

# L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 3. 2016 /303/



SZKOLNY  
ZWIĄZEK  
SPORTOWY



INSTYTUT  
KARDIOLOGII

*"Zakłada się naiwnie, iż fakt, że pewne przekonania lub uczucia łączą większość ludzi dowodzi słuszności tych przekonań i uczuć. Nic dalszego od prawdy" (Erich Fromm.)*



**Nobilitująca stygmatyzacja**

**Zmarł nasz Wielki Przyjaciel profesor Kazimierz Denek. W niniejszym numerze publikujemy dwa fragmenty z Jego tekstów : o pedagogice i o górach .**

Redaktor Naczelny komentuje : Mamy nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Erich Fromm o „zdrowiu społecznym”, ZG SZS zwołuje na grudzień 2016 r. XVI Zjazd SZS. Mariola Bogumiła Bednarz : o Willi pod Jedłami Jana Gwalberta Pawlikowskiego, Janusz Bielski o sensie i potrzebie zmian w wychowaniu fizycznym. Rekomendacja tomu VI „Aktywność fizyczna – zdrowie - problematyka czasu wolnego” – z serii Edukacja Jutra Sympozjum, Zakopane 2015, Rekomendacja książek : (Bralczyk, Boniecki, Jagielski) oraz sygnalnie o najnowszych informacjach z prozdrowotnych portali.

## Spis treści

**Zmarł nasz Wielki Przyjaciel profesor Kazimierz Denek – Przypominamy fragmenty Jego publikacji w Liderze : o pedagogice i o górach.**

### **Zbigniew Cendrowski**

Mamy nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej .....5

### **Erich Fromm**

Czy społeczeństwo może być chore ? Patologia normalności (*fragment książki „Zdrowe Społeczeństwo„*, Wyd. PIW 1996. .... 9

**Uchwała ZG SZS** o zwołaniu XVI Zjazdu oraz związane z tym Tezy programowe do dyskusji przedzjazdowej.....13

### **Mariola Bogumiła Bednarz**

(*teolog duchowości, publicystka, członkini klubu Władysława Zamoyskiego w Zakopanem*).

Szlakiem najstarszych zabytków Podhala – Willa pod Jedłami Jana Gwalbert Pawlikowskiego).....19

### **Janusz Bielski**

(*prof. dr hab ; Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej* )

W sprawie naprawiania szkolnego wychowania fizycznego. ....21

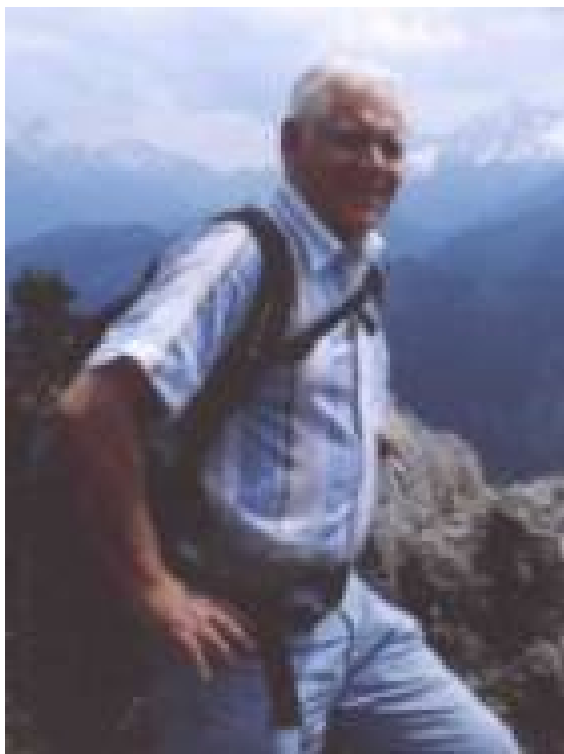
**XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe Edukacja Jutra 2015.** Rekomendacja tomu VI – „Aktywność fizyczna – zdrowie – problematyka czasu wolnego. ....30

**Zbigniew Cendrowski** : Rekomendacje książek : (Ks, Adam Boniecki - Abonent chwilowo nieosiągalny, Jerzy Bralczyk- 500 zdań polskich, Wojciech Jagielski – Wszystkie wojny Lary).....67

**Aktualne wieści** (sygnalnie) z prozdrowotnych portali.....70

***Lider Promocja Zdrowia Kultura Zdrowotna i Fizyczna – Wyszukiwanie, przetwarzanie, gromadzenie i rozpowszechnianie informacji z zakresu szeroko rozumianej problematyki promocji zdrowia, kultury zdrowotnej i fizycznej. Lider wychodzi od 1991 roku, od 2011r. w wersji internetowej na portalu [www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl). Wszystkie zasoby udostępniane bezpłatnie. Zapraszamy.***

## Nie żyje profesor Kazimierz Denek - nasz Wielki Lider i Przyjaciel



*Kazimierz Denek miał dwie wielkie miłości : Pedagogika i góry. Jego pedagogika była to ogromna opowieść naukowa o wartościach i niezwykle udane orędownictwo krajoznawstwa i turystyki. Góry – to było po prostu wielkie wędrowanie. Na tle obu tych miłości zrodziła się idea Tatrzańskich Sympozjów Naukowych - Edukacja Jutra, której profesor liderował, a o której opowiadamy w Liderze rekomendując kolejne woluminy monumentalnego 11 tomowego wydawnictwa (Humanitas) poświęconego dorobkowi Sympozjum - Zakopane 2015.*

*(Na zdjęciu Kazimierz Denek na Gęsiej Szyi)*

**Z licznych publikacji profesora, zamieszczanych w Liderze wybraliśmy fragmenty dwóch Jego tekstów :**

*( Z książki „Ojczyzna najwyższa wartość” )*

„Dla edukacji i nauk o niej podstawowe znaczenie mają wartości poznawcze. Zalicza się do nich: odkrywczność, prawdziwość, twórczość, odpowiedzialność, autentyzm, spotkanie, dialog, zaangażowanie, altruizm, wizja, wola, odwaga, nadzieja, szacunek.

Naczelną wartością edukacji jest jasna, klarowna i uporządkowana wiedza. „Ona zmieniając człowieka ustawia go w coraz to innych szeregach. Jest odniesieniem do pragnień, niechwilowych i ponadto widzianych przez pryzmat osobniczych wartości. Jest wartością w kształceniu jednostki i jej własnością. O tym, jak ważną odgrywa rolę, jednostka dowiaduje się najczęściej wtedy, gdy podejmowanie decyzji uwarunkowane jest jej posiadaniem

U podłoża wartości poznawczych znajduje się prawda. Jest ona zawsze czymś, jest odblaskiem rzeczywistości. Jak wiadomo edukacja ma przybliżyć do prawdy. Zdobywanie wiedzy nie zawsze to czyni. Dzieje się tak wtedy, gdy chodzi o wiedzę o tym, co kochamy. A kochamy to, co istnieje, o czym myślimy, przez to może być okazją do znalezienia prawdy lub błędu. Edukacja i nauki o niej przyznają prawdzie prym w strukturze wartości. Zakłada się, że świadomość prawdy implikuje aktywność ucznia skierowaną na jej poszukiwanie i urzeczywistnianie. W praktyce dostrzega się wyraźny rozróżnienie między wiedzą, deklaracjami i czynami w poszukiwaniu i tworzeniu prawdy. Dlatego wychowanie do prawdy i w niej należy do podstawowych zadań edukacji i nauk o

niej. Prawda sama w sobie stanowi cel i istotę poznania. Nic dziwnego, że jest ona w centrum teorii i praktyki edukacji.

...Filozofowie lubią zastępować kategorię prawdy różnymi odmianami pragmatyzmu. W niczym to jednak nie zmienia faktu, że najwięksi z nich uprawiając filozofię poszukują prawdy, czy tylko zbliżenia się do niej. Chcą po prostu poznać to, co jest. Przeciwnością prawdy jest jej brak. Kłamstwo to coś więcej. To świadomy wybór zła. Niestety, zadomowiło się ono w wolnorynkowej demokracji. Stało się zasadą funkcjonowania polityki, biznesu, środków masowego przekazu. Nie omija też edukacji.

Wartości poznawcze kierują samodzielnym, niezależnym myśleniem w polemikach i badaniach. Są one niczym gwiazdy przewodnie nauki. Tworzą etos nauki. Wyróżnia się następujące normy etosu nauki: uniwersalizm, komunizm, bezinteresowność i zorganizowany sceptycyzm. Uniwersalizm przypisuje twierdzeniom nauki powszechną ważność, komunizm oznacza, że prawa i twierdzenia nauki są własnością wspólną, bezinteresowność jest normą podtrzymywaną przez odpowiedzialność wobec wspólnoty uczonych.

*( Fragment artykułu „XX lat Edukacji Jutra, Lider nr 282)*

...Warto postawić sobie pytanie: *po co idziemy w góry ?* Podążamy ku nim, bo tam oczy wypoczywają, ciesząc się niepowtarzalnymi widokami i gubiąc się w górskiej bez granic dali, gdzie umysł i wyobraźnia delektują się łańcuchem  *błękitniejących mrokiem szczytów*, których pokonywania uczymy się, tak jak codziennych trudów, tam czujemy się i myślimy inaczej, a wyjątkowa, tajemna siła prowadzi nas do przodu.

Udajemy się w nie, bo tam poznajemy swoje możliwości i ograniczenia, hartujemy ducha i ciało, uczymy się poznawania słabości, solidarności, wytrwałości i to niezależnie od wysokości celu wędrówki.

Kto w latach 1949 - 2012 przemierzył główny szlak beskidzki od wykapów Wisły spod Baraniej Góry w Beskidzie Śląskim przez Beskid Żywiecki, Pasma Policy, Gorce, Beskid Sądecki, Beskid Niski, Bieszczady, Gorgany, Świdowiec, Czarnohorę, Połoniny Hryniawskie po Stoh (trójstyk granic II Rzeczypospolitej, Czechosłowacji i Rumunii) w Górach Czywczyńskich, wchodził na wąskie przesmyki perci: Sokolej (Pieniny), Akademickiej (Pasma Babiej Góry) i Orlej (Tatry), wchodził na *honorne szczyty* Sudetów i Gór Świętokrzyskich i wytrwał, będzie szukał podobnych wrażeń w innych górach.

Nieraz w tych wędrówkach towarzyszył deszcz, skwar i suchość skał. Jak trudna by nie była trasa, jakbyśmy bardzo nie byli zmęczeni – jednego możemy być pewni. Osiągnięty szczyt wynagrodzi nam wszystko. Nie ma piękniejszej chwili od tej, gdy uspokoiwszy oddech siadamy na wierzchołku. Wokół nas nikogo lub tylko podobnie milczący i bliscy sercu współuczestnicy wędrówki. A w oddali, gdzie okiem sięgnąć morze gór. Można cały dzień przesiedzieć nad którymś ze stawów tatrzańskich i patrzeć na zmieniające się barwy otoczenia, oświetlenie skał, koloryt nieba...

Wieczorem w schronisku w schronisku siedzimy za drewnianymi stołami, wewnątrz rozświetlają lampy naftowe lub elektryczność, z kubków paruje herbata lub kawa. Przysiada się gospodarz schroniska – jak się tutaj mówi *chatar* i snuje opowieści górskie.

Gdyby nie konieczność wczesnej pobudki, moglibyśmy go słuchać bez końca. Ale wstawać trzeba, bo czekają Tatry, które nie bez racji Słowacy nazywają *najpiękniejszymi górami świata*.

Góry ofiarują przestrzeń i szczególny wymiar bycia w nich, jakim jest milczenie. Obnaża ono *pustkę i jałowość cywilizacyjnej krzątaniny*. Pragniemy być bliżej chmur, w których giną szczyty Tatr. Chcemy być na niepowtarzalnej wędrowce na tatrzańskich szlakach wzruszenia, *wzdłuż bystrych potoków, pomiędzy świerki, smreki i sosny, zadzierając głowę do iglic, turni i przedziwnych maczug skalnych*. Tęsknimy żeby wejść w majestatyczną ciszę Tatr, po to by zjednoczyć się z przyrodą i być z samym sobą oraz wsłuchać się w wieczny spokój szemrania górskich strumyków i potoków, szumy sosen, świerków, kwilenie drozda i pohukiwanie puszczyka. Nie zapominajmy, że jesteśmy przede wszystkim *wędrowcami, niosącymi w plecaku pamięć swój los*.

Jakkolwiek wędrujemy *ścieżkami tymi samymi*, to jednak każdy to czyni inaczej i inne ślady Tatr być może spotka na szlaku. Jak każde spotkanie z Tatrami domaga się od nas wysiłku. Czy można wytropić ślady Tatr, tkwiąc beczynnym w miejscu?

Wiele ludzi, podobnie jak Uczestnicy TSN *Edukacja jutra* wybiera się w góry. Dlaczego nieraz w pocie czoła, a nawet w mozolnym trudzie pokonuje kolejne odcinki wędrowki, wznosząc się ku odległym graniom, do upragnionego szczytu? Prawdopodobnie czynią tak, ponieważ góry kształtują takie cechy osobowości, jak: życiowa mądrość, rozwaga, wytrwałość, zręczność, ciężka fizyczna, pracowitość, solidarność, odwaga, upór, zaciętość, moc. Odślaniają oczom wędrowców coraz to inne swoje oblicza. Turnie szczytów śmiało wchodzą w królestwo obłoków i chmur, które strzegą ich niewysłowionego piękna. Zaskakuje górski wiatr z ukrycia i zaprasza białe obłoki do tańca w niebie. W promieniach słońca wylaniają się tatrzańskie granie i błyszczą majestatycznie skalne ich olbrzymy. Jak panna na wydaniu, nie skąpią uroku oblubieńcowi, który z zachwytem patrzy, podziwia i dziękuje Bogu za cudowny widok. Może dlatego niektórzy z Uczestników TSN *Edukacja jutra*, przyjeżdżają w Tatry dodatkowo, dla samej radości bycia w nich. Podobnie jest z piszącym te słowa, który od 1951 roku corocznie je odwiedza. W Tatrach, tak jak w Górach Krzemienieckich czuję się wolnym. *Tu nie ma zakazów, nakazów, konwenansów, pośpiechu, kłamstw, pozerstwa, wyścigu szczurów, tego wszystkiego, czego na co dzień doświadczają się, w mieście (...). Tu jest wolność, bezgraniczna, niczym nieskrępowana wolność i poczucie, że człowiek powinien w życiu troszczyć się tylko o to, aby nie zmarnować ani jednego dnia*.

Góry uczą pokory. Są przyjazne tym, którzy strudzeni codzienną aktywnością szukają miejsca, w którym można się zaszyć z własnymi myślami, wytchnąć w ciszy i spokoju. Będąc w nich, może uda nam się usłyszeć samych siebie?

Zbigniew Cendrowski

Mamy nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

Z wielkim zadowoleniem witamy informacje Instytutu Żywności i Żywienia o nowej piramidzie – teraz jest to **Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. A oto i ona :**

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ\*



20.01.2016 roku przedstawiciele Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) przedstawili na I Narodowym Kongresie Żywnienia najnowsze wytyczne żywieniowe, w tym nową wersję piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Jest ona zgodna z najnowszymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Rewelacyjna i rewolucyjna zmiana polega na tym, że do piramidy u samej jej podstawy wprowadzono różne formy

aktywności fizycznej – dotąd na tym polu rekomendowano konkretne artykuły spożywcze.

Spośród produktów spożywczych najważniejsze są warzywa i owoce. Wg wytycznych Instytutu dziennie powinno się spożywać co najmniej 400 gramów warzyw i owoców, które można zastąpić sokiem, najlepiej wielowarzywnym. Trzy czwarte dziennego spożycia powinno przypadać na warzywa, a jedna czwarta – na owoce. Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia profesor Mirosław Jarosz podkreślił, że *„ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. W istotny sposób zmniejszają zachorowalność oraz umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nowotwory...*

Na trzecie miejsce w nowej piramidzie przesunęły się produkty zbożowe, w tym szczególnie pełnoziarniste z tzw. pełnego przemiału.

Miejsce czwarte (w sporcie oceniane jako najgorsze) zajmuje mleko i przetwory mleczne, które najlepiej spożywać w różnorodnej postaci : mleko (zalecane 2 szklanki dziennie), jogurty, kefir, sery – to doskonałe źródło wapnia, białka, witamin z grupy B , kwasu foliowego, witaminy A i magnezu.

Na szczycie Piramidy znalazły się produkty mięsne, które powinny być jedynie dodatkiem do warzyw, w tym roślin strączkowych, oraz produktów zbożowych. Najbardziej zalecane są ryby i jaja, a najmniej czerwone mięso i wędliny.

Interesującym uzupełnieniem Piramidy są zioła, które nie tylko służą jako przyprawy poprawiające smak potraw, lecz także dostarczają wielu prozdrowotnych składników. Ich stosowanie jest też dobrym sposobem na ograniczenie spożycia soli, która jest przez lekarzy nazywana cichym zabójcą, współodpowiedzialnym m.in. za rozwój chorób układu krążenia. Ponadto zaleca się picie wody (co najmniej 1.5 l dziennie) .

Dobra wiadomość dla kawiarzy :...Specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia przekonują, że możemy pić od 3 do 5 kaw dziennie. Picie kawy zmniejsza ryzyko zachorowania na udary, choroby: Alzheimera i Parkinsona. Kawa zmniejsza ryzyko zgonu o 10 proc. Prof. Barbara Cybulska z Instytutu Żywienia i Żywności obala również mit dotyczący tego, że kawa wypłukuje magnez, a także podnosi ciśnienie krwi. - To nie prawda. To nie kawa podnosi ciśnienie, tylko np. alkohol - powiedziała prof. Cybulska....

Odrębnym problemem wymagającym analizy jest decyzja o **wpisaniu aktywności fizycznej do piramidy żywieniowej**. Intencje ściślejszego powiązania odżywiania się i aktywności fizycznej należy bardzo pochwalić. Od dawna wiadomo, że obie dziedziny : żywienie i aktywność fizyczna przynosząc oddzielnie wiele swoistych korzystnych efektów prozdrowotnych – połączone - dają wzmożony efekt wartości dodanej. Czasem mówimy, że 2 + 2 to już nie jest 4 ale 5 albo 6.

Najczęściej wskazywano na związki obu dziedzin w różnych planach i programach dotyczących ograniczania epidemii nadwagi i otyłości

Jest to jednak w tej chwili zapis dość mechaniczny, intencyjny, pijarowski, połączenie trochę sztuczne. Żywienie i odżywianie się to ogromny obszar wiedzy teoretycznej i praktycznej, podobnie jak i aktywność fizyczna. Każda z tych dziedzin ma własne cele i

metody. Ich połączenie wymaga obszerniejszej specjalistycznej rekomendacji, czego na razie nie mamy.

Ludzkość przegrywa walkę o zdrowie człowieka w zakresie takiego czynnika ryzyka jakim jest nadwaga i otyłość. Przyczyny tego są rozliczne i niezwykle złożone. Ruch, wysiłek, aktywność fizyczna to bardzo ważna, ale tylko część recepty. Prowadzone na ten temat badania i wynikające z tego rekomendacje nie dają żadnych prostych objaśnień i recept. Dodać też należy, że w Polsce żadnych specjalistycznych badań dotyczących zależności : aktywność fizyczna > zdrowie >ograniczenie epidemii nadwagi i otyłości nie prowadzono. Znacząco nikły jest też udział specjalistów z zakresu kultury fizycznej (a takich mamy wielu) w wypracowywaniu strategicznych programów prozdrowotnych. Dodam, że wg moich obliczeń na ponad 2000 specjalistów z różnych dziedzin nauk o człowieku, pracujących nad takimi dokumentami i programami jak Ustawa o Zdrowiu Publicznym, NPZ, Polska 2030 i wiele innych ani jeden nie reprezentował kultury fizycznej. Podobnie było z wypracowaniem nowej formuły Piramidy. Nas przy tym jednak nie było !

Podstawowy problem przy formułowaniu zależności pomiędzy sposobem odżywiania się a aktywnością fizyczną w tym w zakresie zapobiegania epidemii nadwagi i otyłości polega na tym, że nie ma dobrego współdziałania pomiędzy obu środowiskami : żywieniowcami i animatorami ruchu.

Żywieniowcy opisują dokładnie i fachowo zasady odżywiania się a kiedy zaczynają mówić o zależności pomiędzy odżywianiem się (w tym zagrożeniu nadwagą i otyłością) z odwołaniem się do znaczenia aktywności fizycznej posługują się uproszczeniami.

Animatorzy aktywności fizycznej fachowo i dokładnie opisują znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka, kiedy jednak dotyczy to przeciwdziałania nadwadze i otyłości z reguły także sięgają po uproszczenia.

Wydaje się, że sytuacja taka jest rezultatem separacji obu dziedzin. Naukowcy od żywienia i od aktywności fizycznej nie pracują razem, nie prowadzi się wspólnych rzetelnych badań, brak jest spójnej doktryny i skutecznych wdrożeń szczególnie tam gdzie to jest najbardziej potrzebne i skuteczne tj. od najmłodszych lat, gdzie dzieci i młodzież mogłyby zauważyć zależności pomiędzy zdrowiem a zachowaniami co do odżywiania się i aktywności fizycznej. **Edukacja fizyczna i edukacja metaboliczna prowadzona przez dobrze przygotowanych nauczycieli jest jak dotąd w naszej praktyce nieosiągalna.**

W efekcie kiedy powstaje jakiś ogólny program w zakresie zwalczania epidemii nadwagi i otyłości wszystkie te ogólniki i stereotypy (szum informacyjny) sumują się i nie dają trafnej i precyzyjnej odpowiedzi na pytanie : jakie są w kontekście zjawiska nadwagi i otyłości zależności pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną a sposobem odżywiania się.

Należy oczekiwać, że w ślad za ogłoszeniem NOWEJ PIRAMIDY nastąpią działania urzeczywistniające jej ideały. Będziemy się w Liderze zajmowali tym problemem - oczywiście na miarę naszych skromnych możliwości.

[Lider3000@poczta.onet.pl](mailto:Lider3000@poczta.onet.pl)  
[www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl)

Zbigniew Cendrowski  
Naczelnny Lidera od 25 lat



**CZY SPOŁECZEŃSTWO MOŻE BYĆ CHORE ? PATOLOGIA NORMALNOŚCI.**  
**Fragment z książki Ericha Fromma „Zdrowe Społeczeństwo. Wyd. PIW 1996**

...Większość socjologów uważa, że społeczeństwo o tyle jest normalne, o ile funkcjonuje, a patologię można definiować jedynie w kategoriach nieprzystosowania jednostki do właściwych temu społeczeństwu sposobów życia.

Mówienie o „zdrowym społeczeństwie” wymaga przesłanki odmiennej od tej, jaką przyjmuje relatywizm socjologiczny. Ma sens jedynie wówczas, gdy założymy, że może istnieć społeczeństwo niezdrowe, a z założenia tego z kolei wynika istnienie uniwersalnych kryteriów zdrowia psychicznego właściwych dla rodzaju ludzkiego jako takiego; na podstawie takich kryteriów można by ocenić stan zdrowia całego społeczeństwa. To stanowisko humanizmu normatywnego opiera się na kilku fundamentalnych przesłankach.

Rodzaj „człowiek” można zdefiniować nie tylko w kategoriach anatomicznych i fizjologicznych. Należących doń osobników łączą wspólne cechy psychiczne, prawa rządzące ich funkcjonowaniem umysłowym i emocjonalnym oraz dążenie do satysfakcjonującego rozwiązania problemu ludzkiego istnienia. Prawda, że nasza wiedza o człowieku nadal jest tak niekompletna, iż nie potrafimy podać zadowalającej definicji człowieka w sensie psychologicznym. Przed „nauką o człowieku” stoi zadanie skonstruowania ostatecznie poprawnego opisu tego, co zasługuje na miano natury ludzkiej. To, co często nazywano „naturą ludzką”, jest tylko jednym z jej przejawów - częstokroć patologicznym - a tego rodzaju błędna definicja służy zazwyczaj obronie konkretnego typu społeczeństwa, które ma jakoby stanowić konieczny rezultat budowy ludzkiego umysłu.

Protestując przeciwko takiemu reakcyjnemu wykorzystaniu pojęcia natury ludzkiej, liberałowie, już od osiemnastego wieku, podkreślali jej giętkość oraz decydujący wpływ czynników środowiskowych. Jakkolwiek słuszny i ważny byłby to pogląd, w naukach społecznych doprowadził on wielu uczonych do przekonania, iż umysłowa konstytucja człowieka jest czystą kartką papieru, na której społeczeństwo i kultura piszą swój tekst i która nie ma żadnych sobie właściwych cech. Jest to założenie równie nie do utrzymania i równie destrukcyjne dla postępu społecznego, jak pogląd przeciwny. Prawdziwy problem polega na tym, by z niezliczonych przejawów natury ludzkiej, zarówno normalnych, jak i patologicznych, jakie możemy zaobserwować u różnych jednostek i w rozmaitych kulturach, wydedukować rdzeń wspólny całemu rodzajowi ludzkiemu. Potem zaś czeka nas zadanie rozpoznania praw rządzących naturą ludzką i celów, dzięki którym rozwija się ona i rozkwita.

Taka koncepcja natury ludzkiej różni się od sposobu, w jaki kategorii tej używa się konwencjonalnie. Przekształcając otaczający świat, człowiek w procesie historycznym przekształca zarazem samego siebie. Jest niejako swoim własnym wytworem. Ale tak jak w otoczeniu może jedynie przekształcać i modyfikować zgodnie z ich naturą surowce

naturalne, tak siebie samego może modyfikować też tylko zgodnie ze swoją naturą. W procesie historycznym człowiek rzeczywiście rozwija ten potencjał i przekształca go zgodnie z tkwiącymi w nim możliwościami. Nie przyjmuję tu ani „biologicznego”, ani „socjologicznego” punktu widzenia, jeśli miałyby to oznaczać odseparowanie ich od siebie. Chcę raczej przekroczyć tę dychotomię, przyjmując założenie, zgodnie z którym najważniejsze ludzkie namiętności i popędy wynikają z całości egzystencji człowieka, można je określić i ustalić, przy czym niektóre z nich prowadzą do zdrowia i szczęścia, inne zaś - do choroby i nieszczęścia. Dany porządek społeczny nie tworzy tych fundamentalnych dążeń, lecz decyduje o tym, które z ograniczonej liczby potencjalnych namiętności ujawnia się i zdominują inne. Człowiek taki, jaki się jawi w każdej konkretnej kulturze, jest zawsze manifestacją natury ludzkiej, ostateczny kształt tej manifestacji zależy wszakże od ustroju społecznego, w jakim człowiek żyje. Dziecko rodzi się wyposażone we wszystkie ludzkie możliwości, które mają się rozwinąć w sprzyjających warunkach społecznych i kulturowych; tak też w procesie historycznym rozwija swój potencjał ludzkość.

Stanowisko humanizmu normatywnego opiera się na założeniu, że - tak jak w przypadku każdego innego problemu - istnieją poprawne i błędne, satysfakcjonujące i niesatysfakcjonujące rozwiązania problemu ludzkiego istnienia. **Zdrowie psychiczne zostaje osiągnięte wówczas, gdy człowiek dojrzeje w pełni, zgodnie z cechami charakterystycznymi i prawami natury ludzkiej.** Choroba psychiczna to niepowodzenie takiego rozwoju. Jeśli przyjmiemy tę przesłankę, to zamiast jednostkowego kryterium przystosowania do konkretnego porządku społecznego, uzyskamy kryterium powszechne, obejmujące wszystkich ludzi - satysfakcjonującą odpowiedź na problemy ludzkiego istnienia.

**...Tym, co szczególnie nas zwodzi, gdy się zajmujemy stanem umysłów członków społeczeństwa, jest zatwierdzanie przekonań „na zasadzie powszechnej zgody”...**

Samo powszechne uznanie nie ma nic wspólnego z rozumem ani ze zdrowiem psychicznym. Tak jak istnieje folie à deux, tak istnieje folie à millions. Fakt, że miliony ludzi mają te same wady, nie czyni tych wad cnotami; fakt, że dzielają tyle błędnych przekonań, nie czyni tych przekonań prawdami; a fakt, że ludzie dzielą pewną formę patologii umysłowej z milionami innych ludzi, nie czyni ich zdrowymi.

Istnieje wszakże pewna ważna różnica między indywidualną a społeczną chorobą umysłową, a różnica ta nasuwa potrzebę rozróżnienia dwóch pojęć: defektu i nerwicy. Jeśli człowiek nie jest wolny, spontaniczny i nie potrafi autentycznie wyrażać siebie, można uznać, że ma poważny defekt, pod warunkiem, iż przyjmiemy, że wolność i spontaniczność są obiektywnymi celami, jakie powinna osiągnąć każda ludzka istota. Jeśli takiego celu nie osiągnie większość członków danego społeczeństwa, mamy do czynienia ze zjawiskiem defektu ukształtowanego społecznie. Jednostka dzieli go z wieloma innymi jednostkami; nie jest go świadoma jako defektu, a jej poczucie bezpieczeństwa nie zagraża doświadczenie odmienności, znalezienia się niejako na aucie. Wedle jej najlepszej wiedzy utratę bogactwa przeżyć i autentycznego poczucia szczęścia rekompensuje bezpieczeństwo dopasowania do reszty rodzaju ludzkiego. W istocie ten właśnie defekt jednostki kultura może podnieść do rangi cnoty, a człowiek będzie miał tym silniejsze poczucie sukcesu.

Dobrą ilustracją są tu poczucie winy i lęk, jakie wzbudziła w ludziach doktryna Kalwina. Można by rzec, że osoba owładnięta poczuciem własnej bezsilności i bezwartościowości, dręczona

nieustannymi wątpliwościami w kwestii swojego ostatecznego zbawienia bądź wiecznego potępienia, niezdolna prawie do przeżywania autentycznej radości cierpi na poważny defekt. Jednakże ten właśnie defekt był ukształtowany kulturowo; uważano go za szczególnie wartościowy, co jednostkę chroniło przed nerwicą, jakiej nabawiłaby się w kulturze, w której ten sam defekt budziłby w człowieku poczucie zasadniczego niedopasowania i izolacji.

Bardzo jasno sformułował problem defektu ukształtowanego społecznie Spinoza. Powiada on: „nie brak takich, których pewien afekt trzyma się uporczywie. Widzimy bowiem nieraz, iż ludzie tak silnie bywają pobudzani przez jeden przedmiot, że nawet wtedy, gdy jest on nieobecny, wierzą, iż mają go przed sobą. Gdy zdarza się to człowiekowi nie śpiącemu, powiadamy o nim, że jest obłąkany lub szalony [...]. Natomiast, gdy chciwiec nie myśli o niczym innym jak o zysku lub pieniądzach, a ambitny o sławie, to nie uchodzą oni za obłąkanych, ponieważ są zwykle nieznośni i uważa się ich za godnych nienawiści. W rzeczywistości jednak chciwość, ambicja, lubieżność itd. są rodzajami obłąkania, chociaż nie zalicza się ich do chorób.”

Słowa te napisano kilkaset lat temu; nadal są prawdziwe, chociaż obecnie defekty są już do tego stopnia kulturowo ukształtowane, że nawet nie uważa się ich za dokuczliwe czy godne pogardy. Spotykamy dziś człowieka, który zachowuje się i czuje jak automat; który nigdy nie przeżywa niczego naprawdę osobistego; który samego siebie doświadcza wyłącznie jako osoby, którą swoim zdaniem powinien być; który sztucznym uśmiechem zastąpił szczerą śmiech; który bezsensowną paplaniną zastąpił zrozumiałą mowę; który tępą rozpaczą zastąpił prawdziwy ból. Dwie rzeczy możemy powiedzieć o takiej osobie. Po pierwsze, że cierpi na nieuleczalny być może defekt spontaniczności i indywidualności. A jednocześnie - że zasadniczo niczym się nie różni od milionów innych osób, które są w tej samej sytuacji. Większości z nich kultura dostarcza wzorców, które umożliwiają im życie z defektem i niepopadanie w chorobę. Tak jakby każda kultura dostarczała leku przeciwko epidemii oczywistych objawów neurotycznych, które byłyby skutkiem produkowanego przez nią defektu.

Przypuśćmy, że w naszej zachodniej kulturze tylko na cztery tygodnie przestałyby działać kina, radio, telewizja, przestałyby się odbywać imprezy sportowe i ukazywać gazety. Co by się stało z ludźmi zdanymi znów tylko na swoje własne zasoby, gdyby się przed nimi zamknęły wszystkie te drogi ucieczki?

Nie mam żadnych wątpliwości, że nawet w ciągu tego krótkiego czasu doszłoby do tysięcy załamań nerwowych, a znacznie więcej tysięcy ludzi popadłoby w stan ostrego niepokoju, niezbyt odmiennego od obrazu, który klinicznie diagnozuje się jako „nerwicę”. Gdyby odebrano narkotyki przeciwko społecznie ukształtowanemu defektowi, ujawniłaby się oczywista choroba

Dla pewnej mniejszości wzorzec, jakiego dostarcza kultura, nie jest lekiem skutecznym. Są to na ogół ci, którzy cierpią na defekt indywidualny poważniejszy niż przeciętny człowiek w danym społeczeństwie, wobec czego środki oferowane przez kulturę nie wystarczają, by zapobiec wybuchowi jawnej choroby. (Jako przykład może tu posłużyć osoba, która za cel życiowy obrała sobie zdobycie władzy i sławy. Chociaż cel ten, sam w sobie, jest patologiczny, istnieje przecież różnica między kimś, kto używa swoich umiejętności, by osiągnąć go realistycznie, a człowiekiem bardziej chorym, który na tyle jeszcze tkwi w dziecięcym poczuciu własnej wielkości, że nie czyni nic, by osiągnąć swój cel, lecz tylko czeka na cud, a czując się coraz bardziej bezsilnym, kończy z poczuciem daremności i goryczy.) Istnieją wszakże i tacy, których struktura charakteru, a zatem i konflikty, różnią się od charakteru i konfliktów większości, tak że lekarstwa skuteczne dla większości im nie przynoszą poprawy. W tej grupie znajdujemy czasami ludzi lepiej zintegrowanych i

wrażliwszych niż większość, którzy z tego właśnie powodu nie potrafią zaakceptować kulturowego narkotyku, a zarazem nie są dość silni i zdrowi, by żyć jawnie „pod prąd”.

Dotychczasowa dyskusja nad różnicą między nerwicą a społecznie ukształtowanym defektem może wywołać wrażenie, że jeśli tylko społeczeństwo dostarcza środków przeciwdziałania epidemii oczywistych objawów, wszystko idzie jak należy, a społeczeństwo to może nadal gładko funkcjonować, jakkolwiek wielkie powodowałyby defekty osobiste. Historia wszakże dowodzi, iż rzecz się ma inaczej.

To prawda, że człowiek, w przeciwieństwie do zwierzęcia, odznacza się nieskończoną prawie plastycznością; podobnie jak jeść może niemal wszystko, żyć w praktycznie każdym rodzaju klimatu i dostosować się do niego, tak nie ma chyba warunków psychicznych, których nie potrafiłby wytrzymać i w których nie mógłby dalej egzystować. Może żyć jako istota wolna lub jako niewolnik. W bogactwie i w luksusie albo na wpół zagłodzony. Może żyć jako wojownik albo w warunkach pokoju; jako wyzyskiwacz i eksploatator bądź w grupie ludzi współpracujących ze sobą i wzajemnie się miłujących. Nie istnieje chyba stan psychiczny, w którym człowiek nie mógłby żyć, i trudno wyobrazić sobie coś takiego, czego nie można by z nim uczynić i do czego nie można by go użyć. Wszystkie te rozważania zdają się usprawiedliwiać założenie, iż nie istnieje nic takiego jak natura wspólna wszystkim ludziom, a to znaczyłoby w istocie, że nie istnieje nic takiego jak rodzaj „człowiek”, chyba że tylko w sensie fizjologicznym i anatomicznym.

A przecież, mimo wszystkich tych świadectw, historia człowieka dowodzi, iż pominęliśmy jeden fakt. Despoci i rządzące kliki mogą z powodzeniem dominować nad swoimi bliźnimi i ich wykorzystywać, ale nie mogą zapobiec reakcjom na to nieludzkie traktowanie. Ich poddani stają się przestraszeni, podejrzliwi, samotni, i w pewnym momencie system się załamuje, jeśli nie z przyczyn zewnętrznych, to dlatego, że lęki, podejrzenia i samotność czynią w końcu większość niezdolną do działania skutecznego i inteligentnego. Całe narody lub należące do nich grupy społeczne mogą być przez długi czas podporządkowane i wykorzystywane, ale reagują. Reagują apatią albo takim upośledzeniem inteligencji, inicjatywy i zdolności, że stopniowo nie są już w stanie pełnić funkcji, które miałyby służyć ich władcom. Bądź też reagują nagromadzeniem takiej nienawiści i destrukcyjności, że gotowi są sprowadzić kres na siebie samych, swoich władców i swój system. Albo też mogą zareagować taką niezależnością i tęsknotą za wolnością, że dzięki swoim twórczym impulsom zbudują lepsze społeczeństwo. Rodzaj reakcji zależy od wielu czynników gospodarczych i politycznych oraz od klimatu duchowego, w jakim żyją ludzie. Ale niezależnie od rodzaju reakcji twierdzenie, że człowiek potrafi żyć w każdych niemal warunkach, jest tylko częściowo prawdziwe; trzeba je uzupełnić innym, a mianowicie, że jeśli żyje w warunkach sprzecznych ze swoją naturą i z podstawowymi wymogami rozwoju i zdrowia, nie może się powstrzymać od reakcji; musi albo podupaść i zginąć, albo stworzyć warunki bardziej zgodne ze swoimi potrzebami.

To że wymagania, jakie stawia natura ludzka, mogą być w konflikcie z wymaganiami stawianymi przez społeczeństwo, a zatem że całe społeczeństwo może być chore, to przesłanka, którą bardzo jasno wyraził Freud, a najobszerniej omówił ją w pracy pod tytułem *Kultura jako źródło cierpień*.

Freud przyjmuje założenie o naturze ludzkiej wspólnej całemu rodzajowi ludzkiemu, poprzez wszystkie kultury i epoki, oraz o dających się ustalić potrzebach i dążeniach naturze tej właściwych. Uważa, że kultura i cywilizacja rozwijają się w stale narastającej sprzeczności z potrzebami człowieka, a to prowadzi Freuda do pojęcia „nerwicy

społecznej". „Skoro bowiem rozwój kultury - pisze - wykazuje tak daleko idące podobieństwa z procesem rozwoju indywiduum, skoro oba te procesy pracują posługując się tymi samymi środkami, to czyż nie jesteśmy uprawnieni do postawienia diagnozy, że niektóre kultury - epoki w dziejach kultury czy też może cała ludzkość - stały się «neurotyczne» pod wpływem dążeń kulturowych? Do analitycznego podziału tych nerwic mogłyby nawiązać propozycje terapeutyczne, roszcujące sobie prawo do tego, by obdarzyć je dużym zainteresowaniem z punktu widzenia praktyki. Nie mógłbym stwierdzić, że taka próba przeniesienia psychoanalizy na wspólnotę kulturową byłaby bezsensowna czy skazana na bezowocność, trzeba by jednak zachować wielką ostrożność, pamiętając o tym, że chodzi tu tylko o analogię, i że nie tylko w przypadku ludzi, lecz również w przypadku pojęć jest rzeczą niebezpieczną wrywanie ich ze sfery, w której powstały i rozwijały się. Również diagnoza nerwic społecznych napotyka szczególną trudność, w wypadku bowiem nerwicy indywidualnej najbliższym punktem zaczepienia jest dla nas kontrast, jaki zachodzi między chorym a jego otoczeniem uznanym za «normalne». W wypadku jednak znerwicowanej masy nie mamy takiego odniesienia, trzeba by poszukać go gdzie indziej. Jeśli zaś chodzi o terapeutyczne zastosowanie tego wglądu, to na co się zda najbardziej nawet trafna diagnoza nerwicy społecznej, skoro nikt nie cieszy się autorytetem tak wielkim, by narzucić masie podjęcie terapii? Mimo wszystkich tych utrudnień można jednak oczekiwać, że ktoś pewnego dnia podejmie wyzwanie opracowania takiej patologii społeczeństw kulturalnych."

W niniejszej książce ważę się na takie badania. Opieram się na przekonaniu, że zdrowe społeczeństwo to takie, które odpowiada potrzebom człowieka - niekoniecznie temu, co odczuwa on jako swoje potrzeby, ponieważ nawet najbardziej patologiczne potrzeby mogą być odczuwane jako to, czego dana osoba chce najbardziej; lecz jego potrzebom obiektywnym, określonym na podstawie badań nad człowiekiem. Naszym pierwszym zadaniem będzie zatem określenie natury człowieka oraz potrzeb z tej natury wynikających. Następnie przejdziemy do zbadania roli społeczeństwa w ewolucji człowieka i przyjrzymy się temu, jak wspierało ono rozwój ludzi oraz przestudiujemy nawracające konflikty między naturą ludzką a społeczeństwem - a także konsekwencje tych konfliktów, zwłaszcza w społeczeństwie współczesnym.

**Uchwała nr 8/2015  
Zarządu Głównego Szkolnego Związku Sportowego  
Warszawa 16.11.2015 roku**

**W sprawie kampanii sprawozdawczo - wyborczej w Szkolnym Związku Sportowym w 2015/2016 roku i zwołania XVI Zjazdu SZS**

Na podstawie par. 25 ust.2 statutu SZS uchwała się co następuje:

**1. XVI zjazd**

**1.1** Zarząd Główny SZS ustala, że kolejny XVI Krajowy Zjazd SZS odbędzie się w grudniu 2016 roku.

**1.2** Szczegółową datę zjazdu, jego porządek dzienny ustali Zarząd Główny w terminie do 20 czerwca 2016 roku.

**1.3** W XVI Krajowym Zjeździe SZS weźmie udział z głosem stanowiącym po 6 zgłoszonych delegatów wybranych na wojewódzkich zjazdach SZS. (zgodnie z paragrafem 27 pkt. 1 statutu SZS).

## 2. Kalendarz kampanii

**2.1.** Zjazdy wojewódzkie i wybory delegatów na XVI Zjazd SZS powinny odbyć się nie później niż do 15 listopada 2016 roku

**2.2.** Szczegółowe terminy i zasady kampanii na swoim terenie uchwalają i ogłaszają zarządy wojewódzkie SZS.

**3.** Zarząd Główny SZS ogłasza do powszechnej dyskusji projekt tez programowych pod tytułem: **szkoła – zdrowie – sport**, stanowiących załącznik do Niniejszej uchwały.

**3.1.** Tezy uchwalone przez Zarząd Główny SZS będą rozpowszechnione strukturami organizacyjnymi SZS, a także będą umieszczone na stronach internetowych SZS : [www.szs.pl](http://www.szs.pl) i [www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl) oraz na wszystkich stronach prowadzonych przez SZS i będą poddane powszechnej dyskusji. Po podsumowaniu debaty będą przedstawione w formie planu realizacji programu SZS na lata 2017-2020 delegatom na XVI Zjazd SZS.

**3.2.** Każda jednostka organizacyjna SZS opracowuje, (z wykorzystaniem tez ZG SZS) w swej kampanii własne oceny i propozycje programowe, dostosowane do regionalnej sytuacji.

**3.3.** ZGSZS będzie też publikował różne materiały analityczne, oceny i propozycje związane tematycznie z debatą sprawozdawczo - wyborczą. to samo powinny robić w swoim zakresie inne instancje szs w odniesieniu do swojego terytorium.

## **Tezy programowe do debaty o głównych zadaniach SZS na lata 2016 -2020**

### **Załącznik do uchwały ZG SZS o zwołaniu XVI Zjazdu SZS i kampanii sprawozdawczo-wyborczej**

1. XVI Krajowy Zjazd Delegatów Szkolnego Związku Sportowego, wypełniając zapisy § 29 Statutu Szkolnego Związku Sportowego, przyjmuje, że podstawę do debaty przedzjazdowej i opracowania programu na poszczególnych szczeblach na kolejną kadencję – lata 2016 – 2020 stanowią : wskazania statutu SZS, dorobek i doświadczenie Związku uzyskane w toku praktycznej działalności oraz decyzje władz odnoszące się do celów i państwa w zakresie zdrowia, edukacji i kultury fizycznej

#### **2. Wskazania statutu SZS**

##### **Szkolny Związek Sportowy :**

1/ rozwija kulturę fizyczną: wychowanie fizyczne i sport wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym,

2/ jest rzecznikiem promocji zdrowia, higienicznego trybu życia i prawidłowego rozwoju fizycznego młodzieży szkolnej,

3/ uczestniczy w realizacji zadań przyjętych od państwa w dziedzinach: edukacji narodowej, zdrowia, kultury fizycznej, ekologii i ochrony środowiska,

4/ może realizować zadania z innych dziedzin przyjętych od państwa, osób prawnych i fizycznych, które są zgodne z celami statutowymi Związku.

5/ istotnym celem Związku jest wyrównywanie szans i warunków uczestniczenia wszystkich dzieci i młodzieży w różnych formach aktywności fizycznej a w szczególności tych dzieci i młodzieży w tym osób niepełnosprawnych, które nie mają ze względu na warunki: naturalne, środowiskowe i socjalne szans rywalizacji w różnych formach współzawodnictwa sportowego.

6/ działa na rzecz pozyskiwania do pracy z dziećmi i młodzieżą wolontariuszy spośród dorosłych, w szczególności nauczycieli i rodziców ni dba o systematyczne podnoszenie ich kwalifikacji w tym zakresie.

#### **3. Dorobek i doświadczenie SZS uzyskane w praktycznej działalności**

1/ Programy SZS z poprzednich lat podejmowane pod głównymi hasłami "**wszystko dla zdrowia**", "**wszystko dla szkoły**", "**promocja zdrowia środkami kultury fizycznej**" czy „**SZS - uczniowie, nauczyciele, rodzice – szkoła**” stanowią bogate świadectwo dążeń Związku do podejmowania najważniejszych zadań leżących w głównych nurtach reform pedagogicznych i wychowawczych mających służyć dzieciom i młodzieży. Uchwały te stanowią w dalszym ciągu ważne źródło inspiracji programowych Związku.

2/ Pomyślnie przebiegała realizacja licznych zadań zleczanych SZS przez MSiT w ostatnich latach w tym : Animator Sportu Dzieci i Młodzieży, Igrzyska Młodzieży Szkolnej, Licealiada, Sportowe Wakacje, Mały Mistrz, Turnieje Orlika, Animator Orlik, Zawody dla Dzieci z Domów Dziecka, Imprezy sportowe dla niepełnosprawnych, Złoty Młodzieżowych Organizatorów Sportu, Sejmiki Szkolnej Kultury Fizycznej, udział w zawodach międzynarodowych ISF, wydawanie Lidera i wiele innych.

3/ Podstawą materialną możliwości realizacyjnych SZS na różnych szczeblach są środki uzyskiwane z różnych źródeł na szczeblu centralnym i regionalnym. SZS wielokrotnie zwracał uwagę na pewną jednostronność decyzji w tym zakresie. Podmioty decyzyjne określają zadania i przyznają środki w formie przetargów. W takim systemie nie ma już miejsca na samodzielne inicjatywy Związku i zubaża jego możliwości realizacyjne – należy też brać pod uwagę, że przetargi ogłaszane przez MSiT – naszego głównego patrona dotyczą głównie sportu co sprawia, że deklarowane zadania w programie SZS a dotyczące problemów profilaktyki zdrowotnej i krzewienia zdrowego stylu życia (z wykorzystaniem środków aktywizacji fizycznej) mają charakter ograniczony.

4/ Odwołując się do dorobku i doświadczeń Związku w niedalekiej przeszłości przypomnieć należy iż w poprzednich kadencjach realizowaliśmy na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz Ministerstwa Zdrowia (głównie za pośrednictwem Instytutów Naukowych – np. Kardiologii) duże programy prozdrowotne (wywiadówki i warsztaty z promocji zdrowia, wydawnictwa popularno-naukowe o tematyce prozdrowotnej, prowadzenie portalu i prozdrowotnego banku danych oraz wydawanie miesięcznika Lider i wiele innych). W realizacjach tych Związek znacząco przyczynił się do krzewienia idei promocji zdrowia i kultury zdrowotnej. Ograniczenie w kolejnych latach kontaktów SZS z resortami edukacji i zdrowia wyraźnie zmniejszyło możliwości Związku w zakresie programów prozdrowotnych.

5/ Trzeba też przypomnieć o daleko zaawansowanych pracach programowych polegających na wypracowaniu i częściowym wdrożeniu idei ścisłej współpracy SZS z resortem edukacji wyrażonej m.in. na I Kongresie Kultury Fizycznej w wystąpieniu przedstawiciela MOIW (fragmenty)

*„Dużą rolę w rozwoju kultury fizycznej i sportu szkolnego spełnia **Szkolny Związek Sportowy**, który podejmuje szerokie działania rozwijające i uzupełniające obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego oraz twórczo rozwija zadania resortu oświaty i wychowania związane z unowocześnieniem systemu kształcenia i wychowania młodzieży. W tym sensie działalność SZS jest częścią składową programu Ministerstwa Oświaty i Wychowania, z drugiej zaś strony jest on organizacją inspirowaną programem i kalendarzem sportowym opracowanym przez GKKFiS, który finansuje także poważną część jego statutowych zadań organizacyjnych... Działając zarówno w sporcie masowym, jak i wyczynowym Szkolny Związek Sportowy jest organizatorem systemu imprez sportowych dzieci i młodzieży szkolnej. Ministerstwo Oświaty i Wychowania upoważniło go do zajmowania się pozaszkolną*



*działalnością sportową, prowadzoną z całą młodzieżą szkolną i programowania zajęć sportowych dzieci i młodzieży w czasie wolnym. Z tego też względu udziela mu szerokiego wsparcia, m. in. wdrażając swoimi zarządzeniami wypracowane przez tę organizację programy i koncepcje oraz polecając administracji oświatowej aktywne uczestnictwo w ich realizacji.*

Warto przy tej okazji przypomnieć, że to SZS, współpracując z resortem edukacji wypracował i wdrożył w latach 70-tych i 80-tych do powszechnej realizacji koncepcję Szkolnych Klubów Sportowych jako podstawowego ogniwa sportu szkolnego, w którym realizowane są ważne cele zachęcania dzieci i młodzieży do powszechnego sportowania. Wdrażano też z powodzeniem nowatorski system szkolenia Młodzieżowych Organizatorów Sportu i Młodzieżowych Sędziów Sportowych. System ten zapożyczony od nas, z powodzeniem wprowadził i rozwija u siebie UNSS - organizacja sportu szkolnego we Francji. U nas obecnie nie ma po nim śladu.

**Nawiązując do ogłoszonego przez MSiT, a witanego przez nas z wielkim uznaniem zadania „powrotu do idei SKS”, SZS mając na uwadze swoje w tym zakresie doświadczenie ,zglasza gotowość do szerokiego udziału w jego realizacji.**

### **3. Decyzje i programy odnoszące się do zadań państwa w zakresie zdrowia, edukacji i kultury fizycznej**

1/ W szczególności istotne dla SZS będą stanowienia i zmiany co do zadań prozdrowotnych ze szczególnym podkreśleniem roli aktywizacji fizycznej wynikające z diagnozy obrazu zdrowia społeczeństwa, w którym to zakresie mimo licznych starań nie udaje się osiągnąć satysfakcjonującej poprawy. Istnieje w związku z tym potrzeba podjęcia intensywniejszych i bardziej skutecznych środków remedialnych, szczególnie w zakresie profilaktyki zdrowotnej. W szczególnie znaczący sposób powinno wzrosnąć wykorzystanie dla tych celów środków aktywizacji fizycznej. Mając to na uwadze SZS i jego działacze, w tym nauczyciele wychowania fizycznego, posiadając odpowiednie po temu kwalifikacje mogą i powinni w debacie przedzjazdowej optować za zwiększeniem możliwości praktycznego działania w tym zakresie. W działaniach tych możemy i powinniśmy odwoływać się do nowych ustaleń w tym zakresie :

2/ Treści niedawno uchwalonej Ustawy o Zdrowiu Publicznym, w której mówi się między innymi iż : **Zadania z zakresu zdrowia publicznego obejmują: (art. 2 pkt 2/) edukację zdrowotną dostosowaną do potrzeb różnych grup społeczeństwa, w szczególności dzieci, młodzieży i osób starszych.**

3/ Zadania wymienione w nowej wersji NPZ na lata 2016-2020 (dokument ten jest obecnie procedowany) (Dział II, pkt 1.) **Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa.**

Obszerniejsza analiza potencjalnych możliwości wynikających z tych zapisów zawarta jest w opracowanym w ZG SZS materiale pt. **„Studium problemu : nadwaga i otyłość ze szczególnym uwzględnieniem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży - analiza**

**możliwości”. Materiał ten jest opracowywany i zostanie rozpowszechniony do końca lutego 2016. (Publikacja w numerze kwietniowym – 304 Lidera)**

4/ Wiele inspirujących możliwości zawierają aktualne, bezpośrednie decyzje i działania Ministerstwa Zdrowia, Edukacji Narodowej oraz Sportu i Turystyki . W szczególności interesujące dla nas mogą być intencyjne informacje o współpracy MEN i MSiT, zapowiadane prace w MEN odnośnie podstawy programowej oraz zarys programu MSiT w zadaniach na rok 2016 - tu bardzo interesująca zapowiedź dotycząca „powrotu do idei SKS”. Ponieważ są to na razie wstępne informacje o planach i zamierzeniach ZG SZS będzie, współpracując z tymi resortami ogłaszał stosowne komunikaty objaśniające szczegóły tych propozycji jak też propozycje dotyczące udziału SZS w ich realizacji.

5/ Wymienione w tym dokumencie zadania i rozwiązania powinny stać się przedmiotem rozmów kierownictwa SZS z resortowymi partnerami w celu uzyskania korzystniejszych rozwiązań dla szkolnej kultury fizycznej i działalności SZS. Zjazd ubolewa, że znaczna część słusznych postanowień kolejnych Zjazdów SZS, mimo ich powszechnej akceptacji i uznania przez środowisko kultury fizycznej za niezwykle ważne i słuszne nie spotkały się z takim zrozumieniem polityków i władz, na jakie zasługują sprawy zdrowia i kultury fizycznej dzieci i młodzieży.

6/ W związku z istniejącym systemem dystrybucji środków w sferze kultury fizycznej (przetargi) należy spodziewać się w roku 2016 pogłębienia trudności z pozyskiwaniem środków na działalność Związku.

Powinno to uczulić władze i działaczy SZS wszystkich szczebli, aby przedstawianie propozycji programowych, starania o środki finansowe oraz same działania były wykonywane szczególnie starannie po dobrym rozpoznaniu potrzeb. Ponieważ wzrastać będą wymagania i kryteria akceptacji przedstawianych propozycji i związanych z tym środków, działacze SZS wszystkich szczebli powinni szczególną uwagę zwrócić na dobrą znajomość zmieniających się programów, zadań państwowych i innych wymogów wynikających z reform podejmowanych szczególnie w resortach zdrowia edukacji i sportu.

7/ Należy kontynuować i rozwijać udane kontakty ze sponsorami służące pomnażaniu możliwości organizacyjnych i programowych SZS

5. Ogłaszając niniejsze tezy ZG SZS zakłada, że działacze SZS wszystkich szczebli uzupełnią je i skonkretyzują w zastosowaniu do swoich regionów. Ze swej strony ZG SZS będzie – prowadząc dialog z donatorami podejmował starania o uzyskanie dla Związku godziwych warunków do działania.

**Mariola Bogumiła Bednarz**

*(Teolog duchowości, publicystka, członkini klubu Władysława Zamoyskiego w Zakopanem)*

**SZLAKIEM NAJSTARSZYCH ZABYTKÓW PODHAŁA -WILLA POD JEDLAMI**

Jestem w Zakopanem. Z górnych Krupówek udaję się na Antałówkę, z której prowadzi szlak na wzgórze Koziniec. Oczom moim ukazuje się strzelista chata góralska zwana Willą pod Jedłami. Imponująca strażnica stylu góralskiego, skąd wylania się rozległy widok na Gubałówkę, Nosal, Giewont z przepiękną panoramą Tatr.

Dom ten ma dziś już ponad sto lat. Willa jest prywatną własnością Fundacji członków rodziny Pawlikowskich. Twórca domu- Stanisław Witkiewicz, jest wiekopomnym architektem stylu zakopiańskiego. Chwała mu za to, że wpisał się na trwałe swoją inwencją twórczą w sztukę Podhala. Jednak to Jan Gwalbert Pawlikowski, którego minęła 77 rocznica śmierci; ( 5 marca 2016r.) - był inicjatorem i posiadaczem domu Pod Jedłami. Liczni turyści mogą wyruszyć na Koziniec i przyjrzeć się z bliska temu zabytkowi. Warto też dowiedzieć się o dawnym właścicielu domu, który był w swoim czasie jednym z najwspanialszych umysłów polskich przełomu XIX i XX wieku. Pawlikowski osiedlił się na Podhalu i tutaj też spędził część swojego życia.

Dom, który zasłynął został zbudowany przez tutejszych górali, przy projekcie Willi Stanisława Witkiewicza. Miejsce to było przez długi czas ośrodkiem kultury polskiej mającym wydźwięk w całym kraju. Na tle krajobrazu Tatr, dom pod Jedłami jest wyjątkowym zabytkiem. Przyjrzyjmy się bliżej osobie Jana Gwalberta Pawlikowskiego (1860-1939).

Był kresowym ziemianinem wszechstronnie wykształconym, obdarzonym wieloma talentami. Jan Gwalbert to postać wybitna, prawdziwy esteta, szlachetny i twórczy.

Pisał o nim Stanisław Grabski: „Człowiek niezwykle wielkiej naprawdę miary. W przedziwny jakiś sposób łączył w sobie najrozbieżniejsze zamiłowania i uzdolnienia. Odziedziczony majątek ziemski Medykę, doskonałą gospodarką znacznie powiększył. A równocześnie był pedagogiem, profesorem ekonomiki w Dublinach, redaktorem „Ekonomisty Polskiego”, prezesem Związku Naukowo-Literackiego, kierownikiem Szkoły Nauk Politycznych, protektorem sztuki zakopiańskiej, a za młodu i zapalonym taternikiem, głębokim badaczem mesjanizmu polskiego i poezji Słowackiego, gorącym propagatorem ochrony przyrody”...

Był Jan Gwalbert Pawlikowski jednym z najwybitniejszych przed wojną kierowników polskiej polityki. Niezwykle płodny i aktywny. Różnorodny w swej działalności i wyjątkowo wybitny. Zafascynowany Tatrami, góralszczyzną i sztuką, pisał wiersze jako Jan Bystrzan Koziniecki. Publikował w „Wierchach”, „Lamusie”; był też pierwszym prezesem Towarzystwa „Sztuka Podhalańska”. Jan Gwalbert w młodości był zapalonym taternikiem, który w 1876 r. z ojcem i Adamem Asnykiem, w towarzystwie góralskich przewodników dokonał drugiego wejścia na Wysoką, z Doliny Złomisk, z pierwszym zejściem przez Pazdury na Wagę. Wspinaczka górską była jego pasją. Z góralek Maciejem Sieczką, dokonał Jan Gwalbert przełomu w taternictwie. Miał pierwsze wejścia na Łomnicę jej północną ścianą, oraz na Kieżmarski Szczyt (1878), pierwsze wejścia na Mnicha (1879), na Szatana i Jastrzębią Turnię ( 1880). Miał Pawlikowski też pierwsze wejście na Durny Szczyt z Doliny Dzikiej (1881). Jakby

tego było mało zajął się jako prekursor badaniem jaskiń tatrzańskich. Pionier taternictwa, badacz i zamiłowany przyrodnik, zainteresował się też mocno góralskim folklorem. Popierał styl architektury Witkiewicza, wspinaczkę po góralsku, żył w zgodzie z przyrodą gór, bez zbędnych mieszcuchom ułatwień i wygod. Cechowała go skromność i prostota. Stanowczo sprzeciwiał się masowej fali turystów w Tatrach, licznym schroniskom czy kolejkom na górskie szczyty. Jan Gwałbert zasłużył się działając w Towarzystwie Tatrzańskim. Za swą bogatą spuściznę pisarską na rzecz Tatr i Podhala, został zaszczycony tytułem Honorowego Obywatela Zakopanego. Posiadał też członkostwo Polskiej Akademii Umiejętności. Literat zmarł 5 marca 1939 r. we Lwowie.

Spoczął na zakopiańskim Cmentarzu zasłużonych, na Pęksowym Brzyzku. Warto, aby dziś liczni turyści odwiedzali jego grób, zwiedzając zabytki Podhala. Jego imieniem nazwano w Tatrach: Jaskinię Pawlikowskiego, która znajduje się w Dolinie Kościeliskiej a także, Okno Pawlikowskiego w Jaskini Mylnej. A południowo – wschodnie siodło Durnej Przełęczy nosi dziś nazwę Przełęczy Pawlikowskiego.

Stanisław Witkiewicz sam wybierał miejsce, na którym dziś stoi Willa pod Jedłami. Jest to zbcze wzgórze a podmurówka domu w najwyższym jej miejscu ma aż cztery metry wysokości. Dom wygląda jak forteca na masywnej skarpie. Z charakterystycznymi kominami, które eksponują go z daleka. Kamienne schody Willi prowadzą od węgła domu do jednego z wejść od strony północnej. Osłania je galeria półkolistie zakończonych okien, wsparta kamiennym łukiem. Willa ma, co najmniej kilka jeszcze innych wejść. Ścianę zabytkowego obiektu pokrywa masywna drewniana belka z charakterystyczną dla góralskich chałup plecionką. Dużo zdobień na obramowaniach okiennych i długie „rysy” występujące ze ściany licowej. Okalający dom rozległy ogród mieści przeszło stuletnie limby, cisy, strzeliste modrzewie i pachnące lipy, rozmaite kwiaty i rzadkie rośliny. Można nimi nacieszyć oko. Jedle, czyli jodły dawniej tutaj rosnące drzewa, wyginęły z powodu częstych wiatrów halnych. Ale to właśnie od nich pochodzi nazwa tego domu Pani Małgorzata mieszkająca w Willi Pawlikowskich, zachęca mnie do wejścia. Dowiaduję się, że dom posiada aż kilkanaście pokoi. Ściany budynku pokrywa góralska ornamentyka.

Czuję przestrzeń tego domu. Ogromny hol z balustradą schodów na piętro sprawia imponujące wrażenie. Można się tu swobodnie poruszać przechodząc z holu domu do jadalni a z niej wprost do salonu. Stamtąd do kilku pokoi i na werandę. Z okna werandy do wnętrza domu. A z okna salonu roztacza się ujmujący widok na Nosal. Cisza, klimat gór w pobliżu zieleń, zapach lasu. Powracam znowu do salonu i do przylegającej obok - jadalni. W tych pokojach znajdują się ładne, pełne prostoty, drewniane meble w stylu zakopiańskim, które wyrzeźbił słynny góral Wojciech Brzega.

Na ścianach malowidła, dzieła sztuki a także biblioteczka z przepiękną ornamentyką góralską. Drewno ścian i pował ma góralskie zdobienia. Liczne sosręby pod sufitem. Zwisające z pułapu lampy nadają ciepły ton drewnu, którym wyłożono sufit i ściany. Pianino stoi w kącie salonu. Nieliczne sprzęty z wzorzystym gobelinem zdobiącym drewnianą ścianę. Zachował się dawny kominek i okazały biały piec. Tu przyjmowano

znamienitych gości. Wszędzie zapach drewna. Dotykam długich, bogato zdobionych zasłon wełnianych okalających wysmukłe okna. Podziwiam artyzm i kunszt góralski. Wysoko na ścianach

wiszą obrazki w ramach. Są to grafiki z Matką Boską.

Trochę kolorowej ceramiki, glinianych malowanych ręcznie dzbanków i talerzy, suszonych kwiatów na drewnianych półkach ściennych dopełnia przytulne wnętrza a rysunki zdobią ściany tuż obok drzwi.

Jest wśród nich i portret pana domu, wykonany przez Anielę (Lelę) Pawlikowską. Willa jest starannie utrzymana przez jej tutejszych domowników

.Usiadłam na wiekowym krześle w słynnym salonie, a pani Małgorzata wręczyła mi Księgę Gości. Wpisywali się tutaj ludzie zasłużeni dla polskiej kultury.

Księga jest pięknie oprawiona, w ciemnoamarantową skórę. Są w niej wpisy m.in.: ukochanej Adama Mickiewicza- Maryli Wolskiej, Jana Kasprowicza i jego żony, Eugeniusza Romera, Władysława Szafera, Wojciecha Brzegi, Zygmunta Ciszowskiego, wielu gości francuskich, Dr Adolfa Chybińskiego, Karola Szymanowskiego, K. Stryjeńskiego i Kornela Makuszyńskiego. Lela Pawlikowska namalowała akwarelą członków rodziny: Marylę Wolską, matkę Leli, dwie kuzynki; Jana Gwalberta z żoną Wandą, dwóch ich synów i żonę jednego z nich, Michała, – czyli Lela samą siebie. Na kolejnych kartach Zygmunt Wasilewski, zapisał całą stroną małym traktatem o kulturze.

Jest też nieco dalej autograf hrabiego Władysława Zamoyskiego, dawnego właściciela Kuźnic i Zakopanego, zasłużonego dla Polski społecznika! Wielki patriota dużo dobrego uczynił dla Tatr i Podhala.

Wśród licznych znanych gości są też wpisy: Romana Kordysa, Alfonsa Karnego, – który napisał zabawny komentarz i wkleił podobiznę swojej rzeźby. Mieczysław Frenkiel, Stanisław Pigoń, Irena Solska, Enrico Damiani, oraz sam Witkacy...Liczni duchowni a wśród nich nasz słynny kardynał Karol Wojtyła. Jerzy i Anna Turowiczowie, prof. Władysław Tatarkiewicz, Włodzimierz Puchalski, Antoni Gołubiew, Tadeusz Brzozowski i wielu, wielu innych. Jacek Malczewski zostawił w Księdze swoje cztery rysunki piórkiem. Bywał tutaj na Kozińcu i sam Henryk Sienkiewicz, który był pod wyraźnym urokiem tego miejsca...

Dom pod Jedłami jest dziś cennym obiektem prawnie chronionym, jako perła architektury drewnianej regionu Podhala. Zapraszamy na Koziniec turystów z innych regionów Polski. Warto zobaczyć ten cenny obiekt, a ostatnie już słowo należy do zasłużonego dla kraju właściciela domu. Posłuchajmy jego mądrej myśli... Jan Gwalbert Pawlikowski, wierny miłośnik Tatr i przyrody napisał: „ Natura jest tą kąpielą ożywczą, która przywraca siły wyczerpane w świecie ludzkim, jest zaciszną świątynią, w której dusza, z dala od zgiełku codziennych zabiegów, staje oko w oko przed sobą samą i przychodzi nad sobą do refleksji”...(Kultura a natura, Lwów 1913, s.11

### **Janusz Bielski**

*(prof. dr hab ; Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej )*

### **W SPRAWIE NAPRAWIANIA SZKOLNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Zwykle po każdej zmianie ekipy rządzącej pojawiają się osoby, które piszą do Ministerstwa memoriały o katastrofalnym stanie wychowania fizycznego. Wieszczą niepokojące wizje, w jakie może popaść oświata w niedalekiej przyszłości i udzielają stosownych rad, jak to wychowanie fizyczne naprawić. Deklarują także chęć współpracy z Ministerstwem

Edukacji. Motywy takiego intelektualnego ożywienia są różne. Jedni w swej naiwności wierzą, że nowa władza dokona, zgodnie z ich radami, rewolucyjnych zmian naprawczych, ale są też i tacy, którzy chcą najzwyczajniej zaistnieć w środowisku nauczycielskim lub akademickim.

Długoletnie doświadczenie szkolne i akademickie podpowiada mi, że takie działania są mało skuteczne i niewiele znaczące. Władza, urzędnicy ministerialni posłuchają, pochwalą, czasem poproszą o dostarczenie im tych uwag w formie pisemnej i na tym sprawa zazwyczaj się kończy.

Sądzę, że droga do podniesienia poziomu wychowania fizycznego jest inna. Mam w tej sprawie mniej oryginalne zdanie, niż inni. Jeśli ktoś ma sensowne pomysły i wie jak ulepszyć system wychowania fizycznego w kraju, jak podnieść na wyższy poziom jakość szkolnych zajęć wychowania fizycznego, jak nadać wyższą rangę temu przedmiotowi szkolnemu i zainteresować nim młodzież, to niech to robi sam mądrze i rzetelnie u siebie, w swoim środowisku pracy, szkolnym lub akademickim. Niech doskonali swój warsztat pracy Niech zgodnie z najlepszą wiedzą prowadzi swoje zajęcia dydaktyczne ze studentami na uczelni i z uczniami w szkole. Niech dzieli się swoimi doświadczeniami zawodowymi w środowisku nauczycielskim, niech poszukuje nowych rozwiązań metodycznych i organizacyjnych, pisze programy edukacyjne, a także niech poszerza swoją wiedzę pedagogiczną i specjalistyczną, stara się podnosić na coraz to wyższy poziom swoje kompetencje zawodowe i niech upowszechnia własne przemyślenia i nowatorskie doświadczenia organizacyjne i metodyczne. To, jak sądzę, jest najlepsza i najpewniejsza droga do podnoszenia poziomu wychowania fizycznego w naszym kraju. Dzisiaj Internet daje duże możliwości w tym względzie.

Pisząc te słowa nie zamierzam stawiać się w roli mentora, nie mam też zamiaru nikogo pouczać i sugerować, że nauczyciele wychowania fizycznego źle pracują. Wręcz przeciwnie, staram się podkreślać wysoką rangę nauczycieli w procesie ulepszania oświaty. Te apele wysyłane do Ministerstwa wpisują się jak gdyby w popularną ostatnio narrację, że „wszystko jest w ruinie” i dotyczą głównie słabej infrastruktury, powodującej takie zjawiska, jak obniżania się poziomu zdrowia i sprawności fizycznej oraz występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży. Ja jednak do tych negatywnych wizji o sytuacji w wychowaniu fizycznym w naszym kraju mam trochę odmienne zdanie i chcę podzielić się tu własnymi spostrzeżeniami i odczuciami popartymi paroma przykładami.

Najpierw o infrastrukturze, która nie jest już tak zła, jak się dość często mówi i pisze. Mieszkam w miejscowości obok większego miasta. Pięćdziesiąt metrów od mojego domu znajduje się średniej wielkości szkoła podstawowa i gimnazjum. W tej szkole nauczyciele wychowania fizycznego mają do dyspozycji dużą halę sportową i drugą mniejszą salę gimnastyczną, dobrze wyposażony magazynek ze sprzętem sportowym, ogrodzone tartanowe boiska do wielu gier sportowych, ogródek do zabaw dla młodszych dzieci z interesującymi urządzeniami. Wszystko to jest w doskonałym stanie. W pobliskim mieście i okolicy każda szkoła ma podobne lub lepsze obiekty i urządzenia, a przy jednej ze szkół znajduje się piękna pływalnia. Takich szkół z dobrymi warunkami jest już bardzo dużo w naszym kraju. Nie odbiegamy w tym zakresie od innych europejskich krajów. Wszystko to przeczy rozpowszechnianej ostatnio szkodliwej tezie - tu odnoszącej się do wychowania fizycznego. To nie od Ministerstwa zależy, lecz od dobrej woli i sprawności samorządu

terytorialnego, od umiejętności wykorzystania unijnych pieniędzy i od zaangażowania i sprawności organizacyjnej samych nauczycieli.

Są pewne problemy w naszym szkolnictwie, które wymagają reakcji akademickich środowisk opiniotwórczych i towarzystw naukowych. Takim problemem jest sprawa ustroju szkolnego, (pozostawienia gimnazjów, które się sprawdziły), napisania na nowo podstaw programowych z wychowania fizycznego, bo te obecne nie są najszcześliwiej sformułowane. Pewnym problemem, o którym można rozmawiać z Ministerstwem jest brak czasopism przedmiotowych dla nauczycieli wychowania fizycznego. To tyle uwag wstępnych.

W dalszej części pragnę odnieść się do kilku spraw, które wydają mi się ważne dla realizacji szkolnego wychowania fizycznego i które nie są dostatecznie naświetlane w publikacjach i niezbyt dobrze pojmowane przez nauczycieli. Pierwsze zagadnienie dotyczy właściwego rozumienia i formułowania przez nauczycieli celów wychowania fizycznego.

Na początku postaram się odpowiedzieć na kilka pytań, a mianowicie: co należy rozumieć pod pojęciem celów wychowania, skąd się one biorą, co jest ich źródłem oraz jakie kontrowersje wysuwane są pod adresem formułowania celów wychowania fizycznego?

Oto przykład.

Na jednym ze spotkań nauczycieli wf z pracownikami nauki, jakie odbyło się w warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego padło pytanie ze strony nauczyciela: „W której klasie należy uczyć przewrotu w przód”. Wtedy zorientowałem się, że nauczyciel wykazuje braki w przygotowaniu teoretycznym, że myli cele ze środkami lub czynnościami, że nie wie, co jest źródłem celów wychowania fizycznego i po co jest to wychowanie fizyczne. Potwierdziła to późniejsza dyskusja z nauczycielami – uczestnikami tego spotkania. Trudno się dziwić, bo może tak zostali nauczeni. Tak mają też te cele, czy końcowe efekty zapisane w dokumentach ministerialnych.

Oto kilka przykładów zaczerpniętych z aktualnych podstaw programowych. Czytamy tam, że celem, czy efektem końcowym wychowania fizycznego w II etapie edukacyjnym jest:

*„Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym, i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:*

- *Udział w aktywności fizycznej ....*
- *Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.*
- *Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych”<sup>1</sup>.*

Jeszcze inaczej brzmią cele w etapie gimnazjalnym podstaw programowych. Tu mówi się, że celem (efektem) wychowania fizycznego jest: *„Dbalność o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie...”, a w szczególności o (i tu dobrze zapisane są cele, a dalej wymienia się środki, a nie cele):*

- *umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;*
- *gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;*

<sup>1</sup> Podstawa programowa z komentarzami, Tom 8. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, s. 28.

- *zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;*
- *umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu*<sup>2</sup>.

Podobnie, jak w poprzednich etapach, w sposób czynnościowy (zadaniowy) zapisano cele w etapie ponad gimnazjalnym.

Po takim sformułowaniu celów u rozsądnego człowieka może pojawić się pytanie: po co to wszystko, do czego to zmierza, co chce się przez te czynności i ćwiczenia osiągnąć? Jaki jest właściwy cel tych działań? Jeśli odpowiemy sobie na te pytania, to pewnie dojdziemy do poprawnie sformułowanych celów działalności pedagogicznej w dziedzinie wychowania fizycznego.

Gdyby przyjąć taki sposób rozumowania, jaki przyjęto w podstawach programowych z wychowania fizycznego, to odnosząc to, dla porównania, do zapisu celów z dziedziny medycyny można byłoby uznać, że celem leczenia nie jest poprawa lub utrzymanie dobrego stanu zdrowia, czy zwalczenie choroby, lecz: mierzenie temperatury, przyjmowanie leków, leżenie w łóżku, czy chodzenie na zabiegi medyczne, a to są przecież środki, a nie cele.

Rodzic ucznia chce wiedzieć, bo nie jest to dla niego obojętne, czy lekcje wychowania fizycznego i to, co się tam dzieje wpłynie pozytywnie na zdrowie i rozwój fizyczny jego dziecka, poprawi sprawność fizyczną, da mu radość i pozytywnie ukształtuje jego styl życia oraz zachęci do aktywności fizycznej w ciągu całego życia. A to czy dziecko nauczy się przewrotu w przód lub innego ćwiczenia, czy mierzenia sprawności fizycznej jest dla rodziców mniej istotne, liczy się efekt końcowy. Dobór środków, jakimi nauczyciel posługuje się na zajęciach, zmierzających do wyrobienia u ucznia dyspozycji aksjologicznych i instrumentalnych jest problemem dla nauczyciela. Zastanawia mnie, dlaczego tak zostały sformułowane cele w podstawach programowych, bo zespół, który te podstawy napisał to osoby kompetentne, które osobiście cenię za profesjonalizm.

Warto nauczycielom przypomnieć, że cel w najogólniejszym rozumieniu, to kres, to punkt, do którego jest skierowane określone działanie, to zdarzenie zamierzone przez sprawcę - nauczyciela i uczniów. To pewien postulowany stan fizyczny lub psychiczny, który chcemy osiągnąć u ucznia w wyniku oddziaływań dydaktycznych. Mogą to być normy wychowawcze, wskazujące na pożądane społecznie i moralnie zachowania, postawy, styl życia, cechy osobowości oraz właściwości psychofizyczne wychowanków. Tak właśnie formułuje cele teoria wychowania.

Dobrze sformułowane cele pozwalają nauczycielowi określać kierunek działań w procesie edukacji, pomagają projektować środki (ćwiczenia fizyczne, zabawy, gry, i inne formy aktywności fizycznej) oraz czynności, wskazują na potrzebę kontrolowania i oceny poziomu sprawności fizycznej. Bez zadania sobie pytania: o co chodzi w tym wychowaniu, co zamierzamy osiągnąć i dlaczego chcemy to osiągnąć nie ma żadnego sensownego działania wychowawczego.

Warto też przypomnieć, że każdemu celowi, cieszącemu się powszechną aprobatą pedagogów, lekarzy, teoretyków i praktyków wychowania fizycznego, powinna przysługiwać określona wartość będąca jednocześnie jego uzasadnieniem. Każde postępowanie w imię tej wartości oznacza uznanie ważności celu, a także stwarza

<sup>2</sup> Tamże, s. 31.



możliwość ustalenia zasad oceniania. Znamienne są tu słowa Z. Tyszki, który powiada, że „wartość czyni sens celu”. Wartości i cele są pojęciami bliskoznacznymi i wzajemnie się nie wykluczają. Nie ma między nimi antynomii<sup>3</sup>.

Prof. Kazimierz Denek uważa, że wartości stanowią byt pierwotny, a to dowodzi, że są one źródłem celów, które tym samym są wtórne w stosunku do wartości. Bo trudno sobie wyobrazić celowe wychowanie fizyczne w pustce aksjologicznej<sup>4</sup>. Cele wychowania fizycznego wywodzą się zatem ze świadomie ustalonych i wybranych dla tego wychowania wartości i norm etycznych<sup>5</sup>. Jeśli wychowawcom fizycznym zabraknie zainteresowania wartościami w procesie wychowania, to faktycznie zabraknie im tego, co rozumiemy jako świadomą działalność wychowawczą i dydaktyczną.

W stawianiu celów konieczne jest więc odwoływanie się do wartości, a zwłaszcza do wartości autotelicznych (ostatecznych)<sup>6</sup>, bo nie zawsze jest tak, jak to pokazuje praktyka, że cel, który nauczyciel stawia przed uczniami jest godny najwyższego uznania, może w pewnych sytuacjach być antywartością, może też być – z formalnego punktu widzenia – tylko środkiem lub czynnością zmierzającą do osiągnięcia celu. Wartości nadają głębszy sens celom wychowania fizycznego i zarazem uzasadniają niezbędną ich realizację.

Wiedza o kształceniu i wychowaniu musi się opierać na aksjologii, na wiedzy o wartościach i wiedzy o człowieku. Tej refleksji czasem brakuje nauczycielom. Oparcie się na wartościach autotelicznych w formułowaniu celów sprawi, że przedmiot wychowania fizycznego i nauczyciele tego przedmiotu będą lepiej postrzegani przez uczniów i ich rodziców, a wychowanie fizyczne stanie się jeszcze ważniejszym przedmiotem szkolnym.

Wielu nauczycieli wf, z własnej winy, jest słabo przygotowanych pod względem teoretycznym do pracy w szkole. Niektóre założenia, które proponuje reforma edukacyjna, jak np. prowadzenie zajęć o charakterze fakultatywnym spotyka się z niechęcią lub małym zainteresowaniem ze strony tego środowiska. Wyczuwa się brak wiedzy o celowości prowadzenia tych zajęć, dających uczniom możliwość wyboru i samodzielnego podejmowania decyzji. Są to celowe zabiegi pedagogiczne, których zadaniem jest upodmiotowienie ucznia, żeby uczeń, a w przyszłości osoba dorosła czuł się jednostką samodzielną, odpowiedzialną za swoje decyzje, twórczą, myślącą własnym rozumem, a nie ulegającą wygłaszanym opiniom innych tak, jak to się często ujawnia przy różnych okazjach.

Repertuar stawianych przez nauczycieli celów wychowania fizycznego i w ślad za tym stosowanych metod i środków jest często bardzo ograniczony. Rzadko stosuje się ćwiczenia przy akompaniamencie muzyki. Małą popularnością cieszą się te formy aktywności ruchowej, które wzmacniają zdrowie, a także te, które umożliwiają człowiekowi być aktywnym fizycznie przez całe życie.

Zajęcia wychowania fizycznego w wielu przypadkach są mało atrakcyjne, często panuje w nich nuda lub atmosfera wymuszania, brak swobody i radości. Być może to dlatego rodzice

---

<sup>3</sup> K. K o n a r z e w s k i, *Pedagogika celów czy pedagogika wartości*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1988, nr 2.

<sup>4</sup> M. N o w a k, *Podstawy pedagogiki otwartej, Ujęcie dynamiczne w inspiracji chrześcijańskiej*, Lublin 2000.

<sup>5</sup> K. C h a ł a s, *Wychowanie ku wartościom*, Lublin-Kielce 2003, s. 39.

<sup>6</sup> M. R o k e a c h dzieli wartości na: a u t o t e l i c z n e i i n s t r u m e n t a l n e, patrz M. Łobocki...

tak chętnie ulegają presji młodzieży i godzą się na zwalnianie uczniów z zajęć lekcyjnych. Wracając jeszcze do formułowania celów wychowania fizycznego, to powinny one, jak sądzę, odnosić się do:

- **zapewnienia dobrego zdrowia;**
- **zapewnienie wszechstronnego rozwoju fizycznego, możliwie wysokiej sprawności fizycznej i zaradności życiowej;**
- **ukształtowanie pozytywnej postawy ucznia wobec własnej egzystencji,** czyli przygotowania psychiki do cało-życiowej dbałości o swój rozwój fizyczny oraz o stan swojego ciała, jako nośnika zdrowia, wydajności pracy, urody, a także środka rywalizacji sportowej i źródła przyjemności;
- **przygotowania człowieka do aktywnego uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej,** poprzez wyposażenie go w odpowiednie kompetencje (dyspozycje aksjologiczne i instrumentalne), a głównie w odpowiednie postawy, poczucie odpowiedzialności, oraz wiedzę o organizmie i umiejętności o charakterze sportowo-rekreacyjnym, utylitarnym, turystycznym, o „sporty całego życia” umożliwiające mu to uczestnictwo aktualnie i w przyszłości;
- **przygotowania do życia społecznego oraz do ochrony środowiska naturalnego.**
- **wyrobienia konkretnych cech osobowości,** czyli takich przymiotów (wartości), jak: godność, uczciwość, sumienność, pracowitość, odpowiedzialność za siebie i za innych, życzliwość, poczucie sprawiedliwości, umiejętność współżycia i współdziałania z innymi oraz radzenie sobie z własnymi problemami życiowymi. (Zaprezentowane tu cele są rozbudowane i uzupełnione o środki.

Następny problem to ocena ucznia z wychowania fizycznego.

Sądzę, że kryteria ocen powinny wynikać z celów wychowania fizycznego i efektów pracy ucznia, a nie wrodzonych zdolności. Proponuję więc następujące kryteria ocen:

- **Postawa ucznia do wychowania fizycznego,** do zdrowia i sprawności fizycznej, oraz do zajęć obligatoryjnych i tych o charakterze fakultatywnym.
- **Postępy w usprawnieniu fizycznym.**
- **Udział, zaangażowanie oraz efekty ucznia w działalności pozalekcyjnej** (sportowej, turystycznej).
- **Przygotowanie ucznia do całożyciowej aktywności** w kulturze fizycznej (kryterium właściwe w III i IV etapie).

### **Kryteria na ocenę celującą (ekstra ocenę) - 6**

To zagadnienie budzi też wiele kontrowersji. W praktyce szkolnej spotyka się sytuacje, że nauczyciele posługują się tym stopniem jako oceną cząstkową w trakcie sprawdzianów, Ocena celująca, jaką jest 6 powinna być w zasadzie oceną końcową, a warunki jej wystawiania powinny być następujące:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą ( 5 ), a ponadto
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną,

- jest aktywny fizycznie poza lekcjami, angażuje się w pracach organizacyjnych dotyczących sportu i turystyki na terenie szkoły, zajmuje znaczące miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, powiatowych.

**Kompetencje pedagogiczne nauczyciela**, to kolejne zagadnienie, któremu trzeba poświęcić kilka zdań.

Zmiany dokonywane w ramach reformy światy, zarówno w zakresie programów nauczania, jak i organizacji edukacji wymagają odpowiednio przeorientowanych i wykształconych nauczycieli, nauczycieli twórczych, refleksyjnych i otwartych na zmiany cywilizacyjne, innymi słowy – nauczycieli kompetentnych, jak dzisiaj mówi wielu pedagogów. Przed nauczycielami stały nowe zadania i w ślad za tym zaistniała konieczność wyposażenia ich w toku kształcenia w odpowiednie kompetencje, aby mogli dobrze funkcjonować w nowych warunkach i żeby ich praca przynosiła pożądane efekty. Bo wyzwaniem XXI stulecia, jak pisze K. Denek, może sprostać tylko człowiek wszechstronnie wykształcony i kompetentny, zdolny do myślenia w kategoriach innowacyjnych, energiczny, sprawny, „wrażliwy na wartości”, uznający je za drogowskazy swojego postępowania, czyli człowiek pełny<sup>7</sup>. To również odnosi się do zawodu nauczyciela.

### Co tworzy kompetencje?

W pedagogice spotyka się stanowisko, iż nauczanie, kształcenie i wychowanie są ze sobą ściśle związane i rozróżnianie tych pojęć jest niemożliwe i niepotrzebne. Z tym stanowiskiem nie zgadza się jednak wielu pedagogów, którzy twierdzą, że możliwe jest takie nauczanie, które polega tylko na przyswajaniu wiedzy, umiejętności i nawyków, a więc dyspozycji instrumentalnych<sup>8</sup>. Przyznają jednocześnie, że nawet w toku takiego nauczania kształtują się u ucznia także określone postawy i przekonania, czyli dyspozycje aksjologiczne (kierunkowe). Zdarza się, że pozostają one poza sferą zainteresowania nauczanego podmiotu, co już stanowi istotną różnicę pomiędzy tymi dwoma pojęciami - **kształceniem i wychowaniem** i co daje podstawę do ich rozróżniania. Tak więc wprowadza się do edukacji dwa rodzaje dyspozycji, a mianowicie: dyspozycje instrumentalne i dyspozycje aksjologiczne. **Obydwie grupy dyspozycji stanowią o kompetencjach nauczyciela.**

- **dyspozycje instrumentalne**, polegają na przyswojeniu wiedzy, umiejętności, rozwijania sprawności i nawyków, co stanowi istotę procesu kształcenia i nauczania;
- **dyspozycje aksjologiczne**, (kierunkowe) odnoszą się do postaw, przekonań i nastawień, stanowiących istotę procesu wychowania w wąskim znaczeniu. Pojęciem, które łączy obydwie procesy jest edukacja.

Istnieją różne klasyfikacje i opisy kompetencji, w zależności od teoretycznych założeń, koncepcji i ludzkiego doświadczenia.

Samo pojęcie kompetencji jest coraz częściej używane w dziedzinie edukacji i to zarówno w odniesieniu do nauczycieli, jak i uczniów. Słowo „kompetencja” (łac. *competentia* – odpowiedzialność, zgodność) to „zbiór wiedzy, umiejętności, dyspozycji sprawnościowych

<sup>7</sup> K. D e n e k, *Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej*, Toruń 1999.

<sup>8</sup> H. M u s z y ń s k i, 1976 s. 25

oraz postaw i uznawanych wartości, niezbędnych dla skutecznej realizacji przez działający podmiot założonych zadań”<sup>9</sup>.

Pierwszy taki projekt zestawu standardów kompetencji zawodowych nauczyciela, koniecznych dla wypełniania przez niego funkcji dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych opracował w 1997 r. Komitet Nauk Pedagogicznych w Polskiej Akademii Nauk Są to kompetencje: **prakseologiczne, komunikacyjne, współdziałania, kreatywne, informatyczne i etyczne**<sup>10</sup>.

W czym wyrażają się poszczególne kompetencje i jak się przejawiają to pytanie, na które postaram się odpowiedzieć w innej publikacji poświęconej temu zagadnieniu.

Autor innej klasyfikacji, R. Kwaśnica zauważa, że doświadczenie nauczycielskie tworzy się w dwóch sferach znaczeń: w obszarze **wiedzy praktyczno-moralnej i wiedzy technicznej**<sup>11</sup>.

**Wiedza praktyczno-moralna** nabywana jest w praktyce „komunikacyjnej”, w szeroko pojętym dialogu. Dzięki tej wiedzy lepiej rozumiemy świat, ludzi i siebie samych, a także potrafimy odróżnić te wartości, które powinny mieć moc obowiązującą, od tego, co jest pozbawione sensu. Wiedza ta normuje postępowanie człowieka, umożliwia porozumiewanie się z innymi ludźmi, nauczyciela z uczniem.

Z kolei zadaniem **wiedzy instrumentalnej** (technicznej) jest stworzenie możliwości sprawczych oddziaływań i osiągnięcia celów. To dzięki tej wiedzy: potrafimy trafnie i poprawnie sformułować cele, jako zamierzone skutki działania pedagogicznego; umiemy sprawnie posługiwać się środkami i metodami, rozumianymi jako sprawdzone i powtarzalne sposoby osiągnięcia celów; określać warunki, od których zależy możliwość osiągnięcia celów, czy mówiąc inaczej – możliwość skutecznego posługiwania się metodami i środkami.

Stosownie do wyżej przedstawionych rodzajów wiedzy wyodrębnia się w tej koncepcji dwie grupy kompetencji, są to: kompetencje **praktyczno-moralne (aksjologiczne)** i kompetencje **instrumentalne (techniczne)**.

Istnieje też dość powszechny pogląd, że kształcenie zawodowe powinno koncentrować się głównie na kompetencjach instrumentalnych. Widać to dość wyraźnie po dokonaniu analizy programów form doskonalenia nauczycieli. Takie stanowisko nie może być jednak zaakceptowane w przypadku zawodu nauczycielskiego. Specyfika tego zawodu sprawia, że obydwie grupy kompetencji należy uznać za kompetencje zawodowe. Pozycję nadrzędną zajmują tu jednak kompetencje aksjologiczne (etyczne, komunikacyjne), stawiane przed kompetencjami instrumentalnymi w tym sensie, że kompetencje techniczne nie mogą być „użyte” bez zgody kompetencji aksjologicznych. Zanim nauczyciel sformułuje cele lekcji,

<sup>9</sup> W. K o p a l i ń s k i, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawa 2003, s. 269.

<sup>10</sup> K. D e n e k, *O nowy kształt edukacji*, Warszawa 1998.

11 J. B i e l s k i, *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*, Kraków 2012, s.172-176.

<sup>11</sup> R. K w a ś n i c a, *Wprowadzenie do myślenia o nauczycielu*, (w) *Pedagogika*, pod red. Z. Kwiecińskiego i B. Śliwerskiego, t. II, Warszawa 2004, s. 298 i nast.

K. K o n a r z e w s k i, *O wychowaniu w szkole*, (w:) *Sztuka nauczania – czynności nauczyciela*, pod red.

K. Kruszewskiego, Warszawa 1992, s. 284-326.

posłuży się metodami i środkami, muszą one zyskać akceptację praktyczno-moralną. Kiedy podejmuje działanie pedagogiczne musi zawsze odwoływać się do wiedzy aksjologicznej, wiedzy o wartościach i odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

1. Co i jak robić, by cele metody i środki nie stały się narzędziem manipulacji i zniewolenia ucznia?
2. Czy uczeń traktowany jest autotelicznie, czy instrumentalnie, czy to, co robi nauczyciel, np. w zakresie sportu w szkole jest korzystne dla ucznia jest akceptowane przez ogół uczniów, czy służy to tylko podniesieniu prestiżu szkoły i autorytetu nauczyciela? Z moralnego namysłu nad sytuacją edukacyjną nikt nie może nauczyciela zwolnić, bo to on działa i on osobiście ponosi za to działanie odpowiedzialność. Zdefiniować sytuację edukacyjną to tyle, co zrozumieć osobę ucznia i sens powiązania, jakie dokonuje się pomiędzy nauczycielem i uczniem. Takie definiowanie sytuacji edukacyjnej odbywa się bezustannie we wzajemnym oddziaływaniu nauczyciela i ucznia.

Tego rodzaju refleksje umożliwiają kompetencje aksjologiczne (praktyczno-moralne) nauczyciela. Bez nich i w oderwaniu od refleksji nad sytuacją edukacyjną ucznia, kompetencje instrumentalne i związane z nimi działania edukacyjne w obszarze kultury fizycznej (nad usprawnianiem fizycznym i wyrabianiem umiejętności ruchowych), mogą czasem zagrażać bezpieczeństwu czy harmonijnemu rozwojowi ucznia lub stać się narzędziem manipulacji i sterowania, a nie środkiem wychowania.

Same kompetencje instrumentalne mają w zawodzie nauczyciela ograniczony zakres zastosowania. Mają pomóc nauczycielowi w: projektowaniu programu, w doborze środków i organizowaniu warunków, oraz w doborze właściwych metod, form organizacyjnych.

To, w sferze aksjologicznej kształtują się orientacje życiowe uczniów, systemy ich wartości, zainteresowania, poglądy na świat oraz postawy do zdrowia, rozwoju i sprawności fizycznej.

Na zakończenie pragnę przytoczyć słowa K. Konarzewskiego, który pisze, że wychowanie powinno być takie „...*żeby tworzyło nie tylko ludzi dobrze wychowanych, co zdolnych do życia na własny rachunek*” (12). Zdolnych do przyjmowania odpowiedzialności za własny rozwój, sprawność i własne zdrowie. Takie wymagania stawiane są dzisiaj przed uczniami i nauczycielami. Podpowiada nam to także pedagogika personalistyczna.

Aby spełnić to zadanie potrzebni będą nauczyciele o wszechstronnych kompetencjach, bo tylko tacy wyposażą swoich uczniów w odpowiednie kompetencje do życia. Same kompetencje prakseologiczne (metodyczne, realizacyjne) nauczyciela jeź nie wystarczają.

Takimi zagadnieniami powinniśmy się obecnie zająć i zainteresować nauczycieli. Od pomyślnego załatwienia tych spraw zależeć będzie w dużej mierze poziom wychowania fizycznego, zdrowie, wygląd oraz sprawność fizyczna dzieci i młodzieży w naszym kraju. Apele do Ministerstwa Edukacji w tych sprawach niewiele pomogą.

12. K. K o n a r z e w s k i, *O wychowaniu w szkole*, (w:) *Sztuka nauczania – czynności nauczyciela*, pod red. K. Kruszewskiego, Warszawa 1992, s. 284-326.

**XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe Edukacja Jutra. Zakopane 22-24 czerwca 2015 roku. Info o całym przedsięwzięciu oraz wybrane fragmenty tomu VI : „Aktywność fizyczna – zdrowie – problematyka czasu wolnego”**

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](http://www.lider.szs.pl) > archiwum). Niezmordowani 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 VI „**Aktywność fizyczna – zdrowie-problematyka czasu wolnego**”

**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.

### Publikacje XXI Tatrzańskiego Sympozjum Naukowego 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 Radziewicz-Winnicki, prof. dr hab. Bogdan M. Szulc, prof. dr hab. dr h.c. Bogusław Śliwerski, prof. dr hab. Kazimierz Wentka, prof. dr hab. Edward Włodarczyk, prof. dr hab. dr h.c. Mikola Zymomrya, prof. dr hab. Kazimierz Żegnałek, 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 Uchyła-Zroski prof. UŚ, dr Marek Lewandowski AWF Wrocław, dr Aleksandra Kamińska - sekretarz

#### RECENZENCI:

Prof. dr hab. Krystyna Duraj Nowakowa, dr hab. Jan Grzesiak

*Korekta:* Agnieszka Woszczyk

*Copyright by Wyższa Szkoła „Humanitas” w Sosnowcu*

*ISBN: 978-83-64788-23-9*

*Wydawca:* Oficyna Wydawnicza „Humanitas” ul. Kilińskiego 43 41-200 Sosnowiec  
[wydawnictwo@humanitas.edu.pl](mailto:wydawnictwo@humanitas.edu.pl); [dystrybucja@humanitas.edu.pl](mailto:dystrybucja@humanitas.edu.pl);  
[www.humanitas.edu.pl](http://www.humanitas.edu.pl)

Projekt okładki: Bartłomiej Dudek W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie autorstwa Jana SAdama Malinowskiego 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](http://www.druk-24h.com.pl) ul. Zgierska 12/12 04-092 Warszawa

*Łamanie:* Artur Bednarz i Joanna Skorosz

## **Tom VI Aktywność fizyczna - zdrowie - problematyka czasu wolnego**

**Spis treści (paginacja jak w oryginale – tom VI)**

**Wstęp**

**Halina Guła-Kubiszewska.....13**

**Część I. Wychowanie do czasu wolnego**



## **Joanna Angiel**

Tworzenie więzi z miejscem jako przeciwdziałanie procesowi zanikania tożsamości lokalnej i regionalnej .....19

## **Grzegorz Kiedrowicz**

Wychowanie do czasu wolnego współczesnego pedagoga.....33

## **Część II. Szkolne i pozaszkolne formy aktywności fizycznej**

### **Jerzy Nowocień, Andrzej Rygas**

Aktywność fizyczna uczniów pierwszego etapu edukacyjnego.....47

### **Eugeniusz Kameduła**

Zajęcia pozaszkolne w praktyce edukacyjnej.....63

### **Bożena Dusza, Monika Zielińska**

Organizacja czasu wolnego dzieci w wieku przedszkolnym i Wczesnoszkolnym.(doniesienie z badań pilotażowych.....75

## **Część III. Wkład osób i organizacji w kształtowanie form spędzania czasu wolnego**

### **Kazimierz Żegnalek**

Wkład Henryka Jordana w rozwój pozaszkolnej edukacji fizycznej w Polsce ..... 91

### **Dominika Machnio**

Doświadczenia i problemy harcerskiego systemu wychowawczego w kontekście współczesnego systemu edukacyjnego.....105

## **Część IV. Aspekty edukacji zdrowotnej**

### **Beata Fedyn**

Wybrane teoretyczne i praktyczne konteksty szkolnej edukacji zdrowotnej..... 117

### **Ilona Gembalczyk**

Potrzeby zdrowotne uczniów młodszych w zakresie edukacji żywieniowej .....131

### **Monika Lewandowska, Izabela Korabiewska, Anna Obszyńska-Litwiniec, Dariusz Białoszewski**

Zachowania zdrowotne studentów warszawskich uczelni .....141

## **Część V. Profilaktyka zdrowotna w edukacji jutra**

### **Daria Sikorska**

Wady postawy a aktywność fizyczna dzieci w wieku wczesnoszkolnym...155

### **Izabela Korabiewska, Monika Lewandowska, Marta Kopania, Dariusz Białoszewski**

## **Halina Guła – Kubiszewska**

*(prof. dr hab.; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu)*

### **Wstęp**

We współczesnym świecie obserwujemy fakt zacierania się różnic pomiędzy czasem wolnym a czasem, w którym człowiek spełnia swoje powinności. Stąd pojawia się trudność metodologiczna kategoryzacji, definicji i przedmiotu badań związanych z praktyczną analizą czasu wolnego. Czas pracy i wypoczynku staje się coraz bardziej płynny, a naukowcy traktują dzisiejsze społeczeństwo jako społeczeństwo wiedzy i informacji lub jako społeczeństwo czasu wolnego. W dokumentach UNESCO (zgodnie z definicją J. Dumazediera) określono czas wolny jako: „zajęcia, którym jednostka może się oddawać z własnej chęci bądź dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia (bezinteresownego), swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się z obowiązków zawodowych, rodzinnych, społecznych”. Najkrótszą definicję przedstawił J. Pięta, który czas wolny definiuje „jako czas bez obowiązków przeznaczony na zajęcia dowolne”. Coraz częściej mówi się o zachowaniach wolnoczasowych w pracy, natomiast w czasie wolnym naszą uwagę absorbuje praca. Popularne powiedzenia B. Franklina - „czas to pieniądz” - jest charakterystyczne dla kultury europejskiej, w której człowiek często przechodził od etosu czasu wolnego do etosu pracy. Najwięksi greccy filozofowie (Sokrates, Platon, Arystoteles) w aksjologii czasu wolnego zgodni są w pojmowaniu roli aktywności i kontemplacji duchowej w czasie wolnym, natomiast różnią się w określeniu roli zabawy i rekreacji fizycznej. Zarówno w rekreacji duchowej, jak i fizycznej wskazane są aktywne formy spędzania czasu wolnego.

Styl spędzania czasu wolnego w dzisiejszych czasach można traktować jako wyróżnik stylu życia, który jest regulowany przez uwarunkowania społeczne. Kreowana dzisiaj „ekologia” czasu pracy i czasu rekreacji, weekendowy rytm pracy i wypoczynku to główny element popkultury czasu wolnego (wypiera on tradycyjny czas wolny typu sacrum). Styl życia można interpretować jako jedną z form konsumowania czasu wolnego, jako afirmację stylu bycia w społeczeństwie, wzory zachowań powstałe w procesie socjalizacji (związane z wypoczynkiem, rekreacją, turystyką sportem, dbałością o zdrowie) lub jako osobisty i społeczny przekaz wartości. Styl życia, określony głównie dla grupy społecznej, wymusza na członkach tej grupy powielanie specyficznych zachowań i wzorców i stawia człowieka przed dylematem: czas wolny to radość życia, czy „wyżycie się”? Konieczność powielania stylowych, proponowanych przez społeczeństwo wzorów spędzania czasu wolnego powoduje, że człowiek staje się ich niewolnikiem i zakładnikiem własnego stylu życia. W dzisiejszym społeczeństwie konsumpcyjnym czas wolny jako przedmiot konsumpcji staje się elementem wymiany. Większość ludzi swój czas wolny spędza na przeglądaniu kolorowych magazynów lub oglądaniu modnych programów telewizyjnych. Pojawiło się nowe zjawisko związane z ekonomią czasu wolnego, określane mianem presumpcji. Jest to połączenie konsumpcji z produkcją i oznacza degradację pracy i wypoczynku. Przykładem może być zabawa w cyberprzestrzeni

(robienie amatorskich filmów) i umieszczanie ich w sieci lub przekazanie do sprzedaży mediom (e-praca). Zaciera się granica między działalnością amatorską a profesjonalną (między czasem wolnym a czasem pracy). Trwałe wzory życia społeczno--kulturalnego zacierają się pod wpływem kultury upowszechnianej przez techniczne środki masowego przekazu oraz przez przypadkowe wpływy różnych form życia zbiorowego.

Wielkiego znaczenia nabiera wychowanie ludzi, szczególnie dzieci i młodzieży, do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego i uświadomienie sobie jego roli w życiu człowieka. Konsumpcyjne podejście do czasu wolnego wymusza konieczność podejmowania dodatkowej pracy w celu podniesienia standardu tego czasu, a którego w efekcie jest coraz mniej. Powstają specjalistyczne instytucje, które zajmują się organizacją czasu wolnego i wyznaczają wzorce jego spędzania. Powstające zjawisko ekonomii dobrobytu, związane z miejscem pracy i miejscem czasu wolnego, w efekcie prowadzi do zubożenia form jego spędzania. W ujęciu pedagogicznym proces percepcji czasu wolnego nazywa się wychowaniem do czasu wolnego

Percepcja czasu wolnego zmienia się wraz z emocjami człowieka, jego sposobem odczuwania radości, wolności, piękna czy szczęścia.

Zmiany pozytywne w psychice człowieka, przeżycia wolnoczasowe wywołane podjętą aktywnością w czasie wolnym mogą być związane ze specyfiką tej aktywności (mogą być związane z oraktywkami religijnymi, wolontariatem, życiem rodzinnym czy społecznym, działalnością sportową, społeczną, hobbystyczną) i zapewniają regularne długoczasowe zadowolenie z życia.

Analiza czasu wolnego to pytanie o sposób jego przeżywania: podmiotowo czy jako przedmiot jego „spędzania”; czy spędzanie czasu po pracy (a także w pracy) zastąpimy jego „przeżywaniem”?

Zachowania wolnoczasowe stanowią nieodłączny element egzystencji człowieka. Wczesne zachowania wolnoczasowe kształtowały się już w okresie prehistorycznym i ewoluowały wraz z rozwojem struktur i form społeczności pierwotnej. Miały charakter utylitarny (myślistwo, uprawa ziemi) lub kulturowy (taniec, pląsy, śpiew). Powstające w naturalny sposób instytucje wychowania tworzyły określony system świadomych zamierzeń otoczenia dorosłego, który służył przygotowaniu dorastającego pokolenia do życia w grupie. Przemiany ustrojowe w Polsce po 1989 roku wywołały zmiany wzorców wolnoczasowych Polaków, przybliżając je do wzorców wysokorozwiniętych krajów Europy i świata. Cechą współczesnego życia człowieka jest ograniczenie jego aktywności ruchowej, co niesie za sobą wiele niepożądanych konsekwencji zdrowotnych i społecznych. Współczesna teoria efektywnego wypoczynku po pracy zakłada potrzebę wszechstronnej działalności ruchowej człowieka, który, mając więcej czasu wolnego, będzie prowadził aktywny styl życia. Elastyczny czas pracy umożliwi podejmowanie zróżnicowanych form urlopu, a także wybór atrakcyjnego, zdrowego i aktywnego trybu życia. Wzorce zachowań wolnoczasowych będą kształtowane spontanicznie (indywidualnie), ale także w sposób konsumpcyjny. Aktywność rekreacyjna i turystyczna będzie traktowana jako sposób na życie, samorealizację i rozwój duchowy.

## Część I

# **Wychowanie do czasu wolnego**

**Joanna Angiel**

*(dr hab. Uniwersytet Warszawski)*

## **Tworzenie więzi z miejscem jako przeciwdziałanie procesowi zanikania tożsamości lokalnej i regionalnej**

### **Wprowadzenie**

...Materiałem do napisania niniejszego rozdziału stał się dialog międzypokoleniowy ze studentami Wydziału Geografii Uniwersytetu Warszawskiego (kierunków: geografia i gospodarka przestrzenna) na temat więzi człowieka z miejscem jego życia. Wyłoniliśmy z niego zarówno podobieństwa w drodze poznawania i wartościowania miejsc, jak i rysujące się różnice. W wyniku różnorodności percepcji zrodziły się dalsze plany badawcze ukierunkowane na głębsze poznanie relacji studentów z miejscami ich życia. Wyniki badań wskazują na potrzebę podejmowania edukacji skierowanej na uświadamianie roli tożsamości człowieka i tożsamości miejsc. Te ostatnie są i przestrzenną, bezpieczną kanwą, i wartością niepozwalającą zagubić się mentalnie w globalizującym się świecie...

### **Przestrzeń i miejsce jako pole i kategorie badawcze**

...Dla geografa przestrzeń w rozumieniu fizycznym i społecznym stanowi podstawową kategorię badawczą. W ujęciach badawczych nasyconych geografiami humanistyczną zarówno przestrzeń, jak i miejsce są priorytetowymi zagadnieniami odnoszącymi się do życia oraz codziennego i odświeżającego funkcjonowania człowieka. Relacje między człowiekiem, przestrzenią i miejscem są poddawane badaniom: w geografii humanistycznej z zastosowaniem metod jakościowych, w geografii społecznej, w tym w geografii percepcji - także metod ilościowych. Ich wyniki stanowią istotną wskazówkę dla refleksyjnych dydaktyków geografii i nauczycieli, którym bliska jest edukacja regionalna, krajoznawcza, patriotyczna młodego pokolenia. Są one przesłaniem aplikacyjnym - potrzeby tworzenia lub/i umacniania więzi człowieka z miejscem prowadzącym do uświadamiania tożsamości miejsc. Oprócz geografów tymi kategoriami badawczymi zajmują się również socjologowie, psychologowie środowiskowi, a także pedagodzy, w tym - społeczni...

...Dla geografa humanistycznego miejsce nie jest wyłącznie elementem środowiska geograficznego czy też punktem o danych współrzędnych geograficznych. Jest natomiast obrazem żywej i ustawicznej interakcji człowiek - środowisko geograficzne. Także - wynikiem złożonego procesu percepcji miejsca, efektem tworzenia jego wyobrażeń, nadawania mu znaczeń, oceniania oraz wartościowania dokonywanych przez rozmaite filtry (indywidualne i społeczno-kulturowe)...

### **Człowiek jako odkrywca, użytkownik i twórca przestrzeni społecznej**

...W europejskim kręgu kulturowym przestrzeń jest znakiem wolności człowieka. Swoją otwartością kusi go i zaprasza do poznania, zachęca do działań, przedsięwzięć. Ale też ostrzega: mogą być zagrożeniem, niewiele o mnie jeszcze wiesz, nie znasz moich dróg, ani fizyczno-geograficznych, ani mentalno--kulturowych kodów-znaków, które są informatorami, jak się poruszać w moim obrębie, jak żyć i przetwarzać mnie w przestrzeń społeczną. Czynnikiem warunkującym współtworzenie przestrzeni społecznej są: stan środowiska naturalnego, rozwój

techniki i technologii, stosunki panowania - podległości, systemy wartości, kategorie kulturowe, które są podstawą modelu świata ...

### **Badania sondażowe, ich wyniki oraz wnioski**

...Podjęte badania sondażowe miały na celu poznanie opinii studentów na temat miejsc ich życia, nawiązywania z nimi relacji oraz poznanie wiedzy na temat sposobów ugruntowania takich związków, a także przyczyn ich zanikania. Przeprowadzono je w grupie 98 studentów II roku na Wydziale Geografii i Studiów Regionalnych. Byli to studenci (kierunku geografia), którzy uczęszczali na zajęcia przygotowujące ich do zawodu nauczycielskiego (potencjalni nauczyciele) lub studenci kierunku gospodarka przestrzenna (potencjalni planiści). Kwestionariusz ankiety składał się z 8 pytań otwartych i 8 zamkniętych. Istniała możliwość odpowiedzi na nie podczas zajęć lub w domu, w tym wysłania ich e-mailem...

...Pierwsze pytanie dotyczyło rodziców respondentów i kwestii, czy mają oni takie miejsca życia, które określają jako swoje. Większość studentów stwierdziła, że ich rodzice je posiadają (80%), 17% respondentów było zdania, że takie miejsca nie istnieją w życiu rodziców, a 3% nie wiedziało nic na ten temat. Jest to ważne zagadnienie, bowiem rodzice stanowią na ogół dla dzieci świadectwo, są przykładem postaw, wyrazicielami pozytywnego stosunku do miejsca życia, uczącymi dzieci odpowiedzialności za nie. Są tymi, od których przejmuje się zazwyczaj system wartości. Na kolejne pytanie - czy jest takie miejsce na Ziemi, które możesz określić jako swoje - 77% respondentów udzieliło twierdzącej odpowiedzi, pozostali stwierdzili, że nie mają takiego miejsca. Dla 95% badanych studentów kwestia tożsamości lokalnej, regionalnej i narodowej jest ważna. Ich zdania na temat - czy w obecnych czasach celowe jest, tworzenie i dbanie o więzi człowieka z miejscem - są podzielone. Pozytywnie odpowiedziało na to pytanie 61% respondentów, negatywnie 28%, jedna osoba uważała, że „nie każdy musi być związany z konkretnym miejscem na Ziemi, ale taki związek może budować głębsze relacje człowieka ze środowiskiem, otoczeniem”. Pozostali studenci nie udzielili żadnej odpowiedzi. Ci, którzy uważali takie działania za celowe, uzasadniali to w rozmaity sposób. Autorka pogrupowała odpowiedzi w kategorie i nadała im określenia, których używali studenci, uzasadniając swoje zdanie...

...Tworzenie i rozwijanie więzi człowieka z miejscem jest ważne, bo dzięki temu:

- jest do czego wracać; miejsce sentymentalne; w dobie globalizacji chcemy zachować swoją przynależność i odrębność; człowiek czuje, że jest „skądś”, że ma miejsce, do którego może wracać; zawsze jest miło wracać do miejsca, z którego ma się dobre wspomnienia; obecnie propaguje się wolność totalną, mobilność, ale człowiek musi mieć jedno takie miejsce, które uważa za swój dom, za którym tęskni, które wspomina;
- przyjętego przez dane społeczeństwo miejsce bezpieczne, miejsce spełnienia; ludzie poszukują miejsca, gdzie się będą dobrze czuli; warto jest mieć miejsce, do którego jest się przywiązany; trzeba mieć własne miejsce na ziemi, gdzie się czujemy bezpieczni; więź z miejscem wspomaga poczucie bezpieczeństwa, spełnienia; dobrze jest mieć takie miejsce, w którym czujemy się dobrze w każdej sytuacji, które daje nam poczucie bezpieczeństwa czy też i dumy, że jest nasze;
- rodzi się poczucie odpowiedzialności za miejsce; ludzie związani z miejscem pamiętają o nim, dbają o nie, szanują je, nie dopuszczają do jego dewastacji; więź człowieka z miejscem rodzi i wzmacnia poczucie odpowiedzialności za nie.

Ta część studentów opisuje miejsce tak, jak jest ono prezentowane w klasycznych, geograficzno-humanistycznych ujęciach miejsca. Jest to miejsce „oswojone”, sentymentalne; stanowi bufor ochronny, bezpieczny punkt odniesienia w szybko zmieniającym się świecie. Dlatego też istotne jest tworzenie i umacnianie relacji z miejscem oraz dbanie o nie...

...Tworzenie i rozwijanie więzi człowieka z miejscem nie jest ważne dla około 1/3 respondentów. Osoby, które miały takie zdanie, uzasadniały je w następujący sposób:

- przywiązanie do miejsca jest hamulcem, ważna jest wolność i mobilność człowieka; nie jest to potrzebne, bo człowiek musi być wolny i mobilny; łatwiej się żyje, jeśli umiemy swobodnie się przemieszczać, bez bagażu emocjonalnego - moi rodzice w młodości dużo podróżowali, ale nie byli przywiązani do żadnego konkretnego miejsca; dawniej to był powszechny zabieg, jednak współcześnie nie powinno to być „celowe” dla wszystkich; jesteśmy społeczeństwem mobilnym, gdy mamy możliwość podróżowania, powinniśmy to robić, poznawać świat; przywiązanie do miejsca może nas tylko hamować; nie jest to konieczne dla wszystkich ludzi, każdy ma inny charakter;
- przywiązanie do miejsca jest nieistotne wobec priorytetowych zajęć człowieka; ludzie są zbyt zajęci, by zauważać przestrzeń, która nas otacza, a tym bardziej ją rozumieć i z nią się identyfikować;
- przywiązanie do miejsca może być potencjalnym cierpieniem; obecnie zmieniam miejsce zamieszkania średnio dwa razy w roku i nie mogę się przywiązywać do miejsca, bo inaczej będzie się cierpieć po rozstaniu z miejscem. A po co?...

**Słowa kluczowe:** *przestrzeń i miejsce życia, tożsamość człowieka, tożsamość miejsca, geografia humanistyczna, edukacja regionalna, edukacja aksjologiczna*

**Streszczenie:** *W rozdziale przedstawiono pojęcia miejsca i przestrzeni jako podstawowe kategorie poznawcze i badawcze w geografii. Rozważono zagadnienia tożsamości człowieka, z kreowaną przez niego tożsamością miejsca oraz nawiązywania związków człowieka z miejscem, nadawanie mu przez niego znaczeń. Przedstawiono wyniki badań przeprowadzonych wśród studentów geografii Uniwersytetu Warszawskiego dotyczące: 1) miejsc ich życia; 2) związku z miejscami; 3) potrzeb nawiązywania takich związków w globalizującym się i unifikującym świecie. Wyniki badań potwierdziły zapoczątkowanie procesu zanikania tożsamości lokalnej i regionalnej. Prowadzą one do konkluzji edukacyjnych: pilnej potrzeby powrotu edukacji regionalnej i edukacji aksjologicznej prowadzonej w ramach zajęć akademickich oraz szkolnych. Skuteczną i wypróbowaną ich formą są zajęcia terenowe wspierane zajęciami kameralnymi w ujęciu konstruktywistycznym (z wykorzystaniem np. metody projektu, esejów, studiów przypadku).*

**Grzegorz Kiedrowicz**

*(dr hab. prof. UTH ; Uniwersytet Humanistyczny w Radomiu)*

## **Wychowanie do czasu wolnego współczesnego pedagoga**

...Pedagogika czasu wolnego traktowana jako dział pedagogiki społecznej stawia sobie za cel nadrzędny próbę wychowania do właściwego i godnego spędzania wolnego czasu. Oddziaływania pedagogiczne najczęściej nakierowane są w stronę młodego pokolenia, oznacza to zwiększone zainteresowanie wychowawcze w środowiskach szkolnych i akademickich. Chodzi w dużej mierze o kształtowanie postaw młodzieży, które prezentują w swoim czasie wolnym...

...Ze zrozumiałych względów wychowanie do czasu wolnego pedagoga jest istotne nie tylko z uwagi na to, jak będzie on sam spędzał swój wolny czas, ale przede wszystkim z uwagi na to, że stanowi punkt odniesienia dla dzieci i młodzieży, która jest mu powierzona zarówno w szkole, jak i w formie innych zajęć. Pewnym wskazaniem, jak to wychowanie będzie przebiegać, może być analiza form spędzania wolnego czasu przez studentów pedagogiki, czemu poświęcone zostały badania przeprowadzone przez autora tego rozdziału...

## **Czas wolny w ujęciu klasycznym i współczesnym**

...Czas wolny to pojęcie, które funkcjonowało już w dalekiej przeszłości. Dotyczyło jednak tylko niewielkiego procentowo fragmentu społeczności. Ludzie szlachetnie urodzeni nie parali się jakąkolwiek pracą, gdyż byli stworzeni do bardziej ambitnych zadań albo wręcz mogli oddawać się zwyczajnemu lenistwu...

...największy wpływ na aktywność turystyczną uczniów szkół ponadgimnazjalnych mają ich rodziny, preferowany styl życia, potrzeby i motywacje młodzieży. Istotnym czynnikiem jest też sytuacja ekonomiczna rodzin.

Trzeba pamiętać, że czas wolny dzieci i młodzieży jest dłuższy niż u ludzi dorosłych. Generalnie jest też mniej zróżnicowany. Do niedawna był on w dużym stopniu wykorzystywany do aktywności ruchowej. Niestety ostatnio zaczynają przeważać formy bierne, korzystanie z internetu, coraz częściej również z urządzeń mobilnych, co oznacza bardzo częstą obecność w sieci w różnych miejscach albo wręcz przerywanie czynności ruchowych na rzecz skomunikowania się z kimś w sieci...

## **Współczesny i przyszły pedagog - próba charakterystyki**

...Pedagogika jest w dalszym ciągu jednym z najbardziej popularnych kierunków studiów. Mimo kształcenia na tym kierunku na wszystkich uniwersytetach, w większości państwowych szkół wyższych, w wielu uczelniach niepaństwowych, a także pomimo perspektywy problemów ze znalezieniem pracy w dalszym ciągu wielu absolwentów szkół ponadgimnazjalnych wybiera się na studia pedagogiczne. Dość dużą popularnością cieszą się specjalności związane z przyszłą pracą nauczycielską (zwłaszcza edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna), jak również i te, które niekoniecznie oznaczają przyszłą pracę w szkole: pedagogika opiekuńczo-wychowawcza, pedagogika resocjalizacyjna, doradztwo zawodowe, opiekun osoby starszej...

...Niestety kierunki pedagogiczne zdominowane są przez kobiety. Mężczyźni wybierają ten kierunek studiów niezwykle rzadko. Najczęściej stanowią kilka procent

studentów. W maju 2014 roku zostały przeprowadzone badania wśród studentów II i III roku studiów licencjackich pedagogiki Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego w Radomiu na temat różnych form spędzania czasu wolnego przez nich, a także przez członków ich rodzin w wieku 60+. Ta druga część badań została wykorzystana w trakcie I Konferencji Gerontologicznej z cyklu Refleksje nad starością „Obiektywny i subiektywny wymiar starości”, która miała miejsce w Łodzi we wrześniu 2014 roku. Obecnie skupimy naszą uwagę na samych respondentach, tj. studentach, przyszłych pedagogach...

...W badaniach tych wzięło udział 135 osób, z czego kobiet było 133, a mężczyzn zaledwie 2. Średnia wieku badanych to niespełna 22 lata (21,75). 12 osób to studentki niestacjonarne, a pozostali to studenci pobierający naukę w trybie dziennym. Najwięcej studentów pochodzi z Radomia (55 osób) i ze wsi (54), pozostali to mieszkańcy małych miast (21) i jedna osoba z Warszawy; 4 osoby uchyliły się od odpowiedzi...

### **Aktywność ruchowa studentów pedagogiki**

...Student pedagogiki dość optymistycznie ocenia swoją aktywność ruchową. Co prawda zaledwie 5 osób ocenia swój styl życia jako bardzo aktywny, ale zdecydowana większość (103, tj. 76,3%) ocenia go jako dość aktywny. Jest też istotna grupa (25 osób - 18,5%), która przyznaje się, że nie interesuje ich aktywność ruchowa i określa swój styl jako pasywny; dwie osoby nie udzieliły odpowiedzi.

Na drugie dość podobne pytanie (zainteresowanie sportem, turystyką i innymi formami aktywności ruchowej) odpowiedzi są następujące: 10,3% określa to zainteresowanie jako bardzo duże, 68,9% jako umiarkowane, a 13,3% jako małe. Ani jedna osoba nie zaznaczyła odpowiedzi „żadne”, a dwie osoby nie udzieliły odpowiedzi na to pytanie. Widać więc, że zainteresowanie różnymi formami czynnymi przekłada się na styl życia. Tym niemniej autor niniejszego rozdziału miał okazję niejako zweryfikować te odpowiedzi. Część zajęć z przedmiotów pedagogika czasu wolnego i pedagogika zabawy prowadzone są w terenie: w lesie, gdzie mają miejsce różnego rodzaju zabawy i gry sportowo-ruchowe, a także w mieście, gdzie studenci występują w roli przewodników. Obserwacja i ocena ich umiejętności ruchowo-sportowych, a także stan ogólnej kondycji pozwala przypuszczać, że odpowiedzi na wyżej wymienione dwa pytania zostały udzielone z dużą dozą optymizmu co do swojej kondycji ruchowej. Trudno przyznać się, że większość czasu spędzamy biernie i tylko sporadycznie dbamy o swoją kondycję fizyczną...

### **Sport w życiu studenta pedagogiki**

...Kolejne pytanie ankiety pozwoliło odpowiedzieć, jakimi motywami kierują się studenci, uprawiając sport. Wymieniono kilka motywów, można też było wymienić inne przyczyny bądź wybrać opcję, że sportu nie uprawiamy. Należało również określić wagę wyboru (od 1 do 4) dla poszczególnych motywów. 20 osób, co stanowi blisko 15%, nie uprawia sportu w ogóle. Biorąc pod uwagę całą tabelę wyników, największa bezwzględnie liczba to 68 osób. Tytu studentów wybrało odpowiedź „dla zdrowia^ dobrego samopoczucia i tężyzny fizycznej” jako swoje pierwsze wskazanie.



Oznacza to, że zdaniem połowy studentów uprawianie sportu jest bardzo ważne dla ich zdrowia...

## **Podsumowanie**

...Wychowanie do czasu wolnego studenta pedagogiki to nie tylko dbałość o jego zdrowie i kondycję psychofizyczną. Przyszły pedagog jako nauczyciel lub wychowawca jest i będzie wzorcem dla dzieci i młodzieży, a także dla dorosłych, z którymi będzie pracował. Badania przeprowadzone wśród studentów pedagogiki pokazały, że istnieje pozytywne nastawienie do aktywnego trybu życia i część studentów rzeczywiście uprawia różne formy sportowe i turystyczne. Duża jednak część nie dba o tę sferę życia i dość biernie spędza swój czas wolny. Bardzo dużo czasu poświęcane jest m.in. na korzystanie za pomocą różnych środków z sieci... Gdyby sieć stała się promotorem zdrowego trybu życia, w „realu” można by ten proces zainteresowania internetem wykorzystać do zmiany wizerunku współczesnego studenta. Proces ten w istocie postępuje, gdyż coraz większe jest zainteresowanie młodzieży szkolnej i studenckiej masowym bieganiem, jazdą na rowerze, a także wybranym sportom zespołowym, takim jak np. siatkówka.

**Słowa kluczowe** : *wychowanie, czas wolny, przygotowanie współczesnego pedagoga*

**Streszczenie:** *Rozdział jest próbą zbadania, jak swój czas wolny spędzają studenci pedagogiki. Jest to o tyle istotne, że grupa ta będzie w przyszłości oddziaływać na zachowania wolno-czasowe zarówno dzieci i młodzieży, ale również dorosłych, którymi w późniejszej pracy zawodowej będą się zajmowali. Obraz przyszłego pedagoga jest dość zróżnicowany. Na szczęście dość duża grupa badanych ma pozytywne odniesienie do zdrowego trybu życia i aktywność ruchowej. Dobrze byłoby, gdyby propagowanie takiego pozytywnego sposobu spędzania wolnego czasu odbywało się nie tylko na zasadzie dobrego naśladowania, ale również środkami, które mogą być najbardziej skuteczne, tj. w sieci.*

## **Część II**

### **Pozaszkolne formy aktywności fizycznej**

**Jerzy Nowocien**

*(prof. dr hab. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie)*

**Andrzej Rygas**

*(mgr. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie)*

### **Aktywność fizyczna uczniów pierwszego etapu edukacyjnego**

#### **Wstęp**

...W 1999 roku rozpoczęła się w Polsce kompleksowa reforma systemu edukacji. Reforma systemu oświaty i wychowania jest zjawiskiem ciągłym i nigdy nie staje się dziełem skończonym. Zwykle stwarza ramy i inspirację dla określonego procesu. Podjęta reforma miała na celu dostosowanie edukacji do wielkiej przemiany ustroju państwa. W tamtym czasie reformę edukacji uczyniono jedną z czterech strategicznych reform państwowych. Objęła zmiany organizacyjne, strukturalne, programowe, treściowe i inne. Od początku wprowadzono wiele istotnych zmian w wychowaniu fizycznym na wszystkich etapach edukacji. Zapowiadano wówczas zmiany istoty wychowania fizycznego i szeroko rozumianej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

Autorzy reformy, uznając wychowanie fizyczne za specyficzny i wyspecjalizowany dział wychowania ogólnego, podkreślali, że nie może być on kojarzony wyłącznie z zabiegami o poprawę sprawności fizycznej, a tym bardziej o wyniki sportowe uczniów. Ukierunkowano cele wychowania fizycznego na aktywność fizyczną i kulturę zdrowia. Aktywność fizyczna od najmłodszych lat powinna skutecznie prowadzić dzieci do systematycznego uprawiania sportu na co dzień. Sportu rozumianego jako wszelkie formy aktywności fizycznej.

Pomysłodawcy reformy edukacyjnej wskazali na konieczność zmian i przewartościowanie akcentów w realizacji zajęć szkolnych i pozaszkolnego wychowania fizycznego. Powinno ono koncentrować wysiłki na rozbudzaniu zainteresowań i wzmacnianiu motywacji do systematycznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych, sportach oraz kształtowaniu pozytywnych postaw wobec całościowej dbałości o zdrowie. W świetle tych założeń rysują się szczególnie zadania edukacji wczesnoszkolnej...

### **Edukacja wczesnoszkolna skierowana na osobę ucznia**

...Celem edukacji wczesnoszkolnej jest tworzenie warunków do łagodnego przechodzenia uczniów od zabawy do obowiązków, przygotowanie ich do systematycznego uczenia się oraz przyswojenie kompetencji społecznych. Autentyczna edukacja, skoncentrowana na dziecku, zrodziła się wraz z wprowadzeniem do edukacji wczesnoszkolnej koncepcji kształcenia zintegrowanego. Kształcenie zintegrowane sytuuje się w obszarze orientacji podmiotowej i w całościowym modelu nauczania. Jest to koncepcja skoncentrowana faktycznie na rozwój autonomii dziecka...

...Najwyższą wartością jest w niej zapewnienie wielostronnego rozwoju dziecka. Rozwój taki odbywa się przez aktywizację sfery intelektualnej, emocjonalnej, fizycznej i duchowej. Rozwój spostrzegamy zwykle jako zmiany w osobowości dziecka zarówno w wymiarze ilościowym, jak też jakościowym. Rozwój w szkole rozpoczyna się na pierwszym etapie edukacyjnym (I) i obejmuje klasy I-III szkoły podstawowej. Dla tego etapu edukacyjnego przewidziano w reformie z 1999 roku kształcenie zintegrowane. Jest ono: „[...] łagodnym przejściem od wychowania przedszkolnego do edukacji prowadzonej

w systemie szkolnym. Zajęcia edukacyjne prowadzi nauczyciel według ustalonego przez siebie planu, dostosowując czas zajęć i przerw do potrzeb rozwojowych uczniów. Nauczyciel powinien układać zajęcia w taki sposób, aby zachować ciągłość nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności. Wskazane jest takie organizowanie procesu dydaktyczno-wychowawczego, aby w każdym dniu wystąpiły zajęcia ruchowe, których łączny tygodniowy wymiar powinien wynosić co najmniej 3 godziny" ...

...W tym okresie dzieci przejawiają wysoką aktywność ruchową; naturalną, spontaniczną, zwykle autoteliczną. Dlatego ważne są w tym okresie zorganizowane formy ruchu, które przybierają formę działań świadomych i celowych, ukierunkowanych na zdrowie, rozwój zdolności motorycznych, radość, a w konsekwencji wdrażać do aktywności fizycznej. Okres ten jest również ważny z uwagi na przyswajalność wzorów i uznawanie autorytetów. Okres ten sprzyja zapobieganiu bądź usuwaniu ewentualnych deformacji postawy ciała. Zaznacza się wówczas intensywny rozwój fizyczny i psychiczny, a nade wszystko rozwój procesów poznawczych. W tym okresie rozpoczyna się również rozwój uczuć i woli...

Dzieci w okresie wczesnoszkolnym cechuje wysoka ruchliwość i zapotrzebowanie na ruch. Dlatego ważne jest właściwe wykorzystanie tego stanu, aby przez dobrą organizację zajęć ruchowych wzmacniać zainteresowania i przygotować ich do całonocnej aktywności fizycznej, także w wieku dojrzałym i późniejszym.

Rozwój dziecka w okresie wczesnoszkolnym charakteryzuje się tzw. małą stabilizacją. „Dzieci w tym wieku są szczególnie odporne na choroby. Duża aktywność ruchowa pozostaje nadal naturalnym zjawiskiem. Szczególne znaczenia nabierają zorganizowane formy dostarczania ruchu, przede wszystkim poprzez lekcje wychowania fizycznego" ...

...W przekonaniu autorów reformy systemu edukacyjnego: „Każda uczelnia kształcąca na kierunku edukacji wczesnoszkolnej planem swoich studiów gwarantuje właściwe przygotowanie do prowadzenia wszystkich zajęć edukacyjnych z małym dzieckiem". Praktyka dowodzi jednak zupełnie innych zjawisk. Znana jest powszechnie niechęć nauczycielek nauczania początkowego do zajęć ruchowych. Zwłaszcza tych, które wymagają odpowiedniego przygotowania zarówno ze strony uczniów, jak i nauczycieli. Dotyczy to przede wszystkim konieczności przebierania się w strój sportowy oraz ewentualnego demonstrowania ćwiczeń fizycznych. Wiedzą o tym również autorzy reformy, dlatego sugerują, aby „z uwagi na specyfikę tych zajęć w wielu szkołach przyjęto więc zasadę, że zajęcia ruchowe prowadzi specjalista wychowania fizycznego". Decyzje o tym podejmuje dyrektor szkoły sprawujący bezpośredni nadzór pedagogiczny nad nauczycielami w szkole. Program zajęć ruchowych, opracowany wspólnie przez nauczyciela nauczania początkowego i nauczyciela wychowania fizycznego -uwzględniający specyfikę pracy z małym dzieckiem, powinien wszechstronnie przygotować ucznia do kolejnego etapu edukacyjnego...

...Wyniki kontroli wychowania fizycznego i sportu w szkołach publicznych wykazały wiele niepokojących zjawisk zarówno w szkołach na I etapie kształcenia, jak też w uczelniach wyższych przygotowujących nauczycieli do pracy w

szkole. We wszystkich szkołach wyższych nie uwzględniono w programach kształcenia oraz w programach praktyk pedagogicznych przygotowania do prowadzenia zajęć w klasach I-III szkoły podstawowej. Ponad 1/4 studentów (27%) ankietowanych przez NIK w trakcie kontroli szkół wyższych określiła jako nieodpowiednie swoje przygotowanie przez uczelnie do prowadzenia zajęć ruchowych w klasach I-III szkoły podstawowej, a 41% ankietowanych stwierdziło, że nie prowadzi w ramach praktyk studenckich w szkołach podstawowych zajęć ruchowych z dziećmi na I etapie edukacyjnym. Przedstawione wyżej wyniki i refleksje potwierdzają potrzebę i konieczność poznania form aktywności fizycznej uczniów pierwszego etapu edukacyjnego...

### **Metoda i materiał badań**

...Celem badań, których wyniki zostały zaprezentowane w niniejszym rozdziale, było poznanie opinii nauczycieli i kandydatów na nauczycieli na temat przygotowania ich do kierowania procesem wychowania na pierwszym etapie edukacyjnym w kaliskich szkołach podstawowych. Celem było również poznanie form aktywności fizycznej uczniów klas I-III, a także miejsc przeznaczonych na aktywność fizyczną. Badano także stosunek nauczycieli do wychowania fizycznego w ramach kształcenia zintegrowanego. W przypadku studentów do oceny wychowania fizycznego w szkołach zastosowano metodę retrospektywną, studenci oceniali szkoły, w których odbywali praktyki pedagogiczne. Ocenę kompetencji nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej przeprowadzili również dyrektorzy szkół...

### **Omówienie wyników badań**

#### **Samoocena przygotowania badanych do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w szkole**

...W ocenie poziomu przygotowania przez uczelnie do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego na I etapie edukacji prawie połowa nauczycieli (47,3%) i zdecydowana większość studentów (83,3%) negatywnie wypowiedziała się na ten temat. Wyjaśniając swoje odpowiedzi, nauczyciele stwierdzali, iż zbyt duży akcent położono na zajęcia teoretyczne na niekorzyść praktyki (36,5%), a niektórzy z nich uważają (2%), że studia oferują jedynie podstawową i ogólną wiedzę w tym zakresie. Podobne zdanie na ten temat wyrażają studenci (26,6%). Zdecydowana większość z nich (57,2%) nie podała uzasadnienia swej wypowiedzi. Analiza porównawcza uzyskanych wyników odpowiedzi wykazała istotne różnice w tym zakresie ( $\chi^2 = 68,606$ ;  $p < 0,001$ ). Zdanie twierdzące istotnie częściej wyrażali nauczyciele niż studenci (52,7% vs 16,2%).

Respondenci, oceniając się pod kątem utrwalenia wiedzy z różnych obszarów tematycznych, specyficznych dla szkolnej kultury fizycznej (m.in. anatomii, fizjologii, dydaktyki, metodyki wychowania fizycznego, pedagogiki wczesnoszkolnej), wykazali duże zróżnicowanie. W zakresie każdego z

obszarów tematycznych różnice okazały się istotne statystycznie ( $p < 0,001$ ). Studenci istotnie lepiej oceniali się pod względem znajomości anatomii, psychologii fizjologii, medycyny szkolnej i metodyki ( $p < 0,001$ ).

Respondenci udzielili informacji dotyczącej możliwości prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w czasie odbywania praktyki pedagogicznej w szkole. W grupie nauczycieli odpowiedzi twierdzącej udzieliła nieco ponad 1/3 z nich (35,8%), pozostali odpowiedzieli przecząco. W uzasadnieniu wypowiedzi negatywnej niektórzy (30,4%) przyznali się do braku zaangażowania w tym kierunku, część z nich (20,3%) stwierdziła, że taka była decyzja nauczyciela, pozostali (13,5%) stwierdzili, że lekcje sprowadzały się do pilnowania dzieci. Odmienne zdanie wyrazili studenci, w większości (77,6%) potwierdzili prowadzenie takiej lekcji. Pozostali (22,4%) stwierdzili, iż nie mieli takiej okazji, ponieważ tak zadecydował nauczyciel (11,4%) lub że nie prowadzono typowej lekcji wychowania fizycznego. Porównanie obu grup w tym zakresie wykazało istotną statystycznie różnicę ( $\chi^2 = 75,792$ ;  $p < 0,001$ )...

...W zakresie podejmowania działań mogących zdaniem badanych pozytywnie wpłynąć na jakość prowadzenia lekcji wychowania fizycznego nauczyciele najlepsze korzyści upatrują przede wszystkim w zmianie sposobu postrzegania przedmiotu nauczania, systematycznej współpracy ze specjalistami wychowania fizycznego oraz prowadzenia lekcji w obiektach sportowo-rekreacyjnych. Zdaniem studentów największe korzyści w tym zakresie przyniosłoby uczestnictwo nauczycieli wczesnoszkolnych w lekcjach koleżeńskich i otwartych, traktowanie tych lekcji na równi z innymi przedmiotami, a także ścisła współpraca ze specjalistami tego przedmiotu...

W kwestii powierzenia prowadzenia lekcji wychowania fizycznego tylko specjalistom AWF nauczyciele wczesnoszkolni udzielili niemalże jednomyślnie odpowiedzi przeczącej (94,6%). Niewielu spośród nich (5,4%) udzieliło aprobaty wobec takiego zamiaru. Dla znakomitej większości badanych wyrażających sprzeciw uzasadnieniem było stwierdzenie, że nie ma takiej potrzeby, natomiast popierający ten pomysł twierdzili, że specjaliści wychowania fizycznego posiadają znacznie wyższe kwalifikacje (4,1%) i większą wiedzę merytoryczną (1,3%). Inny rozkład odpowiedzi zaznaczył się wśród studentów akceptujących taki pomysł (43,2%) oraz sprzeciwiających się takiemu rozwiązaniu (56,8%). Analiza statystyczna potwierdza istotną różnicę w odpowiedziach respondentów ( $\chi^2 = 66,787$ ;  $p < 0,001$ ).

...Wychowanie fizyczne jest procesem trwającym przez całe życie. Istotą tego procesu jest dążenie do zapewnienia wielostronnego, pełnego rozwoju osobowości wychowanka. Efekt dojrzałej osobowości uwarunkowany jest troską o zdrowie i sprawność fizyczną, w tym o stan ciała jako zdrowia. U dzieci wychowanie fizyczne obejmuje najpierw zabawę, potem współzawodnictwo sportowe. U podstaw szkolnego wychowania fizycznego znajduje się aktywność fizyczna, zarówno ta zorganizowana przez nauczyciela w ramach lekcji, jak i ta spontaniczna, podejmowana przez uczniów z własnej inicjatywy.

Zorganizowane przez nauczycieli pierwszego etapu edukacyjnego formy aktywności fizycznej w sali gimnastycznej wystąpiło mniej niż w 50% przypadków. W co czwartym przypadku (27,7%) prowadzenie zajęć w sali odbyło się jeden raz, a dwukrotnie w 19,6% przypadków. W skali tygodnia ponad połowę zajęć (52,7%) prowadzono poza salą gimnastyczną. Średnio w ciągu tygodnia ćwiczone na sali gimnastycznej niewiele częściej niż raz dziennie ( $1,17 \pm 1,41$ ). Uczestniczący w zajęciach sprawnościowych uczniowie w ciągu dnia zmieniali strój na sportowy raz (29,0%), rzadziej dwa razy (18,3%). W skali tygodnia najczęściej ćwiczący zmieniali strój dwukrotnie (20,7%), a najrzadziej trzykrotnie (7,6%). Najczęściej wykorzystywanym przyborem były piłki (70,3%), rzadziej używano ławeczek i woreczków (po 19,0%), lin, lasek, materaców (po 17,0%). Dla  $\frac{2}{3}$  uczniów (66,3%) raz w ciągu dnia ćwiczenia sprawności fizycznej były prowadzone w izbie lekcyjnej, a dwa razy podczas 77 obserwacji, stanowi to 24% w skali ogółu. Średnia częstotliwość organizowania ćwiczeń ruchowych w klasie wynosi  $1,15 \pm 0,56$ . W tygodniu średnia liczba ćwiczeń w izbie lekcyjnej w ciągu dnia wynosiła  $2,65 \pm 1,23$  razy. Zmiany stroju z tego powodu dokonano podczas 38,0% obserwacji, w pozostałych przypadkach (52,7%) nie zmieniano stroju. W skali tygodnia najczęściej strój zmieniano dwukrotnie (35%), jednokrotnie (28,7%) lub trzykrotnie (17,3%). Średnio następowało to  $1,51 \pm 0,99$  razy w tygodniu. Podczas prowadzenia zajęć najczęściej posługiwano się szarfami, laskami i woreczkami (po 43,0 %). W pojedynczych przypadkach były to skakanki, ławeczki piłki (po 0,3%).

Miejszem często wykorzystywanym do prowadzenia ćwiczeń fizycznych był korytarz szkolny. Raz dziennie organizowano tam różne formy aktywności fizycznej w przypadku 74%. Tygodniowo na korytarzu szkolnym ćwiczone do trzech razy. Najczęściej było to dwa razy (35,7%) lub trzy razy (27,6%). Średnio zajęcia takie odbywały się  $1,65 \pm 1,14$  w tygodniu. Zmiany stroju w tym czasie miały miejsce raz dziennie (33,0%) bądź w ogóle (41,0%). Średnio zmianę stroju na sportowy dokonywało  $0,57 \pm 0,50$  w ciągu dnia do ćwiczeń na korytarzu.

Ponad połowa nauczycieli prowadzących zajęcia na korytarzu (53,3%) nie wykorzystuje do ćwiczeń żadnego sprzętu i przyborów dydaktycznych. Pozostali (46,7%) najczęściej korzystali z piłek, rzadziej szarf, woreczków i skaka-nek (po 27,0%), ławeczek i lasek gimnastycznych (po 19,7%)...

...Miejszem najczęściej wykorzystywanym do prowadzenia zajęć ruchowych było boisko szkolne. Raz dziennie prowadzono tam 96,0% lekcji wychowa fizycznego....rzadziej czyniono to w sali sportowej i na korytarzu szkolnym. Można stwierdzić, że zmiana stroju nie jest zaliczana przez nauczycieli i uczniów do podstawowych czynności warunkujących uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego. W zależności od miejsca aktywności fizycznej prowadzący podnosili intensywność i atrakcyjność zajęć, korzystając z przyborów i sprzętu sportowego. W tygodniu łączny czas przeznaczony na ćwiczenia wynosił od 100 do 600 minut. Najczęściej dotyczyło to przedziału czasu między 175-300 minut i 25-600 minut. W czasie lekcji nauczyciele

przekazywali wychowankom informacje związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem. Priorytetem w przekazie nauczyciele uczynili zasady bezpieczeństwa związane szczególnie z przebywaniem na terenie szkoły, w tym głównie na zajęciach wychowania fizycznego. Zwracano uwagę na potrzebę utrzymywania prawidłowej postawy ciała. Rzadko poruszano kwestię radzenia sobie ze stresem oraz wpływem systematycznej aktywności fizycznej na prawidłowy rozwój organizmu.

Ogólnie, na podstawie przeprowadzonych badań, można wysnuć następujące wnioski:

1. Uczelnie kształcące przyszłych specjalistów edukacji wczesnoszkolnej nie zapewniają im odpowiedniego poziomu kwalifikacji w zakresie wychowania fizycznego. Przedmiot metodyka wychowania fizycznego i zajęcia praktyczne realizowane są w niewystarczającym wymiarze godzin. Słabo wykwalifikowana kadra wykładowców wpływa niekorzystnie na poziom kompetencji przyszłych nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w procesie wychowania fizycznego w szkole.

2. Niski poziom wiedzy teoretycznej nauczycieli i studentów w zakresie wychowania fizycznego sprawia, że zajęcia tego typu zajmują niską pozycję w hierarchii szkolnej.

3. Badani wykazują niewielkie zainteresowanie podnoszeniem własnych kwalifikacji w obszarze wychowania fizycznego, które w systemie zintegrowanego wychowania i kształcenia nowoczesnego ma do odegrania ważną rolę w społeczeństwie wiedzy i społeczeństwie zmiany jako edukacji jutra...

**Słowa kluczowe:** *aktywność fizyczna, pedagogika wczesnoszkolna, wychowanie fizyczne na I etapie edukacyjnym*

**Streszczenie:** *Edukacja wczesnoszkolna to proces dydaktyczno-wychowawczy trwający w szkolnictwie polskim 3 lata, obejmujący dzieci od 7 do 70 lat. Jest szczególnie ważnym etapem nauki szkolnej. Jego wyjątkowość związana jest z rozwojem psychomotorycznym dziecka. Edukację wczesnoszkolną można uznać za fundament, na którym opiera się całe dalsze kształcenie i wychowanie dziecka. Jej efekty ujawniają się później, dlatego ważne jest, aby przebieg kształcenia dzieci w tym wieku był prawidłowo organizowany. Rola współczesnej szkoły, poza wyposażeniem ucznia w wiedzę, umiejętności i kompetencje, powinna dopełniać się w wychowywaniu najmłodszego pokolenia do uczestnictwa w kulturze, w tym także kulturze fizycznej. Edukacja fizyczna i aktywność fizyczna na I etapie nauczania ma szczególne znaczenie dla rozwoju dziecka i jego właściwego przygotowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Głównym zadaniem wychowania fizycznego dla najmłodszych uczniów jest*

*dążenie do zaspokojenia potrzeby znacznego głodu ruchu dziecka. Odpowiedni poziom aktywności fizycznej w dzieciństwie i pozytywne doświadczenia z nią związane stwarzają szansę na ich całonocną praktykę w tym zakresie i świadomą dbałość o zdrowie. Zadania narzucane przez szkołę znacznie ograniczają naturalną ruchliwość dziecka, co negatywnie wpływa na sprawność i rozwój motoryczności wśród dzieci. Chcąc efektywnie zapobiegać tym negatywnym skutkom, należy zapewnić dziecku odpowiednie warunki w zakresie zaspokojenia jego naturalnych potrzeb ruchowych. Aby temu sprostać, jednym z wymogów jest odpowiednio przygotowana kadra nauczycieli wczesnoszkolnych, zarówno pod względem teoretycznym, jak i praktycznym.*

## **Eugeniusz Kameduła**

*(dr hab. ; Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu)*

### **Zajęcia pozaszkolne w praktyce edukacyjnej**

...Najogólniej poprzez edukację rozumie się różnorodność działań podejmowanych przez osoby oraz instytucje w celu przygotowania nowego pokolenia do życia i funkcjonowania w środowisku dorosłych. Działania te obejmują procesy wychowania oraz kształcenia rozumianego jako zdobywanie wiedzy oraz umiejętności. Początkowo procesy edukacyjne przebiegają w środowisku rodzinnym i rówieśniczym, a potem zadania te są wspomagane przez powołane do tego instytucje współuczestniczące zarówno w wychowaniu, jak i w kształceniu. Historycznie rzecz tę ujmując, można powiedzieć, że pierwszą instytucją edukacyjną było wtajemniczenie, a później tę rolę przejęły szkoły. Już w starożytności funkcjonowały szkoły, które realizowały cele i wartości edukacyjne obowiązujące w danych społeczeństwach, posiadały swoją strukturę organizacyjną, programy kształcenia i wychowania, jak i charakterystyczne dla tego okresu formy i metody ich realizacji. Z czasem pojawiła się też infrastruktura szkolna składająca się z pomieszczeń do odbywania zajęć teoretycznych, jak i specjalnie wydzielone miejsca do różnorodnych zajęć praktycznych. W starożytnej Grecji duży nacisk kładziono nie tylko na wychowanie umysłowe, ale i fizyczne, stąd też do dzisiaj zachowały się stadiony, gdzie młodzież mogła uprawiać różnorodne dyscypliny sportowe, przygotowując się do olimpiad. Właśnie uczestnictwo w olimpiadach można byłoby uznać za formę zajęć odbywających się poza szkołą...

...Od wielu stuleci z odpowiednimi zmianami funkcjonuje model szkoły, w którym uczniowie podzieleni na klasy szkolne realizują treści kształcenia w ramach przedmiotów nauczania lub zajęć zintegrowanych w odpowiednich ramach czasowych (około 20-30 godzin tygodniowo). Poza zajęciami obowiązkowymi szkoły lub też inne instytucje czy organizacje mogą oferować uczniom różnorodne formy zajęć, które mogą odbywać się na terenie lub poza



nią. W realizacji procesu kształcenia należy przestrzegać odpowiednich zasad, należy stosować skuteczne metody, środki dydaktyczne oraz wybierać właściwe formy organizacji pracy dydaktyczno-wychowawczej...

### **Zajęcia pozaszkolne jako jedna z form organizacyjnych kształcenia**

...Jednym z działów dydaktyki ogólnej są formy organizacyjne kształcenia. W zasadzie w podręcznikach dydaktyki brak precyzyjnej definicji tego terminu. Cz. Kupisiewicz w swym podręczniku twierdzi, że formy „[...] przesądzając o stronie organizacyjnej pracy dydaktycznej, wskazują, jak organizować tę pracę stosownie do tego, kto, gdzie, kiedy oraz w jakim celu ma być kształcony”. W innych podręcznikach dydaktyki na ogół ich autorzy powołują się na wyżej wymienioną definicję. Przyjmując powyższe kryteria, Cz. Kupisiewicz proponuje uwzględnić: 1) liczbę uczniów uczestniczących w tym procesie - formy jednostkowe i zbiorowe pracy uczniów; 2) miejsce uczenia się - zajęcia szkolne i pozaszkolne; 3) czas trwania zajęć dydaktycznych - zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne. Fr. Bereźnicki uważa, że ten podział nie uwzględnia rozróżnienia między nauczaniem a uczeniem się. Moim zdaniem zamieszczony przez tego autora schemat podziału form organizacyjnych kształcenia też ma pewną wadę. Uwzględnia dalszy podział na zajęcia szkolne, i tutaj wyodrębniono zajęcia lekcyjne (edukacyjne, klasowo-lekcyjne), oraz pozalekcyjne (zajęcia wyrównawcze, koła zainteresowań, zajęcia świetlicowe). Formy pracy pozaszkolnej to praca domowa, wycieczka, zajęcia w domach kultury itp. Wymienieni wcześniej dydaktycy nie dostrzegają, że ich podział na wymienione formy zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych nie jest precyzyjny. Mogą przecież być organizowane zajęcia poza szkołą, które będą miały formę indywidualną, zbiorową lub grupową. Zajęcia poza terenem szkoły mogą też realizować cele lekcyjne. Jako przykład można podać wycieczkę do muzeum H. Sienkiewicza, która pozwoli zrealizować przewidziane tematyką lekcyjną zaznajomienie z biografią pisarza oraz jego twórczością, eksponowaną w interesujący sposób w salach muzeum. Byłby to przykład zajęć edukacyjnych, ale przeprowadzonych poza terenem szkoły. Efekty pracy domowej mogą też być doskonale wykorzystane w zajęciach edukacyjnych realizowanych w klasie szkolnej. Koła zainteresowań prowadzone na terenie szkoły mogą rozszerzać problematykę *szkoły* realizowanych równoległe zajęć edukacyjnych lub wykraczać poza nią. Dotyczyć one mogą rozszerzania interesującej wiedzy z zakresu różnych dziedzin bądź kształtowania różnorodnych umiejętności praktycznych. Również zajęcia prowadzone na terenie różnorodnych placówek oświatowych, sportowych mogą służyć realizacji treści omawianych w szkole lub umożliwiać zaspokojenie różnorodnych zainteresowań uczestników. Jak widać, proponowany w podręcznikach podział form organizacyjnych kształcenia nie jest precyzyjny, bowiem różnorodne formy mogą się krzyżować...

### **Formy zajęć pozaszkolnych w polskiej edukacji**

...Problematyka zajęć lekcyjnych oraz pozalekcyjnych znalazła szersze opracowanie w literaturze pedagogicznej z zakresu dydaktyki i metodyki. Znacznie rzadziej podejmowana jest tematyka zajęć pozaszkolnych. Z tego zakresu najczęściej miejsca poświęca się pracy domowej oraz działalności krajoznawczo-turystycznej i wycieczkom. Ta ostatnia problematyka była dość szeroko podejmowana w publikacjach K. Denka. Autor kładzie szczególny nacisk na działalność krajoznawczo-turystyczną realizowaną poza terenem szkoły. Pisząc o formach organizacyjnych zajęć pozaszkolnych, wymienia on: „spacery, biwaki, lekcje w terenie, wycieczki, «zielone szkoły» i obozy”. Należy sądzić, że poza tymi formami istnieje również możliwość dodania takich form, jak uczestnictwo w różnorodnych zajęciach organizowanych dla dzieci i młodzieży szkolnej przez różnorodne placówki i instytucje...

...Główne cele organizacji takich zajęć, podobnie jak całej działalności edukacyjnej, to przede wszystkim zapewnienie możliwości ugruntowania i poszerzenia wiedzy zdobywanej w szkole, wzbudzenie i ukierunkowanie motywacji uczniów do samodzielnej aktywności poznawczej, rozwijanie różnorodnych zainteresowań, kształtowanie postaw i systemu wartości, umiejętności współpracy i współdziałania w grupie, przestrzeganie obowiązujących norm, tworzenie możliwości przeżywania poznawanych zjawisk i procesów, kształtowanie interesujących uczniów i przydatnych w szkole i w życiu umiejętności praktycznych. Z tego, może niezbyt kompletnego rejestru celów, wynikać może, że zajęcia pozaszkolne dają możliwość realizowania podstawowych celów dydaktycznych i wychowawczych...

**Słowa kluczowe:** *formy organizacyjne kształcenia, zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne, edukacja ekologiczna, zielone szkoły, edukacja leśna*

**Streszczenie:** *Interesującymi formami organizacyjnymi kształcenia są zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne. Problematyce tej poświęca się wiele miejsca w publikacjach naukowych, ale obecnie w praktyce edukacyjnej są coraz rzadziej stosowane. Dużą winę za to ponoszą władze edukacyjne oraz innych resortów, które w małym stopniu promują takie formy kształcenia i wychowania. Można wyróżnić wiele interesujących form działalności pozalekcyjnej, jak na przykład wycieczki, rajdy, zloty, złazy, obozy itp. Bardzo interesującymi formami mogą być zielone szkoły oraz edukacja leśna, dla której władze Lasów Państwowych wychodzą z interesującą propozycją programową, pomocą finansową, dobrze przygotowaną kadrą edukatorów oraz swoją bazą edukacji leśnej. Pomimo to zainteresowanie takim rodzajem działalności ze strony nauczycieli jest nieduże.*

**Bożena Dusza**

*(dr ; Uniwersytet Rzeszowski)*

**Monika Zielińska**

*(mgr ; Uniwersytet Rzeszowski)*

## **Organizacja czasu wolnego dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (doniesienie z badań pilotażowych)**

...Potocznie czas wolny określa się jako „czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne”. Pojęcie to na dobre zagościło w literaturze pedagogicznej od 1957 roku, w którym na konferencji UNESCO przyjęto za J. Dumazedierem, iż czas wolny to „czas, w którym każdy może oddawać się dobrowolnie, poza koniecznymi i obowiązkowymi zajęciami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi, wypoczynkowi, rozrywce lub rozwojowi swej osobowości”. W literaturze przedmiotu podkreśla się, iż istotą czasu wolnego jest „dobrowolność treści i form zachowań, niekomercyjność oraz doświadczanie satysfakcji ze stanów i doświadczeń, które można przerwać w każdej chwili bez uszczerbku dla osoby i jej otoczenia”.

...54% badanych potwierdziło fakt włączania telewizji w czasie wolnym. Jakie zatem skutki niesie za sobą obecność telewizji w tak zwanym „tle”? Ma to przede wszystkim zgubne skutki dla podtrzymywania interakcji (cały czas jest przerywana tym, co dzieje się na ekranie), ponadto, jak szacują badacze, 4 godziny dziennie włączonego odbiornika „w tle” prowadzi do spadku liczby słów, jakie dziecko słyszy od opiekunów o 25% (to tyle, ile statystycznie w ciągu dnia słyszy od ojca), co nieuchronnie prowadzić musi do upośledzenia rozwoju mowy...

...Biorąc pod uwagę powyższe wyniki badań, nasuwa się jeszcze jedno pytanie: jaki jest udział szkoły w organizacji czasu wolnego uczniów. Jak wynika z przeprowadzonych badań, 70% dzieci szkoły podstawowej uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę. Głównie są to zajęcia świetlicowe, koła zainteresowań (związane z przedmiotami szkolnymi), zajęcia wyrównawcze oraz sportowe (tylko 8% dzieci uczestniczących). Nieco większa liczba badanych uczniów (75%) uczestniczy w zajęciach pozaszkolnych. Mają one odmienny charakter niż zajęcia pozalekcyjne, bo są to głównie zajęcia sportowe (62%), nauka języków obcych oraz zajęcia muzyczne (taniec, śpiew, gra na instrumentach). Można zadać pytanie, czy szkoła robi wszystko, by stać się miejscem spędzania czasu wolnego? Przyglądając się tej niewielkiej próbie, można wysnuć wniosek, że dzieci łakną zajęć ruchowych, sportu, tańca, tymczasem szkoła, mimo często dobrego zaplecza, nie odpowiada na te oczekiwania. Zajęcia szkolne w dalszym ciągu wydają się być kontynuacją lekcji (kółka przedmiotowe, zajęcia wyrównawcze itp.)...

...Mając na uwadze wcześniejsze ustalenia dotyczące harmonijnego rozwoju dziecka, niezbędna jest wszechstronna aktywność angażująca wszystkie sfery rozwoju dziecka, tymczasem, jak pokazały badania, sposoby spędzania czasu wolnego przez badane dzieci są mało zróżnicowane, bowiem dominującą formą jest odpoczynek bierny. Należałoby zatem zwrócić uwagę na konieczność

większego zaangażowania rodziców i szkoły w optymalne z punktu widzenia rozwoju dziecka organizowanie jego czasu wolnego...

**Słowa kluczowe:** *czas wolny, dziecko przedszkolne, dziecko wczesnoszkolne, telewizja*

**Streszczenie:** *Sposób, w jaki dziecko spędza czas wolny, staje się współcześnie ważnym problemem pedagogicznym. Okazuje się, że niewłaściwe spędzanie czasu wolnego może zagrażać prawidłowemu rozwojowi dziecka. Spowodowane jest to bardzo dużą ekspansją mediów, które zawłaszczają czas wolny dzieci od najmłodszych lat. W rozdziale przedstawiono pilotażowe badania nad sposobami spędzania czasu wolnego przez dzieci przedszkolne i w wieku wczesnoszkolny.*

### **Część III**

## **Wkład osób i organizacji w kształtowanie form spędzania czasu wolnego**

### **Kazimierz Żegnałek**

*(prof. dr hab. Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach)*

## **Wkład Henryka Jordana w rozwój pozaszkolnej edukacji fizycznej w Polsce**

...W piśmiennictwie naukowym można znaleźć wiele bardzo znaczących nazwisk dla rozwoju wychowania fizycznego. Wśród nich na szczególną uwagę zasługuje z pewnością Henryk Jordan, uznawany za pioniera nowoczesnego wychowania fizycznego w Polsce. Jego idee i działalność wpłynęły istotnie na rozwój wychowania fizycznego w Polsce na przełomie XIX i XX wieku. Wiele z nich nie straciło na aktualności do dnia dzisiejszego, a zatem można z nich korzystać i wzorować się w codziennej pracy pedagogicznej...

...Życie i praca dr Henryka Jordana obejmowały trzy nurty działalności: lekarską, społecznikowską oraz pedagogiczną. Wszystkim im oddawał się z niezwykłą pasją, a jego działania i dokonania przyniosły mu za życia uznanie oraz sławę i do dziś mogą budzić podziw. Dla potrzeb tego rozdziału szerzej zostanie zaprezentowana jego koncepcja i działalność pedagogiczna w pracy pozaszkolnej z dziećmi i młodzieżą, głównie w zakresie wychowania fizycznego, ale nie tylko...

...Koncepcja ta obejmowała szereg idei, spośród których do najważniejszych należały: objęcie możliwie największej liczby dzieci oraz młodzieży codziennymi, bezpłatnymi zajęciami organizowanymi na zasadzie dobrowolności, a obejmującymi przede wszystkim gry oraz zabawy ruchowe na świeżym powietrzu; rozwijanie zainteresowań oraz uzdolnień artystycznych i wokalnemu-muzycznych; rozwijanie zainteresowań

rzemieślniczo-zawodowych dzieci i młodzieży w zakresie stolarstwa, ogrodnictwa czy tokarstwa; a także realizowanie celów wychowania patriotycznego przez wychowanie w poszanowaniu tradycji narodowych i wartości kulturalno-historycznych oraz społecznych; troska o zdrowie dzieci i młodzieży oraz potrzeba przygotowania nauczycieli do prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą...

...Dr Henryk Jordan dostrzegał podwójnie funkcję zabaw młodzieży, a mianowicie jako funkcję zdrowotno-rozwojową oraz wychowawczą... ...Henryk Jordan interesował się nowymi tendencjami pedagogicznymi w wychowaniu. Śledził przemiany zachodzące w pedagogice oraz w szkolnictwie zachodnioeuropejskim, jak i rozwijające się zainteresowanie czasem wolnym uczniów oraz jego racjonalną organizacją poprzez planowe rozwijanie gier i zabaw dla dzieci i młodzieży. Jako lekarz dostrzegał ogromne walory aktywności fizycznej młodzieży i dopatrywał się w niej wartości zdrowotnych i wychowawczych. Sprawy wychowania dzieci i młodzieży rozpatrywał przede wszystkim ze stanowiska lekarskiego, a więc Henryk Jordan troszczył się zarówno o wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży, jak również o ich wychowanie estetyczne, moralne czy techniczne. Kładł również duży nacisk na wychowanie patriotyczne, które jego zdaniem było najważniejsze w czasie, gdy Ojczyzna była w niewoli...

...Doktor Henryk Jordan - jak zwykle się powszechnie o nim mówić - swoją działalnością pedagogiczną obejmował zarówno fizyczne, jak i duchowe potrzeby dzieci i młodzieży. Chciał im zapewnić jak najlepszy rozwój fizyczny, kierując ich umysły na godziwe rozrywki i ćwiczenie ciała...

...Ten wielki społecznik, pedagog i filantrop chciał wskrzesić w Polsce tradycyjne gry ludowe oraz wprowadzić sporty i gry sportowe z krajów anglosaskich. Pragnął zapałowi młodzieży podsunąć ćwiczenia fizyczne oraz wpoić dbanie o kulturę ciała. Motywem tego działania była, poza higieną i zdrowiem, chęć stworzenia młodzieży, zwłaszcza z upośledzonych warstw społecznych, dobrych warunków do samorozwoju. Dr Jordan uważał, że do wychowania człowieka powinno się wykorzystywać ćwiczenia fizyczne i gry sportowe. Był zainteresowany zarówno kształceniem charakteru, jak i wychowaniem moralnym oraz narodowym...

... Akcją uświadamiania o fakcie, iż ruch i aktywność fizyczna mają ogromny wpływ na zdrowie, umysł i rozwój moralny, zalecał przeprowadzać zarówno wśród uczniów, którym jest to najpotrzebniejsze, jak i pośród ich rodziców oraz nauczycieli. Przekonywał społeczeństwo, iż na zdrowie i siły witalne człowieka składa się dobre odżywianie, świeże powietrze oraz ruch...

...Henryk Jordan zwracał uwagę na niewłaściwe proporcje między czasem poświęcanym przez dzieci i młodzież na wysiłek umysłowy, związany głównie z nauką w szkole i w domu, a czasem przeznaczanym na ruch i zabawę na świeżym powietrzu...

...Absolwenci tych kursów stanowili cenną kadrę nauczycielską w szkołach średnich byłej Galicji. Dzięki nim można było zapewnić systematyczne zajęcia wychowania

fizycznego dla kilkudziesięciu tysięcy uczniów gimnazjów, szkół realnych oraz seminariów nauczycielskich, w których wcześniej ćwiczenia fizyczne, ze względu na brak nauczycieli, były nadobowiązkowe, a w niektórych szkołach nie były przeprowadzane w ogóle. Na absolwentach „Kursu Naukowego Gimnastyki” Uniwersytetu Jagiellońskiego spoczął główny ciężar przeprowadzenia i wdrożenia reformy systemu wychowania fizycznego oraz higieny w szkolnictwie polskim. Im także przypadło w udziale budowanie zrębów kultury fizycznej w odrodzonym państwie polskim. Dzięki wysokim kwalifikacjom oraz zorientowaniu na postęp zreformowany system wychowania fizycznego w szkole polskiej nie odbiegał pod tym względem w niczym od przodujących krajów europejskich...

...Dr Henryk Jordan to człowiek, który jako pierwszy w Polsce i jeden z pierwszych w Europie wyprowadził wychowanie fizyczne z zamkniętych i dusznych sal gimnastycznych na powietrze, a także wskazał na nowoczesne środki wychowania fizycznego, takie jak: ćwiczenia gimnastyczne, gry oraz zabawy na świeżym powietrzu. Był pionierem, który przełamał pasywną postawę społeczeństwa polskiego wobec kultury fizycznej i wskazał na potrzebę powszechnego i masowego wychowania fizycznego młodego pokolenia, które jeśli będzie zdrowe, to będzie zdolne nie tylko do pracy, ale również do walki o Ojczyznę...

**Słowa kluczowe:** *Henryk Jordan, wychowanie fizyczne, edukacja pozaszkolna*

**Streszczenie:** *Henryk Jordan był z wykształcenia lekarzem. Po ukończeniu studiów praktykował w kilku krajach, w tym w Stanach Zjednoczonych. Po powrocie do kraju zainteresował się mocno problematyką edukacji fizycznej dzieci i młodzieży, przy czym szczególnie bliska była mu młodzież rzemieślnicza, z której się wywodził. Propagował gry i zabawy na świeżym powietrzu, co znajdowało odzwierciedlenie w jego publicznych wystąpieniach, jak i w publikacjach. Najważniejsze było jednak to, że swoje idee i poglądy zmaterializował, tworząc w z własnych funduszy na Błoniach Krakowskich specjalny park, nazywany później Parkiem lub Ogrodem Jordanowskim. Przeznaczony był on przede wszystkim do zabaw i rekreacji fizycznej dzieci i młodzieży. Doktor H. Jordan miał również duże zasługi w kształceniu kadr nauczycielskich dla potrzeb wychowania fizycznego. Przywiązywał również dużą wagę do wychowania społecznego i patriotycznego dzieci i młodzieży. Wiele jego idei i poglądów jest dalej aktualnych.*

## **Dominika Machnio**

*(mgr Akademia Techniczno – Humanistyczna w Bielsku Białej)*

## **Doświadczenia i problemy harcerskiego systemu wychowawczego w kontekście współczesnego systemu edukacyjnego**

„Jeśli harcerstwo chce nadal żyć i pełnić swoją funkcję, to musi samo zdobyć się na próbę odszukania własnego oblicza w dzisiejszym polskim życiu. Harcerska postawa powinna być postawą pozytywnego dążenia do zmian na lepsze [...]. Dążeniem naszym jest, aby harcerstwo było organizacją samorządną, kierowaną przez władze wyłonione z wyborów, aby ZHP, harmonizując swe prace z ideałami i potrzebami nowej Polski, dokonywał tego w ścisłym związku z tradycją skautingu i harcerstwa [...]” (Aleksander Kamiński)

...Harcerstwu, istniejącemu w Polsce od 1910 roku, udało się wytworzyć jeden z najciekawszych współczesnych systemów wychowawczych. Jest jedną z tych organizacji, która jednocześnie zrzesza dzieci, młodzież i dorosłych instruktorów. Harcerski system wychowania mimo wieloletniej tradycji stale jest modyfikowany, opierając się na doświadczeniach własnych, a także czerpiąc z bogatych doświadczeń dyscyplin pedagogicznych...

...ZHP to nie tylko organizacja, to przede wszystkim ruch społeczny kształtujący postawy i charaktery... harcerstwo za główny cel stawia sobie wychowanie dzieci i młodzieży...

...Wychowawczy charakter harcerstwa opiera się na idei samowychowania i polega na określaniu celów wychowawczych bezpośrednio w drużynach i gromadach, przez członków gromad i drużyn wspieranych przez odpowiednio przygotowanych drużynowych. „Gdy chcemy kogokolwiek wychowywać lub nawet gdy czynimy to bezwiednie, zawsze wchodzimy w relację społeczną, tzn. że oboje znajdujemy się w takiej konkretnej sytuacji, gdy nasza w niej wspólna obecność nie jest bez znaczenia dla drugiej osoby. Istotą tej współ-obecności jest to, że wychowawca ma jakiś zamiar i działa, by ten zamiar zrealizować, tzn. by oddziaływać, wywrzeć jakiś wpływ na drugiego człowieka, by pomóc mu w jego rozwoju”<sup>4</sup>.

...Wychowanie zgodne z metodą harcerską to proces społeczny i proces wzajemnego oddziaływania. „Harcerstwo to coś więcej niż organizacja młodzieżowa, to ruch społeczny, który kształtuje postawy i charaktery, wychowuje patriotów i aktywnych bywateli. Harcerstwo to służba, braterstwo i praca nad sobą, wszystko po to, aby jak najlepiej poznać otaczający nas świat i w pełni korzystać z możliwości, jakie się przed nami otwierają”. Jest to spontaniczny ruch społeczny, model wychowania budujący w sposób integralny ludzką osobę, wspierający jego rozwój i samorealizację...

...Harcerski System Wychowawczy to jedność harcerskiej metody, programu i zasad<sup>5</sup>. Program powstaje samorządnie w drużynach oraz w innych podstawowych jednostkach organizacyjnych ZHP. Zasady harcerskiego wychowania to: służba, braterstwo, praca nad sobą. Obecnie obowiązujące ujęcie metody harcerskiej stanowi dorobek dwudziestu dwóch kursów podharcemistrzyń, które odbyły się w Harcerskiej Szkole Instruktorskiej na Buczu w latach 1933-1936 i zostały opracowane przez hm. Ewę Gródecką (wydane nakładem szkoły). Wprowadzono je do Statutu ZHP podczas XXVIII Zjazdu ZHP, który odbył się w 1990 roku w Bydgoszczy<sup>6</sup>. Szczególnie istotny

jest fakt, iż Związek Harcerstwa Polskiego realizuje swoje cele oraz prowadzi działalność wychowawczą opartą na metodzie harcerskiej także wśród osób niezrzeszonych w ZHP...

...Możemy więc śmiało powiedzieć, że harcerski system wychowania, to: „unikalny na skalę światową, spójny i całościowy zespół celów, zasad, środków i narzędzi służących wychowaniu młodzieży”... O wartości stosowanych w harcerstwie metod wychowawczych świadczy ich niezwykła skuteczność. W harcerstwie funkcjonują cztery bardzo precyzyjnie określone kierunki wychowania: dojrzałość psychofizyczna, rozwój duchowy, rozwój społeczny i doskonałość moralna...

...We współczesnym świecie dokonujące się zmiany w zakresie nauki, techniki, edukacji i kultury ukazują Harcerski System Wychowawczy w szerszej perspektywie. Głębokie przemiany społeczne, ustrojowe i wprowadzane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej pośrednio wpływają na sposób i tryby działania harcerstwa...

**Słowa kluczowe:** *harcerstwo, system wychowawczy, metoda harcerska*

**Streszczenie:** *Celem rozdziału jest przybliżenie metodyki harcerskiej jako efektywnego systemu wychowawczego w kontekście współczesnej edukacji szkolnej. Od początków swego istnienia harcerstwo było mocno powiązane ze szkolnictwem....*

## **Część IV**

### **Aspekty edukacji zdrowotnej**

**Beata Fedyn**

*(dr Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu )*

#### **Wybrane teoretyczne i praktyczne konteksty szkolnej edukacji zdrowotnej**

...Zdrowie, podobnie jak wiedzę i umiejętności, można kształtować - nie tylko chronić i przywracać, ale także zwiększać jego potencjał. Zdrowie, ciało, choroba należą do świata natury, ale stosunek ludzi do nich, sposób ich przeżywania i związane z tym role mają charakter psychospołeczny. Zatem praca nad zdrowiem jako kategorią biologiczną nie polega tylko na bezpośredniej ingerencji medycznej, ale może mieć także charakter wpływu pośredniego - poprzez kształtowanie osobowości człowieka, czyli proces edukacji zdrowotnej. Zdrowie podległe prawom przyrody może więc stać się przedmiotem wychowania...

...Edukacja zdrowotna jako proces społeczny od lat jest przedmiotem wielu dyskusji, głównie w wąskim gronie pedagogów zdrowia, pedagogów społecznych, nielicznych specjalistów z zakresu medycyny oraz kultury



fizycznej. Temat ten wraca przede wszystkim w momencie kolejnych zmian w systemie oświatowym, bo pomimo tego iż edukacja zdrowotna pojmowana jest jako proces całościowy, najczęściej umieszcza się ją w zadaniach szkoły. Nie jest to błędne podejście, ponieważ okres dzieciństwa i młodości jest specyficzną fazą życia człowieka, gdyż właśnie wtedy proces rozwoju osobowości jest szczególnie dynamiczny, a osiągnięte rezultaty względnie trwałe, także w zakresie działań wychowawczych odnoszących się do zdrowia...

...Rozpatrywanie edukacji zdrowotnej jako obszaru społecznego ruchu na rzecz promocji zdrowia, gdzie jeszcze nie ukształtował się zamysł teorii naukowej, ale raczej koncentracja na aktach legislacyjnych obligujących poszczególne organy państwa i instytucje publiczne do ułatwienia wszystkim obywatelom dostępu do zdrowia, w istotny sposób wpływa na organizację tej praktyki edukacyjnej, także w środowisku szkolnym. Zatem w przedstawionym ujęciu głównym celem edukacji zdrowotnej jest wdrażanie wychowanka do pożądanых zachowań służących zdrowiu oraz osiągnięcie przez niego pewnej, określonej normy fizjologicznej. Organizując proces edukacji zdrowotnej, nauczyciel przede wszystkim koncentruje się na procesie nauczania i uczenia się, rozwijaniu dyspozycji instrumentalnych osobowości, a szczególnie wiadomości i umiejętności. Przeważa w tym przypadku dydaktyka zdrowia, a więc uczenie o zdrowiu. Należy jednak podkreślić, że dostarczanie wiedzy o zdrowiu i nauczanie odpowiednich umiejętności dbania o zdrowie jest procesem niewystarczającym do tego, aby człowiek zrozumiał odpowiedzialność za zdrowie swoje i innych ludzi oraz by dokonywał świadomych prozdrowotnych wyborów...

...Wydaje się, że drugie podejście rozpatrujące edukację zdrowotną jako obszar pedagogiki zdrowia stanowi istotny warunek skuteczności tego procesu. Wynika to przede wszystkim z szerszego ujęcia głównego celu działań edukacyjnych, którym jest wdrażanie wychowanka do życia w zasadach kultury zdrowotnej poprzez kształtowanie postaw prozdrowotnych i umiejętności dokonywania prozdrowotnych wyborów. Zatem sens pracy wychowawczej w zakresie zdrowia ucznia koncentruje się wokół ideału wychowawczego, a nie normy fizjologicznej. W takim ujęciu edukacja zdrowotna powinna być integralną częścią procesu pedagogicznego ukierunkowaną na pełny rozwój osobowości oraz przekraczanie granic dydaktyki. Mamy tutaj na myśli przełożenie „uczenia o zdrowiu” w „uczenie zdrowia” oraz ukazanie wychowankowi zdrowia w kategoriach pedagogicznych, a więc uświadomienie mu, że zdrowie jako kategoria biologiczna może być kształtowane „siłami osobowości człowieka”.

## **Dylematy praktyki szkolnej edukacji zdrowotnej**

...Łatwo zauważyć, że przedmiot pedagogiki, jakim jest edukacja, istniał znacznie wcześniej, niż powstała pedagogika naukowa. Stwierdzenie to odnosi się także do edukacji zdrowotnej, która jest jedną z form praktyki pedagogicznej. Teoria naukowa nie jest więc warunkiem rozwoju działalności praktycznej. Ta bowiem istnieje niezależnie od intencji i działań uczonych...

...Przedstawiona dysharmonia pomiędzy teorią a praktyką szczególnie widoczna jest na polu edukacji zdrowotnej. Można nawet stwierdzić, że rozwój praktyki edukacyjnej ukierunkowanej na zdrowie człowieka wyprzedza w dalszym ciągu proces tworzenia wiedzy naukowej będącej podbudową wspomnianej praktyki. Na szczególną uwagę zasługuje tutaj nauczyciel, który obok ucznia i modelu organizacyjno-programowego jest jedną z głównych determinant warunkujących skuteczność procesu szkolnej edukacji zdrowotnej. Udział nauczyciela w procesie realizacji edukacji zdrowotnej wymaga oczywiście odpowiedniego przygotowania merytorycznego i metodycznego, ale także uzmysłowienia sobie istnienia źródeł teorii dla jego poczynąń praktycznych w zakresie zdrowia wychowanka. Niezbędne kompetencje rzeczowe i realizacyjne są pośrednią poziomą wiedzy naukowej na temat edukacji zdrowotnej. Teoria nie może być bowiem jedynie przedmiotem praktycznych wdrożeń, ale jest źródłem scalającym kontekstowe widzenie zjawisk pedagogicznych, podstawą zapytań i namysłu nad konkretnymi sytuacjami wychowawczymi oraz podejmowania decyzji realizacyjnych. Praktyka jest źródłem, celem i kryterium prawdziwości wiedzy pedagogicznej, a zatem niezbędne jest ich łączenie i wzajemna stymulacja...

...Wyniki badań realizowane w momencie zmiany modelu organizacyjno-programowego szkolnej edukacji zdrowotnej (od roku szkolnego 2009/2010 wprowadzono model sprzężony z wychowaniem fizycznym) potwierdzają niewystarczające przygotowanie teoretyczne i praktyczne nauczycieli do pracy w zakresie wychowania do zdrowia i nauczania zdrowia. Grupa badawcza liczyła 124 nauczycieli szkół podstawowych województwa śląskiego. W celu uzyskania niezbędnego materiału empirycznego wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z przypisaną jej techniką ankiety. Głównym celem badań była diagnoza przygotowania nauczycieli do realizacji edukacji zdrowotnej w ramach obowiązującej ścieżki edukacyjnej. Przedstawiony wycinek wyników badań stanowi część podłużnych badań, z wykorzystaniem wzorców trendu, na temat skuteczności szkolnej edukacji zdrowotnej<sup>7</sup>. Fundamentalny zamysł badawczy koncentruje się na prowadzeniu wspomnianych przybliżonych badań komparatystycznych dotyczących zakończenia realizacji edukacji zdrowotnej według wprowadzanych kolejnych modeli organizacyjno-programowych...

...

...Edukacja zdrowotna w szkole podstawowej zorientowana jest przede wszystkim na promocję zdrowia fizycznego i troskę o ciało. Można jednak zastanowić się, dlaczego przy tak szerokiej realizacji wspomnianych treści oraz deklarowanej przez nauczycieli wysokiej oceny kompetencji w tym zakresie mamy w dalszym ciągu niezadowolające wyniki dotyczące nawyków higienicznych uczniów, ich odżywiania się oraz

aktywnego spędzania czasu wolnego. Jedną z przyczyn rozpatrywanego stanu jest brak diagnozy potrzeb zdrowotnych ...

### **Podsumowanie i wnioski**

...Reasumując, można stwierdzić, że istota wychowania zdrowotnego nie może ograniczać się wyłącznie do informowania o zdrowiu i jego zagrożeniach. Powinno to być „wychowanie dla zmiany”, w którym uwzględnia się wspomaganie motywacji, zdobywanie kompetencji potrzebnych dla zdrowia oraz odwoływanie się do aktywności własnej ludzi, ich potrzeb i oczekiwań. ...Osiągnięcie tych zamierzeń uwarunkowane jest rozwojem teorii edukacji zdrowotnej, czyli pedagogiki zdrowia, i aplikowanie jej do praktyki, przede wszystkim w środowisku szkolnym. Zaznaczyć należy jednak, że wiedza naukowa o procesie wychowania do zdrowia i nauczania zdrowia nie może być jedynie przedmiotem praktycznych wdrożeń, ale źródłem scalającym kontekstowe widzenie zjawisk pedagogicznych, podstawą zapytań i namysłu nad konkretnymi sytuacjami wychowawczymi oraz podejmowania decyzji realizacyjnych. Praktyka jest źródłem, celem i kryterium prawdziwości wiedzy pedagogicznej, a zatem niezbędne jest łączenie tych elementów i ich wzajemna stymulacja...

**Słowa kluczowe:** *edukacja zdrowotna, pedagogika zdrowia, skuteczność szkolnej edukacji zdrowotnej, nauczyciel, uczeń*

**Streszczenie:** *W rozdziale przedstawiono zagadnienie wykorzystania teorii edukacji zdrowotnej w praktyce edukacyjnej. Osiągnięcie głównych celów edukacji zdrowotnej uwarunkowane jest rozwojem jej teorii, czyli pedagogiki zdrowia, i aplikowaniem jej do praktyki, przede wszystkim w środowisku szkolnym. Zaznaczyć należy jednak, że wiedza naukowa o procesie wychowania do zdrowia i nauczania zdrowia nie może być jedynie przedmiotem praktycznych wdrożeń, ale źródłem scalającym kontekstowe widzenie zjawisk pedagogicznych, podstawą zapytań i namysłu nad konkretnymi sytuacjami wychowawczymi oraz podejmowania decyzji realizacyjnych.*

### **Ilona Gembalcyk**

*(dr Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu)*

### **Potrzeby zdrowotne uczniów młodszych w zakresie edukacji żywieniowej**

...Jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie człowieka jest styl życia. Szacuje się, iż siła jego wpływu na stan zdrowia wynosi ponad 50%. Według Światowej Organizacji Zdrowia styl życia to wzory wyborów zachowań spośród alternatywnych możliwości, jakie są dostępne ludziom w

zależności od ich sytuacji społeczno-ekonomicznej i łatwości, z jaką są w stanie przedłożyć określone zachowania nad inne. A zatem istotne są tu dwa komponenty: wybory dokonywane przez człowieka i możliwości życiowe<sup>2</sup>. W potocznym rozumieniu to określone zespoły zachowań, przekonań i nastawień, ujawniające się u danego człowieka w doświadczanych przez niego sytuacjach życia codziennego. Komponentami konstytuującymi styl życia są zachowania zdrowotne, czyli wszelkie zachowania, które w świetle współczesnej wiedzy medycznej zwykle wywołują określone skutki zdrowotne. Klasyczne zachowania związane ze zdrowiem to dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu i konsumpcja alkoholu oraz sposób radzenia sobie ze stresem. Spośród tych czynników szczególne znaczenie przypisuje się odżywianiu.

...Pojęcie prawidłowego żywienia zawiera nie tylko charakterystykę diety pod względem jakościowym, ale również zalecenia dotyczące częstotliwości spożywania posiłków oraz procentowego udziału każdego z nich w dziennej racji pokarmowej. Za szczególnie istotne ze zdrowotnego punktu widzenia uznaje się regularne spożywanie pierwszego śniadania. Jest ono uznawane za najważniejszy posiłek i powinno być zjedzone rano, przed wyjściem z domu. Po nocy stężenie glukozy we krwi jest niskie i bez posiłku może się jeszcze obniżyć, wpływa to niekorzystnie na procesy poznawcze. Niezjedanie przez uczniów pierwszego śniadania w domu powoduje, że rozpoczynają naukę na czczo, co obniża ich dyspozycję do nauki. Wyniki badań pokazują, że aż 1/5 uczniów nie spożywa pierwszego śniadania codziennie. Jest to odsetek nieco większy niż uzyskany w innych badaniach sposobu żywienia dzieci i młodzieży. Pierwsze śniadanie powinno dostarczać 25-30% dziennego zapotrzebowania energetycznego i składać się z co najmniej trzech grup produktów (zbożowe, warzywa lub owoce, mleko jego przetwory lub mięso i jego zamienniki). Analiza produktów spożywanych na pierwsze śniadania pokazuje, iż są to przede wszystkim kanapki (50% badanych), czyli pieczywo z dodatkami, nabiał (jogurty, płatki z mlekiem) spożywa około 40% respondentów oraz słodkie pieczywo, takie jak pączki czy drożdżówki, które spożywa nieco ponad 5% uczniów klas trzecich. Jak widać z powyższego, przeważają tu produkty zawierające węglowodany i białko. Brakuje zaś przede wszystkim warzyw i owoców. A zatem nie są to śniadania odpowiadające wymogom zdrowego posiłku. Śniadanie bogate w węglowodany powoduje, że po jego spożyciu stężenie glukozy we krwi gwałtownie rośnie, dając poczucie sytości, ale już po godzinie obniża się poniżej normalnego poziomu, skutkiem czego jest pojawiające się poczucie zmęczenia...

...W ostatnich latach obserwuje się w Polsce spadek spożycia mleka i jego przetworów, konsekwencją czego są obserwowane, szczególnie u dzieci po 10 roku życia, niedobory wapnia. Mogą być one na przykład przyczyną niedoboru wzrostu. Odpowiednia podaż wapnia od wczesnego dzieciństwa wpływa na

właściwą mineralizację kości. Tak zwaną szczytową masę kości człowiek osiąga przeciętnie w trzeciej dekadzie życia, ale 90% tej masy akumuluje się do 18 roku życia. Im jest ona większa, tym mniejsze ryzyko rozwoju osteoporozy i związanych z nią złamań kości. Mleko i jego przetwory powinny być spożywane codziennie w ilości 3-4 szklanek. Wskazane jest częściowe zastępowanie mleka napojami fermentowanymi, takimi jak jogurt, kefir, zsiadłe mleko, maślanka, oraz serem białym lub serkami homogenizowanymi... dziecko w wieku szkolnym powinno spożyć dziennie 3 szklanki mleka i około 10 dag sera, bowiem zaledwie 20-25% wapnia zawartego w produktach spożywczych jest wchłaniana przez organizm...

...jak widać z przedstawionych wyników badań, sposób żywienia uczniów młodszych nie jest na pewno prozdrowotnym. Potrzeby zdrowotne uczniów dotyczą przede wszystkim częstotliwości i jakości spożywanych I i II śniadań. Odnoszą się też do problemu podjadania między posiłkami, a także częstotliwości spożywania owoców i warzyw oraz produktów mlecznych...

...Prawidłowe nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat w środowisku rodzinnym. Z bagażem wiedzy i zachowań żywieniowych nabytych w domu rodzinnym dziecko przychodzi do szkoły, w której powinno mieć możliwość spożycia czy wypicia odpowiedniej ilości płynów. Szkoła to również środowisko wychowawcze, które może skorygować niewłaściwą wiedzę i zwyczaje żywieniowe wyniesione z domu. W okresie szkolnym nakładają się wpływy tych dwóch środowisk wychowawczych, a o sukcesie wychowawczym decyduje przede wszystkim ich ścisła współpraca i współdziałanie. Edukacja żywieniowa nie może być skuteczna w środowisku domowym bez możliwości jej praktykowania w środowisku szkolnym i odwrotnie, a to oznacza konieczność włączania rodziców w planowanie i realizację edukacji żywieniowej dzieci w szkole...

**Słowa kluczowe:** *zachowania żywieniowe, edukacja żywieniowa*

**Streszczenie:** *W rozdziale przedstawiono wyniki badań dotyczące zachowań żywieniowych uczniów młodszych w kontekście edukacji żywieniowej*

**Monika Lewandowska**

*(dr; Warszawski Uniwersytet Medyczny)*

**Izabela Korabiewska**

*(mgr ; Warszawski Uniwersytet Medyczny)*

**Anna Obszyńska-Litwiniec**

*(mgr ; Warszawski Uniwersytet Medyczny)*

**Dariusz Białoszewski**

*(dr hab. Warszawski Uniwersytet Medyczny)*

## **Zachowania zdrowotne studentów warszawskich uczelni**

...Zdrowie według definicji WHO jest pełnią dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko stanem braku choroby i niedomagania. Zaproponowana definicja, oprócz elementów biologicznych, dotyczących stanu zdrowia fizycznego, wyróżnia psychiczny wymiar zdrowia, w którym można wyodrębnić zdrowie umysłowe, związane z procesami myślenia, oraz zdrowie emocjonalne, wyrażające zdolność do przeżywania uczuć i emocji. Natomiast wymiar społeczny zdrowia określa zdolność do tworzenia i utrzymywania relacji z innymi ludźmi. Można więc stwierdzić, że zdrowie jest zjawiskiem wielowymiarowym, obejmującym zależne od siebie aspekty fizyczne, psychiczne i społeczne...

... Istnieje też pojęcie zdrowia jako: 1) zbiorowości, tj. stanu dynamicznej równowagi między populacją a otoczeniem, zapewniającego jednostce możliwość przetrwania i rozwoju dzięki korzystnemu ukształtowaniu ich cech biologicznych oraz pomyślnych zmian w środowisku; czy też: 2) samego środowiska, biorącego pod uwagę wszystkie aspekty zdrowotne środowiska człowieka, w tym także działania zmierzające do poprawy jego jakości z punktu widzenia stanu zdrowia populacji....

Z przedstawionych powyżej rozważań wynikają praktyczne wnioski:

- zdrowie nie jest czymś stałym, danym raz na zawsze. Nie wystarczy go sobie życzyć, należy je zdobywać, podobnie jak zdobywa się wiedzę, zawód, dobra materialne;
- dobre zdrowie to większa szansa na sukces w szerokim znaczeniu tego słowa, w tym także materialny (sprawny i wydajny człowiek ma szansę na lepszą pracę);
- życie ludzkie przedłuża się, lecz sztuką jest zachować pełną sprawność i poczucie radości życia przez długie lata. Aby to osiągnąć, trzeba wcześniej „zainwestować” w swoje zdrowie i sprawność .

W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia podkreślono, że zdrowie jest:

- wartością, dzięki której jednostka lub grupa realizuje swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji oraz zmienia środowisko i radzi sobie w nim;
- zasobem dla społeczeństwa, gwarantującym rozwój społeczny i ekonomiczny;
- środkiem codziennego życia, umożliwiającym lepszą jego jakość.

Zdrowie jednostki i populacji uwarunkowane jest wieloma czynnikami, które można podzielić na cztery podstawowe grupy:

- styl życia, w tym zachowania zdrowotne - 50-60%;
- środowisko społeczne - 20%;
- czynniki genetyczne - 20%;
- działania służby zdrowia, zarówno z zakresu medycyny naprawczej, jak i oświaty czy promocji zdrowia - 10-15% .

...Powodem średnich wyników na uczelniach WUM i AWF były prawdopodobnie prowadzone zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowia. Natomiast wśród studentów UW i PW niski poziom wyników mógł być przyczyną braku przedmiotów z zakresu profilaktyki zdrowia w programach nauczania. Dodatkowo można przypuszczać, że zajęcia edukacyjne na poziomie gimnazjalnym i średnim wszystkich studentów uczelni warszawskich posiadały w swoich programach zagadnienia dotyczące promocji zdrowia.

Kolejnym zagadnieniem, które nasuwa analiza wyników, jest przeniesienie zachowań zdrowotnych i ich wzorców z domów rodzinnych. Zachowanie zdrowotne to każde podjęte działanie jednostki, którego celem jest utrwalenie lub podnoszenie potencjału zdrowia, niezależnie od jego skuteczności. Ważnym elementem tej definicji jest stan świadomości jednostki i celowość jej działania. W życiu codziennym podejmowane są różne formy aktywności, które mają wpływ na zdrowie. Choć nie towarzyszy im uświadomiony zamiar, określa się je jako zachowanie związane ze zdrowiem. Skutki tych działań dla zdrowia mogą być pozytywne albo negatywne. Negatywne nazywane są zachowaniami zagrażającymi zdrowiu lub też zachowaniami ryzykownymi. Zachowania zdrowotne składające się na prozdrowotne style życia należy postrzegać na tle położenia społecznego ludzi. Położenie społeczne wskazuje na możliwości dokonywania wyborów prozdrowotnych - działań nakierowanych na zdrowie, eliminujących zachowania zagrażające. Sama dostępność tych działań nie przesądza jeszcze o podejmowaniu takich czy innych zachowań związanych ze zdrowiem. Ważny jest poziom wiedzy i świadomości zdrowotnej jednostek. Dodać należy, że określone nawyki zdrowotne wyniesione z wieku dziecięcego i młodzieńczego w dużym stopniu będą określały zachowania zdrowotne dorosłych członków społeczeństwa.

W ostatniej dekadzie organizacje międzynarodowe wskazywały na potrzebę skupienia uwagi na problemach populacji dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 18 lat, mając na uwadze fakt, iż ukształtowane w tym okresie zachowania i umiejętności decydują o zdrowiu w dalszych etapach życia człowieka. W tym kontekście promowanie prozdrowotnego stylu życia, od najmłodszych lat poczynając, staje się nakazem współczesnej rzeczywistości. Wiele programów dotyczących zachowań zdrowotnych powinno być zaadresowanych do dzieci i młodzieży. Dużą rolę odgrywają tu przyszli nauczyciele. Okres nauki w szkole wyższej powoduje, że młodzież akademicka jest w ciągłym cyklu socjalizacji edukacyjnej, która wpływa na kształtowanie się ich postaw, zachowań...

...Uzyskane wyniki badań sugerują niski i przeciętny poziom zachowań zdrowotnych wśród badanych studentów. Na ich podstawie widoczna jest potrzeba wprowadzenia programów edukacyjnych ukierunkowanych na promocję zdrowia wśród studentów lub/i modyfikację istniejących już programów profilaktycznych..

**Słowa kluczowe:** zachowania zdrowotne, student, uczelnia

**Streszczenie :** *Celem treści prezentowanych w niniejszym rozdziale była ocena zachowań zdrowotnych wśród studentów w czterech warszawskich uczelniach: Akademii Wychowania Fizycznego, Uniwersytecie Warszawskim, Politechnice Warszawskiej oraz Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Do badań wykorzystano Inwentarz Zachowań Zdrowotnych, który zawiera! 24 stwierdzenia opisujące różne zachowania związane ze zdrowiem, m.in.: prawidłowe nawyki żywieniowe, zachowania profilaktyczne, praktyki zdrowotne oraz pozytywne nastawienia psychiczne. Uzyskane wyniki badań sugerują niski i przeciętny poziom zachowań zdrowotnych wśród badanych studentów. Na ich podstawie*

*widoczna jest potrzeba wprowadzenia programów edukacyjnych ukierunkowanych na promocję zdrowia wśród studentów lub/i modyfikacje istniejących już programów profilaktycznych.*

## Część V

### **Profilaktyka zdrowotna w edukacji jutra**

**Daria Sikorska**

*(dr; Społeczna Akademia Nauk w Łodzi)*

#### **Wady postawy a aktywność fizyczna dzieci w wieku wczesnoszkolnym**

...Dominującą pozycję w świecie przyrody jednostka ludzka zdobyła w dużej mierze poprzez wyprostowaną postawę ciała, czego konsekwencją jest skłonność do wad postawy. Postawa ciała bywa odmienna pod różnymi szerokościami geograficznymi oraz w różnych warunkach klimatycznych, poza tym ulega zmianie wraz z wiekiem człowieka. Warunkują ją także czynniki genetyczne....

...Postawę ciała charakteryzuje normalny, swobodny i najczęściej powtarzający się sposób „trzymania się” w typowych sytuacjach, czyli w trakcie stania, siedzenia czy chodzenia. Nie zawsze postawa ta jest właściwa. Musi być odpowiednio kształtowana od pierwszych lat życia dziecka. Duże znaczenie w tej kwestii ma prawidłowe wdrażanie dzieci do aktywności ruchowej przez nauczycieli kolejnych pionów edukacyjnych...

...Prowadzenie zajęć z zakresu profilaktyki wad postawy i wychowania fizycznego wymaga od nauczyciela posiadania wiedzy o prawidłowościach rozwoju człowieka, o kryteriach oraz możliwościach kierowania tym rozwojem, posiadania wiedzy o działaniach w zakresie kultury fizycznej, rozumienia sensu i roli kultury fizycznej w egzystencji człowieka od najmłodszych lat...

...Postawa ciała stanowi swoisty nawyk ruchowy. W procesie jej kształtowania podstawową rolę odgrywa codzienna aktywność ruchowa jednostki ludzkiej. Im częściej wykonywane są czynności ruchowe danego pokroju, tym bardziej postawa ciała będzie je uwidaczniała...

...Za poprawną uważana jest taka postawa ciała człowieka, która nie sprawia nieprzyjemnych napięć mięśni. Do mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie postawy ciała w pozycji stojącej należą: mięśnie szyi, mięśnie klatki piersiowej, mięśnie brzucha, mięśnie biodrowo-łędźwiowe, mięsień czworogłowy uda oraz mięsień prostownik grzbietu, mięśnie pośladkowe, mięśnie kulszowo-goleniowe. O właściwej postawie świadczy ułożenie głowy, klatki piersiowej, miednicy i kończyn dolnych i górnych względem siebie...

...Najrzadziej wśród wad postaw u uczniów w klasach I-III w opinii badanych nauczycieli występuje koślawość kolan. Orzekło tak łącznie 80% badanych...

...Z przedstawionych wyników badań wynika, iż wady postawy należą do często spotykanych schorzeń wśród uczniów w wieku wczesnoszkolnym. Warto również



zastanowić się nad przyczynami wad postawy. W opinii większości badanych nauczycieli znaczące jest w tej kwestii nieodpowiednie noszenie tornistra, zbyt ciężki tornister (82%), a także tryb życia dziecka - brak ruchu, pozycja siedząca itp. (72%) oraz źle dobrane obuwie (64,7%) powodujące płaskostopie. Zdaniem badanych wadom postawy sprzyja także nadwaga (16,7%) oraz czynniki genetyczne (6,7%)...

...Od zawsze wśród ideałów pedagogicznych ceniono wychowanie człowieka zdrowego, sprawnego fizycznie...

...Postawa ciała człowieka stanowi jeden ze wskaźników jego rozwoju, a także dynamicznej i statycznej sprawności ciała. Prawidłowa postawa ciała człowieka jest uwarunkowana ułożeniem ruchomych elementów ciała: głowy, miednicy, klatki piersiowej i kończyn wobec siebie oraz sprawnością i wydolnością mięśni szkieletowych; wady postawy bardzo często stają się udziałem uczniów w wieku wczesnoszkolnym. Najczęściej występują: płaskostopie i skrzywienia kręgosłupa; odsetek dzieci i młodzieży z wadami postawy wzrasta, dlatego tak istotna jest profilaktyka przejawiająca się ze strony nauczycieli codzienną dbałością o utrzymanie przez uczniów prawidłowej postawy podczas siedzenia, stania, spaceru oraz zapewnienia wychowankom odpowiedniej ilości ruchu...w zwalczaniu wad postawy należy stawiać na aktywność ruchową dzieci. W klasach I-III zainteresowanie uczniów uczestnictwem w zajęciach i ćwiczeniach ruchowych jest wysokie. Dzieci w tym wieku lubią zajęcia z kultury fizycznej, zwłaszcza iż są one urozmaicone i dostosowane do wieku oraz możliwości rozwojowych dziecka...

**Słowa kluczowe:** *aktywność fizyczna, edukacja wczesnoszkolna, prawidłowa postawa ciała, wady postawy ciała.*

**Streszczenie:** *W rozdziale podjęto problematykę dotyczącą występowania wad postaw u dzieci w wieku wczesnoszkolnym oraz ich aktywności fizycznej. Badaniem metodą sondażu diagnostycznego objęto 150. nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej z powiatu chojnickiego. Współczesne podejście edukacyjno-wychowawcze przywiązuje znaczną wagę do roli wychowania mającego na celu przygotowanie ucznia do dokonywania dojrzałych wyborów i podejmowania odpowiedzialnych decyzji. Dotyczy to również aktywności fizycznej, która ma znaczący wpływ na kształtowanie się prawidłowej postawy ciała dziecka. Przeprowadzone badania wykazały, iż u dzieci w wieku wczesnoszkolnym najczęściej występującymi wadami są: płaskostopie, skrzywienia kręgosłupa oraz okrągłe plecy. Wymagają one działań profilaktycznych, poprzez upowszechnianie aktywności fizycznej dzieci, oraz korekcyjnych,*

**Izabela Korabiewska**

*(dr; Warszawski Uniwersytet Medyczny)*

**Monika Lewandowska**

*(dr ; Warszawski Uniwersytet Medyczny)*

**Marta Kopania**

*(mgr ; Warszawski Uniwersytet Medyczny)*

**Dariusz Białoszewski**

*(dr hab.. Warszawski Uniwersytet Medyczny)*

## Ocena wiedzy wybranych grup zawodowych na temat profilaktyki przewlekłych bólów krzyża

...Występowanie dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa osiąga obecnie ogromne rozmiary i staje się jedną z głównych przyczyn utraty zdolności do wykonywania pracy zawodowej, a także do aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym ...

...Dolegliwości bólowe możemy zaobserwować nie tylko u osób starszych, ale coraz częściej pojawiają się u ludzi młodych. Według statystyk problem ten obejmuje około 80-90% populacji, w tym 30% ludzi młodych.

...Zasadniczą przyczynę „bólów krzyża” upatruje się w sedenteryjnym trybie życia współczesnego człowieka...

...Choroby cywilizacyjne stanowią od lat poważny problem. Prowadzą najczęściej do rozwoju zespołów przeciążeniowych i występowania dolegliwości bólowych kręgosłupa. Sprzyjają im nie tylko czynności, tj. siedzący tryb życia oraz ograniczenie aktywności ruchowej, ale również stereotypowe wykonywanie różnych czynności zawodowych w nieergonomicznych pozycjach. Pojawienie się dolegliwości bólowych jest zwykle tylko kwestią czasu. Nie omijają one również osób wykonujących zawody medyczne. Przykładem są doniesienia związane z zawodem pielęgniarek...

...Wspólne dla cytowanych powyżej doniesień i wyników własnych badań jest natomiast liczne występowanie dolegliwości bólowych kręgosłupa, których podłożem mogą być czynności zawodowe wykonywane w pozycjach znacznie odbiegających od ergonomicznych...

...Według literatury choroba przeciążeniowa kręgosłupa dotyczy 60-90% dorosłych z różnych grup zawodowych. Dolegliwości bólowe powodują, iż duży procent osób jest niezdolnych do pracy i niepełnosprawnych. Z przeprowadzonych badań wynika, iż ból kręgosłupa stanowił problem w obydwu grupach badanych. Według ankietowanych aż 83% pielęgniarek i 57% urzędników odczuwało dolegliwości bólowe kręgosłupa. Mały procent z nich, bo tylko 50% pielęgniarek i 20% urzędników, korzystało z zabiegów rehabilitacyjnych, co w konsekwencji zmniejszało ich dolegliwości bólowe...

...Najczęstszą przyczyną bólów krzyża były czynniki mechaniczne (aż 90% przypadków). Są to przeciążenia statyczne, tj. długie siedzenie, praca w pochyleniu, lub dynamiczne, na przykład poślizgnięcie, gwałtowny skłon, szarpnięcie. Autorzy w swoich badaniach potwierdzają stanowisko, iż niekorzystne pozycje wpływają negatywnie na biomechanikę kręgosłupa. Obciążenie organizmu, zarówno przez przenoszenie ciężarów czy też pracę statyczną, powoduje tworzenie mikrourazów w obrębie kręgosłupa i zespołów bólowych z tym związanych. Przyczyną może być brak prawidłowych nawyków ruchowych, istotnych w profilaktyce bólów krzyża u przeważającej części badanych osób. Stąd wynika potrzeba szerzenia zasad profilaktyki i tzw. „szkoły pleców”, których celem jest nie tylko profilaktyka schorzeń kręgosłupa, ale również promocja higienicznego stylu życia. Informacje te czerpane są z różnych źródeł. Według ankietowanych największy procent dotyczy środków masowego przekazu, na przykład internetu (57%)...

**Słowa kluczowe:** bóle krzyża, profilaktyka, pielęgniarstwo

**Streszczenie:** *Dolegliwości bólowe kręgosłupa stanowią istotny problem naszej cywilizacji. Celem treści zamieszczonych w niniejszym rozdziale jest ocena wiedzy wybranych grup zawodowych na temat profilaktyki przewlekłych bólów krzyża. Wyniki badań ukazują, że dolegliwości występują zarówno u osób wykonujących pracę statyczną, jak i dynamiczną. Nieliczne szkolenia dotyczące ergonomii pracy powodują nieodpowiednie przystosowanie miejsca pracy, a tym samym większe ryzyko występowania bólów krzyża.*

## Zbigniew Cendrowski Rekomendacje

**Ks, Adam Boniecki**  
**Abonent chwilowo**  
**nieosiągalny**  
**Wyd, WAM 2015-12-25**

*„Ta książka jest jak zapomniany notes z dna szuflady. Wszyscy w niej to „umarłe adresy”, nieobecni... przynajmniej tu, na ziemi”...*



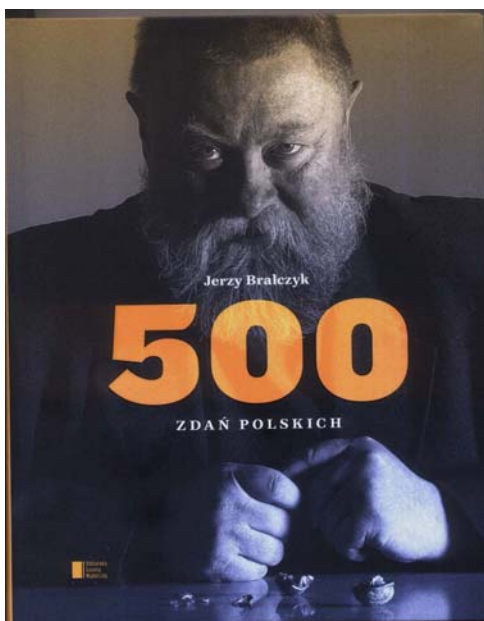
*...W moim notesie jest ich coraz więcej, tych „umarłych” adresów i telefonów Na kopercie listu ktoś nabazgrze: „adresat nie mieszka pod wskazanym adresem”, w telefonie nieznanego głosu powie: „abonent jest chwilowo nieosiągalny”. Nie wykreślałam ich. No bo jak, tak sobie kogoś skreślić? Może kiedyś, gdy do nowego notesu będę przepisywał stare adresy i numery telefonów, już ich tam nie wpiszę. Zostaną w starym, na dnie szuflady. To smutne, nawet dla wierzącego, że tylko „oczom głupich się zdało, że pomarli, (...) a oni żyją w pokoju”. Czasem czuję, a może mi się wydaje, że są blisko. Częściej mi ich po prostu brakuje. Ta książka jest jak zapomniany notes z dna szuflady. Wszyscy w niej to „umarłe adresy”, nieobecni... przynajmniej tu, na ziemi...*

*...Nieuchronnie nasuwa się pytanie o tych, których w tej książce nie ma. Ludzi godnych opisanego spotkałem w moim długim życiu znacznie więcej, niż jest w tej książce. Dlaczego ich tu nie ma? Cóż, o niektórych nie potrafiłem napisać, inni zbyt późno się wyłonili z głębi mojej*

pamięci... Tak, tak, niestety, zapomniałem. Proszę więc, nie pytajcie mnie, dlaczego tego, tej czy owego nie ma. Jeśli jeszcze wystarczy mi czasu i energii, kiedyś ten brak będę musiał uzupełnić.

(A w książce są między innymi : Marek Edelman, Wisława Szymborska, Stefan Swieżawski, Janusz Szpotański, kard. Adam Stefan Sapięha, Stefan Kisielewski, Bronisław Geremek, Jan Błoński, Gustaw Herling-Grudziński, Jacek Kuroń, Jan Nowak-Jeziorański, Ryszard Kapuściński, ks. Jerzy Popiełuszko, Leszek Kołakowski, Jerzy Giedroyc, abp Ignacy Tokarczuk, Barbara Skarga, Jan Paweł II, ks. Jan Twardowski, Jerzy Turowicz, abp Józef Życiński, kard. Jean-Marie Lustiger, Czesław Miłosz, ks. Józef Tischner ).

**Jerzy Bralczyk**  
**500 zdań polskich**  
**Wyd. Agora 2015**



„Słowa czasem wymagają obrony, zwłaszcza gdy są nadużywane. Tak bywa z nazwami wartości, takimi jak »wolność«, »prawda« czy »piękno«. Używa się ich instrumentalnie, nagina ich znaczenia, manipuluje się ludźmi za ich pośrednictwem”.

Czasem wystarczy do słowa dodać przymiotnik »prawdziwy«, żeby je zmienić w coś dziwnego. Co to jest »prawdziwa demokracja«? Albo »prawdziwa miłość«? (...)

(W przedmowie i recenzjach napisano m. innymi.)

...W tej książce jest pięćset zdań, co widać już w tytule. Zdań jest tu rzecz jasna o wiele więcej, ale większość z nich mówi o tych wybranych pięciuset. Te zaś, o których się mówi, to zdania częściej od innych przez Polaków przywoływane, cytowane w różnych okolicznościach, łatwo przez wielu rozpoznawane. Są tu mniej lub bardziej znane zdania wzięte z naszej historii, literatury, kultury popularnej. Są tu powszechnie stosowane powiedzenia i przysłowia, nawet okrzyki, a także bardziej popularne hasła polityczne i reklamowe.

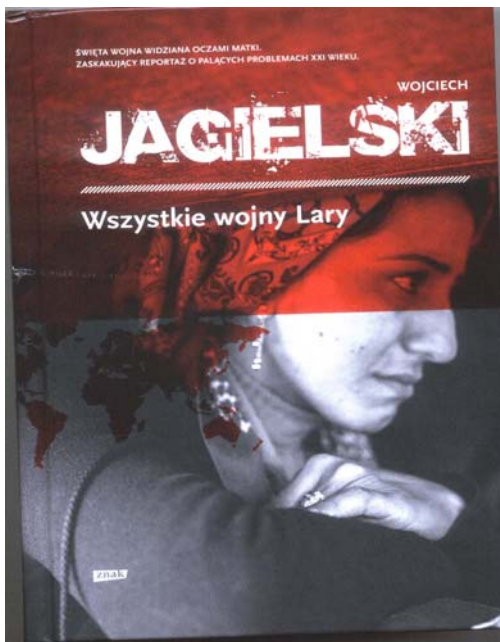
...To wybór w pewnej mierze subiektywny, ale wierzę, że dla znacznej części Polaków zrozumiały...

...Czytelnik znajdzie też w książce zinterpretowane przez autora przysłowia, hasła oraz w różnym stopniu zrytualizowane powiedzenia i powiedzonka. Większość z nich weszła na stałe do komunikacyjnego obiegu. Niektóre są już najmłodszym generacjom nieznane. Jeszcze inne - jak się pojawiły i zrobiły natychmiastową

zawrotną karierę stylistyczną, tak szybko zostały zapomniane. Wszystkie jednak niewątpliwie warto było przywołać, bo wszystkie mają wartość dokumentalną, są świadectwem danej chwili w dziejach Polski...

...Puentujący komentarz językoznawcy: „Wszyscy wiemy, jaki jest koń. Ale dobrze można powiedzieć, metatekstowo (czyli tekstem o tekście), zamiast tego, jaki jest, właśnie to, że wszyscy wiedzą, jaki jest. I że nie trzeba przez to pisać, jaki jest. I nawet nie trzeba pisać, że nie trzeba tego pisać”....

**Wojciech Jagielski**  
**Wszystkie wojny Lary**  
**Wyd. Znak 2015**



(Święta wojna widziana oczami matki

Zaskakujący reportaż o palących problemach XXI wieku)

...Szamil i Raszid dorastają w rajskiej dolinie na rubieżach Gruzji. Jako nastolatki emigrują do Polski, by zostać Europejczykami. Potem wyjeżdżają dalej na Zachód, zakładają rodziny. Po latach europejski raj zaczyna ich przerażać swoją obcością i duchową pustką. Wciąga ich święta wojna, wojna o wartości ich zdaniem największe - obietnica nowego raju. Tak trafiają do Syrii...

Lara wciąż walczy o to, by wrócić do domu...

...To kolejna po Nocnych wędrowcach i Wypalaniu traw głęboka, aktualna i wciągająca opowieść Wojciecha Jagielskiego...

...Spotykają się w gruzińskim McDonaldzie: reporter z Polski i była aktorka z Groźnego. Życie Lary odzwierciedla wszystko, co na przestrzeni ostatnich lat zdarzyło się w Gruzji, Czeczenii i Syrii. Matka mudżahedinów opowiada

*o tym, jak wojna wielokrotnie stawiała u jej drzwi. I o swojej jedynej obsesji: jej synowie mają pamiętać o tym, by „żyć, nie umierać”...*

*...W Syrii już trzeci rok trwała wojna, największa ze wszystkich wojen, jakie toczyły się w tamtych dniach na świecie. Lara oglądała ją codziennie w telewizyjnych wiadomościach. Zaczęła się niewinnie, jak większość wojen, jak ta z Groźnego. Ośmieleni rewolucjami w Tunezji, Egipcie, Jemenie i Libii, gdzie poobalano tyranów, ludzie wyszli na ulice także w Damaszku. Też wołali „precz” i „nigdy więcej”, i „niech żyje”! Ale syryjski przywódca nie uląkł się tłumów. A może raczej krwi nie zląkł się przelewać, za to bał się utraty władzy, ludzkiej nienawiści i własnej śmierci. Kazał wojsku strzelać bez litości do wszystkich, którzy wyjdą na ulice domagać się jego ustąpienia. Kiedy nie pomogły karabiny, posłał przeciwko bezbronnym tłumom czołgi i bombowce. Ludzie w końcu też chwycili za broń, utworzyli partyzantkę. W telewizji podali, że w Damaszku, Homs i Aleppo zginęły tysiące, dziesiątki tysięcy, sto tysięcy, ćwierć miliona ludzi, miliony straciły dach nad głową, całe dzielnice legły w gruzach...*

*...Mimo nieszczęścia Syryjczyków i ich błagań o pomoc, świat jest bezradny, nie potrafi przerwać wojny ani położyć kresu zbrodniom...*

### **Aktualne, ciekawe wiadomości z różnych prozdrowotnych portali**

*W Liderze cytujemy sygnalnie wybrane fragmenty interesujących informacji i zachęcamy do czytania ich pełnych wersji na [www.medexpress.pl](http://www.medexpress.pl); [www.rynekzdrowia.pl](http://www.rynekzdrowia.pl) i innych portalach. Jak czytasz to wiesz.*

#### **Medexpress**

**2016-02-01**

...Ranking **Euro Health Consumer Index (ECHI)** obejmuje 35 krajów z geograficznego obszaru Europy i ma 10-letnią historię. Założeniem tego rankingu było przygotowanie zestawienia 50 najważniejszych z perspektywy pacjentów mierników oceny dostępności, jakości, skuteczności i bezpieczeństwa opieki zdrowotnej. Są one pogrupowane w mierniki oceny przestrzegania praw pacjenta, dostępu do informacji, dostępu do świadczeń, wyników leczenia, dostępu do leków i profilaktyki.

...Ranking EHCI w 2015 roku przyniósł pozytywną informację – pacjenci w Europie coraz lepiej oceniają opiekę zdrowotną. ..

...Dla Polski ranking nie przynosi dobrych wiadomości. Polska pozycja w rankingu rokrocznie się osuwa, punktacja z roku na rok jest niższa a w 2015 roku Polska łąduje na przedostatnim 34 miejscu między Albanią i Czarnogórą. To już kolejny rok, kiedy tak wyraźny sygnał alertu dla polskiej ochrony zdrowia napływa ze strony ECHI...

#### **Medexpress**

**2016-01-21**

**...Instytut Żywności i Żywienia zaprezentował nową piramidę żywieniową i jednocześnie obalił mity dotyczące kawy. Ile filiżanek możemy wypić dziennie?**

...Specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia przekonują, że możemy pić od 3 do 5 kaw dziennie. Picie kawy zmniejsza ryzyko zachorowania na udary, choroby: Alzheimera i Parkinsona. Kawa zmniejsza ryzyko zgonu o 10 proc. Prof. Barbara Cybulska z Instytutu Żywienia i Żywności obala również mit dotyczący tego, że kawa wypłukuje magnez, a także podnosi ciśnienie krwi. - To nie prawda. To nie kawa podnosi ciśnienie, tylko np. alkohol - powiedziała prof. Cybulska....

### **Rynek Zdrowia**

**01 lutego 2016**

**...Resort zdrowia zapowiada, że Narodowy Program Zdrowia (NPZ), powstający na podstawie obowiązującej ustawy o zdrowiu publicznym, będzie wkrótce realizowany. Ministerstwo deklaruje również prace nad bilansem 60-latków, rozwojem Instytutu Geriatrii oraz ustawą o podstawowej opiece zdrowotnej (POZ)...**

...Do już istniejących pięciu celów NPZ dołożyliśmy szósty - zdrowie prokreacyjne. Mimo to żaden wcześniejszy zapis nie został wyłączony. Właściwie wszystkie cele operacyjne służą seniorom, gdyż przebywanie z wnukami służy zdrowiu osób w podeszłym wieku - precyzował wiceminister J.Pinkas...

...W ciągu najbliższych dwóch tygodni resort planuje powołanie Rady do Spraw Zdrowia Publicznego, która ma pełnić funkcję opiniodawczo-doradczą ministra zdrowia i stanowić forum współdziałania w zakresie zdrowia publicznego....

### **Rynek Zdrowia**

**30 stycznia 2016**

**Raport: Polki żyją coraz dłużej, jednak zdrowie im nie dopisuje**

...Wraz z postępującym wiekiem stan zdrowia i sprawności każdego człowieka w sposób oczywisty pogarsza się. Dodatkowo starzenie się kobiet przebiega inaczej niż analogiczny proces u mężczyzn. Składają się na to zarówno czynniki biologiczne, jak i psychospołeczne. Pomimo przeciętnie dłuższego życia, kobiety częściej chorują, a także występuje wśród nich większa kumulacja chorób, zwłaszcza przewlekłych i niepełnosprawności...

### **W ogonie Europy**

...W porównaniu ze stanem zdrowia kobiet w innych krajach europejskich sytuacja Polek nie przedstawia się korzystnie...

## **MEN szykuje kolejne zmiany. Będzie nowa podstawa programowa**

Adam Chelstowski / FORUM

**...Po skierowaniu do konsultacji społecznych projektu nowelizacji Karty Nauczyciela, Ministerstwo Edukacji Narodowej chce dyskutować o kolejnych zmianach w oświacie. To m.in. rezygnacja ze sprawdzianu szóstoklasisty oraz analiza podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego...**

...Plan pracy resortu na 2016 roku Anna Zalewska, szefowa MEN przedstawiła na posiedzeniu rządu. Jak poinformowała, 8 stycznia do konsultacji społecznych trafił już projekt nowelizacji Karty Nauczyciela, który proponuje zniesienie tzw. godzin karcianych, czy rozszerza na wszystkich nauczycieli wymogu niekaralności za przestępstwo popełnione umyślnie, w tym także nie toczenia się wobec nich postępowania karnego, dyscyplinarnego lub postępowania o ubezwłasnowolnienie...Także w tym roku dokonana zostanie analiza podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego...

...Już w lutym ruszy zostanie „szeroka analiza podstaw programowych kształcenia ogólnego”. MEN chce, by w dyskusji udział wzięło ok. 1100 ekspertów. Cała debata ma zakończyć się w czerwcu...

### **Medexpress**

**2016-02-04**

...Za każdym razem, kiedy powoływany jest nowy rząd, jedną z kluczowych kwestii jest pytanie na temat reformy służby zdrowia. Nie jest tajemnicą, że do tej pory nie udało się znaleźć idealnego rozwiązania, które zlikwidowałoby wszystkie problemy w polskim systemie zdrowotnym....Również obecnie urzędujący minister dr Konstanty Radziwiłł zaproponował serię rewolucyjnych zmian. Jednym z głównych postulatów nowego ministra, który budzi najczęściej wątpliwości i na którym chciałabym się skupić, jest odejście od zasady powszechnych ubezpieczeń zdrowotnych, a zamiast tego finansowanie usług medycznych z budżetu państwa...

### **Medexpress**

**2016-02-08 12:15**

#### **Health Consumer Index i organizacji ochrony zdrowia**

...Oberwało się Polsce praktycznie w każdym aspekcie organizacji i funkcjonowania ochrony zdrowia. To, co w tej chwili jest normą europejską normą, u nas pozostaje daleko w tyle... Kilka dni temu światem polskiej ochrony zdrowia wstrząsnęła wiadomość o dramatycznie niskiej pozycji naszego kraju w rankingu Euro Health Consumer Index. Ranking, uznawany



przez Komisję Europejską za wyznacznik jakości w ochronie zdrowia definiuje i porównuje standardy opieki zdrowotnej przez pryzmat m.in. dostępu do świadczeń medycznych, profilaktyki i leków, dostępu do informacji i wyników leczenia. Pozycja Polski w rankingu z roku na rok jest coraz niższa, w tym roku zajęła niechlubne, przedostatnie (34.) miejsce

### **Medexpress 2016-02-08** **Jak odchudzić Polaków?**

...Mamy chwilową modę na zdrowe odżywianie i wysiłek fizyczny - mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz dietetyk z Instytutu Żywności i Żywienia. Co zrobić, żeby Polacy chcieli na stałe zmienić styl życia?...

...Instytut Żywności i Żywienia wprowadził zmiany w piramidzie żywienia. Jakie?

U jej podstawy mamy aktywność fizyczną, bo ważne jest przede wszystkim spożytkowanie tej energii, którą spożywamy. Aktywność fizyczna, tak jak jedzenie, jest ważna w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Jeśli chodzi o wyżywienie w piramidzie zmieniły się przede wszystkim jej podstawy. Nie ma już produktów zbożowych w postawie tylko warzywa i owoce. Produkty zbożowe zajęły drugie miejsce. Warzywa w większej ilości, owoce w mniejszej, w stosunku 4:1. Głównie warzywa zielone, surowe. Dokładne zalecenia zapisane są obok piramidy. Spoglądając na piramidę zobaczymy, że doszły do niej zioła w zamian za ograniczenie soli. Dołożyliśmy też picie odpowiedniej ilości płynów, w tym kawy i herbaty....

### **Medexpress** **2016-02-10**

#### **Debata nt. kształcenia dzieci i młodzieży w ramach zajęć WF z udziałem szefów MSiT i MEN (10.02.2016)**

...Poruszono zagadnienia związane z **kształceniem dzieci i młodzieży w ramach zajęć wychowania fizycznego**. Debata podzielona została na trzy bloki tematyczne: 1) Kształcenie wczesnoszkolne w ramach lekcji wychowania fizycznego prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego, 2) Projekt Narodowej Bazy Talentów prowadzony przy udziale AWF, MEN oraz MSiT jako kuźnia młodych talentów, 3) Szkolne Kluby Sportowe (SKS)...

...Zgromadzeni nauczyciele i trenerzy chętni zabierali głos, dzieląc się swoim doświadczeniem przy pracy z dziećmi i młodzieżą. Podczas debaty poruszono wiele zagadnień, m.in. pojawił się problem komercjalizacji obiektów sportowych, zwrócono uwagę na konieczność polepszenia edukacji nauczycieli wychowania fizycznego m.in. poprzez doksztalcenie metodyczne i studia podyplomowe. Wielokrotnie podczas spotkania poruszono tezę, że

wychowanie fizyczne to nie tylko sport, ale także przygotowanie do zdrowego stylu życia, kształtowanie prawidłowych nawyków. Pani Minister Zalewska zaznaczyła, że bardzo ważna jest nauka wychowania fizycznego, bowiem to właśnie na tych lekcjach wychowuje się człowieka...Podczas debaty poruszono również kwestię powrotu do zapomnianych już SKS-ów (szkolne kluby sportowe)...

### **Gazeta Wyborcza/Rynek Zdrowia**

**10 lutego 2016**

#### **Specjaliści: potrzebny narodowy program walki z cukrzycą**

...Szacuje się, że na cukrzycę choruje 3 mln Polaków, ale milion nawet o tym nie wie. Choroba, bowiem na początku nie daje objawów, choć od razu niszczy organizm...Podwyższony przez lata poziom cukru we krwi prowadzi do uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych, które dostarczają krew do oczu, nerek, stóp, nerwów. U 90 proc. diabetyków pogarsza się wzrok, niektórzy ślepną. 20 proc. ma uszkodzone nerki. Dziesiątki tysięcy chorych cierpią na zespół stopy cukrzycowej...

### **Medexpress**

**2016-02-11**

#### **Dlaczego nie powiódł się projekt wprowadzenia zdrowej żywności do sklepików szkolnych?**

...Rzeczywiście trudno mówić tu o sukcesie. W rozmowach z moimi otyłymi pacjentami pojawia się wątek, że przestali jeść w szkole, a i tak cała klasa przynosi do niej słodycze. Idea programu była bardzo słuszna. Idziemy w tym kierunku, żeby nie było w szkole śmieciowej żywności, tak jak nie ma w niej alkoholu i papierosów. Nie powinno być w niej takich niezdrowych rzeczy jak np. chipsy. Zabrakło edukacji i promocji zdrowej żywności. Wy tłumaczenia dzieciom i rodzicom po co taka akcja. Myślę, że wprowadzono ją zbyt szybko. Przyjęto też zbyt restrykcyjne kryteria. Chodzi o obiady zupełnie bez soli, no przyznam się, że ja jak robię zupę to nie mogę jej nie posolić. Sól trzeba ograniczyć, ale trzeba też wytłumaczyć dlaczego. Myślę, że można to było zrobić etapami...

### **Medexpress 2016-02-12**

#### **Trend spadkowy**

Mówi Marek Balicki

...W obszarze zdrowia zajęliśmy dopiero 26. miejsce na 28 krajów – ze spadającą systematycznie liczbą punktów. Czy nowe kierownictwo resortu zdrowia ma pomysł na wyjście z zapaści?

Ogłoszenie styczniowego zarządzenia ministra zdrowia o powołaniu zespołu do opracowania zmian systemowych w ochronie zdrowia, zbiegło się w

czasie z publikacją najnowszego raportu Europejskiego Konsumenckiego Indeksu Zdrowia (2015 EHCI), w którym Polska spadła na przedostatnie miejsce i wyprzedza już tylko Czarnogórę. Sytuacja wydaje się alarmistyczna. Rok 2015 jest kolejnym, w którym nasza pozycja się pogorszyła i obecnie na 35 krajów europejskich objętych badaniem zajmujemy 34. miejsce. Wygląda na to, że minister Radziwiłł trafił w punkt.

## **Medexpress 2016-02-12**

### **Co dzieje się z mózgiem, kiedy się zakochujesz?**

...Badania wykazują, mówi dr n .med. Gabriela Kłodowska-Duda z kliniki Neuro-Care w Katowicach, że koktajl chemicznych substancji, które serwuje nam mózg m.in. dopamina, oksytocyna i serotonina sprawia, że największy sceptyk oszaleje z miłości, a jego zachowanie zacznie przypominać zaburzenia obsesyjno-kompulsywne...

PAP/Rynek Zdrowia

**6 stycznia 2016**

### **W 2016 r. MZ zaplanowało 14 programów zdrowotnych**

...W 2016 r. zaplanowano realizację 14 programów zdrowotnych, które mają na celu poprawę stanu zdrowia Polaków i związanej z nim jakości życia. Na ich realizację w projekcie tegorocznego budżetu przewidziano ponad 965 mln zł.

Jak podano w informacji Ministerstwa Zdrowia na temat projektu ustawy budżetowej na 2016 r., w roku bieżącym realizowane będą programy, których wdrażanie umożliwi m.in. rozwój infrastruktury niezbędnej w leczeniu nowotworów; zakup produktów leczniczych m.in. dla osób żyjących z wirusem HIV i chorych na hemofilię oraz prowadzenie badań przesiewowych mających na celu ograniczenie umieralności noworodków, niemowląt i dzieci z powodu wad metabolizmu.

Dzięki programom modernizowane mają być ośrodki transplantologiczne, banki tkanek i komórek oraz specjalistyczne laboratoria diagnostyczne wykorzystywane w transplantologii.

Wśród planowanych na ten rok przedsięwzięć jest program "Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w zakresie krwi, jej składników i produktów krwiopochodnych na lata 2015-2020". Ma on, jak napisano, charakter strategiczny i długofalowy. Wśród oczekiwanych efektów jest m.in. pozyskanie nowych dawców i utrzymanie dotychczasowych oraz poprawa jakości krwi stosowanej w lecznictwie.

"Narodowy Program wyrównywania dostępności do profilaktyki i leczenia chorób układu sercowo-naczyniowego POLKARD na lata 2013-2016" ma dotyczyć m.in. doposażania i wymiany wyeksploatowanego sprzętu medycznego w jednostkach zajmujących się diagnostyką i leczeniem tych chorób.

Z kolei "Program psychiatrycznej opieki zdrowotnej - program zapobiegania depresji w Polsce na lata 2015-2019" ma obejmować m.in. edukację na temat depresji i profilaktykę w grupach o podwyższonym ryzyku.

"Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych na lata 2016-2020" będzie kontynuacją edycji 2006-2015. W jego ramach obok działań profilaktycznych i edukacji onkologicznej planowane jest także m.in. zwiększenie dostępności do metod wczesnego rozpoznawania nowotworów.

;...Inny z programów, "Narodowy program ochrony antybiotyków na lata 2016-2020" ma obejmować m.in. monitorowanie lekooporności i zużycia leków przeciwbakteryjnych oraz edukację w zakresie ich racjonalnego stosowania...

...Program "Leczenie antyretrowirusowe osób żyjących z wirusem HIV w Polsce na lata 2012-2016" ma na celu ograniczenie skutków epidemii HIV/AIDS poprzez zapewnienie leczenia wraz z monitorowaniem jego skuteczności...