno i podczas spacerów;
 - czytanie opowiadań poruszających tematykę ochrony przyrody;
 - kontakt ze sztuką poświęconą przyrodzie (muzyka, obraz, zdjęcie)
 - twórczość plastyczną dzieci np. tworzenie kompozycji z zebranych darów natury itp.

- rozmowy z dziećmi i zachęcałyśmy je do: oszczędnego korzystania z zasobów naturalnych (oszczędzanie wody w łazience, oszczędne gospodarowanie kartkami - wykorzystanie całej powierzchni kartki podczas rysowania, minimalizacja zużycia energii świetlnej- wyłączanie światła po wyjściu z łazienki) i maksymalnej ochrony środowiska: nie niszczenie kwiatów chronionych, drzew i grzybów trujących, a także umiejętności segregowania i wtórnego wykorzystania niektórych odpadów (papieru, pojemników plastikowych itp.) znajdujących się w najbliższym środowisku.

Działania podejmowane na rzecz bezpieczeństwa w przedszkolu i poza nim.

Upowszechnianie wśród nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, dzieci i rodziców procedur i zasad obowiązujących w przedszkolu oraz czuwanie nad ich przestrzeganiem, a są to:

- Program Wychowawczy zawierający zbiór norm i zasad obowiązujących w Przedszkolu nr 5 (reguły zachowań obowiązujące w przedszkolu; reguły zachowań obowiązujące podczas spożywania posiłków; reguły zachowań obowiązujące : w łazience, w szatni i w sali; stosowane nagrody i kary, ; Kodeks Przedszkolaka obowiązujący w przedszkolu).
- Regulamin spacerów i wycieczek.
- Instrukcja codziennego przebywania poza terenem przedszkola (organizacja zabaw ruchowych i badawczych, obserwacji przyrodniczych, relaksu i innych form ruchu na świeżym powietrzu).
- Instrukcja postępowania z dzieckiem sprawiającym trudności wychowawcze lub edukacyjne.
- Regulamin bezpiecznego korzystania z placu zabaw.
- Statut przedszkola zawierający procedury przyprowadzania i odbierania dzieci z przedszkola- Rozdział II art.2, p.6-13

Udział w inicjatywach przedszkolnych i pozaprzedszkolnych podnoszących stan bezpieczeństwa naszych dzieci.

- Kilka razy dziennie przypominamy dzieciom zasady bezpieczeństwa, zarówno w sali zabaw, na podwórku (m.in. bezpiecznego korzystania ze sprzętu ogrodowego...), jak i podczas spacerów. Stosujemy przy tym różne formy przekazu: opowiadania, historyjki obrazkowe, książeczki, pogadanki, zabawy ruchowe, opowieści ruchowe, teatrzyki..., rozmowy. Bardzo istotnym aspektem są „działania praktyczne” – spaceru ulicami miasta, wycieczki na skrzyżowania – zarówno z sygnalizacją świetlną, jak i bez sygnalizacji.
- Na przełomie września i października 2014 roku we wszystkich grupach wiekowych odbyło się spotkanie z policjantami z Komendy Głównej w Skierniewicach nt.: "Bezpieczna droga do i z przedszkola". Przedszkolacy otrzymali koszulki odblaskowe i inne odblaskowe gadżety oraz artykuły papiernicze.
- Przeprowadzenie w grupie 3 i 4 Latków prezentacji multimedialnej "Amperek- uwaga prąd!"- zachowanie ostrożności podczas korzystania z urządzeń elektrycznych, próba

odpowiedzi na pytanie: Skąd się bierze prąd?. Wręczenie dzieciom kolorowanek i dyplomów Akademii Małego Amperka.

➤ Spotkanie dla dzieci z pracownikami Straży Miejskiej w Skierniewicach pt.: "Bezpieczny rowerzysta i rolnik". Pogadanka i działania praktyczne.

➤ W gazetce zdrowotnej dla rodziców pt.: *"Zdrowie naszych dzieci"* umieszczono artykuły: *Wpływ telewizji na psychikę dziecka w wieku przedszkolnym- Rola reklam, W królestwie dobrej wróżki- zabawy zapobiegające agresji, Jak uczyć dzieci empatii?, Przedszkolak w sieci- zagrożenia ze strony komputera. Wakacyjne rady.*

➤ W pracy dydaktyczno- wychowawczej realizowano tematy kompleksowe: **„W przedszkolu”** -Celem przeprowadzonych zajęć było: rozumienie i przestrzeganie zasad dotyczących zgodnego współżycia w grupie, dbanie o wspólne sprzęty i zabawki oraz o zachowanie porządku w otoczeniu, ustalenie zasad bezpiecznego zachowania się w czasie zabaw (sala, ogród); **„Moja grupa”**- integracja grupy przedszkolnej jako wspólnoty, doskonalenie umiejętności interpersonalnych, rozumienie i przestrzeganie zasad dotyczących zgodnego współżycia w grupie, rozumienie i przestrzeganie zasad bezpiecznego zachowania się w czasie zabaw (sala, ogród); **Tematy: "Zimowe zabawy na śniegu i lodzie", "Zima lubi bałwanki"**- dostarczyły wiadomości na temat zasad bezpiecznego zachowania się podczas zabaw zimowych oraz korzystania ze sprzętu zimowego: sanki i narty. **„Ruch drogowy”, "Jezdnię przechodzimy po pasach"**- poznawanie zasad ruchu drogowego dla pieszych i ich przestrzeganie, poznawanie znaczenia wybranych znaków drogowych: nakazu, zakazu, ostrzegawcze, informacyjne, poznanie zakresu pracy policjanta, narzędzi pracy oraz numerów alarmowych 997, 112, dostrzeganie sytuacji zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu na drodze, nazywanie środków transportu miejskiego; **"Na ulicy"** -Praca z obrazkiem "Bezpieczna jazda samochodem", Zabawa dydaktyczna "Rowery i rowerki"- rozumienie potrzeby zakładania kasku i ochraniaczy w czasie jazdy rowerem oraz stosowania pasów bezpieczeństwa i fotelików w czasie jazdy samochodem. Opowiadanie "Przygoda na ulicy"- ukazanie policjanta, jako osoby do której można zwrócić się o pomoc. Rozumienie skutków nieodpowiedniego zachowania się na ulicy; **"Za chwilę wakacje"**- poznanie zasad bezpiecznego korzystania z kąpeli słonecznych i wodnych oraz zachowania się w lesie, w polu, w górach, na wycieczce

➤ Wiedzę naszych przedszkolaków dotyczącą bezpieczeństwa w ruchu drogowym wzbogacaliśmy używając do zajęć drewnianej makiety ruchu ulicznego. Dzieci miały możliwość samodzielnego projektowania ulic i skrzyżowań. Było to dla nich wspaniałą zabawą, a jednocześnie uczyło kreatywności i logicznego myślenia.

➤ Odbyła się pogadanka z pielęgniarką nt.: "Zachowanie bezpieczeństwa podczas zabaw na placu przedszkolnym. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu terenowego".

➤ Rodzice brali udział w pogadance psychologa nt.: Agresja u dzieci w wieku przedszkolnym i sposoby przeciwdziałania jej" oraz otrzymali do domu szersze opracowanie na powyższy temat.

➤ Przed każdym wyjściem na plac przedszkolny przypomnienie z dziećmi ustalonych zasad i norm postępowania podczas zabaw w ogrodzie przedszkolnym i korzystania z urządzeń terenowych.

- Przez cały okres pobytu dzieci w przedszkolu przestrzeganie Kodeksu przedszkolaka i właściwych zasad zachowania w grupie. Zachęcanie dzieci do zgodnego współdziałania w zabawie
- Podczas wycieczek i spacerów przestrzeganie bezpieczeństwa poruszania się w ruchu ulicznym.
- W ciągu roku dbanie o czystość, ład i porządek podczas trwania zajęć, zabaw i po ich zakończeniu.
- Dbanie o bezpieczne korzystanie z toalety- uwrażliwienie dzieci na otrzepywanie dłoni nad umywalką w celu uniknięcia ochlapania wodą podłogi i poślizgnięcia się.
- Uwrażliwienie dzieci na zadośćuczynienie wyrządzonej krzywdy innemu dziecku mającej miejsce podczas zabaw i zajęć, np.: przytulenie, podanie ręki, słowne przeproszenie, wykonanie niespodzianki np. obrazka.
- Dbanie przez nauczyciela i pomoc nauczyciela o salę zabaw i zapewnienie w niej warunków nie zagrażających bezpieczeństwu, systematyczne wietrzenie sali, naprawianie usterek.
- Przestrzeganie procedur bezpieczeństwa dzieci w szatni przedszkolnej, w czasie przyprowadzania i odbierania dzieci przez rodziców lub opiekunów (systematyczna kontrola aktualnych upoważnień odbioru dziecka z przedszkola- przypominanie o tym rodzicom na zebraniach grupowych i w kontaktach indywidualnych).

Monitoring podjętych działań.

Wszystkie podejmowane działania w ramach realizacji zadań z promocji zdrowia były systematycznie monitorowane przez dyrektora i wicedyrektora przedszkola oraz przez Zespół ds. Promocji Zdrowia. Wszelkie przedsięwzięcia dotyczące aktywności ruchowej, higieny osobistej i otoczenia, odżywiania i bezpieczeństwa są udokumentowane w postaci:

- protokołów Rad Pedagogicznych;
- sprawozdań koordynatora ds. promocji zdrowia;
- sprawozdań nauczycieli poszczególnych grup;
- dokumentacji nauczycieli (zapisy w dziennikach grupowych);
- protokołów spotkań Zespołu ds. Promocji Zdrowia;
- artykułów na gazetkę "Kącik dla rodzica" i "Zdrowie naszych dzieci";
- dokumentacji fotograficznej i zdjęć dostępnych na stronie internetowej naszego przedszkola;
- prac plastycznych z realizacji tematów kompleksowych.

Aktualne, ciekawe wiadomości z różnych prozdrowotnych portali

W Liderze cytujemy sygnałnie wybrane fragmenty interesujących informacji i zachęcamy do czytania ich pełnych wersji na www.medexpress.pl; www.rynekzdrowia.pl i innych. Jak czytasz to wiesz.

Rynek Seniora 18.08.2015

...Po schodach wchodzi się łatwiej, mięśnie i stawy pracują sprawniej, nie traci się oddechu. Regularna aktywność fizyczna to klucz dla zdrowia w każdym wieku. W przypadku seniorów nabiera jednak szczególnego znaczenia, ponieważ wraz z wiekiem rośnie ryzyko wystąpienia określonych problemów zdrowotnych. Istnieje wiele powodów, żeby się nie ruszać, ale powody, żeby się ruszać, są istotniejsze....

...Mamy wpływ na wiele czynników determinujących nasze zdrowie i samopoczucie. Pod tym względem aktywność fizyczna ma same zalety. Jeśli się ruszamy, to jesteśmy zdrowsi, a poza tym wyglądamy i czujemy się młodziej – mówi prof. Shlomo Noy, światowy specjalista w zakresie geriatrii... Ruch fizyczny wzmacnia odporność i wyraźnie zmniejsza ryzyko otyłości, nadciśnienia, cukrzycy czy kłopotów związanych z nadmiarem cholesterolu, a także alzheimera i innych chorób demencyjnych.

...Warto podkreślić, że aktywność fizyczna wspomaga też pracę mózgu i jest dobra dla pamięci. Dlatego jest tak istotna dla każdego, kto chciałby jak najdłużej utrzymać niezależność...

...Aktywność fizyczna bezpośrednio przekłada się na także na aktywność społeczną...

5 sportów najlepszych dla seniorów

1 Pływanie - jest doskonałe dla seniorów, ponieważ buduje siłę i modeluje sylwetkę (w ciągu 30 minut spala się nawet do 350 kalorii), tylko w minimalnym stopniu obciążając stawy, mięśnie i kości...

2 Nordic walking – chodzenie z kijkami angażuje nawet 90% mięśni, nie obciąża stawów tak jak zwykły marsz, a także rozwija wytrzymałość... Sporty wytrzymałościowe nie są problemem nawet po 70-tce, jeśli są uprawiane w odpowiedni sposób i w sprzyjających warunkach.

3 Gimnastyka - poprawia elastyczność mięśni i stawów, a także zapobiega powstawaniu nierównowagi pomiędzy grupami mięśni. Dlatego ćwiczenia gimnastyczne bardzo korzystnie wpływają na motorykę. Dzięki niej można także uniknąć bólów pleców czy bolesnych skurczów...
mięśni.

4 Jazda na rowerze - ma bardzo pozytywny wpływ na pracę serca i pomaga spalić nadmiarowe kalorie. Poza tym rekreacyjna jazda nie obciąża stawów. Już 10 minut jazdy ma zbawienny wpływ na pracę układu krwionośnego i poprawia pracę mięśni, 20 minut wspiera układ odpornościowy, a 50 minut przemianę materii...

5 Bule (gra w kule) - jedna z ulubionych towarzyskich rozrywek Francuzów, zwłaszcza wśród seniorów, dziś staje się coraz popularniejsza na świecie

...Regularne wykonywanie ćwiczeń aerobowych (to ćwiczenia tlenowe, w trakcie których szybko oddychasz i się pocisz, np. jogging) powoduje powiększenie się o 2 proc. objętości hipokampu. To część mózgu, która odpowiada za pamięć werbalną i uczenie się...

PAP/Rynek Zdrowia 26 sierpnia 2015

...50 proc. uczniów szkół podstawowych i gimnazjów jest przekonana, że pomimo zakazu od 1 września sprzedaży w sklepikach szkolnych tzw. śmieciowego jedzenia, nadal będzie mogła tam kupić słodzone napoje owocowe i drożdżówki - wynika z ogólnopolskiego badania...

...Według autorów badanie pokazało, że uczniowie mają niską świadomość co do tego, jak powstaje żywność, co wchodzi w jej skład, a w związku z tym trudno im odróżnić zdrowy produkt wysokiej jakości od niezdrowego...

...Od 1 września - z początkiem nowego roku szkolnego - wejdzie w życie nowelizacja ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia, zgodnie z którą firmy prowadzące sklepiki szkolne nie będą mogły sprzedawać w nich tzw. śmieciowego jedzenia. Nowela wprowadza też wymagania dot. jedzenia podawanego dzieciom np. w stołówkach...

...Celem noweli jest wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku szkolnym przez ograniczenie dostępu do środków spożywczych zawierających znaczne ilości składników niezalecanych dla ich rozwoju...

Powstanie Narodowy Instytut Geriatrii – taką decyzję podjął rząd. Co dalej z pacjentami reumatologicznymi?

...Rada Ministrów wydała rozporządzenie w sprawie reorganizacji Instytutu Reumatologii im. prof. dr hab. Eleonory Reicher w Warszawie. Zaproponowane zmiany dotyczą rozszerzenia działalności Instytutu Reumatologii o geriatrię i dziedziny pokrewne.

Instytut będzie się zajmował m.in.:

- prowadzeniem badań naukowych w zakresie gerontologii i geriatrii, reumatologii, rehabilitacji, ortopedii i traumatologii, chorób przewlekłych i chorób powodujących niesamodzielność oraz zdrowia publicznego;
- przygotowaniem standardów i wytycznych w obszarze geriatrii, reumatologii, rehabilitacji medycznej, ortopedii i traumatologii narządów ruchu oraz chorób przewlekłych i chorób powodujących niesamodzielność;
- przygotowaniem standardów kształcenia dla pracowników medycznych w dziedzinach związanych z opieką nad osobami starszymi;
- kształceniem kadr medycznych w geriatrii....

Medexpress

Marihuana wrogiem raka

26 sierpnia 2015

...Kannabinody zabijają komórki nowotworowe, oszczędzając zdrowie. To już oficjalne stanowisko amerykańskiego Departamentu Zdrowia, poparte badaniami przeprowadzonymi przez podległy mu National Cancer Institute...

Medexpress

[Lukasz Tokarski](#)

26 sierpnia 2015

Część osób, które chce schudnąć, ćwiczy na czczo. Czy to ma sens?

...Jeśli w momencie wzmożonego wysiłku fizycznego organizm nie może czerpać energii z tkanki tłuszczowej, to zaczyna ją pobierać z aminokwasów mięśniowych. Dlatego przed aktywnością fizyczną warto zjeść choćby banana czy ciastko zbożowe. Jak się okazuje co 5 Polak wybiera bieganie jako formę aktywności fizycznej (Z raportu Centrum Badania Opinii Publicznej wynika, że 18 proc. Polaków biega regularnie). Dietetycy radzą, żeby aktywność fizyczną łączyć ze zbilansowaną dietą. Nie można biegać i prowadzić głodówki, ani też odwrotnie – biegać i się przejadać...

Medexpress

NRL: Co trzeba poprawić w stomatologii?

Alicja Dusza

25 sierpnia 2015 09:24

Zdaniem Naczelnej Rady Lekarskiej gabinety dentystyczne w szkołach nie rozwiążą problemów z uzębieniem Polaków.

...Prezydium Naczelnej Rady Lekarskiej przedstawiło stanowisko w sprawie zarządzeń Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia

- 1) zmieniającego zarządzenie w sprawie określenia warunków zawierania i realizacji umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju leczenie stomatologiczne
 - 2) zmieniającego zarządzenie w sprawie określenia kryteriów oceny ofert w postępowaniu w sprawie zawarcia umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.
- NRL pozytywnie ocenia projekty zarządzeń. Ale bez zwiększenia pieniędzy na stomatologię nie uda się rozwiązać problemów z próchnicą chociażby wśród dzieci.... „,

Medexpress

Tomasz Kobosz

24 sierpnia 2015

...Od dawna wiadomo, że kapsaicyna, substancja nadająca ostry smak papryczkom chilli, sprawia, że jemy mniej. Naukowcy z Uniwersytetu w Adelajdzie wyjaśnili, dlaczego tak się dzieje.

...Zdaniem autorów badania, kluczową rolę w sygnalizowaniu sytości odgrywają tu receptory waniloidowe (TRPV1), aktywowane przez wzrost temperatury oraz właśnie przez kapsaicynę. Odwrotnie działa na nie pożywienie o wysokiej zawartości tłuszczu. Dlatego jedząc tłusto, jemy więcej – poczucie sytości przychodzi bowiem później....

Medexpress

Tomasz Kobosz

22 sierpnia 2015

...Dotychczasowe badania sugerowały, że jednym ze skutków depresji może być przyspieszony rozwój demencji, jednak nie wyjaśniono, dlaczego tak się dzieje. Nowe światło na to zagadnienie rzuca praca uczonych z National Institutes of Health w USA...

...Autorzy badania są zdania, że tak proste i nieinwazyjne badanie, jak pomiar poziomu kortyzolu w ślinie może pomóc we wczesnym zidentyfikowaniu osób szczególnie narażonych na rozwój demencji...

Medexpress

Katarzyna Wróblewska

19 sierpnia 2015

...Apelujemy o podjęcie działań, które umożliwią przedsiębiorcom podjęcie racjonalnych decyzji, co do prowadzonych przez siebie działalności z zachowaniem bezpieczeństwa prawnego jednostki – apeluje Konfederacja Lewiatan. ..

...W związku z narastającą plagą otyłości u dzieci i młodzieży Instytut Żywności i Żywienia opracował listę produktów spożywczych i napojów, które powinny być dostępne w sklepikach szkolnych. Eksperti IŻŻ wskazali też cztery grupy produktów, które nie powinny być tam sprzedawane. O jakie produkty chodzi?

...Co powinno być sprzedawane w sklepikach szkolnych:

1. Kanapki – do ich przygotowania zalecane jest użycie:

– pieczywa razowego / pełnoziarnistego: żytniego, pszennego, mieszanego;

– wędlin, np. szynki, polędwice – drobiowe, wołowe, wieprzowe

(kryterium ≤ 10 g tłuszczu/100 g), ryb, jaj, serów;

– wszystkie kanapki powinny zawierać dodatek świeżych warzyw.

2. Mleko, napoje mleczne, jogurty, kefir, maślanki.

3. Produkty mleczne typu serki i desery mleczne

(kryterium $\leq 13,5$ g cukrów/100 g).

4. Zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe, bez dodatku cukrów oraz o obniżonej lub o niskiej zawartości soli/sodu, w tym:

– płatki śniadaniowe, musli;

– chrupki jedno- i wielozbożowe;

– pieczywo chrupkie, wafle ryżowe, maca.

5. Świeże owoce i warzywa przygotowane do bezpośredniego spożycia.

Zaleca się, aby owoce i warzywa w całości lub pokrojone były podzielone na porcje.

6. Suszone owoce i warzywa, orzechy, nasiona i migdały, bez dodatku cukrów oraz bez dodatku soli i tłuszczu.

7. Soki warzywne, owocowo-warzywne, owocowe.

8. Nektary warzywne, owocowo-warzywne, owocowe.

9. Przeciery oraz musy owocowe, warzywne i owocowo-warzywne z przecierów i soków, bez dodatku cukrów.

10. Naturalna woda mineralna, woda źródlana, woda stołowa.

Lista produktów zakazanych:

1. Napoje gazowane i niegazowane z dodatkiem cukrów.

2. Napoje energetyzujące i izotoniczne.

3. Słodyczne.

4. Słone przekąski: chipsy ziemniaczane, smakowe, snacki, słone paluszki itp.

Refleksja osobista

Kiedy kończę kolejny numer i wysyłam go na serwer zawsze doświadczam tego samego uczucia, które bynajmniej optymistyczne nie jest. To już 298 numer wkrótce mały jubileusz – numer 300. Powoli ale nieuchronnie zbliża się moment kiedy powiem i napiszę : to ostatni numer.

Na razie słucham jak z Nowego Jorku Papież Franciszek w związku z tragedią w Mekce mówi : kieruję do **moich braci muzułmanów** wyrazy współczucia....