

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 4. 2016 /304/



SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

„Może to słuszne w teorii; w praktyce jest to jednak fałszywe”. Stosując taki sofizmat uznaje się przyczyny, a przeczy skutkom. (A. Schopenhauer)



Już są i już wysiadują ! Stolica bociania, wieś Żywkowo. Foto Kama Veymont

A w numerze między innymi :

Zbigniew Cendrowski o toksyczności władzy. Arthur Schopenhauer o sztuce prowadzenia sporów. Zbigniew Cendrowski, Studium o szansach SZS w walce z nadwagą i otyłością. Poradnik Instytutu Matki i Dziecka – Otyłość dzieci i młodzieży. Prezentacja kolejnego tomu z Tatrzańskiego Sympozjum Naukowego - Edukacja Jutra, Zakopane 2015 (Tom VII Nowe technologie w kształceniu). Marta Pietrycha o wsparciu społecznym. Sławomir Owczarek o ćwiczeniach z taśmami Thera Band. Bartosz Urbański o piłce nożnej.. Rekomendacja nowych książek : (Krystyna Żywulska – „Pusta Woda”, Sławomir Owczarek – „Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band”, Adam

Fronczak – „Medycyna personalizowana”, Wieści z prozdrowotnych portali (sygnalnie)

Spis treści Lider 304

Zbigniew Cendrowski

O toksyczności władzy3

Artur Schopenhauer

Specjalnie dla polityków. O sztuce prowadzenia sporów.

38 sposobów5

Zbigniew Cendrowski

Czy i co SZS może zrobić w walce z nadwagą i otyłością

– studium problemu.....11

Tatrzańskie Sympozjum Naukowe 2015 –Edukacja Jutra –

Rekomendacja tomu VII – Nowe technologie w

kształceniu.....31

Marta Pietrycha

Wsparcie społeczne54

Sławomir Owczarek

Ćwiczenia korekcyjne z taśmami Thera Band..... 58

Bartosz Urbański

Doskonalenie poznanych elementów w piłce nożnej.....78

Zbigniew Cendrowski

Kolejne rekomendacje nowych książek (Krystyna Żywulska „Pusta woda” /999/, Sławomir Owczarek „Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera Band”,/1000/ Adam Fronczak (praca zbiorowa pod red.) „Medycyna personalizowana Mity, fakty, rekomendacje /1001/.....92

Wieści z prozdrowotnych portali96

Zbigniew Cendrowski
Drodzy czytelnicy

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

...Wielkość bez skazy nie istnieje. Jeżeli wielkość nie ma żadnej skazy to nie jest wielkość tylko świętość a to nas nie dotyczy. (Erich Fromm)...

1. Wielki i wyniszczający spór polityczny jaki przydarzył się Polsce po jesiennych wyborach 2015 ma rozliczne przyczyny i (co nas szczególnie interesuje) niemniej liczne skutki zdrowotne manifestujące się u wielu osób różnymi dystresującymi stanami psychicznymi (przygnębienie, zazdrość, nienawiść, rezygnacja,...) mającymi istotne znaczenie dla ogólnej kondycji zdrowotnej człowieka.

Zwrócę uwagę na jedno ze źródeł powstawania tych stanów (dystresów), którym jest sposób sprawowania władzy jednych nad drugimi. Wszelkiej władzy: rodziców nad dziećmi, nauczycieli nad uczniami (wychowankami) księży nad wiernymi, władztwa rówieśniczego. Interesują mnie w szczególności problemy kondycji psychicznej ludzi powstające w związku z władztwem polityków i urzędników

2. O zdrowiu pełnym mówi się często, że jest dobrostanem. Zdrowie fizyczne, społeczne i psychiczne – to główne komponenty zdrowia wg klasycznej definicji WHO. Pojęcie „dobrostan” – trafnie oddaje istotę definiowanego problemu.

Choć w teorii od dawna króluje holistyka to w praktyce zdrowie fizyczne idzie na plan pierwszy i w wielu diagnozach i programach jest utożsamiane ze zdrowiem w ogóle. Mówimy czasem o medykalizacji. Na obszarach zdrowia społecznego i psychicznego poruszamy się albo po omacku z braku dostatecznej wiedzy, która w obu tych zakresach (w odróżnieniu od zdrowia fizycznego) jest bardziej skomplikowana a diagnozy i opinie w ich zakresie są niejednoznaczne,

albo dlatego, że musimy brać pod uwagę wiele złożonych czynników, których dobre rozpoznanie i uwzględnienie stanowi duży problem nawet dla specjalistów nie mówiąc już o wszelkich organizatorach życia publicznego i funkcjonariuszy służby zdrowia.

W różnych rozważaniach na temat zdrowia psychicznego mówi się i myśli na ogół o chorobach psychicznych. Zdrowie psychiczne to odchylenia od normy (czy w ogóle istnieje jakaś norma zdrowia psychicznego?). Myślę, że w naszej analizie zdrowia psychicznego możemy mówić (znacznie rzecz upraszczając) o tym wszystkim co dotyczy naszych emocji. Pojęcie normy psychicznej (psychicznie zdrowy) umyka naszej ocenie. Rzecz oczywista nie da się ostro rozróżnić problemów zdrowia społecznego i psychicznego. Pisze o tym obszernie np. Erich Fromm w książce „Zdrowe społeczeństwo”.

3. W tym tekście chciałbym, w sposób zapewne wysoce nieprofesjonalny zająć się wpływem na kondycję psychiczną społeczeństwa (owe dystresy) sposobami sprawowania władzy przez polityków i powoływanych przez nich urzędników.

Trzeba na początku koniecznie podkreślić, że wiele metod zawierających elementy przymusu jest konieczne dla utrzymania zbioru ludzi (państwo, społeczeństwo) w stanie równowagi zapewniającej pokój, porządek i poczucie bezpieczeństwa. Także wszechobecna rywalizacja i współzawodnictwo, wielokrotnie przybierająca różne postacie agresji mają istotne znaczenie w ocenach i diagnozach dotyczących dobrostanu..

Tekst niniejszy nie ma żadnych ambicji odkrywczych. Jest po prostu luźnym i subiektywnie sformułowanym zapisem stanów psychicznych (moich i moich rozmówców) z odnotowaniem ich wpływu na ogólną kondycję zdrowotną.. Nie jest zatem moim zamiarem dokonywanie jakichś uogólnień, choć mamy liczne przykłady, że strumienie takich pojedynczych obserwacji i konstatacji (mających często formę eksperymentu naturalnego) składają się na naukę o społeczeństwie.

4. W bardzo interesującym raporcie o kondycji psychicznej mieszkańców Polski powstałym w wyniku badań „**Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej – EZOP Polska**” (red. naukowa : Jacek Moskalewicz, Andrzej Kiejna, Bogdan Wojtyniak) wydanym przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, w którym czytamy między innymi :

...Byłoby konieczne ... uwzględnianie w działalności prawodawczej i działaniach administracji i innych organów Państwa (i innych podmiotów) o wpływie podejmowanych przez nie decyzji i działań tych decyzji na kondycję psychiczną Polaków...

...Kondycja psychiczna Polaków jest nie tylko kwestią ochrony zdrowia. Skala zaburzeń i ich złożone uwarunkowania, tkwiące daleko poza granicami ochrony zdrowia, wymagają wspólnego wysiłku wszystkich organów państwa, samorządu, pracodawców, organizacji pracowników najemnych i organizacji pozarządowych. Jest więc klasyczną kwestią zdrowia publicznego...

...Oszacowania przeprowadzone w ramach naszego badania mówią, że aktualnie rzesza potencjalnych klientów systemu ochrony zdrowia psychicznego przekracza sześć milionów. Doświadczenia z zaburzeniami psychicznymi są udziałem co trzeciej polskiej rodziny. Zły stan zdrowia psychicznego wysoko koreluje ze zdrowiem fizycznym...

Publikacja ta powinna być dostępna nie tylko lekarzom - specjalistom ale także liderom życia politycznego. Jej uważna lektura mogłaby ich ostrzec przed podejmowaniem niektórych decyzji, i zachowań, w szczególności tych które odwołując się do emocji społecznych mogą pogłębiać podziały i stany frustracji wpływających na stan zdrowia. Ponieważ problem jest i ważny i stanowi moim zdaniem rosnącą komponentę obszaru zdrowia tekst ten jest jedynie sygnałem zapowiadającym kolejne publikacje i rozważania na ten temat – o ile uda mi się co nie jest takie pewne nie tylko dokonać trafnych obserwacji ale także czytelnie je zapisać.

Lider3000@poczta.onet.pl

www.lider.szs.pl

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Arthur Schopenhauer
Erystyka czyli sztuka prowadzenia sporów
Wyd. Lit. Kraków 1968

Pomysł przypomnienia tego Schopenhauerowskiego katalogu powstał, co jest dość oczywiste, w związku z obserwowanymi przez nas wszystkich publicznymi sporami, z których tylko niektóre godne są akceptacji i naśladowania, znaczna ich część ma małe oparcie w prawdzie i kulturze i przypomina zabawy błotne jakim niektóre stworzenia (nie obrażając stworzeń) oddają się z lubością. Lektura tego zbioru w całości (do czego zachęcam) może okazać się przydatna ; dla jednych jako przestroga dla innych jako niegodziwość stosowana.

We fragmentach zaczerpniętych z książki pomijam bogate przypisy, komentarze, objaśnienia i liczne, bardzo interesujące przykłady, ograniczając się jedynie do zaprezentowania istoty każdego z 38 sposobów prowadzenia sporów ; Zatem prezentacja ta to tylko informacja, że taki zbiór istnieje i warto się z nim zapoznać. Lektura oryginału niewątpliwie rzecz całą lepiej i pełniej objaśni. (Zbigniew Cendrowski)

(38 sposobów, godziwych i niegodziwych na wygrywanie sporów)

Sposób 1

...Uogólnienie. Rozszerzać wypowiedź przeciwnika poza jej naturalną granicę, interpretować ją możliwie ogólnikowo, akceptować ją w jak najszerszym sensie i

traktować przesadnie; własną wypowiedź zaś utrzymywać w możliwie ograniczonym sensie, zawęzić w możliwie ciasnych granicach; albowiem im bardziej ogólnikowe jest twierdzenie, tym bardziej jest ono narażone na ataki...

Sposób 2.

...Zastosować homonimie w celu rozszerzenia wypowiedzi również na pojęcia, które oprócz jednakowego brzmienia wyrazu mają mało lub też nic wspólnego z rzeczą omawianą; następnie zaś wyraźnie tę wypowiedź obalić i w ten sposób wywołać wrażenie, że się obaliło samo twierdzenie...

Sposób 3.

...Przyjąć twierdzenie wygłoszone w sensie relatywnym, jak gdyby było wygłoszone w sensie ogólnym, albo przynajmniej ująć je pod zupełnie innym kątem i z tego punktu widzenia je obalać....

Sposób 4.

... Jeżeli chce się dojść do pewnego określonego wniosku, to nie należy dawać przeciwnikowi możliwości przewidzenia tego, lecz należy starać się, aby przyjął w rozmowie nasze luźne i rozproszone przesłanki wcale tego nie zauważając, inaczej przeciwnik będzie próbował stosować najrozmaitsze szykany...

Sposób 5

... Jako dowód swojej tezy można stosować również przesłanki błędne, mianowicie wtedy, gdyby się przeciwnik nie zgodził na prawdziwe, bądź dlatego, że nie uznaje ich słuszności, bądź też bo widzi, że nasza teza zaraz by z nich wynikała; należy wówczas stosować twierdzenia, które są niesłuszne same w sobie, ale są słuszne ad hominem

..Prawda bowiem może wynikać również i z błędnych przesłanek, chociaż nigdy nic fałszywego nie wynika z przesłanek prawdziwych...można obalać błędne twierdzenia przeciwnika za pomocą innych błędnych twierdzeń, które on jednak uważa za prawdziwe...

Sposób 6.

...Stosuje się ukrytą „petitio principia” postulując to, czego miałyby się dowieść, a więc: albo 1) zmienia się nazwę, np. zamiast „honor” mówimy „dobre imię”, zamiast „dziewictwo” — „cnota” itd.; to samo dotyczy pojęć zbliżonych; zamiast „zwierzęta czerwonoekrwiste” mówimy „kręgowce”, albo 2) to, co jest dyskusyjne jako szczegół, jest łatwiejsze do przyjęcia jako ogólnik, np. zamiast twierdzić, że nauka medyczna jest niepewna, postuluje się niepewność całej ludzkiej wiedzy. 3) Jeżeli vice versa dwie rzeczy wynikają jedna z drugiej i jedna daje się dowieść, postuluje się drugą. 4) Jeżeli należy dowieść czegoś ogólnego, doprowadza się do przyjęcia każdego szczegółu z osobna...

Sposób 7.

...Jeżeli dyskusja jest prowadzona w sposób ścisły i formalny i jeżeli chcemy zrozumieć się możliwie dokładnie, to ten, kto postawił tezę i ma jej dowieść, stosuje wobec przeciwnika taktykę zapytań; czynimy to w celu wyzyskania jego odpowiedzi do udowodnienia prawdziwości własnego twierdzenia. Pytać wiele naraz i obszernie, aby ukryć to, na czym nam w odpowiedziach przeciwnika najbardziej zależy, natomiast argumentację własną w oparciu o to, co już zostało przyznane, przedstawiać szybko; albowiem ci, którzy orientują się powoli, nie mogą dokładnie śledzić biegu rozumowania i przeoczą ewentualne błędy oraz braki we wnioskowaniu...

Sposób 8.

...Doprowadzać przeciwnika do złości: albowiem w złości nie jest on w stanie prawidłowo rozumować i dopilnowywać swoich korzyści. Sprowokować do złości można przez jawnie niesprawiedliwe traktowanie lub przez szykany i w ogóle przez bezczelne zachowanie się...

Sposób 9.

...Stawiać pytania nie w tej kolejności, jakiej by wymagało właściwe wnioskowanie, lecz stosować rozmaite przesunięcia. Wtedy przeciwnik nie wie, do czego się zmierza...

Sposób 10.

...Jeżeli się spostrzeża, że przeciwnik umyślnie odpowiada negatywnie na pytania, których potwierdzenie byłoby dogodnie dla naszej tezy, to należy pytać o coś, co jest przeciwieństwem tej tezy, tak jak gdybyśmy chcieli na to otrzymać pozytywną odpowiedź; przynajmniej zaś dać mu do wyboru oba pytania, żeby nie zauważył, na którym z nich nam zależy...

Sposób 11.

...Jeżeli stosujemy indukcję i przeciwnik przyznaje nam rację w poszczególnych przypadkach, z których indukcja się składa, to nie trzeba go pytać, czy zgadza się także na ogólną prawdę, która z tych przypadków wynika, lecz należy wprowadzić ją później tak, jak gdyby była już ustalona i uzgodniona; czasami przeciwnik sam uwierzy, że się na nią zgodził, i tak też będzie się wydawać słuchaczom...

Sposób 12.

...Jeżeli jest mowa o ogólnym pojęciu, które nie ma własnej nazwy, lecz musi być określone obrazowo przez porównanie, to musimy wybrać od razu takie porównanie, które będzie korzystne dla naszego twierdzenia..

...Odwrotnie postępujemy, jeżeli propozycja wychodzi od nas. W pierwszym przypadku należy wymienić jako przeciwieństwo „istniejący porządek”, w drugim: „zacofanie”. — To, co ktoś bezstronny i nie mający ubocznych celów nazwałby „kultem” lub „publiczną nauką religii”, nazwałby zwolennik „pobożnością” lub „bogobożnością”, przeciwnik zaś „bigoterią” lub „zabobonem”...

Sposób 13.

...Chcąc spowodować, aby przeciwnik przyjął naszą tezę, wypowiadamy również i antytezę pozostawiając mu wybór między nimi; tę antytezę przedstawiamy tak jaskrawo, że przeciwnik, aby nie wpaść w paradoks, musi przyjąć naszą tezę, która przy porównaniu wydaje się sensowniejsza...

Sposób 14.

...Bezczelnym manewrem można nazwać zachowanie następujące: dajmy na to, że na kilka pytań przeciwnik dał odpowiedzi niezgodne z zamierzonym przez nas wnioskiem; pomimo to traktujemy ten wniosek jako dowiedziony i tryumfalnie go wygłaszamy. Jeżeli przeciwnik jest nieśmiały albo głupi, my zaś dysponujemy dużą beczelnością i dobrym głosem, to taka sztuka może się świetnie udać...

Sposób 15.

... Jeżeli wygłosiliśmy twierdzenie paradoksalne, którego dowód sprawia nam kłopot, to przedstawiamy przeciwnikowi do przyjęcia lub do odrzucenia byle jakie twierdzenie słuszne, jakkolwiek nie oczywiste, tak jak gdybyśmy z niego chcieli wysnuć dowód...

Sposób 16.

...Przy każdym twierdzeniu przeciwnika musimy badać, czy ono w jakiś sposób, choćby tylko pozornie, nie znajduje się w sprzeczności z czymś, co przeciwnik powiedział lub przyznał wcześniej, bądź też z regułami jakiejś szkoły, sekty, którą on pochwała i aprobeuje...

Sposób 17.

...Gdy przeciwnik atakuje nas jakimś kontrargumentem, możemy się nierazatować przez pewne subtelne rozróżnienie, o którym co prawda przedtem nie myśleliśmy wcale, jeśli tylko rzecz ma podwójne znaczenie lub jeżeli dopuszcza dwojakie ujęcie...

Sposób 18.

Jeżeli spostrzegamy, że przeciwnik chwycił się jakiejś argumentacji, którą nas pobije, to nie wolno nam dopuścić do tego, aby ją doprowadził do końca, lecz musimy zawczasu przerwać bieg dyskusji, odbiec od tematu lub oderwać od niego uwagę i przejść do innych twierdzeń...

Sposób 19.

...Jeżeli przeciwnik żąda wyraźnie, abyśmy przedstawili argumenty przeciwko pewnemu określönemu szczegółowi jego twierdzenia, a nie znajdujemy niczego odpowiedniego, to musimy przesunąć całą sprawę w sferę ogólników, potem zaś wystąpić przeciwko nim...

Sposób 20.

...Jeżeli wypytaliśmy przeciwnika o przesłanki i uzgodniliśmy je z nim, to nie należy pytać jeszcze o wniosek, lecz po prostu wysnuć ten wniosek samemu nawet jeżeli z tych przesłanek brakuje jeszcze jednej lub dwóch, to uważamy je wszystkie za przyjęte i wysnuwamy swój wniosek...

Sposób 21.

...Jeżeli przeciwnik podaje nam argument, który przejrzelśmy, uznając go za pozorny lub sofistyczny, to możemy argument ten zniweczyć przez wyjaśnienie jego chwiejności i pozorności; jednakże lepiej jest przeciwstawić mu kontrargument tak samo pozorny i sofistyczny i w ten sposób przeciwnika odprawić. Nie chodzi tu bowiem o prawdę, lecz o zwycięstwo...

Sposób 22.

...Jeżeli przeciwnik żąda od nas, abyśmy wyrazili zgodę na coś, z czego bezpośrednio wynikałby sporny problem, to odmawiamy, albowiem tak samo przeciwnik, jak i słuchacze będą skłonni uważać jakieś twierdzenie pokrewne problemowi za identyczne z problemem...

Sposób 23.

...Opór i sprzeczka pobudzają człowieka do przesady. Możemy więc przeciwnika drażnić swym oporem, tak aby on swoje twierdzenie, które przy odpowiednim ograniczeniu może nawet być słuszne, rozszerzył poza granicę prawdy; jeżeli teraz odeprzemy jego przesadną wypowiedź, to wywołamy wrażenie, jak gdybyśmy obalili także jego twierdzenie pierwotne...

Sposób 24.

...Z wypowiedzi przeciwnika wyprowadza się sztucznie przez fałszywe wnioski i przekręcanie pojęć twierdzenia, które wcale nie były w niej zawarte ani też nie były zamierzone, które są natomiast absurdalne albo niebezpieczne; ponieważ teraz wydaje się, jakoby z wypowiedzi przeciwnika wynikały takie twierdzenia, które są sprzeczne...

Sposób 25.

...Sposób ten.. wymaga przytoczenia wielu przypadków, na których można oprzeć twierdzenia; zaś wystarczy podanie tylko jednego przypadku niezgodnego z tym twierdzeniem i wtedy już jest ono obalone...

Sposób 26.

...Błyskotliwą sztuczką jest *retorsio argumenti* polega ona na tym, że ten sam argument, który przeciwnik chciał zastosować dla siebie, może być z powodzeniem zastosowany przeciw niemu...

Sposób 27.

...Jeżeli przy jakimś argumente przeciwnik niespodziewanie wpada w złość, to należy kłaść na ten argument specjalny nacisk; nie tylko dlatego, że jest to dla nas dogodne, gdy przeciwnik się gniewa, lecz również z tego powodu, że widocznie został tu dotknięty słaby punkt jego rozumowania i że prawdopodobnie można mu będzie jeszcze bardziej zaszkodzić, niż to widać na razie...

Sposób 28.

...Sposób ten daje się zastosować głównie wtedy, gdy uczeni dyskutują przed słuchaczami niewykształconymi. Jeżeli ze sobą albo z uznanymi prawdami, więc możemy to traktować jako pośrednie obalenie twierdzenia...

Sposób 29.

...Jeżeli spostrzegamy, że zaczynamy przegrywać to możemy zastosować dywersję, tzn. rozpoczynamy nagle mówić o czymś zupełnie innym, jak gdyby to należało do rzeczy i było argumentem przeciwnym...

Sposób 30

...Zamiast uzasadnień używa się tu autorytetów odpowiadających wiadomościom posiadanym przez przeciwnika.... Wygramy łatwo, mając po swojej stronie jakiś autorytet, który jest szanowany przez przeciwnika; dla niego zaś istnieje tym więcej ważnych autorytetów, im bardziej ograniczone są jego wiadomości i zdolności. ..

Sposób 31.

...Gdy nie znajdujemy odpowiedzi na przesłanki przeciwnika, możemy z subtelną ironią zgłosić swoją niekompetencję. „To, co Pan mówi, przechodzi moje słabe możliwości pojmowania; być może, że to bardzo słuszne, ale ja tego nie mogę zrozumieć i powstrzymuję się od wydania jakiegokolwiek sądu”. — W ten sposób insynuuje się słuchaczom, którzy nas szanują, że chodzi tu o nonsens...

Sposób 32.

...Przeszkadzające nam twierdzenie przeciwnika możemy łatwo usunąć lub też przynajmniej uczynić podejrzanym, zaliczając je do jakiejś nienawistnej nam kategorii pojęć, i to nawet wtedy, gdy zachodzi tylko słabe podobieństwo lub inne luźne powiązanie...

Sposób 33.

...Może to słuszne w teorii; w praktyce jest to jednak fałszywe". — Stosując taki sofizmat uznaje się przyczyny, a przeczy skutkom ...

Sposób 34.

...Jeżeli przeciwnik na jakieś pytanie albo argument nie daje odpowiedzi bezpośredniej lub informacji, lecz stara się jej uniknąć przez inne pytanie, przez odpowiedź pośrednią lub też przez coś zgoła nie należącego do tematu, i dąży w innym kierunku, to jest to pewny znak, że natrafiliśmy (czasami bezwiednie) na jego jakiś słaby punkt... Należy więc ten słaby punkt atakować...

Sposób 35,

...Dzięki któremu, o ile tylko da się on zastosować, wszystkie inne sposoby stają się zbędne: zamiast działać argumentami na intelekt, należy działać za pomocą motywów na wolę; wtedy zarówno przeciwnik jak i słuchacze, o ile tylko leży to w ich wspólnym interesie, natychmiast razem przyłączają się do naszego zdania, choćby nawet pochodziło ono prosto z domu wariatów; albowiem jeden łut woli zazwyczaj ma większe znaczenie niż cetnar rozumu i przekonania....

Sposób 36.

...Zadziwienie i oszołomienie przeciwnika potokiem bezsensownych słów. Polega to na tym, że „Przecz każdy sądzi, gdy usłyszy słowa, że muszą też zawierać jakiś sens” ...[Faust I, w. 2565—66]...

Sposób 37

...(Który powinien być jednym z pierwszych). Jeżeli sprawa przeciwnika jest słuszna, ale na nasze szczęście obrał on dla niej dowód niedobry, to łatwo nam przychodzi ten dowód odeprzeć, po czym udajemy, że odparliśmy tym samym całą tezę...

Sposób ostatni.

...Jeżeli się spostrzeża, że przeciwnik jest silniejszy i że w końcu nie będzie się miało racji, to atakuje się go w sposób osobisty, obraźliwy, grubiański. Polega to na tym, że (mając i tak już sprawę przegraną) porzuca się przedmiot sporu i zamiast tego atakuje się osobę przeciwnika w jakikolwiek bądź sposób; można by to nazwać *argumentum ad personam*, w odróżnieniu od *argumentum ad hominem*;

Zbigniew Cendrowski

Studium problemu : Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Analiza szans i możliwości SZS działania w tym zakresie

1. Konstatacje wstępne

1.1 Podstawowym zadaniem niniejszego studium jest próba odpowiedzi na pytanie czy Szkolny Związek Sportowy jest w stanie (biorąc pod uwagę wszystkie uwarunkowania : wewnętrzne i zewnętrzne) zaproponować jakiś sensowny i możliwy do zaakceptowania program w zakresie ograniczania epidemii nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży szkolnej głównie za pomocą środków aktywizacji fizycznej i czy byłby w stanie skutecznie uczestniczyć w realizacji programów ogólnopolskich i regionalnych w tym zakresie.

1.2 Wszelkie rozważania na temat szans „wejścia” SZS w programy profilaktyczne dotyczące ograniczania epidemii nadwagi i otyłości z wykorzystaniem aktywności fizycznej, muszą być poprzedzone znaczącym podniesieniem u działaczy SZS wiedzy dotyczącej problemu. Bez takiej wiedzy, opartej na najnowszych badaniach i rekomendacjach, wolnej od schematów i

stereotypów a następnie efektywny udział w jakichkolwiek programach prozdrowotnych nie będzie możliwy. Podkreślić należy, że w tym przypadku poprzestanie na kultywowaniu powszechnego stereotypu : więcej ruchu mniej nadwagi i otyłości to dziś za mało.

1.3 Bardzo obszerna i bogata literatura na te tematy jest powszechnie dostępna i każdy, kto chciałby ze zrozumieniem i trafnie wypowiadać się i działać w obszarze problemu : „ograniczanie epidemii nadwagi i otyłości za pomocą środków kultury fizycznej” powinien we własnym zakresie taką literaturę wyszukiwać, gromadzić i uważnie studiować aby ze zrozumieniem i trafnie wypowiadać się na ten temat i znajdować praktyczne rozwiązania z wykorzystaniem dostępnych mu możliwości. Podczas tworzenia i realizacji takiego programu konieczne są konsultacje ze specjalistami i ekspertami w zakresie zdrowego stylu życia, współpraca partnerska z nimi wymaga jednak pogłębionego zrozumienia problemu skutecznego współdziałania pomiędzy szeroko rozumianymi „nauką i praktyką”, w którym to zakresie my jako specjaliści z zakresu wychowania fizycznego (sportu) możemy wnieść wiele.

1.4 Mimo licznych, trafnych diagnoz dotyczących problemu nadwagi i otyłości i idących za nimi działań (decyzje, programy, różne kampanie itp.) nie udaje się jak dotąd ograniczyć narastającej epidemii nadwagi i otyłości, w tym wśród dzieci i młodzieży szkolnej. W szczególności nie udaje się wdrożyć trafnych i skutecznych metod ograniczenia tej epidemii za pomocą aktywizacji fizycznej. Trafnej odpowiedzi na pytanie dlaczego tak się dzieje należy szukać w nierealizowaniu trafnych zaleceń i rekomendacji np. w zakresie kształcenia kadr liderów zdrowego stylu życia.

1.5 Z dogłębnej analizy danych dotyczących problemu wynika niezbicie, że istnieje ogromna rozpiętość pomiędzy tym co wiemy i czego byśmy chcieli a tym jakie są efekty praktyczne naszej wiedzy i chęci. Wszelkie wielowątkowe i trafne analizy, programy, projekty kampanie i akcje nie kontynuują się w działaniu skutecznym.

2. Podstawy (źródła) programowania

2.1 Konstytucja

W zakresie nas interesującym szczególnie istotne są następujące postanowienia Konstytucji :

Art. 68.

1. *Każdy ma prawo do ochrony zdrowia.*
2. *Obywatelom, niezależnie od ich sytuacji materialnej, władze publiczne zapewniają równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych. Warunki i zakres udzielania świadczeń określa ustawa*
3. *Władze publiczne są obowiązane do zapewnienia szczególnej opieki zdrowotnej dzieciom, kobietom ciężarnym, osobom niepełnosprawnym i osobom w podeszłym wieku.*
4. *Władze publiczne popierają rozwój kultury fizycznej, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.*

Komentarz :

Kultura fizyczna nieprzypadkowo została zaliczona do pakietu działań odnoszących się do zdrowia. Wynikało to logicznie z dorobku jej nauk wskazujących iż systematyczna aktywność fizyczna, stanowiąca istotę i podstawową treść kultury fizycznej, ma podstawowe znaczenie w ochronie i pomnażaniu zdrowia.

W praktycznym wykonaniu tego zapisu nastąpiły jednak, liczne błędy interpretacyjne i wykonawcze , niezgodnie z innym zapisem konstytucyjnym, że (§ 8) **„Przepisy Konstytucji stosuje się bezpośrednio, chyba że Konstytucja stanowi inaczej”**, które ograniczają te możliwości (co nazywam, w skrócie „dryfem sportowym”) . Zwracałem tam uwagę, że wszelkie, jakiegokolwiek powodzenie w realizacji programów prozdrowotnych z wykorzystaniem aktywizacji fizycznej, nie da się urzeczywistnić bez stosownej korekty w zakresie systemu wartości odnoszących się do kultury fizycznej zdeprecjonowanej w ustawie o sporcie.

Art. 48.

Rodzice mają prawo do wychowania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniem. Wychowanie to powinno uwzględniać stopień dojrzałości dziecka, a także wolność jego sumienia i wyznania oraz jego przekonania.

Art. 53.

Rodzice mają prawo do zapewnienia dzieciom wychowania i nauczania moralnego i religijnego zgodnie ze swoimi przekonaniem. Przepis art. 48 ust. 1 stosuje się odpowiednio. Władze publiczne są obowiązane do zwalczania chorób epidemicznych i zapobiegania negatywnym dla zdrowia skutkom degradacji środowiska.

Komentarz

Przywołałem paragrafy 48 i 53 Konstytucji ponieważ podkreślają one prawa rodziny do wychowywania dzieci zgodnie ze swoimi przekonaniem. Jak nas uczy doświadczenie przekonania te (wiedza, praktyki, metody, motywacje, stereotypy) mogą stanowić istotne wsparcie (lub przeszkodę) dla rozwijania u dzieci i młodzieży prawidłowych postaw prozdrowotnych. Znaczna część programów (autorów programów) odnoszących się do tego zagadnienia poprzestaje na

obwinianiu rodzin za błędy wychowawcze, formułowaniu pod adresem rodziców mało sprawczych postulatów i uruchamianiu nieskutecznych programów edukacyjnych. Istnieją też poglądy (i usiłowania praktyczne) o konieczności wyłączenia rodziców w zakresie wychowania. Oczywiście każdy plan edukacyjny musi być realizowany we współpracy z rodziną choć mało kto wie jak to się robi.

2.2. Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym

(Dz.U. RP, z dnia 18 listopada 2015 r. poz. 1916).

Podkreślam tylko te punkty z ustawy do których odwoływanie się we wszelkich dyskusjach i propozycjach programowych dotyczących ograniczania nadwagi i otyłości mogą się odnosić.

art. 2. Zadania z zakresu zdrowia publicznego obejmują:

- 2) edukację zdrowotną dostosowaną do potrzeb różnych grup społeczeństwa, w szczególności dzieci, młodzieży i osób starszych;
- 8) rozwój kadr uczestniczących w realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego;
- 10) działania w obszarze aktywności fizycznej.

Art. 14. 1. Powierzenie realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego przez odpowiedniego dysponenta środków, o których mowa w art. 13, odbywa się w trybie konkursu ofert ogłaszanego przez tego dysponenta.

2.3 Narodowy Program Zdrowia

(Wymieniam tylko te zapisy, w zakresie których mogą być formułowane jakieś konkretne zadania.)

§ 1. Określa się Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020 stanowiący załącznik do rozporządzenia

Cele operacyjne Programu i podmioty odpowiedzialne za ich realizację

- Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa - Narodowy Program Profilaktyki Nadwagi i Otyłości.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw kultury fizycznej, turystyki oraz ministrem właściwym do spraw oświaty i wychowania

-Wykaz zadań do realizacji w ramach celu operacyjnego „Poprawa sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa - Narodowy Program Profilaktyki Nadwagi i Otyłości”

1. Wspieranie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej

1.2.Działania informacyjne i edukacyjne, w tym:

1) *monitorowanie i zapewnianie realizacji treści prozdrowotnych zawartych w podstawie programowej;*

Realizator: MEN we współpracy z MZ

2) *wdrożenie zajęć dotyczących edukacji zdrowotnej i konsumenckiej w szkołach i przedszkolach jako osobny przedmiot zajęć od 2018 r.;*

Realizator: MEN

1.1. *Promowanie kultury fizycznej przez:*

1) *zapewnianie dostępności do zajęć aktywności fizycznej;*

Realizator: MSiT

2) *promowanie i poprawa bezpieczeństwa ruchu pieszego i rowerowego;*

Realizator: JST

3) *promowanie zwiększania liczby godzin WF pozalekcyjnych, w tym zachęcanie do udziału w zajęciach WF w szkole przez zróżnicowanie ich form;*

Realizator: MEN we współpracy z MSiT

5) *przeciwdziałanie nieuzasadnionym zwolnieniom z zajęć WF;*

Realizator: MSiT we współpracy z MEN oraz MZ

4) *promowanie zasad zdrowego żywienia i kultury fizycznej w szkołach i przygotowanie do życia w zdrowiu i sprawności;*

Realizator: MEN we współpracy z MSiT oraz MZ

6) *prowadzenie kampanii informacyjno-edukacyjnych zachęcających do zmiany stylu życia i promujących zdrowy styl życia;*

Realizator: podmioty wybrane w drodze konkursów ogłaszanych przez MZ oraz MSiT

7) *promowanie inicjatyw dotyczących prawidłowego żywienia i podejmowania aktywności fizycznej wśród osób prowadzących siedzący styl życia.*

Realizator: podmioty wybrane w drodze konkursów ogłaszanych przez MZ oraz MSiT

1.3 *Rozwój kompetencji osób uczestniczących w zadaniach na rzecz ograniczania występowania nadwagi i otyłości przez:*

1) *edukację pracowników ochrony zdrowia w zakresie zasad zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej ;*

Realizator: podmiot wybrany w drodze konkursu ogłaszanego przez MZ

2) *kształcenie i doskonalenie zawodowe osób uczestniczących w edukacji*

zdrowotnej i wychowaniu fizycznym, w tym: nauczycieli, pracowników przedszkoli i innych pracowników szkół;

Realizator: MEN we współpracy z MSiT

3) poprawę kompetencji i zwiększanie dostępności animatorów aktywności fizycznej i animatorów orlików w zakresie kształtowania prawidłowych wzorców aktywności fizycznej i odżywiania;

Realizator: MSiT we współpracy z MZ oraz podmioty wybrane w drodze konkursu przez MSiT

2. Profilaktyka nadwagi i otyłości

3) wsparcie rodzin z problemem otyłości: tworzenie zespołów terapeutycznych dla rodzin z dwiema lub więcej osobami z otyłością, zapewniających profesjonalną pomoc dietetyczną, psychologiczną i medyczną;

Realizator: MZ we współpracy z NFZ

Wskaźniki monitorowania NPZ

58. Odsetek osób z nadwagą wśród dzieci i młodzieży

59. Odsetek osób z otyłością wśród dzieci i młodzieży

60. Odsetek osób z zaburzeniami odżywienia wśród dzieci i młodzieży

61. Odsetek uczniów spożywających posiłki w szkołach

85 Odsetek dzieci i młodzieży uprawiających w wolnym czasie różne formy aktywności ruchowej

86 Odsetek dzieci w wieku szkolnym biorąca udział w lekcjach wychowania fizycznego

87. Wskaźnik sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży (testy

Różne zapisy z projektu NPZ

(Według danych Instytutu Żywności i Żywienia otyłość jest co roku przyczyną ok. 1,5 mln hospitalizacji w Rzeczypospolitej Polskiej, a leczenie otyłości i jej powikłań pochłania 21% budżetu przeznaczanego na ochronę zdrowia (tj. 14,5 mld zł.) Według danych Instytutu Żywności i Żywienia w Rzeczypospolitej Polskiej otyłość jest co roku przyczyną ok. 1,5 mln, możliwych do uniknięcia, hospitalizacji.

Powyższe zadania zostały przyporządkowane do poszczególnych celów operacyjnych, określonych na podstawie prognoz i analizy sytuacji zdrowotnej i demograficznej, a także danych o rozpowszechnieniu czynników ryzyka. Jako cele operacyjne przyjęto:

1) poprawę sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa;

2) zwiększenie aktywności fizycznej społeczeństwa;

- 3) *ograniczenie rozpowszechnienia używania alkoholu, tytoniu i innych substancji psychoaktywnych;*
- 4) *poprawę zdrowia psychicznego;*
- 5) *ograniczenie narażenia na środowiskowe i biologiczne czynniki ryzyka dla zdrowia somatycznego;*
- 6) *poprawę zdrowia osób starszych.*

2.3. Narodowy Program Zdrowia

Załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia ... (poz. ...). (Prace nad NPZ jeszcze trwają – zamieszczone tu fragmenty pochodzą z tekstu z grudnia 2015). Dokument jest bardzo obszerny i szczegółowy- trzeba go jednak pod warunkiem zrozumienia filozofii i zasad jego funkcjonowania w systemie przeczytać dokładnie i w całości.

A oto wybrane fragmenty - wybrałem te, których realizację przypisano m.in. MSiT.

I. *Cel strategiczny programu*

Celem strategicznym Programu Zdrowia na lata 2016-2020, zwanego dalej „Programem”, jest wydłużenie życia, poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia ludności oraz zmniejszenie nierówności społecznych w zdrowiu.

II. *Cele operacyjne Programu i podmioty odpowiedzialne za ich realizację*

1. *Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa - Narodowy Program Profilaktyki Nadwagi i Otyłości. Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw kultury fizycznej i turystyki oraz ministrem właściwym do spraw oświaty i wychowania.*

2. *Ograniczenie rozpowszechnienia używania alkoholu, tytoniu i innych substancji psychoaktywnych oraz zapobieganie uzależnieniom behawioralnym - Narodowy Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Związanych z Uzależnieniami. Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw oświaty i wychowania, kultury fizycznej i turystyki, pracy, zabezpieczenia społecznego, spraw wewnętrznych, sprawiedliwości, administracji publicznej oraz cyfryzacji.*

V. Wykaz zadań do realizacji w ramach celu operacyjnego „Poprawa sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa - Narodowy Program Profilaktyki Nadwagi i Otyłości”

1. Wspieranie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.

- tworzenie środowisk nauki, pracy i wypoczynku umożliwiających kształtowanie i utrzymanie prawidłowych wzorców aktywności fizycznej ;

Realizator: MEN, MSiT, MPiPS we współpracy z MZ oraz JST

- wdrożenie zajęć dotyczących edukacji zdrowotnej i konsumenckiej w szkołach I przedszkolach jako osobny przedmiot zajęć od 2018 r.;

Realizator: MEN

- prowadzenie kampanii informacyjno-edukacyjnych zachęcających do zmiany stylu życia i promujących zdrowy styl życia;

Realizator: podmioty wybrane w drodze konkursów ogłaszanych przez MZ oraz MSiT

- promowanie inicjatyw dotyczących prawidłowego żywienia i podejmowania aktywności fizycznej wśród osób prowadzących siedzący styl życia.

Realizator: podmioty wybrane w drodze konkursów ogłaszanych przez MZ oraz MSiT

Promowanie kultury fizycznej przez:

- upowszechnianie kultury fizycznej u osób dorosłych; Realizator: MSiT oraz JST

- zapewnianie dostępności do zajęć aktywności fizycznej; Realizator: MSiT

- promowanie i poprawa bezpieczeństwa ruchu pieszego i rowerowego;

Realizator: JST

- promowanie zwiększania liczby godzin WF pozalekcyjnych, w tym zachęcanie do udziału w zajęciach WF w szkole przez zróżnicowanie ich form; Realizator: MEN we współpracy z MSiT

- przeciwdziałanie nieuzasadnionym zwolnieniom z zajęć WF;

Realizator: MSiT we współpracy z MEN oraz MZ

- promowanie zasad zdrowego żywienia i kultury fizycznej w szkołach i przygotowanie do życia w zdrowiu i sprawności; Realizator: MEN we współpracy z MSiT oraz MZ

- kształcenie i doskonalenie zawodowe osób uczestniczących w edukacji zdrowotnej i wychowaniu fizycznym, w tym: nauczycieli, pracowników przedszkoli i innych pracowników szkół; Realizator: MEN we współpracy z MSiT

- poprawę kompetencji i zwiększanie dostępności animatorów aktywności fizycznej i animatorów orlików w zakresie kształtowania prawidłowych wzorców aktywności fizycznej i odżywiania; Realizator: MSiT we współpracy z MZ oraz podmioty wybrane w drodze konkursu przez MSiT

Ważniejsze fragmenty Uzasadnienia do Ustawy i NPZ

Wśród największych problemów zdrowia publicznego wymienia się choroby układu krążenia, nowotwory, choroby układu oddechowego, cukrzycę oraz choroby psychiczne, które powodowane są m.in. przez palenie wyrobów tytoniowych, nadmierne spożycie alkoholu, nieprawidłową dietę oraz niewystarczającą aktywność fizyczną. Bardzo istotną kwestią są również tzw. przyczyny zewnętrzne, przede wszystkim wypadki drogowe, powodujące wiele zgonów i przyczyniające się do powstawania niepełnosprawności.

Jako cele operacyjne NPZ przyjęto:

- 1) *poprawę sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa;*
- 2) *zwiększenie aktywności fizycznej społeczeństwa;*
- 3) *ograniczenie rozpowszechnienia używania alkoholu, tytoniu i innych substancji psychoaktywnych;*
- 4) *poprawę zdrowia psychicznego;*
- 5) *ograniczenie narażenia na środowiskowe i biologiczne czynniki ryzyka dla zdrowia somatycznego;*
- 6) *poprawę zdrowia osób starszych.*

Zadania określone w Programie mają dwojaki charakter. Pierwsza grupa zadań to zadania własne administracji rządowej i samorządowej, wynikające z kompetencji przypisanych dla poszczególnych działów administracji rządowej lub z ustaw nakładających poszczególne obowiązki na jednostki samorządu terytorialnego. Druga grupa zadań obejmuje nowe interwencje, które nie stanowią zadań własnych administracji rządowej i samorządowej i które wymagają wsparcia finansowego ze środków przewidzianych na realizację Programu.

Realizacja zadań z zakresu zdrowia publicznego przewidzianych w ustawie i Narodowym Programie Zdrowia przyczyni się do wielu korzystnych zmian zdrowotnych. Podstawowe z nich obejmą:

- 1) *zmniejszenie odsetka palących o 2% do 2020 r.;*
- 2) *zatrzymanie wzrostu otyłości i cukrzycy do 2025 r.;*
- 3) *zmniejszenie odsetka osób nieuprawiających aktywności fizycznej o 10% do 2025 r.;*
- 4) *zmniejszenie liczby osób pijących szkodliwie alkohol o 10% do 2025 r.;*

...długofalowym efektem będzie wydłużenie trwania życia do 78 lat (mężczyźni) i 84 lat (kobiety) w 2030 r. oraz zmniejszenie różnicy w przeciętnej długości życia między kobietami a mężczyznami z 8 lat do 6 lat...

...Wizja międzynarodowej polityki rozwojowej, w tym odnosząca się do zdrowia, jest uwzględniona w szeregu dokumentów strategicznych opracowanych i realizowanych w ramach systemu zarządzania rozwojem kraju. Problemy ochrony zdrowia oraz cele i kierunki interwencji w tym obszarze zostały uwzględnione w Długookresowej Strategii Rozwoju Kraju Polska 2030 - DSRK oraz Strategii

Rozwoju Kraju 2020 - ŚSRK, oraz w strategiach zintegrowanych, w szczególności w:

- 1) *Strategii Rozwoju Kapitału Ludzkiego;*
- 2) *Strategii Sprawne Państwo;*
- 3) *Krajowej Strategii Rozwoju Regionalnego - Regiony - miasta - obszary wiejskie;*
- 4) *Strategii Innowacyjności i Efektywności Gospodarki Dynamiczna Polska 2020;*
- 5) *Strategii Zrównoważonego Rozwoju Wsi, Rolnictwa i Rybactwa na lata 2012-2020....*

...Spośród czynników warunkujących sytuację zdrowotną społeczeństwa najistotniejsze są determinanty związane ze stylem życia. W Rzeczypospolitej Polskiej, tak jak w innych krajach, również w szybkim tempie zwiększa się występowanie nadwagi i otyłości w społeczeństwie. W ciągu niespełna 15 lat (od 1991 r. do 2005 r.) nastąpił 2-krotny wzrost otyłości wśród mieszkańców. Obecnie według danych WHO nadwagę ma połowa osób dorosłych i jedna piąta dzieci z państw europejskich. Jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych przez WHO w ramach Global Database on Body Mass Index na tle innych wybranych krajów wskaźnik BMI dla Rzeczypospolitej Polskiej klasyfikuje się w środkowej wartości europejskich wyników. Otyłość stanowi obecnie najczęściej występującą chorobę metaboliczną, osiągającą wg WHO rozmiary epidemii, zagrażającą rozwojowi cywilizacyjnemu i będącą w krajach rozwiniętych oraz rozwijających się jednym z największych problemów zdrowotnych - szacuje się, że ponad 1 mln zgonów rocznie w regionie europejskim WHO spowodowanych jest chorobami związanymi z nadmierną masą ciała. Szczególnie alarmujące jest zjawisko występowania nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Roczne tempo wzrostu występowania tego rodzaju zjawiska w wieku dziecięcym stale wzrasta i obecnie jest dziesięciokrotnie wyższe w porównaniu z 1970 r. Niepokojące wyniki badań przedstawione zostały w 2010 r. przez Zakład Zdrowia Publicznego Centrum Zdrowia Dziecka (projekt pn.: „Olaf”), według których otyłość wśród dzieci w wieku szkolnym w Rzeczypospolitej Polskiej wynosi obecnie od 12,6% do 18,9% populacji...

...Występowanie chorób cywilizacyjnych, w tym w szczególności nadwagi i otyłości wynika ze zmian o charakterze środowiskowym, społecznym oraz gospodarczym. Brak równowagi w bilansie energetycznym, przyczyniający się do występowania chorób dietozależnych, spowodowany jest radykalnym spadkiem aktywności fizycznej i zmianą żywienia, w tym zwiększeniem spożycia żywności i napojów o wysokiej wartości energetycznej, a jednocześnie ubogich w składniki odżywcze, w połączeniu z niewystarczającym spożyciem warzyw i owoców. Z danych opublikowanych przez WHO wynika, iż dwie trzecie populacji osób dorosłych w większości krajów europejskich nie jest aktywnych fizycznie w stopniu zapewniającym osiągnięcie i utrzymanie korzyści zdrowotnych...

...Z najnowszych badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że prawie 30% dzieci ze szkół podstawowych jada słodycze co najmniej raz dziennie. Wśród uczniów szkół gimnazjalnych aż 38,1% dziewcząt i 28,5% chłopców spożywa słodycze przynajmniej raz dziennie, natomiast zakupy w sklepiku szkolnym robi 70% uczniów. Trend ten wykazuje znamiona globalnej pandemii. Prognoza rozpowszechnienia otyłości wśród osób dorosłych (2010-2030) przewiduje, że w 2020 r. otyłych będzie 23% mężczyzn i 17% kobiet, a do 2030 r. odsetek otyłych mężczyzn wzrośnie do 28%, a kobiet do 18%. Występowanie nadwagi i otyłości wpływa także w istotny sposób na rozwój gospodarczy - aktualnie szacuje się, iż około 6% całości wydatków na ochronę zdrowia w Europie związanych jest z leczeniem schorzeń powiązanych z występowaniem nadwagi i otyłości u osób dorosłych. Jednocześnie należy wskazać, iż koszty pośrednie nadwagi i otyłości, takie jak: wydatki związane z przedwczesnymi zgonami, utratą zdolności do pracy, świadczeniami socjalnymi, stanowią ponad 12% całości wydatków państw europejskich przeznaczanych na ochronę zdrowia. Stwierdzono również, że poziom aktywności fizycznej osób dorosłych w Rzeczypospolitej Polskiej jest jednym z najniższych w Europie, na co wskazują m.in. badania przeprowadzone w sześciu krajach europejskich w ramach programu CINDI WHO. Wśród zbadanych w naszym kraju osób 72,9% zakwalifikowano do prowadzących siedzący styl życia, podczas gdy np. w Finlandii do tej grupy zaliczono jedynie co dziesiątą osobę. Według badań Komisji Europejskiej (Eurobarometr, 2009), aż 49% Polaków odpowiedziało, że nigdy nie ćwiczy lub nie uprawia sportu, przy średniej dla ogółu krajów członkowskich wynoszącej 39%. Z pewną regularnością (od 1 do 4 razy w tygodniu) aktywność fizyczną uprawiało 19% Polaków, podczas gdy średnia dla całej Unii Europejskiej wynosiła 31%...

...Szacunki skutków zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych przewlekłych chorób niezakaźnych, zależnych w największym stopniu właśnie od stylu życia, oraz prognozy ich wzrostu na najbliższe dwie dekady są zatrważające i kilkudziesięciokrotnie przekraczają wydatki przeznaczane na ich zapobieganie. Całkowite koszty chorób sercowo-naczyniowych (hospitalizacje, leki, produktywność utracona z powodu wcześniejszych rent i emerytur, przedwczesna umieralność, zwolnienia chorobowe itd.) wyniosły w 2011 r. 41,9 mld zł. Sama cukrzyca skutkuje wydatkami bezpośrednimi i pośrednimi przekraczającymi 4,5 mld zł rocznie. Koszty zdrowotne i społeczne (wydatki Narodowego Funduszu Zdrowia i Zakładu Ubezpieczeń Społecznych) spowodowane otyłością (nie nadwagą) szacowane są na podstawie danych. Jak pokazują badania naukowe, znacznej części przewlekłych chorób cywilizacyjnych można zapobiegać. Wg szacunków WHO nawet 80% chorób sercowo-naczyniowych i 40% nowotworów można skutecznie zapobiec redukując narażenie na czynniki ryzyka. Najnowsze analizy międzynarodowego konsorcjum badawczego EuroHeart II wykazały, że pozornie niewielkie zmiany w zachowaniach zdrowotnych mogą mieć olbrzymi efekt zdrowotny i ekonomiczny. Przykładowo stosunkowo prosta do osiągnięcia

redukcja palenia o 5%, połączona z 1% spadkiem spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych, 10% spadkiem konsumpcji soli i zmniejszeniem braku aktywności fizycznej o 5%, przyczyni się do spadku umieralności z powodu choroby wieńcowej o 11%, nie wspominając o pozostałych korzyściach zdrowotnych odnoszących się do nowotworów, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP) czy cukrzycy. Możemy tu mówić o oszczędnościach wielokrotnie przekraczających poniesione nakłady. Aby doprowadzić do takich zmian w czynnikach determinujących zdrowie (w niektórych państwach Unii Europejskiej uzyskano 3-krotnie większe efekty od wyżej wymienionych) konieczne jest prowadzenie świadomej, skoordynowanej i precyzyjnie monitorowanej polityki zdrowia publicznego.

...Jak wynika z badań przeprowadzonych w ramach programu „Zachowaj Równowagę”, realizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, leczenie otyłości i jej powikłań pochłania w kraju około 21% budżetu przeznaczanego na ochronę zdrowia - odpowiada to kwocie ponad 11 mld zł rocznie. Koszty opieki zdrowotnej w przypadku osób z nadwagą i otyłością są o 44% wyższe w porównaniu z osobami z prawidłową masą ciała. Choroby przyczynowo związane z nadwagą i otyłością są powodem 25% hospitalizacji. Bezpośrednie koszty leczenia 1 mln pacjentów wynoszą 250 mln zł - według tych obliczeń ogólne koszty bezpośrednie związane z otyłością w Polsce sięgałyby blisko 3 mld zł. Niekorzystna z ekonomicznego punktu widzenia jest również rosnąca liczba otyłych pracowników. Osoby otyłe nie są w stanie wykonać niektórych prac, np. wymagających większego wysiłku bądź sprawności. Otyłość wiąże się również ze zwiększoną niezdolnością do pracy i absencją. Czynniki te wpływają na obniżenie produktywności i zysku przedsiębiorstwa, stwarzają też konieczność wypłaty zasiłków chorobowych...

...Według danych Instytutu Żywności i Żywienia w Rzeczypospolitej Polskiej otyłość jest co roku przyczyną ok. 1,5 mln, możliwych do uniknięcia, hospitalizacji...

...Wśród strategicznych dokumentów europejskich, z którymi także projekt polskiego Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 pozostaje zgodny, należy wskazać przede wszystkim dokumenty Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization - WHO) pt. „Zdrowie 2020: Europejskie ramy polityczne i strategia na XXI wiek” i „Zdrowie 2020: Europejska polityka wspierająca działania rządów i społeczeństw na rzecz zdrowia i dobrostanu człowieka” oraz strategię Unii Europejskiej pt. „Europa 2020, strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu”

...

...Mimo wspólnych wytycznych organizacji międzynarodowych, czy to na poziomie światowym czy regionalnym, poszczególne rozwiązania stosowane w krajach rozwiniętych, w tym w Unii Europejskiej, są zróżnicowane pod względem systemowym, a zatem prawnym, organizacyjnym czy finansowym. Ponadto różnice są pochodną specyfiki poszczególnych zagadnień z obszaru zdrowia publicznego w krajach i regionach, zakresu przedmiotowego realizowanych dokumentów strategicznych bądź też ustalonych priorytetów poszczególnych rządów płatników na kwotę przekraczającą 3,5 mld zł rocznie...

...Podczas realizacji celów operacyjnych będzie konieczne korzystanie z dotychczasowych doświadczeń, a także uwzględnianie aktualnego stanu wiedzy. W odniesieniu do poszczególnych celów powinno się to odbywać w następujący sposób:

Cel operacyjny a)

Realizacja tego celu przyczyni się przede wszystkim do zatrzymania wzrostu liczby osób z otyłością, czego konsekwencją będzie spadek obciążenia populacji przewlekłymi chorobami niezakaźnymi. Przede wszystkim realizacja celu przyczyni się do ograniczenia zapadalności i przedwczesnej umieralności z powodu cukrzycy i innych chorób metabolicznych, chorób układu krążenia, nowotworów, chorób układu mięśniowo-szkieletowego oraz chorób psychicznych.

Przy realizacji zadań wpisujących się w ten cel operacyjny konieczna będzie koordynacja i korzystanie z doświadczeń programów:

- 1) „Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych” (Szkoły promujące europejski kodeks walki z rakiem);*
- 2) „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej;*
- 3) „Szkół promujących zdrowie” w ramach Europejskiej Sieci Szkoły dla Zdrowia w Europie;*
- 4) Programu „Trzymaj Formę!”;*
- 5) „Narodowego Programu Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym”, modułu I pn. „Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej POL-HEALTH na lata 2007-2011”;*

W realizacji zadań niezbędne będzie korzystanie z doświadczenia oraz danych zgromadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia, Instytut Matki i Dziecka, Instytut - Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka, Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Główny Inspektorat Sanitarny.

-Dla realizacji zadań istotne będzie korzystanie z wyników badania HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - A WHO Collaborative Cross-national Study) oraz OLAF (Opracowanie norm ciśnienia tętniczego dzieci i młodzieży w Polsce). Dla uzyskania szczegółowych i porównywalnych międzynarodowo danych

dotyczących skali nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży konieczne będzie monitorowanie sytuacji poprzez prowadzenie badania COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative).

Rekomendowane rozwiązanie, w tym planowane narzędzia interwencji, i oczekiwany efekt :

...Program jest dokumentem wykonawczym do ustawy z dnia 11 września o zdrowiu publicznym. Zgodnie z ustawą zadania z zakresu zdrowia publicznego obejmują:

- 1) monitorowanie i ocenę stanu zdrowia społeczeństwa, zagrożeń dla zdrowia oraz jakości życia związanej ze zdrowiem społeczeństwa;*
- 2) edukację zdrowotną dostosowaną do potrzeb różnych grup społeczeństwa, w szczególności: dzieci, młodzieży i osób starszych;*
- 3) promocję zdrowia;*
- 4) profilaktykę chorób;*
- 5) działania w celu rozpoznawania, eliminowania lub ograniczania zagrożeń i szkód dla zdrowia fizycznego i psychicznego w środowisku zamieszkania, nauki, pracy i rekreacji;*
- 6) analizę adekwatności i efektywności udzielanych świadczeń opieki zdrowotnej w odniesieniu do rozpoznanych potrzeb zdrowotnych społeczeństwa;*
- 7) inicjowanie i prowadzenie badań naukowych oraz współpracy międzynarodowej w zakresie zdrowia publicznego;*
- 8) rozwój kadr uczestniczących w realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego;*
- 9) ograniczanie nierówności w zdrowiu wynikających z uwarunkowań społeczno-ekonomicznych. Powyższe zadania zostały przyporządkowane do poszczególnych celów operacyjnych, określonych na podstawie prognoz i analizy sytuacji zdrowotnej i demograficznej, a także danych o rozpowszechnieniu czynników ryzyka. W projekcie Programu jako cele operacyjne zaproponowano:*
 - a) poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa - Narodowy Program Profilaktyki Nadwagi i Otyłości.*
 - b) ograniczenie rozpowszechnienia używania alkoholu, tytoniu i innych substancji psychoaktywnych oraz zapobieganie uzależnieniom behawioralnym - Narodowy Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Związanych z Uzależnieniami.*
 - c) poprawa dobrostanu psychicznego.*
 - d) ograniczenie narażenia na środowiskowe i biologiczne czynniki ryzyka.*
 - e) utrzymanie i poprawa zdrowia osób starszych.*

Zadania określone w Programie mają dwójaki charakter. Pierwsza grupa zadań to zadania własne administracji rządowej i samorządowej, wynikające z kompetencji przypisanych dla poszczególnych działów administracji rządowej lub z ustaw nakładających poszczególne obowiązki na jednostki samorządu terytorialnego (jak ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii, ustawa o wychowaniu w trzeźwości i

zapobieganiu alkoholizmowi, ustawa o ochronie zdrowia psychicznego czy ustawa o rewitalizacji).

Druga grupa zadań obejmuje nowe interwencje, które nie stanowią zadań własnych administracji rządowej i samorządowej i które wymagają wsparcia finansowego ze środków przewidzianych na realizację Programu. Zaproponowane zadania w ramach celów operacyjnych składają się na proces analizy stanu zdrowia i rozpowszechnienia czynników ryzyka, testowania interwencji profilaktycznych, wdrażaniu i ewaluacji tych interwencji a także tworzenie środowisk sprzyjających utrzymaniu i poprawie zdrowia.

...Grupy działań zaproponowane w ramach każdego z celów operacyjnych NPZ to przede wszystkim promocja zdrowia (czyli edukacja zdrowotna oraz polityka prozdrowotna) a także profilaktyka zgrupowana w trzech fazach - wczesna (kierowana do ogółu społeczeństwa), wtórna (kierowana do grup o zwiększonym ryzyku) oraz profilaktyka trzeciej fazy (zapobieganie powikłaniom). Są to dwie podstawowe formy oddziaływań w zdrowiu publicznym....

...Za koordynację Programu odpowiedzialny będzie minister właściwy do spraw zdrowia, wspierany przez Komitet Sterujący Narodowego Programu Zdrowia, którego zadaniem będzie zapewnianie spójności zadań administracji publicznej z zakresu zdrowia publicznego. Realizacja zadań będzie monitorowana przez Radę do Spraw Zdrowia Publicznego. Zgodnie z rozdziałem X projektu Programu zadaniem ministra lub Pełnomocnika Rządu ds. zdrowia publicznego (w przypadku jego powołania przez Radę Ministrów) jest przygotowywanie rocznych harmonogramów pracy, określających szczegółowe terminy ogłaszania konkursów, zawierania umów w trybie wnioskowym, wysokość alokacji środków na poszczególne zadania oraz grona podmiotów, spośród których wyłaniani będą realizatorzy zadań, jeżeli nie zostali wskazani w Programie. Kolejnym zadaniem jest również wspieranie realizatorów zadań w zakresie dostarczania informacji o zalecanym sposobie ich wykonywania pod kątem ograniczania społecznych nierówności w zdrowiu.

Harmonogram realizacji przewiduje co do zasady powierzenie realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego na początku programu. W odniesieniu do inicjatyw wykonywanych jako zadania własne przez administrację rządową i samorządową na początku funkcjonowania programu minister właściwy do spraw zdrowia (lub Pełnomocnik rządu ds. zdrowia publicznego w przypadku jego powołania) będzie występował do właściwych podmiotów o rozpoczęcie realizacji zadań wynikających z Programu. Z kolei w przypadku zadań, których realizacja będzie wiązała się z uruchomieniem dodatkowego finansowania, a ich powierzenie będzie odbywać się w trybie konkursowym lub pozakonkursowym umowy będą co do zasady zawierane w pierwszym kwartale roku, określonego w Programie jako właściwy dla danego zadania. W miarę możliwości finansowych umowy będą zawierane na cały okres trwania zadania. Poza wybranymi zadaniami, w

*przypadku których wskazano określony rok realizacji (jak zadania 3.1 czy 2.4.3) zakłada się, że realizacja powinna przypadać na cały okres trwania Programu...
...Ewaluacja efektów działań nastąpi najwcześniej z dnia uzyskania informacji o zrealizowanych zadaniach w pierwszym roku funkcjonowania ustawy, a zatem z dniem 1 października 2017 r. i będzie zadaniem ciągłym realizowanym przez ministra właściwego do spraw zdrowia i Radę Spraw Zdrowia Publicznego...*

3. Co może i powinno być w szczególności brane pod uwagę (w zakresie działań SZS)

Budowanie jakiegokolwiek strategii ograniczania nadwagi i otyłości musi odbywać się na taśmie zależności :

>Właściwe odżywianie się jako jeden z podstawowych elementów zdrowego stylu życia

> potrzeba edukacji i systemu motywacyjnego

> potrzebna wiedza, kadry i system organizacyjny

>potrzebne w szczególności wyspecjalizowane kadry ulokowane w najważniejszych ogniwach edukacji i wychowania > przede wszystkim przedszkola i szkoła + rodzice. Bez gruntownego wykształcenia tam pracujących kadr nie można liczyć na żadne znaczące efekty.

Obszary na których można poszukiwać jakichś szans

Wymieniam je tylko hasłowo – bardziej szczegółowo (formy, metody, analiza kosztów, techniki ewaluacji itp .) można je będzie sformułować i opisać kiedy poznawać będziemy (centralnie i regionalnie) programy i plany władz państwowych i samorządowych.

1. Współpraca z placówkami naukowymi i szkołami wyższymi - poszukiwanie możliwości współrealizacji centralnych i regionalnych programów.

2. Kształcenie i doksztalcanie kadr :

-warsztaty dla nauczycieli (nauczycielek z klas I – III szkół podstawowych) w zakresie pogłębienia umiejętności organizowania zajęć ruchowych dla dzieci i łączenia ich z praktyczną wiedzą metaboliczną (o odżywianiu się)

-specjalny program : piłki edukacyjne - edubal

-warsztaty dla nauczycieli wychowania fizycznego w zakresie pogłębienia ich wiedzy i umiejętności dotyczących przypisanego im obowiązku prowadzenia edukacji zdrowotnej.

3. Popularyzacja osiągnięć szkół i nauczycieli: konkursy, bank scenariuszy

4. Program : Szkolne Kluby Sportowe , liderzy - animatorzy dobrych praktyk

5. Internet : portal (platforma) dla nauczycieli, wychowawców, i rodziców. Portal typu sami sobie prowadzony przez młodzież.
6. wydawnictwa popularno-naukowe
7. Współpraca rodzina – szkoła
8. Wypracowywanie i popularyzacja technik pracy z młodzieżą w zakresie samokontroli, autotreningu zdrowotnego (Zapewnienie powszechnej dostępności technik BMI, testów i prób, modeli ćwiczeń itp.)
9. Wykorzystanie4 innych organizowanych przez SZS akcji, imprez, zawodów itp. dla popularyzacji wiedzy z o zależnościach : odżywianie się > aktywność fizyczna.

Pułapki

- w szkole występują równoległe dwa problemy : nadwaga i otyłość oraz niedożywienie
- należy w metodyce edukacji zdrowotnej, profilaktyce i promocji zdrowia rozróżnić zdrowe odżywianie się jako istotny element zdrowego stylu życia(profilaktyka) i odżywianie w ograniczaniu epidemii nadwagi i otyłości
- stygmatyzacja : straszenie, przykład innych dzieci, które nie mają tego problemu
- mechaniczność ocen i zaleceń : więcej ruchu – mniej nadwagi
- unikać porównań : on jest sprawny a ty mało sprawny i dlatego jesteś gruby
- skuteczna ewaluacja.
- Czy dzieci idą do sportu bo są sprawne i nie mają problemów z nadwagą czy ich uczestnictwo w sporcie i zajęciach z wf zapobiega nadwadze i otyłości

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Najnowsze –ustalenia



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. Nowa wersja piramidy jest zgodna z najnowszymi zaleceniami Światowej Organizacji



U podstawy nowej piramidy żywieniowej znajdują się różne formy aktywności fizycznej, a nie jak dotąd konkretne produkty spożywcze. Przeciętny człowiek, aby prowadzić zdrowy tryb życia, powinien przeznaczyć codziennie 30-45 minut na zróżnicowaną aktywność fizyczną. Do najbardziej zalecanych aktywności ruchowych należą bieganie, pływanie, jazda na rowerze, a nawet wybieranie schodów zamiast windy, czy długie spacerowanie. Ważne, by wysiłek fizyczny był regularny.



Spośród produktów spożywczych najważniejsze są warzywa i owoce, które wskoczyły na pierwsze miejsce wśród grup produktów spożywczych zalecanych do spożycia. 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. *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* - mówi szef IŻiŻ prof. Mirosław Jarosz.

Na trzecim miejscu w nowej piramidzie są zdeklasowane produkty zbożowe, w tym szczególnie pełnoziarniste z tzw. pełnego przemiału.

Mleko też jest ważne w zdrowej diecie, powinno się go pić co najmniej dwie szklanki dziennie. Napój ten można zastąpić jogurtem, kefirem lub serem... mleko jest idealnym źródłem wapnia, białka i witamin z grupy B. A także kwasu foliowego, witaminy A i magnezu.

Dopiero na piątym miejscu są 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.

Na ostatnim miejscu, na szczycie piramidy, postawiono tłuszcze, których spożycie powinno być ograniczane, szczególnie tłuszczów zwierzęcych.

Najlepiej jest spożywać co najmniej 1,5 litra płynów. Poza wodą wskazane jest picie soków, herbaty oraz kawy (!!). W piramidzie znalazły się zioła jako alternatywa dla nadużywanej przez nas soli. Ponadto pestki i orzechy.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

- 1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).**
- 2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.**
- 3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**
- 4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.**
- 5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**
- 6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.**
- 7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).**
- 8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.**
- 9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.**
- 10. Nie spożywaj alkoholu.**

Odrębnym problemem (o czym pisałem już w numerze 303 Lidera - Marzec 2016) wymagającym refleksji 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.

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 >ograniczanie 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. Połączona 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.

XXI Tatrzańskie Sympozjum Naukowe Edukacja Jutra. Zakopane 22-24 czerwca 2015 roku. Info o całym przedsięwzięciu oraz wybrane fragmenty tomu VII : „Nowe technologie w kształceniu

W roku 2014 obszernie relacjonowaliśmy w Liderze przebieg obrad i dorobek XX Jubileuszowego Tatrzańskiego Sympozjum Naukowego – Edukacja Jutra.. Zainteresowani mogą znaleźć te relacje i rekomendacje w numerach 280 – 290 – (dostęp na stronie www.lider.szs.pl > archiwum). Niezmordowani inicjatorzy i organizatorzy Sympozjów, którym niezmiennie od dwudziestu lat przewodził 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 VII „Nowe technologie w kształceniu”

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 użyczył 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 - Promocja Zdrowia Kultura Zdrowotna i Fizyczna, 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
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.
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 Wenta, 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 Uchyla-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;

dystrybucja@humanitas.edu.pl;

www.humanitas.edu.pl

Projekt okładki: Bartłomiej Dudek W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie autorstwa Jana Adama 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 ul. Zgierska 12/12 04-092 Warszawa

Łamanie: Artur Bednarz i Joanna Skorosz

Tom VII Nowe technologie w kształceniu

Spis treści (paginacja jak w oryginale)

Wstęp

Janusz Morbitzer13

Część I. Media w nowoczesnym projekcie edukacyjnym

Marek Wasielewski

Światowe tendencje rozwoju technologii edukacyjnych19

Janusz Morbitzer

Medialny świat a intelektualny potencjał współczesnych uczniów33

Janusz Miąso

*Immersja i ambiwalencja mediów
- pedagogiczne wołanie o szkołę i społeczeństwo o bardziej
ludzkim obliczu*47

Część II. Aspekty społeczeństwa informacyjnego

Joanna Juszczak-Rygałło
Edukacja - ideologia wszechobecnej edukacji61

Zbigniew Leśniewski
*Wpływ społeczny, perswazja, propaganda,
manipulacja a wychowanie*..... 71

Część III. Korzystanie z nowych mediów - od dzieciństwa do starości

Małgorzata Chojak
*Nowe technologie a rozwój wybranych procesów poznawczych
u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym*85

Emilia Musiał
Rozpoznawanie potrzeb edukacyjnych cyfrowych tubylców99

Marta Wrońska
*Edukacja cyfrowa seniorów - luksus dla nielicznych
czy konieczność dla wszystkich?*.....113

Część IV. Internet w przestrzeni edukacyjnej

Andrzej Mamroł
Internet w kształceniu uczniów szkół gimnazjalnych 129

Magdalena Wasylewicz, Jakub Czopek
*Miejsce i rola internetu i mediów społecznościowych
w przestrzeni edukacyjnej*.....141

Część V. Nowe technologie a tworzenie materiałów edukacyjnych

Małgorzata Bartoszewicz, Hanna Gulińska
Eksperyment i nowe technologie w kształceniu dzieci i młodzieży155

Marek Hallada
*Podstawy tworzenia materiałów dydaktycznych w
formie fotografii*.....169

Janusz Morbitzer

(dr hab. : Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej)

Wstęp

Współczesny człowiek, zwłaszcza młody, jest bardzo silnie zanurzony w cyfrowym świecie. Doświadczamy więc coraz głębszej immersji, która jest procesem globalnym. Dziś nie wypada nie być aktywnym uczestnikiem wirtualnego świata. Ci, którzy nadal pozostają poza jego granicami, nazywani są „wykluczonymi”. Na świecie, a zwłaszcza w krajach Unii Europejskiej, podejmowanych jest wiele inicjatyw mających na celu włączenie wykluczonych do grona użytkowników narzędzi nowych technologii i społeczności sieciowych. Uczestnikami cyfrowego świata są więc ludzie w różnym wieku - od kołyski po seniorów. O ile najmłodszy z wielkim entuzjazmem i bez dodatkowych zachęt wkraczają w obszar internetu i gier komputerowych, o tyle grupa seniorów wymaga specjalnych bodźców, a przede wszystkim pokonania bariery psychologicznej. W przeciwieństwie do cyfrowych tubylców, dla których nowe technologie są naturalnym środowiskiem funkcjonowania - dlatego też często mówimy o nich „urodzeni z myszką w rękę”, seniorzy należą do grupy tzw. cyfrowych imigrantów. Dla nich bowiem, pokolenia epoki mediów analogowych, nowe cyfrowe technologie są czymś absolutnie obcym, nieznanym i groźnym. Ale i oni coraz silniej dostrzegają liczne korzyści, a nawet konieczność zainteresowania się nowymi technologiami. W szczególności ułatwiają one kontakt ze światem, ze znajomymi, dziećmi i wnukami, dostarczają bieżących informacji i rozrywki, pozwalają wirtualnie zwiedzić te zakątki odległych krajów, do których nigdy nie udało się wyjechać, umożliwiają także tak prozaiczną, ale jakże ważną dla seniora czynność, jak zarejestrowanie się na wizytę lekarską (choć, niestety, bynajmniej nie przyspiesza to terminu wizyty). Internetowo-komputerowe kursy dla seniorów są często elementem spotkań w ramach pięknej inicjatywy, jaką są cieszące się wielkim powodzeniem Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Cyfrowe zaangażowanie młodych ludzi ma ogromny wpływ na kształt współczesnej edukacji. Świat wokół szkoły zmienia się bardzo szybko, szkoła nie może więc pozostawać niezdożytą twierdzą, w której zmiany są bardzo wolne. Główną przyczyną, dla której dzisiejsza szkoła nie może być taka jak przed laty, jest fakt, że dzięki nowym technologiom uczniowie

mają łatwy i szybki dostęp do tych samych informacji, co ich nauczyciele. Ci ostatni utracili zatem dotychczasowy, wydawałoby się odwieczny, monopol na przekazywanie wiedzy, a ściślej - informacji. Przychodzi im działać w czasach nieustannych zmian, co stawia zupełnie nowe wyzwania i zadania. Mają też do czynienia z innym uczniem - wspomniane silne zanurzenie w cyberprzestrzeni doprowadziło do zmian w neuronalnej budowie mózgu, a w konsekwencji do odmiennego sposobu przetwarzania informacji. To już nie tylko pozostający w opozycji do dawnego linearnego umysłu - umysł hipertekstowy, ale - jak pisze włoski psychiatra i psychoterapeuta Tonini Cantelmi w swojej najnowszej pracy pt. „Technopłynność. Człowiek w epoce Internetu. Technopłynny umysł” - doskonale dostosowany do epoki umysł technopłynny. Zmiana sposobu myślenia u naszych uczniów implikuje pytanie o ich intelektualną kondycję - czy jest to najbardziej inteligentne, czy też najbardziej tępe pokolenie w historii? Z punktu widzenia nauczycieli odpowiedź na to pytanie ma kluczowe znaczenie, jednak jednoznaczne rozstrzygnięcie jest ogromnie trudne.

Żyjemy więc w całkowicie nowej, odmiennej edukacyjnej rzeczywistości. Światowej sławy ekspert w dziedzinie kreatywności i potencjału ludzkiego sir Ken Robinson

trafnie zauważa, że: „[...] przy wyzwaniach, przed jakimi stoimy, edukacja nie musi przechodzić reformy - musi przejść transformację. Kluczem do tej transformacji nie jest standaryzacja edukacji, ale jej personalizacja, budowanie osiągnięć na odkrywaniu indywidualnych talentów każdego dziecka, umieszczenie uczniów w środowisku, w którym chcą się uczyć i w którym mogą naturalnie odkryć swoje prawdziwe pasje”.

Czy potrafimy stworzyć taką szkołę i takie środowisko uczenia się? Wielu wspaniałych, zaangażowanych i innowacyjnych nauczycieli stara się budować przyjazne środowisko edukacyjne i czyni to niejako wbrew ciągle funkcjonującemu relikтови w postaci systemu klasowo-lekcyjnego i wszelkim ograniczeniom wynikającym z podstawy programowej - zbyt mało elastycznej, jednakowej dla wszystkich (jakże silnie zróżnicowanych) uczniów. Trzeba wyraźnie podkreślić, że droga ku nowej szkole, właściwej dla epoki cyfrowej, wiedzie nie tylko ścieżkami technologii. Szczególnie istotne jest lepsze wykorzystanie potencjału drzemącego w naszych uczniach poprzez ich większą aktywizację, wzajemną współpracę i szacunek, zwiększenie pozytywnych motywacji, odkrycie i pielęgnowanie zainteresowań i pasji. To proces nieustannie podejmowanych starań o humanistyczny wymiar medialnego świata i zachowanie w relacji człowiek - technika niezbędnej równowagi, bo - jak pokazuje dotychczasowa praktyka - wprowadzając do edukacji narzędzia technologii informacyjnej, zanadto koncentrowaliśmy się na stronie technicznej. Wdrażamy do procesu edukacyjnego coraz to nowsze elektroniczne gadżety, które zazwyczaj są tylko ulepszonymi środkami wiodącymi do wcale nie lepszego celu. Co więcej, najczęściej nie zastanawiamy się nad celami dalekosięznymi, gdyż są one niejako - w sensie czasowym - poza szkołą, zadowalając się celami krótkoterminowymi. Przypomina to sytuację, z jaką mamy do czynienia w punktach egzaminacyjnych na prawo jazdy: zamiast przygotowywać kandydata do roli dobrego, odpowiedzialnego kierowcy i uczestnika ruchu drogowego, punkty szkolenia koncentrują się na doraźnym zdawaniu egzaminów. Podobnie działa szkoła, dla której najważniejsze są różnego rodzaju bieżące sprawdziany, głównie testowe, a nie postrzegane w wieloletniej perspektywie wykształcenie człowieka mądrego, odpowiedzialnego, kulturalnego, dobrze przygotowanego do funkcjonowania w nowoczesnym społeczeństwie.

Nowe technologie powoli zmieniają oblicze edukacji. Wszelkie zmiany w tym obszarze dotyczą przede wszystkim zmiany myślenia o szkole, a to proces bardzo trudny, związany z przemodelowaniem własnej mentalności w kierunku akceptacji zmian. Jak na razie są to zmiany oddolne, tzn. promowane przez ciągle jeszcze zbyt małą, ale - na szczęście - rosnącą grupę nauczycieli najsilniej zaangażowanych, aktywnych, dla których wykonywanie swojego zawodu jest misją, wyzwaniem i pasją.

Wykorzystywanie narzędzi nowych technologii w kształceniu to zagadnienie złożone, wielowymiarowe i - ze względu na niezwykle dynamikę - trudne do jednoznacznego opisu. Edukacja stanowi szczególnie istotny komponent i warunek rozwoju gospodarczego kraju, zatem problematyka ta ma duże znaczenie praktyczne. Konieczne jest uwzględnianie zarówno korzyści płynących z nasycania edukacji narzędziami technologii informacyjnej, jak też związanych z tym procesem licznych zagrożeń. Każda bowiem technologia - przywołując słowa Neila Postmana z jego

znakomitej książki „Technopol. Triumf techniki nad kulturą”³ - jest zarazem ciężarem i błogosławieństwem, nie albo - albo, lecz tym i tym jednocześnie.

Trzeba też edukację postrzegać dziś znacznie szerzej niż dotąd, gdyż nowe technologie rozszerzyły pojęcie szkoły. Dzięki mobilnym narzędziom mamy obecnie możliwość uczenia się wszędzie i o każdej porze, a przestrzeń edukacyjna stopniowo staje się harmonijnym połączeniem trzech elementów: przestrzeni tradycyjnej (tradycyjne mury szkoły wraz z infrastrukturą), przestrzeni społecznej (centra nauki, kultury, parki krajobrazowe) oraz przestrzeni wirtualnej. Wspólną troską wszystkich edukatorów powinno być poszukiwanie dróg racjonalnej integracji wymienionych tu komponentów, by z sukcesem realizować proces kształcenia, którego zadania lapidarnie i jakże pięknie przedstawił siedemnastowieczny hiszpański jezuita Baltazar Gracjan - „kształcić umysł i polerować obyczaje”.

Część I

Media w nowoczesnym projekcie edukacyjnym

Marek Wasielewski

(*dr hab. ; Uniwersytet Opolski*)

Światowe tendencje rozwoju technologii edukacyjnych

...Wytwory technologiczne, będące konsekwencją ekspansji naukowo-technicznej, od przeszło dwóch stuleci są integralną częścią życia każdego człowieka i całych społeczeństw. Obecnie, w epoce postindustrialnej, obserwujemy niezwykle dynamiczny rozwój w obszarze *nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych* (TIK). Jeszcze dziesięć lat temu, choć mieliśmy już telefony komórkowe, to nie było wielu *urządzeń mobilnych*, takich jak palmtopy, tablety, smartfony (zastąpione zapewne w niedalekiej przyszłości przez kolejne wcielenie tzw. technologii ubieralnych, jakim będzie smartwatch - „inteligentny zegarek”), iPhony czy iPody. Są one na świecie sprzedawane w miliardach sztuk, a ich liczba rośnie eksponencjalnie. Szacuje się, że przekroczyła ona już liczbę ludności świata, tj. 7 mld. Samych smartfonów w roku 2012 sprzedano ponad miliard sztuk, a ich liczba do roku 2015 miała się podwoić. Dwie dekady temu nie było też powszechnego internetu, a dekadę wcześniej - również Twittera, zaś Facebook dopiero raczkował...

...W rozwoju technologicznym od lat przodują Stany Zjednoczone Ameryki. Odnotowano, że wśród amerykańskich studentów w porównaniu z rokiem 2010 znacznie zwiększyło się wykorzystanie laptopów i czytników elektrolicznych...

...Obecnie ważnym problemem staje się integracja urządzeń mobilnych z pracą „w chmurze” i ich synergii....

...Dostęp do informacji staje się także coraz powszechniejszy dzięki tworzeniu otwartych zasobów edukacyjnych. Są one już normalnością w szkolnictwie wyższym, obniżając koszty edukacji i ułatwiając dostęp do materiałów dydaktycznych o wysokiej jakości...

...Coraz szerzej w celach dydaktycznych są stosowane komputerowe gry edukacyjne - od stosunkowo prostych, aż po odgrywanie ról (role-playing games) i do gier w alternatywnej rzeczywistości (alternate-reality games). Nauczyciele na ogół popierają ich wykorzystanie w praktyce szkolnej, natomiast administracja oświatowa i rodzice pozostają w tym względzie sceptyczni...

...Atrakcyjność procesów kształcenia podnosi wykorzystanie innowacyjnej technologii rozszerzonej rzeczywistości (augmented reality, AR), która osiągnęła już poziom zaawansowania uprawniający do stosowania jej w edukacji...

...Rozwój nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych w Polsce jest wolniejszy niż w USA. Jednak polska młodzież jest dość dobrze przygotowana do życia w cyfrowej rzeczywistości, rośnie też dostępność i sprzętu, i aplikacji. Należy więc dostrzegać zarówno ich zalety, jak i problemy z nimi związane. Dotyczy to również technologii edukacyjnych - zarówno na uczelniach, jak i w szkołach niższego szczebla...

Słowa kluczowe: *technologie edukacyjne, technologie w edukacji, zmiany w procesie kształcenia, MINT*

Streszczenie: *Technologie informacyjno-komunikacyjne (TIK) od kilku już dekad znacząco wpływają na gospodarkę i nasze codzienne życie. Od ćwierć wieku również w szkołach wszystkich szczebli obserwuje się intensywne wdrażanie nowych technologii edukacyjnych. W rozdziale krótko przedstawiono niektóre z nich: urządzenia mobilne, komputery „z chmury”, komputerowe gry edukacyjne, rozszerzoną rzeczywistość, model „przynieś swe własne urządzenie”, tworzenie osobistego środowiska uczenia się, masowe, otwarte uczenie się w społecznościach, analitykę edukacyjną. Wskazano również na tzw. „technologie wschodzące”. Krótko scharakteryzowano potencjalne znaczenie technologii edukacyjnych dla procesu kształcenia, możliwe zagrożenia, jakie one niosą, oraz konieczność ciągłego przygotowywania nauczycieli do korzystania z nich. Ustosunkowano się też do kontrowersji związanych z koncepcją MINT, podkreślając nieuchronność stosowania technologii edukacyjnych w kształceniu uczniów z pokolenia „cyfrowych tubylców”.*

Janusz Morbitzer

(dr hab. : Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej)

Medialny świat a intelektualny potencjał współczesnych uczniów

...Jaki jest intelektualny potencjał pokolenia sieci ?

...Odnosząc się do sformułowanego we wstępie pytania, czy obecne młode pokolenie jest pokoleniem najbardziej inteligentnym, czy też najbardziej tępym w historii, trzeba zauważyć, że choć można przedstawić argumenty za obydwoma możliwymi opcjami, to jednak ostateczna odpowiedź zależy od przyjętej perspektywy. Jeśli podejmiemy się

oceny z perspektywy nauczyciela sprzed 20 lat, to będzie ona zdecydowanie negatywna - dzisiejsze pokolenie młodych ludzi wydaje się być znacznie mniej inteligentne i mniej odczytane od swoich dawnych rówieśników, zanikają u niego klasyczne umiejętności związane z czytaniem i rozumieniem tekstu, maleje chęć do nauki. Oceniając natomiast z perspektywy współczesnej wiedzy neuropedagogicznej i kognitywistycznej, odpowiedź może być pozytywna. Współczesne młode pokolenie po prostu inaczej przetwarza informacje, ich mózgi przystosowały się do ich nadmiaru i nieliniowej struktury.... ..Młodzi ludzie cenią i kształtują inne umiejętności - w miejsce dawnych, klasycznych, wkroczyły umiejętności operacyjne, wyrażające się szybkością działania, mają też odmienną hierarchię kompetencji, a nawet wartości. Po raz pierwszy w dziejach tego świata żyją równolegle dwa pokolenia o odmiennej neuronalnej budowie mózgow, a w konsekwencji - innym sposobie myślenia. Trudno jest zatem jednoznacznie ocenić, czy rewolucyjne przemiany technologiczne wpływają na współczesnego człowieka pozytywnie czy też negatywnie. Jedno jest pewne - to, że wpływają. Oczywiście ta uwaga nie dotyczy wszystkich, gdyż w porównaniu do poprzednich pokoleń współczesna młodzież jest zdecydowanie bardziej zróżnicowana...

...Nie można utożsamiać internetu z biblioteką (choć taka metafora jest spotykana w literaturze) - mimo ogromu zasobów informacyjnych, informacja w internecie to mieszanina o bardzo zróżnicowanej jakości i wiarygodności, po wtóre, internet w znacznej mierze ma charakter multi- i hipermedialny, a zatem kształtuje odmienne struktury w mózgu niż linearna książka, po trzecie wreszcie nikt rozsądny nie obarcza winą narzędzia, lecz jedynie niewłaściwy sposób jego wykorzystywania...

...Pytanie o intelektualny potencjał pokolenia sieci jest dziś pytaniem ważnym, jednak udzielenie nań precyzyjnej odpowiedzi jest - z wielu względów - niesłychanie trudne. Są to zarówno względy całkowicie obiektywne, w tym konieczność przeprowadzenia zakrojonych na szeroką skalę złożonych, interdyscyplinarnych badań, jak też silnie subiektywne, w tym m.in. poprawność polityczna. Jeżeli jednak zgodzimy się w dwóch fundamentalnych kwestiach: po pierwsze, ogromny wpływ na jakość kształcenia ma zaangażowanie i wewnętrzna motywacja uczących się osób, po wtóre, o sukcesach w dorosłym życiu decyduje przede wszystkim inteligencja emocjonalna, a nie poznawcza, to łatwo dojdziemy do konkluzji, iż kluczowym zadaniem nauczycieli jest likwidowanie istniejącego od setek lat muru między nauczycielami i uczniami. Podział na „my” (uczniowie) i „oni” (nauczyciele) powoduje, że pozornie wspólne dla uczniów i nauczycieli cele edukacyjne *de facto* są celami całkowicie odmiennymi, a jeszcze bardziej odmiennie są drogi ich osiągnięcia. Trzeba tu zwrócić uwagę na nasilające się zjawisko plagiowania, zarówno prac (lub ich fragmentów) licencjackich czy magisterskich, jak też wszelkiego rodzaju prac zaliczeniowych, a nawet zwykłych zadań domowych. Plagiowanie to z jednej strony zgoda na własną intelektualną degradację, z drugiej to wybór drogi nie tylko nieuczciwej, ale po prostu przestępczej⁴⁰, jednak wielu uczniów i studentów całkowicie lekceważy aspekty prawne, najczęściej tłumacząc się brakiem świadomości dokonania przestępstwa...

...Wydaje się, że można sformułować tezę, iż pogarszające się osiągnięcia edukacyjne współczesnych uczniów są nie tyle efektem ich słabszej kondycji intelektualnej, co raczej ich mniejszego zaangażowania emocjonalnego w proces edukacyjny. To mniejsze zaangażowanie wynika z rozchodzenia się ścieżek rozwoju cyfrowych tubylców i dróg rozwoju powszechnej edukacji...

Słowa kluczowe: \Mózg, inteligencja, przesunięcie poznawcze, efekt Flynna, pamięć transaktywna

Streszczenie: *Głównym problemem badawczym podjętym w rozdziale jest pytanie, czy współczesne młode pokolenie jest najbardziej inteligentne czy też najbardziej tępe w historii. Odpowiedź, istotna dla wszystkich edukatorów, nie jest prosta ani jednoznaczna. Przedstawiono - z perspektywy kulturowej, społecznej i pedagogicznej - rozważania na temat zmian w budowie i funkcjonowaniu mózgu ludzkiego, a w szerszym kontekście - kondycji intelektualnej przedstawicieli cyfrowych tubylców. Przywołano wyniki badań światowej sławy badaczy problematyki, m.in. G. Smalla i N. Carra, przeprowadzono krytyczną analizę efektu J.R. Flynna.*

Mięso Janusz

(dr hab. : Uniwersytet Rzeszowski)

Immersja i ambiwalencja mediów-pedagogiczne wołanie o szkołę i społeczeństwo o bardziej ludzkim obliczu

...*Nowa rzeczywistość, w której aktualnie znajduje się człowiek, społeczeństwo i edukacja, to rzeczywistość zmediatyzowana, gdzie wyczuwamy pewną przysłowiową wszechobecność nowych mediów. Ta wszechobecność ma swoją znaczącą skalę ambiwalencji, którą także bardzo mocno wyczuwamy. Można bowiem dzięki bardzo bogatym w pozytywne treści stronom internetowym bardzo dużo się nauczyć, ale można też zobaczyć coś, co poniża i zabiera chęci do życia; dzięki telefonowi komórkowemu można nawiązać kontakt praktycznie z każdym i wszędzie, ale równocześnie można też inwigilować każdego i wszędzie. Przemoc szkolna, która niestety ciągle gdzieś się pojawiała, nabrała zupełnie nowego oblicza - cyberprzemocy, przed którą uczeń nie ma gdzie się ukryć, jak przedtem mógł - na przykład w domu. Teraz poniżający komunikat może dopaść człowieka także wszędzie i trudno się bronić przed taką wszechobecnością. Stajemy więc przed wielkim zadaniem, aby media bardziej budowały i ubogacały, a mniej niszczyły. Jest to na pewno także zadanie dla nauczycieli, którzy ciągle pozostają osobami ważnymi dla młodych i mogą pokazywać piękny świat zmediatyzowanej komunikacji społecznej...*

Słowa kluczowe: *Immersja, świat mediów*

Streszczenie: *Dosyć powszechnie dziś padają pytania o to, jak w bliższej, a także bardziej odległej przyszłości będzie wyglądał świat. Bardzo trudno dziś odpowiedzieć na to pytanie, choć bardzo się staramy i poszukujemy, jak możemy. Wyczuwamy szczególnie mocno dziś zjawisko immersji, czyli coraz większego zanurzania się człowieka i społeczeństwa w jakiś niezwykły, bardzo ambiwalentny, czyli niosący wiele blasków, ale też wiele cieni, świat mediów. Badania pokazują, że coraz więcej sms-ujemy, coraz więcej czasu spędzamy na portalach społecznościowych itp., i to szczególnie najmłodsze pokolenie¹⁴, a równocześnie cały czas kochamy, tęsknimy, walczymy i nie przestajemy czuć, jak bardzo jesteśmy ludźmi, choć zmediatyzowanymi, to jednak ludźmi i pewnie chcemy być bardziej ludźmi. Dlatego troska o dobre etycznie wykorzystanie mediów w szkole i w całym życiu społecznym, to na pewno jedno z największych wyzwań pedagogicznych współczesności i przyszłości, aby człowiek stawał się etycznie lepszy, osobowościowo dojrzały i społecznie bardziej proegzytencjalny.*

Część II

Aspekty społeczeństwa informacyjnego

Joanna Juszczyk-Rygałło

(dr : Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie)

Edukacja - ideologia wszechobecnej edukacji

...Procesy komunikacji międzyludzkiej leżą u podstaw organizacji struktur cywilizacyjnych. Rozwój technologii komunikacyjnych i idący w ślad za nim rozwój mediów jest mechanizmem napędzającym zmiany w życiu społecznym, politycznym, gospodarczym i kulturalnym. Najpierw wykształcony w drodze ewolucji język mówiony uaktywnił przekaz oralny, który umożliwił przekazywanie informacji i gromadzenie zbiorowego doświadczenia. Następnie pojawienie się języka pisanego, początkowo ikonicznego, a później fonetycznego umożliwiło rozpowszechnianie informacji o znacznym stopniu skomplikowania na znaczne odległości. Z kolei wynalezienie druku zapewniło umasowienie przekazu informacji. W wyniku wzrastającego zapotrzebowania na informację wytworzyła się kultura pisma i druku. Jej rozwój, związany ze wzrastającą ilością dostępnej informacji, koncentrował się na odkrywaniu i udoskonalaniu coraz bardziej złożonych technologii przekazu i gromadzenia informacji. Zwieńczeniem tych tendencji było powstanie i rozwój technologii cyfrowych. Pojawił się internet, który przesądził o dalszym rozwoju cywilizacyjnym podążającym w kierunku globalizacji. Dostęp do informacji nie jest już związany w żadnym stopniu z ograniczeniami terytorialnymi, czasowymi i nie podlega lokalnym jurysdykcjom. Ulega też zatarciu różnica między konsumentem i producentem informacji, a często wręcz następuje łączenie tych ról. Proces lawinowo narastających zasobów dostępnej

informacji w granicach przekraczających możliwości percepcyjne pojedynczego człowieka ustanowił nowy typ jego zależności społecznej...

...Jest bardzo prawdopodobne, że rynek edukacji może stać się najszybciej rozwijającym się rynkiem XXI wieku. Wskazuje na to szereg czynników, których kumulacja powoduje dynamiczny rozwój struktury społecznej, którą nazwać można edukacją - ideologią wszechobecną edukacji. Dzięki zapewnieniu priorytetów dla rozwoju edukacji możliwe jest znaczące podniesienie poczucia podmiotowości człowieka i jakości życia, co w efekcie umożliwia dokonanie ogromnego skoku cywilizacyjnego...

...W społeczeństwie wiedzy człowiek w coraz większym stopniu tworzy samego siebie i jest coraz bardziej za siebie odpowiedzialny. W społecznej edukacji zmiany nigdy nie ustają, zatem nigdy nie zanika konieczność uczenia się. Działania edukacyjne powinny zmierzać w tym kierunku, aby ta konieczność stała się potrzebą. Sukcesy będą bowiem odnosić ci, którzy narzucą sobie wewnętrzną dyscyplinę samokształcenia i wezmą na siebie odpowiedzialność za własne kształcenie. Tak właśnie stwierdza Hans Georg Gadamer: „wychowanie jest wychowaniem dla siebie, kształcenie jest kształceniem siebie”. Bo jak głosi stara łacińska sentencja: non scholae, sed vitae discimus...

Słowa kluczowe: *edukacja, społeczeństwo wiedzy, paradygmat, struktury społeczne, komunikacja społeczna*

Streszczenie: *Współcześnie edukacja jest najistotniejszą instytucją formowania jednostki w przestrzeni społecznej, gospodarczej i politycznej. W społeczeństwie wiedzy edukacja zajmuje naczelną pozycję i staje się coraz bardziej pożądanym produktem niematerialnym w organizacjach wiedzy. Zaczyna rozwijać się kult edukacji jako panaceum na bolączki przeobrażającego się społeczeństwa. Jednocześnie ze wzrostem roli edukacji pojawia się jej kryzys; postuluje się jego przewyciężenie poprzez zmianę paradygmatów w strukturze społecznej. Dostęp do usług edukacyjnych zaczyna mieć coraz bardziej żywotne znaczenie, większe niż inne prawa człowieka. W rozwoju społecznym maleje rola technokracji (posiadania wiedzy), a wzrasta rola edukacji (umiejętności czerpania z zasobów wiedzy). W rozdziale podjęto próbę analizy problemów lokowania się edukacji w strukturach współczesnego społeczeństwa wiedzy i jej wpływu na rozwój społeczny.*

Zbigniew Leśniewski

(dr ; Akademia Obrony Narodowej w Warszawie)

Wpływ społeczny, perswazja, propaganda, manipulacja a wychowanie

...Szerokie, obszerne pojęcie wpływu społecznego (ang. social impact) jest przez wielu rozumiane jako proces będący rezultatem rzeczywistych lub wyobrażonych zachowań i/lub opinii wyrażanych przez osobę lub grupę osób, w wyniku którego dochodzi do zmian w zachowaniach, postawach, doświadczanych emocjach czy

motywacjach innej osoby lub grupy osób. Wyróżnia się przy tym dwie ważne **kategorie strategii wpływu**:

1. Perswazję, która bywa rozumiana jako forma wywodu, debaty, dyskusji, rozmowy, czyli rodzaj dyskursu, którego celem jest opowiedzenie się za lub przeciw danemu stanowisku. W tym zakresie ważna jest dwukierunkowość, gdyż uczestnicy debaty mogą wymieniać argumenty, spierać się i polemizować, przy okazji modyfikując pod wpływem argumentów swoje opinie. Innymi słowy, podczas perswazji strony nawzajem uczą się czegoś od siebie.

2. Propagandę, która natomiast jest komunikowaniem, rozpowszechnianiem, szerzeniem jednego punktu widzenia, idei, poglądów, haseł, raczej przekonywaniem osób i grup społecznych do jakiegoś rozwiązania, na przykład towaru, wyboru, decyzji, opinii, emocji, poparcia, stosunku, ustosunkowania się, postawy, zachowania się niż formą informowania. Jednakże to informacja jest głównym elementem propagandy uprzednie kwestie kreującym. To zaś przekłada się na z ręczne posługiwanie się obrazami, symbolami, stereotypami, odwoływaniem się do uprzedzeń. Propaganda zawsze jest jednokierunkowa, gdyż sugestie co robić, o czym i jak myśleć, płyną od źródła wpływu, będącego często autorytetem lub przynajmniej przedstawianego w ten sposób grupom społecznym. Nie ma w tym przypadku odwrotności. Nadto propaganda jest też zazwyczaj mającą pewne znaczenia manipulacją...

...Współczesna propaganda i manipulacja nie musi sięgać do kłamstw i oszustw. Jest skuteczna, gdy wykorzystuje lenistwo myślowe ludzi, bezrefleksyjność, a czasem także i specyficzny namysł, emocje i potrzeby. Ponad to w wyniku zastosowania różnych technik propagandowych społeczeństw otrzymuje uproszczony obraz świata. Oto bowiem współczesnych ludzi atakują bardzo różne komunikaty pochodzące dzięki demokratycznej zasadzie wolności słowa i pluralizmu opinii od różnych nadawców. To zaś oznacza że mogą być propagowane różne doktryny, poglądy i wzory zachowania, al by zostały zauważone w gęstym środowisku komunikacyjnym, muszą b szczególnie wyraziste, czyli widowiskowe, wzbudzające żywe emocje, krótkie i uproszczone. Z tym zjawiskiem wiąże się ważny dylemat współczesnej demokracji - jak pogodzić podstawową dla niej zasadę otwartego dyskursu i przekonanie, że tylko swobodna wymiana idei prowadzi do lepszych i sprawiedliwych decyzji w różnych dziedzinach życia, z tym, że większość komunikatów odbierana jest bezrefleksyjnie, co w rezultacie kształtuje uproszczony i skrzywiony obraz świata...

...sterując przepływem i jakością informacji, można dezinformować poszczególnych ludzi oraz całe społeczeństwa...

...Wychowanie, to jest świadomie organizowana działalność społeczna, oparta na stosunku wychowawczym między wychowawcą a wychowankiem, której celem jest wywołanie u tego ostatniego zamierzonych zmian w osobowości. Zmiany te obejmują zarówno stronę związaną z poznaniem rzeczywistości i umiejętnościami nań oddziaływania, jak i stronę związaną z emocjami, motywacją, przekonaniem, postawą, stosunkiem do świata i ludzi, układem wartości, celem życia...

Słowa kluczowe: *wpływ społeczny, perswazja, propaganda, manipulacja, kształcenie, nauczanie, uczenie się, dydaktyka, edukacja, wychowanie, pedagogika, pedagogika medialna, technologia kształcenia*

Streszczenie: *W rozdziale, bazując na obszernym pojęciu wpływu społecznego, zdefiniowano perswazję i propagandę. Na niwie tej ostatniej ukazano pojęcie manipulacji. Dalej scharakteryzowano propagandę i manipulację w ujęciu współczesnym, z naciskiem na aktywność medialną. Wskazano przy tym na społeczne wady i zagrożenia. Z powyższych treści wyłoniono kategorie ogólne, zawarte także w terminach pedagogicznych. To zaś wygenerowało szereg pytań m.in.: o związki i granice między propagandą i manipulacją a wychowaniem; o państwa, narody, grupy społeczne, które wychowują, oraz te, którym tego nie można przypisać. Na koniec wskazano pewne antidotum na niniejsze zagrożenia, tj. rozrost grupy ludzi zajmujących się przetwarzaniem i przesyłaniem informacji, wzrost najbardziej inteligentnego pokolenia w historii ludzkości, wzorca elektronicznych obywateli.*

Część III

Korzystanie z nowych mediów : od dzieciństwa do starości

Małgorzata Chojak

(dr ; Uniwersytet Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie)

Nowe technologie a rozwój wybranych procesów poznawczych u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

...Czy Google nas oglupia? Czy zastąpienie czytania powieści kontaktem z internetem przyczynia się do braku empatii w społeczeństwie? Z historycznego punktu widzenia kontrowersje wokół tej problematyki nie są niczym nowym...

...W ostatnich latach media stały się integralną częścią życia każdego społeczeństwa. Telewizor, komputer, internet i telefony komórkowe są obecnie powszechnie dostępne już dla kilkuletnich dzieci. Z ostatnich badań przeprowadzonych przez Millward Brown SMG/KRC wynika, że tylko około 3% gospodarstw domowych nie posiada odbiornika telewizyjnego (lub posiadając, nie używa go). Inne dane z projektu zleconego przez „Da Vinci Learning” (2012) wskazują, że ponad 60% dzieci w Polsce spędza po kilka godzin dziennie oglądając telewizję, a ³A z tych dzieci ma do dyspozycji swój własny telewizor. Dane GUS z października 2012 roku wskazują, że ponad 73% gospodarstw domowych posiada przynajmniej jeden komputer (w przypadku gospodarstw domowych z dziećmi liczba ta wzrasta do 94,6%), a 71% korzysta z internetu (91,5% rodzin z dziećmi)...

...Równie powszechne jest przekonanie, że po spełnieniu pewnych warunków określonych przez psychologów i pedagogów kontakt z przekazem audiowizualnym może mieć wyłącznie pozytywny wpływ na rozwój dzieci...

...Jednakże, z drugiej strony, neurobiolog M. Desmurget w najnowszej publikacji przytoczył ponad tysiąc wyników badań wskazujących na liczne problemy rozwojowe dzieci spędzających zbyt wiele czasu przed ekranem telewizora czy komputera. Analiza standaryzowanego testu kompetencji językowych SAT przeprowadzonego w latach 1950-2010 na amerykańskich dzieciach wykazała, że wraz ze wzrostem częstości występowania telewizji wyniki uzyskane przez dzieci były coraz gorsze, a tym samym ich kompetencje językowe stawały się niższe....

...Wśród problemów poznawczych wskazuje się także, iż współczesne cyfrowe technologie rozpraszają i ograniczają zdolność koncentracji oraz obniżają poziom kreatywności... intensywne dostarczanie stymulacji męczy umysł i utrudnia naukę. Naukowcy dokonali analogii między środowiskiem miejskiego zgiełku i doświadczeniem w pracy wielozadaniowej, sugerując, że wielozadaniowość i stałe medialne bombardowanie opon mózgowych uniemożliwia odpoczynek niezbędny do przetwarzania i konsolidacji pamięci długoterminowej i uczenia się. Wnioski te potwierdziły inne badania, wykazując, że przy wielozadaniowości rośnie ilość błędów w wykonywanych zadaniach oraz czas niezbędny do ich wykonania...

...Powszechnie dostępne wyniki badań dowodzą jednoznacznie, że korzystanie z komputerów przez „ponad dwie godziny dziennie jest szkodliwe dla dzieci, zwiększa także ryzyko problemów psychologicznych"... Mają one zasadniczy wpływ na jakość rozwoju procesów poznawczych u dzieci. Wśród zaburzeń związanych z nadmiernym kontaktem z mediami naukowcy wymieniają również zaburzenia psychiczne, objawy lęku, depresji i stresu pourazowego...

...W parze ze wskazanymi zagrożeniami korzystania z nowych technologii idą zmiany fizjologiczne młodego organizmu. Panele LCD stwarzają poważne problemy dla zdrowia dzieci, zwłaszcza zmęczenie oczu. Ekran są również źródłem szkodliwego promieniowania elektromagnetycznego. Dzieci są bardziej podatne na wynikające z tego zagrożenia niż dorośli. Badania dowodzą, iż nawet krótkotrwała praca z LCD prowadzi do osłabienia akomodacji, a warstwa fotoreceptorów znacząco maleje...

Słowa kluczowe: *mózg, media, rozwój dzieci*

Streszczenie: *W ostatnich latach media stały się integralną częścią życia każdego społeczeństwa. Równie powszechne jest przekonanie, że po spełnieniu pewnych warunków określonych przez psychologów i pedagogów kontakt z przekazem audiowizualnym może mieć wyłącznie pozytywny wpływ na rozwój dzieci. Na przykład badania z krajów rozwiniętych pokazują, że telewizja korzystnie wpływa na efekty uczenia się dzieci w wieku przedszkolnym. Dalsze badania sugerują, że dzieci w tym wieku, które często oglądają edukacyjne programy telewizyjne, osiągnęły lepszą gotowości szkolną. Z drugiej strony ustalenia M. Desmurget, wspierane przez D. Andersona i dr Christakis, M. Krcmar, B. Grelab i K. Lin, SI. Hofferth, Al Nathanson i*

E.E. Ra-smussen (wskazujących na zaburzenia w sferze komunikacji), EM. Foster i S. Watkins, F. Sana i D. Duncan (uwidaczniających problemy poznawcze dzieci o nadmiernym kontakcie z mediami), są wyraźnym sygnałem, że telewizja czy komputer mogą znacznie zaburzać rozwój dzieci. Zatem kto ma rację?

Emilia Musiał

(dr ; Uniwersytet Pedagogiczny im . Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie)

Rozpoznawanie potrzeb edukacyjnych cyfrowych tubylców

...Wiek XXI, pełen odkryć naukowych, stawia przed nami, a w szczególności przed młodymi ludźmi, którzy rozpoczynają dorosłe życie, coraz to nowe wyzwania. Żyjąc w społeczeństwie opartym na wiedzy i informacji, zwycięzcą jest ten, kto ma dostęp do informacji oraz kto posiada umiejętności, by przetworzyć ją w codziennym życiu. Inaczej rzecz ujmując, aby dopasowywać się do zmieniających się warunków życia, pracy, nauki będziemy zmuszeni korzystać z umiejętności uczenia się, bo kto nie będzie potrafił uczyć się, ten będzie ponosił nieustanne porażki w życiu...

...Dziś standaryzacja i uniformizacja ustępuje miejsca personalizacji i kastomizacji, a kultura masowa zderza się z silną potrzebą indywidualizacji. Efektywna nauka wymaga uwzględnienia jednostkowych predyspozycji i preferencji oraz zmian kulturowych i społecznych. Z tych też powodów praktyka edukacyjna musi uwzględniać umiejętności, które towarzyszą pokoleniu niewyobrażającemu sobie życia bez internetu. Oni bowiem nie chcą produktu masowego, ale takiego, który uwzględni ich osobowość, charakter i indywidualność, a przede wszystkim będzie odpowiadał ich stylowi życia....

...Stąd wniosek, że trafnie rozpoznane potrzeby edukacyjne współczesnego pokolenia uczniów Współczesny uczeń to osoba rekrutująca się z pokolenia sieci, które, jak każde inne pokolenie, ma swój unikalny zbiór doświadczeń (m.in. skłonność do pewnego charakterystycznego sposobu myślenia, przeżywania i działania) wyznaczający jego miejsce w historycznym wymiarze procesu społecznego. Dla przedstawicieli tego pokolenia naturalną częścią ich otoczenia są bity, a na sposób ich myślenia ma wpływ fakt, iż dorastają (lub Cyfrowi tubylcy to generacja wychowana w świecie nowych technologii...

...Trzeba się skoncentrować na wyzwoleniu uczniowskich sił twórczych i uwalnianiu tkwiącego w nich potencjału...

...Młodzi ludzie nie oglądają biernie kolejnych stron internetowych, oni wolą być aktywni - inicjują, współpracują, organizują, czytają, piszą, autoryzują, zadają pytania, dyskutują, spierają się, bawią się, robią zakupy, krytykują, badają, wyśmiewają, fantazjują, poszukują i informują, często wykonując wiele z tych czynności w tym samym czasie. To pokolenie wnosi nowe podejście do współpracy i dzielenia się wiedzą, przekształcając internet w miejsce, w którym można dzielić się zasobami i komunikować się z innymi ludźmi, tworząc coś w rodzaju wirtualnego centrum współpracy...

...Należy zauważyć, że młodzi ludzie są zupełnie inni niż ich rodzice...

...Cyfrowi tubylcy to generacja wychowana w świecie nowych technologii: 24-godzinnej telewizji, komputerów i całej gamy nowych technologii...

...Trzeba się skoncentrować na wyzwoleniu uczniowskich sił twórczych i uwalnianiu tkwiącego w nich potencjału, a przede wszystkim - jak zauważa J. Juul w swojej książce zatytułowanej „Kryzys szkoły” - oddać dzieciom więcej odpowiedzialności w szkole, a wtedy pojawi się radość z nauki i entuzjazm...

Słowa kluczowe: *cyfrowy tubylec, pokolenie sieci, środowisko edukacyjne, potrzeby edukacyjne, indywidualizacja kształcenia, umiejętność uczenia się.*

Streszczenie: *Nie ulega wątpliwości, że dla współczesnego ucznia, będącego przedstawicielem cyfrowych tubylców, sieć stała się naturalnym środowiskiem życia. Tu komunikuje się, uczy się, wyszukuje informacje i robi wiele innych rzeczy. Warto zatem zastanowić się, jakie mają potrzeby edukacyjne dzisiejsi uczniowie, czego potrzebują, aby czuli się w szkole dobrze, aby nauka sprawiała im radość. Dlatego, chcąc zapewnić uczniom niezbędne warunki sprzyjające uczeniu się i budowaniu wiedzy, należy dostosować metody pracy z uczniem do warunków życia cyfrowych tubylców.*

Marta Wrońska

(dr hab.; Uniwersytet Rzeszowski)

Edukacja cyfrowa seniorów - luksus dla nielicznych czy konieczność dla wszystkich?

...Starość to wyzwanie dla jednostki, która musi się zmagać z nieuchronną naturą biologii i jest uwikłana w liczne epizody kryzysowe, wpisane zwłaszcza w ten okres życia. Nikt nie wątpi w fakt, że starość jest okresem traumatycznym dla człowieka, zwłaszcza w świecie szybkich przemian cywilizacyjnych. W obliczu dynamicznego rozwoju mediów elektronicznych, a zwłaszcza multimediiów interaktywnych, niezwykle ważne staje się zapewnienie osobom starszym godziwej i w pełni satysfakcjonującej starości. Współcześnie człowiek starszy nie jest postrzegany tak, jak widziany był jego rówieśnik kilkanaście czy nawet kilka lat temu. Warunki historyczne i kulturowe, takie jak: zmiana sytuacji społeczno-gospodarczej, migracje, szybkie tempo życia, rozwój medycyny, komputeryzacja, kultura masowa i wiele innych elementów rzeczywistości współczesnej, kształtują specyficzny kontekst życia seniorów. To wszystko wpływa na ich aktywność w różnych obszarach, w tym także medialnym...W kontekście nieustannie rozwijającego się społeczeństwa medialnego korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych staje się jedną z podstawowych umiejętności umożliwiających skuteczne zaspokajanie własnych potrzeb, samorealizację, a także integrację społeczną, zatem umiejętność ta nie może być obca ludziom starszym. Zaktywizowanie osób starszych w zakresie korzystania z nowoczesnych technologii ma także szersze ekonomiczne i ogólnospołeczne znaczenie...

...W Polsce edukacja cyfrowa seniorów nadal jest luksusem dostępnym tylko dla wybranej grupy - uczestników Uniwersytetów III Wieku...

...Należy jednak pamiętać, że prowadzenie zajęć ze starszymi ludźmi nie jest rzeczą prostą, wymaga precyzyjnej metodyki dostosowanej do percepcji ludzi starszych. Nie wystarczy im powiedzieć: „znajdź ikonę” albo „otwórz plik”. Należy wytłumaczyć całą komputerową filozofię. Patrząc na ekran, starszy człowiek nie widzi ikon czy plików, tylko ciąg znaków, więc trzeba nauczyć go dostrzegania poszczególnych elementów. Starsi niejednokrotnie mają błędne pojęcie wirtualnej rzeczywistości...

Słowa kluczowe: *Edukacja cyfrowa seniorów, wykluczenie społeczne, aktywizacja osób starszych*

Streszczenie: *W obliczu dynamicznego rozwoju mediów elektronicznych, a zwłaszcza multimediiów interaktywnych, niezwykle ważne staje się zapewnienie osobom starszym godziwej i w pełni satysfakcjonującej starości. Niestety instytucje państwowe nie są w stanie zapewnić osobom starszym odpowiednich warunków do rozwijania ich potencjału intelektualnego, a przede wszystkim nie przygotowują seniorów do przejścia z okresu pełnej aktywności zawodowej do okresu emerytalnego. Zaktywizowanie osób starszych w zakresie korzystania z nowoczesnych technologii ma ekonomiczne i ogólnospołeczne znaczenie. Współczesna dydaktyka cyfrowa wychodzi naprzeciw edukacyjnym potrzebom ludzi starszych. Jest jednak ograniczona do kształcenia na Uniwersytetach III Wieku. Taką działalność medialną osobiście podejmują już od paru lat, prowadząc ze słuchaczami rzeszowskiego Uniwersytetu III Wieku zajęcia komputerowe poszerzające ich umiejętności medialne. Zajęcia te cieszą się dużą popularnością. Ludzie starsi są świadomi, że rewolucja technologiczna - komputery, internet, telefony komórkowe czy karty kredytowe - zmieniły polską rzeczywistość. Aby seniorzy mogli w niej bezpiecznie funkcjonować, powinni mieć szeroki dostęp do edukacji cyfrowej.*

Cz IV

Internet w przestrzeni edukacyjnej

Andrzej Mamrol

(dr ; Uniwersytet Opolski)

Internet w kształceniu uczniów szkół gimnazjalnych

...Kiedy kilkadziesiąt lat temu (dokładnie - w 1946 roku) J.P. Eckert i J.W. Mauchly stworzyli maszynę o nazwie Eniac, ważącą 30 ton i zajmującą powierzchnię dużego pokoju, nie zdawali sobie na pewno sprawy z tego, jak znaczną rolę odegra ona w przyszłości. Nie mogli przewidzieć, że komputer, dla którego stanowiła pierwowzór, będzie podstawą funkcjonowania prawie wszystkich instytucji i w prawie wszystkich dziedzinach życia, a jego funkcje pomogą ludzkości w osiaganiu niedostępnych wcześniej celów. Stosunkowo wcześniej w rozwoju tego medium pojawił się internet. W 1969 roku powstała agencja ARPA, której celem było stworzenie systemu

komunikacyjnego dla amerykańskiej armii. Jej działania doprowadziły do powstania ARPA-net - sieci obejmującej zaledwie kilka komputerów, ale w przyszłości, w efekcie bardzo szybkiego rozwoju umożliwiającej działanie na skalę globalną, na obszarze całego świata. Pojawiające się kolejne usługi stwarzały ludziom coraz większe możliwości. Dzięki poczcie elektronicznej (1971 rok) bardzo szybko można było korespondować, grupom dyskusyjnym - rozwijać osobowość, dzięki systemowi WWW - pozyskiwać informacje. Obecnie zakres możliwości stwarzanych przez sieć jest tak duży, że trudno je przedstawić w krótkim zestawieniu. Odnosi się to również do działań edukacyjnych. Współczesny człowiek, korzystając z odpowiednich stron i portali internetowych, może pozyskiwać wiedzę, uczestniczyć w szkoleniach, „podróżować” zwiedzając i poznając najdalsze zakątki świata. Internet jako urządzenie multimedialne, polisensoryczne, zawierające możliwości wirtualizacji, stwarzające szansę komunikacji ma wiele do zaoferowania w działaniach współczesnej szkoły. Bogactwo form, które proponuje, czyni proces kształcenia atrakcyjniejszym dla uczniów, a dzięki nowym możliwościom przekazywania wiedzy - bardziej skutecznym. Internet ułatwia również współpracę z rodzicami - w wielu szkołach funkcjonuje dzisiaj tzw. e-dziennik, dzięki któremu mogą oni śledzić postępy swoich dzieci, kontrolować obecność na lekcjach. W niniejszym rozdziale autor zwraca uwagę na zalety edukacyjne internetu. Próbuje również udzielić odpowiedzi na pytanie: czy nauczyciele szkół gimnazjalnych wykorzystują sieć w realizacji treści programu nauczania? Autor zadał sobie również pytanie, jakie formy zastosowania sieci cieszą się wśród nauczycieli największym uznaniem, a ponadto - jakie są ich opinie na temat korzyści i zagrożeń płynących z wykorzystania omawianego multimedium w procesie dydaktyczo-wychowawczym...

...Internet to ogólnoswiatowy zbiór wzajemnie powiązanych sieci lokalnych i rozległych. Podana definicja nie oddaje jednak całej różnorodności, rozmachu czy osobliwości sieci. Józef Bednarek, charakteryzując to medium jako najistotniejsze, wymienił następujące zastosowania: cyfrowe biblioteki, wirtualne laboratoria, cyfrowe wideo, telemedycyna, e-handel. Dodać jeszcze można: system WWW, komunikatory internetowe, grupy dyskusyjne czy portale społecznościowe. Ale nawet najdłuższe zestawienie nie wyczerpie wszystkich cech i możliwości internetu. To przecież medium, które ciągle się zmienia...

...Niektórzy twierdzą, że na stronach WWW istnieje tyle informacji, ile nie zawiera żadna encyklopedia. ..

...Z form pracy proponowanych uczniom z wykorzystaniem internetu nauczyciele gimnazjum najczęściej stosują prezentację informacji pozyskanych przez nich z sieci. Tak działa 67,7% badanych. Często również proponują lekcje z poszukiwaniem informacji na określony temat. Stosuje to 54,8% badanej grupy. Wśród form pracy znajduje się także tzw. lekcja hipertekstowa, kiedy uczniowie działają w środowisku WWW i mają tam do wykonania konkretne zadania (35,5%). Dzięki internetowi mogą również uczestniczyć w różnych projektach międzypaństwowych, międzyszkolnych, w tym w rozmaitych konkursach, kiedy jest on przede wszystkim środkiem komunikacji. W taki sposób wykorzystuje go 38,7% nauczycieli. Oprócz tego uczniowie sięgają do

sieci, kiedy mają na przykład przygotować różnego rodzaju projekty i prezentacje - o tym mówi 12,9% badanych...

Słowa kluczowe: *Internet, edukacyjne zastosowanie internetu, serwisy edukacyjne*

Streszczenie: *Zakres możliwości stwarzanych obecnie przez sieć jest tak duży, że trudno je przedstawić w krótkim zestawieniu. Odnosi się to również do działań edukacyjnych. Współczesny człowiek, korzystając z odpowiednich stron i portali internetowych, może pozyskiwać wiedzę, uczestniczyć w szkoleniach, „podróżować” zwiedzając i poznając najdalsze zakątki świata. Internet, jako urządzenie multimedialne, polisensoryczne, zawierające możliwości wirtualizacji, stwarzające szansę komunikacji, ma wiele do zaoferowania w działaniach szkoły. Bogactwo form, które proponuje, czyni proces kształcenia atrakcyjniejszym dla uczniów, a dzięki nowym możliwościom przekazywania wiedzy - bardziej skutecznym. Jednak warunkiem jego stosowania jest wiedza i odpowiednie nastawienie nauczycieli.*

Magdalena Wasylewicz

(dr ; Uniwersytet Rzeszowski)

Jakub Czopek

(mgr ; Uniwersytet Rzeszowski)

Miejsce i rola internetu i mediów społecznościowych w przestrzeni edukacyjnej

...Współczesny młody człowiek już od najmłodszych lat bardzo chętnie korzysta z nowych technologii, wykorzystując je w życiu codziennym do komunikacji, rozrywki i nauki. Dostęp do komputera i internetu jest tak powszechny, że młodemu pokoleniu z początku XXI wieku trudno wyobrazić sobie rzeczywistość bez nich. Sieć stwarza możliwość dostępu do ogromnego zasobu aktualnych informacji, które są podane w atrakcyjnej multimedialnej postaci. Ponadto szybki dostęp do wyszukiwanych treści popularyzuje metodę zdobywania informacji za jego pomocą. Niezaprzeczalnie internet stanowi źródło najświeższych informacji z różnych dziedzin. Pokłady źródeł wiedzy, jakimi dysponuje, są niezmierzone, a ilość informacji dostępnych drogą elektroniczną wciąż wzrasta, przyciągając użytkownika nowymi możliwościami graficznymi, dźwiękowymi czy też obszerniejszym tekstem. Internet ułatwia dostęp do interesujących zagadnień oraz Edukacyjnych Programów Internetowych (EPI), wspomagających proces nauczania i zdobywania informacji. Interaktywne strony WWW stanowią gotowe do wykorzystania przez nauczyciela lekcje z wykorzystaniem komputera i internetu jako środka dydaktycznego. Zamieszczane na Youtube filmy wzbogacają i poszerzają dotychczasową wiedzę i, co istotne, oddziałują na zmysł wzroku i słuchu, co wzmacnia zapamiętywanie informacji...

...Dostęp do wiedzy i informacji jest obecnie tak duży, a zasoby Sieci tak ogromne, że przekazywanie konkretnych faktów i uczenie się ich na pamięć schodzi na dalszy plan. Kluczowe staje się opanowanie umiejętności i narzędzi pozwalających te informacje

wyszukiwać, a potem wykorzystywać. To już nie nauka surfowania po internecie, swobodnego, ale beztróskiego ślizgania się po falach globalnego oceanu informacji, bardziej dla przyjemności niż w jakimś konkretnym celu...

...Ogromny postęp technologiczny, jakiego obecnie doświadczamy, zmienił nie tylko sposób funkcjonowania współczesnego człowieka, zwłaszcza młodego, ale doprowadził do gwałtownej i głębokiej przemiany funkcjonowania jego mózgu...

...Przy obecnej ekspansji nowoczesnych mediów, zwłaszcza internetu, trudno prowadzić efektywną dla uczniów edukację bez wykorzystania ich obecności w przestrzeni medialnej...

Słowa kluczowe: *Edukacja, szkoła, internet, Web 2.0, media społecznościowe*

Streszczenie: *Dla współczesnego młodego człowieka internet nie jest już tylko miejscem rozrywki czy cyfrową biblioteką, do której zagląda się tylko w poszukiwaniu konkretnych informacji. Globalna sieć stała się dla młodzieży naturalnym środowiskiem, oczywistym elementem codzienności, bez którego wielu z nich nie wyobraża sobie życia. Taka sytuacja stawia przed szkołą i nauczycielem konkretne wyzwania. Musi on dostosować sposób przekazywania wiedzy do oczekiwań i uwarunkowań młodzieży, które na skutek coraz większej obecności nowych mediów w codziennym życiu zmieniły się znacząco w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Rozdział ma na celu przybliżenie zalet korzystania z nowych mediów i internetu w procesie kształcenia, w tym również mediów społecznościowych, wciąż jeszcze rzadko kojarzonych z edukacją. Autorzy starają się również znaleźć odpowiedź na pytanie o miejsce i rolę nauczyciela w tak zmieniającej się rzeczywistości.*

Część V

Nowe technologie a tworzenie materiałów edukacyjnych

Małgorzata Baroszewicz

(dr ; Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu)

Hanna Gulińska

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

Eksperyment i nowe technologie w kształceniu dzieci i młodzieży

...Koncepcje nauczania i uczenia się stały się w ciągu ostatniej dekady przedmiotem coraz gorętszych rozważań pedagogów, socjologów, polityków oraz dydaktyków przedmiotowych i to zarówno w kontekście narodowym, jak europejskim. Zwiększone zainteresowanie tą tematyką jest reakcją na zachodzące przemiany społeczne.

Umiejętności i wiedza odgrywają teraz wiodącą rolę w rozwoju gospodarczym kraju i wroście zamożności jego obywateli. Coraz powszechniejszy jest więc dialog społeczny na temat tego, jak powinno przebiegać kształcenie w społeczeństwach opartych na wiedzy. Kształcenie autonomiczno-selektywne, umożliwiające samosterowanie procesem nauki (self-regulated learning), kształcenie kontekstowe (context learning), doksztalcanie się przez całe życie, kształcenie ustawiczne (lifelong learning), uczenie się incydentalne (informal learning) i nieformalne (non-formal learning) stały się elementami niezbędnymi dla rozwoju każdego współczesnego człowieka. Nowe koncepcje kształcenia trafiają na podatny grunt, szczególnie wśród młodych ludzi. Jeszcze do niedawna proces uczenia się był ograniczony w czasie: podlegały mu jedynie dzieci i młodzież. Zmiany zostały jednak wymuszone przez rynek pracy i wzrost wymagań związanych z kwalifikacjami zawodowymi...

...W ostatnich latach wzrosła liczba instytucji oferujących różne formy kształcenia przez całe życie. O tym, że są to inicjatywy potrzebne, świadczyć może bardzo duże zainteresowanie proponowanymi przez różne instytucje formami działań. Coraz więcej ofert skierowanych jest zarówno do szkół, jak i do osób indywidualnych. Zajęcia takie mają charakter formalny, włączony w cykl zajęć szkolnych realizujących podstawy programowe różnych przedmiotów, jak i nieformalny, gdy w zajęciach takich biorą udział całe rodziny. Zainteresowanie przedmiotami przyrodniczymi, a szczególnie ciekawymi formami eksperymentowania w zakresie nauk przyrodniczych nie słabnie od lat. Połączenie tej tematyki z nowoczesną formułą sprzężoną z technologią informacyjną daje wiele nowych możliwości prowadzenia badań socjologicznych, pedagogicznych i psychologicznych nad postawą badawczą ich uczestników - ich zachowaniami, predyspozycjami, sposobem pracy itd...

Słowa kluczowe : *Uczenie się przez całe życie, edukacja, chemia, IT*

Streszczenie: *Problematyka uczenia się przez całe życie dotycząca wzrostu kompetencji i kwalifikacji mieści się w ramach realizacji Długookresowej Strategii Rozwoju Kraju. Polska 2030, wypełnia też cele wskazane w strategicznym dokumencie Unii Europejskiej Europa 2020. „Perspektywa uczenia się przez całe życie” jest ważnym dokumentem programowym i zapewnia szerokie podejście do edukacji, które obok edukacji formalnej uwzględnia również inne formy edukacji i uczenia się spotykane w rozwoju człowieka od najwcześniejszych lat do późnej starości, polega na równym traktowaniu wszystkich form uczenia się. W rozdziale przedstawiono przykłady dobrych praktyk pozwalających na wzbudzenie zainteresowania oraz wspomaganie nauczania przedmiotowego.*

Marek Hallada

(dr ; Uniwersytet Rzeszowski)

Podstawy tworzenia materiałów dydaktycznych w formie fotografii

...Współczesne nauki pedagogiczne uznają, że nauczanie wiąże się bardzo ściśle z uczeniem się, tworząc proces nauczania - uczenia się. Czynniki zespalające to nie tylko wspólny cel, ale również metody, formy i środki organizacyjne. Duże znaczenie dla skuteczności dydaktycznej mają zastosowane metody, a skuteczność metod zależy od komunikatywności procesów dydaktycznych. W chwili obecnej trudno sobie wyobrazić komunikowanie bez wspomaganie komputerowego. Nie ulega wątpliwości, że dzięki mediom otrzymujemy tak potrzebne wszystkim informacje. Informacja i dostęp do niej stają się bardzo istotne.

...Fotografię charakteryzuje się jako medium o bardzo dużej pojemności informacyjnej i realistycznym odwzorowaniu otaczającej rzeczywistości. Dwie wymienione cechy fotografii były propagowane w latach 50 i 60 przez realistyczne teorie mediów, zwracając się ku ontologii percepcji. Współcześnie zainteresowania ludzi zajmujących się mediami koncentrują się na epistemologii uczącego się, tj. na procesach, sposobach, kryteriach i granicach ludzkiego poznania, przetwarzaniu informacji obrazowych (wizualnych) i coraz częściej na aspektach kognitywistycznych...

...Behawiorystyczny model procesu uczenia się zostaje zastąpiony modelem procesu uczenia się jako asymilacji danych sensorycznych, pobudzających wewnętrzne operacje umysłowe, które powodują organizację informacji i pomagają w powstawaniu nowych struktur wiedzy...

Słowa kluczowe: *media, edukacja, fotografia dydaktyczna*

Streszczenie: *W rozdziale przedstawiono współczesne zrozumienie multimediów i ich rolę w procesie nauczania - uczenia się, definicję fotografii dydaktycznej, jej miejsce w procesach edukacyjnych, rodzaje i odmiany dydaktycznych zdjęć fotograficznych. Wskazane są główne płaszczyzny projektowania fotografii dydaktycznej, które określają jej prawidłowe przygotowanie.*

Marta Pietrycha
(studentka WZPiNoS KUL Stalowa Wola)
Wsparcie społeczne

Słowa kluczowe: *wsparcie społeczne, cechy wsparcia, grupy wsparcia społecznego, płaszczyzny wsparcia*

W literaturze przedmiotu napotykamy na liczne definicje pojęcia wsparcia społecznego. I tak I. G. Sarasona i in. traktują wsparcie społeczne jako „relacje zachodzące pomiędzy ludźmi pozwalające odczuć człowiekowi, że są osoby, które go doceniają, kochają,

troszczą się o niego”¹. Stąd też wsparcie rozumiane jest jako związek między ludźmi. Autorzy mówią o trosce, miłości drugiej osoby.

Z kolei S. Cobb uważa, że „wsparcie społeczna oznacza środki, jakich dostarczają nam inni, komunikując nam, że jesteśmy kochani, otoczeni opieką, szanowani i powiązani z innymi ludźmi siecią porozumienia i wzajemnych zobowiązań”². Autor ten zwraca uwagę na sposób komunikacji się, gdzie odczuwamy opiekę, szacunek i powiązanie.

Zdaniem Z. Kawczyńska – Butrym wsparcie jest elementem promocji zdrowia, jego stymulatorem. Bowiem badania potwierdzają związek negatywny braku wsparcia, izolacji, który występuje częściej u osób chorujących, z zaburzeniami somatycznymi i psychicznymi. Jak dalej pisze autorka jest „jednym z istotnych, a nawet koniecznych elementów procesu zwiększającego możliwości oddziaływania”³ jednych osób na innych.

Jak słusznie stwierdza W. Poznaniak: „o wspieraniu można mówić wówczas, gdy dane zachowanie wzmacnia osobę wspieraną, mobilizuje ją do radzenia sobie z zagrożeniami i prowadzi do pozytywnego myślenia o własnych kompleksach”⁴. Autor mówi o wzmocnieniu, mobilizacji drugiej osoby.

Wsparcie społeczne określane jest również jako „powszechnie oczekiwana pomoc, dostępna dla jednostki lub grupy w sytuacjach trudnych, stresowych, przełomowych, których sami nie są w stanie przezwyciężyć”⁵. W tym kontekście wsparcie związane jest z oczekiwaniami pomocy w trudnych okolicznościach.

Zdaniem M. Karwowskiej termin wsparcie oznacza „bycie z drugą sobą i pokonywane wraz z nią trudności w rozwiązywaniu różnych problemów życiowych”⁶. Autorka zwraca szczególną uwagę na wspólne przebywanie z drugą osobą, jej obecność w trudnych chwilach.

Wsparcie społeczne jest skuteczne, gdy kieruje się dewizą: „pomagam tobie tak, abyś umiał sobie sam poradzić”⁷. Jest to słuszne stwierdzenie bowiem powinniśmy dążyć do tego by sami w przyszłości móc pokonywać trudności, by stać się samodzielnym.

Dawcami wsparcia mogą być: przyjaciele, sąsiedzi, współpracownicy, osoby spokrewnione, członkowie stowarzyszeń, instytucji, jak również specjaliści pracujący w danej społeczności lokalnej⁸.

Wsparcie społeczne cechuje się tym, że:

- wymiana w toku jej interakcji może być „jednostronna lub wzajemna, a kierunek relacji: wspierający – wspierany stały lub zmienny”⁹,
- wymiana ta może być podjęta przez „jedną bądź obie strony (uczestników tej interakcji) w sytuacji problemowej lub trudnej”¹⁰,

¹ J. Kirenko, E. Sarzyńska, *Bezrobocie. Niepełnosprawność. Potrzeby*, Lublin 2010, s. 162

² P. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Warszawa 1999, s. 502.

³ Z. Kawczyńska – Butrym (red.), *Wsparcie społeczne w zdrowiu i w chorobie*, Warszawa 1994, s. 29.

⁴ J. Brzeziński, L. Cierpiałowska (red.), *Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki*, Warszawa 2008, s. 397.

⁵ Z. Frączek, B. Szluz (red.), *Koncepcje pomocy człowiekowi w teorii i praktyce*, Rzeszów 2006, s. 129

⁶ M. Karwowska, *Wspieranie rodziny dziecka niepełnosprawnego umysłowo (w kontekście społecznych zmian)*, Kraków 2003, s. 9.

⁷ S. Kawula (red.), *Pedagogika społeczna*, Toruń 2002, s. 131

⁸ Z. Słońska, M. Misiuna, *Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów*, Warszawa 1993, s. 62.

⁹ J. Kirenko, E. Sarzyńska, jw. s. 162.

- w jej układzie można wyróżnić dwie osoby – osobę wspierającą (pomagającą) oraz osobą uzyskującą wsparcie,
- w jej toku dochodzi do „wymiany informacji, wymiany emocjonalnej, wymiany instrumentów działania lub wymiany dóbr materialnych”¹¹
- dla skuteczności tej interakcji istotna jest „trafność między oczekiwanym a uzyskanym wsparciem”¹²,
- jej celem jest „zbliżenie jednego lub obu uczestników do rozwiązania problemu, przezwyciężenie trudności, reorganizacja relacji z otoczeniem i podtrzymanie emocjonalne”¹³.

Najczęściej wyróżnia się kilka grupy wsparcia społecznego. Są nimi:

1. Wsparcie formalne i nieformalne (wsparcie formalne jest realizowane przez „instytucje i organizacje pozarządowe, które w swoich założeniach przyjęły jako jeden z celów działalności wspomaganie (...) określonych osób i grup społecznych”¹⁴. Zaś nieformalne jest realizowane w obrębie istniejących już powiązań społecznych, do których należy np. rodzina, czy te sąsiedzi).
2. Wsparcie profesjonalne i nieprofesjonalne (wsparcie profesjonalne jest podejmowane przez specjalistów np. psychologów, prawników. Z kolei wsparcie nieprofesjonalne jest „świadczono spontanicznie przez dawców pozostających w interakcjach społecznych z biorcą, którzy nie muszą posiadać fachowego przygotowania (...) np. w przypadku poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego i fizycznego biorcy”¹⁵).
3. Wsparcie samopomocowe (celem tego rodzaju wsparcia jest „rozwiązanie wspólnych problemów ludzi potrzebujących pomocy”¹⁶. Do jej realizacji niezbędne jest wsparcie tworzone przez grupy samopomocowe, które swym działaniem mobilizują pozostałych członków grupy).
4. Wsparcie wolontariatowe (jak sama nazwa mówi oparte są na działalności wolontariatu, których to cechuje dobrowolność i bezpłatność)¹⁷.
5. Wsparcie ratownicze (konieczne w sytuacjach nagłych – nieszczęście, kataklizm, pogorszenie zdrowia, sprawności czy też utraty dóbr materialnych)¹⁸.
6. Wsparcie opiekuńcze (występuje wówczas, gdy „normalne warunki życia określonych osób lub grup zostaną zaburzone, zaś osoby te nie są w stanie samodzielnie owoych zaburzeń zlikwidować”¹⁹).

Wsparcie społeczne występuje w pięciu głównych płaszczyznach:

¹⁰ M. Karwowska, jw. s. 13.

¹¹ Tamże.

¹² J. Kirenko, E. Sarzyńska, jw. s. 162.

¹³ Tamże.

¹⁴ Z. Frączek, B. Szluz (red.), jw. s. 130.

¹⁵ Tamże.

¹⁶ Tamże.

¹⁷ Tamże.

¹⁸ D. Smykowska, *Instytucje wsparcia społecznego. Skrypt dla studentów*, Łódź 2007, s. 20.

¹⁹ Tamże, s. 21.

1. Wsparcie emocjonalne (polega na dawaniu takich komunikatów werbalnych i niewerbalnych jak: „lubimy cię, masz mocne cechy charakteru, nie poddawaj się, nie ulegaj”²⁰).
2. Wsparcie wartościujące (polega na dostarczeniu konkretnych komunikatów typu – „jesteś dla mnie kimś znaczącym, dzięki tobie mogliśmy to osiągnąć, trzymaj się tak dalej”²¹).
3. Wsparcie instrumentalne (związane jest z dostarczeniem konkretnej pomocy i świadczeniem usług, taki jak: „pożyczanie pieniędzy, udzielanie kredytów, załatwienie mieszkania, ubrania, dostarczenie projektu, wskazanie form leczenia”²²).
4. Wsparcie informacyjne (polega na udzielaniu „rad, porad prawnych i medycznych, informacji, które mogą pomóc w rozwiązywaniu problemu życiowego jednostki np. w ustalaniu drogi kształcenia, poszukiwaniu pracy, a nawet porad towarzyskich, hobbyistycznych, w zakupach i modzie”²³).
5. Wsparcie duchowe (inaczej nazywane psychiczno – rozwojowe. Ma ono miejsce wówczas, gdy „jednostki lub grupy (...) pomimo prób i wysiłków własnych oraz udzielanego im wsparcia w innych formach, nadal pozostają w sytuacji dla nich trudnych, bez wyjścia”²⁴).

Wsparcie społeczne w dzisiejszych czasach cechuje ogromne znaczenie. W dobie przemian powstaje wiele instytucji, które pomagają w przystosowaniu się do otoczenia i zdobycia pełnej samodzielności.

BIBLIOGRAFIA:

1. Brzeziński J., Cierpiałowska L. (red.), *Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki*, Wyd. Gdańskie psychologiczne, Gdańsk 2008
2. Frączek Z., Szluz B. (red.), *Koncepcje pomocy człowiekowi w teorii i praktyce*, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2006.
3. Karwowska M., *Wspieranie rodziny dziecka niepełnosprawnego umysłowo (w kontekście społecznych zmian)*, Wyd. Oficyna Wydawnicza „Impuls” Kraków 2003.
4. Kawczyńska – Butrym Z. (red.), *Wsparcie społeczne w zdrowiu i w chorobie*, Wyd. CMDNSSM, Warszawa 1994.
5. Kawula S. (red.), *Pedagogika społeczna*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2002.
6. Kawula S. *Pomocniczość i wsparcie. Kategorie pedagogiki społecznej*, Wyd. Kastalia, Olsztyn 2002.
7. Kirenko J., Sarzyńska E., *Bezrobocie. Niepełnosprawność. Potrzeby*, Wyd. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Lublin 2010.
8. Słońska Z., Misiuna M., *Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów*, Wyd. Agencja Promo – Lider, Warszawa 1993.
9. Smykowska D. *Instytucje wsparcie społeczne. Skrypt dla studentów*, Wyd. Naukowe Wyższej Szkoły Informatyki, Łódź 2007.
10. Zimbardo P., *Psychologia i życie*, Wyd. Naukowe PW

²⁰ S. Kawula, *Pomocniczość i wsparcie. Kategorie pedagogiki społecznej*, Olsztyn 2002, s. 98.

²¹ D. Smykowska, jw. s. 21.

²² S. Kawula (red.), *Pedagogika...*, s. 128.

²³ Tamże.

²⁴ D. Smykowska, jw. s. 21.

Sławomir Owczarek

Ćwiczenia korekcyjne z taśmami Thera-Band

Gimnastyka korekcyjna z konieczności charakteryzuje się ograniczonym zasobem ćwiczeń. Ćwiczenia muszą spełniać przede wszystkim kryterium terapeutyczne i dlatego część ćwiczeń, które na codzień są stosowane w lekcjach wychowania fizycznego, tutaj są nieprzydatne a czasami wręcz szkodliwe. Ograniczona ilość ćwiczeń, które nauczyciel lub instruktor może wykorzystać w lekcjach gimnastyki korekcyjnej może doprowadzić do obniżenia atrakcyjności lekcji dla dziecka, jego znudzenia zajęciami a w konsekwencji nawet rezygnacji z udziału w tych zajęciach. Aby tego unikać należy w maksymalny sposób uatrakcyjnić zajęcia korekcyjne. Służą temu między innymi zabawy ruchowe o charakterze korekcyjnym czy wprowadzanie rywalizacji np. przez gry ruchowe. Korzystnym rozwiązaniem jest wprowadzanie do lekcji atrakcyjnych dla dziecka przyborów. Takimi przyborami są m.in. taśmy Thera-Band.

Taśmy Thera-Band są uniwersalnymi przyborami treningowymi. Są to elastyczne taśmy służące głównie do treningu oporowego przy wzmacnianiu mięśni, ale można je wykorzystać także jako element wspomagający ruch (np. w ćwiczeniach rozciągających wybrane grupy mięśniowe).



Ryc. 1. Taśmy Thera-Band

Elastyczne taśmy są wykorzystywane w rehabilitacji od ponad 30 lat. Aktualnie jest to przybór stosowany nie tylko w kinezyterapii różnych schorzeń, ale także przez osoby zdrowe w treningu sportowym. Szczególnie często wykorzystuje się je w zajęciach fitness.

Taśma Thera-Band to przybór mogący zastąpić ciężarki. Jest stosunkowo niedroga i zajmuje mało miejsca.

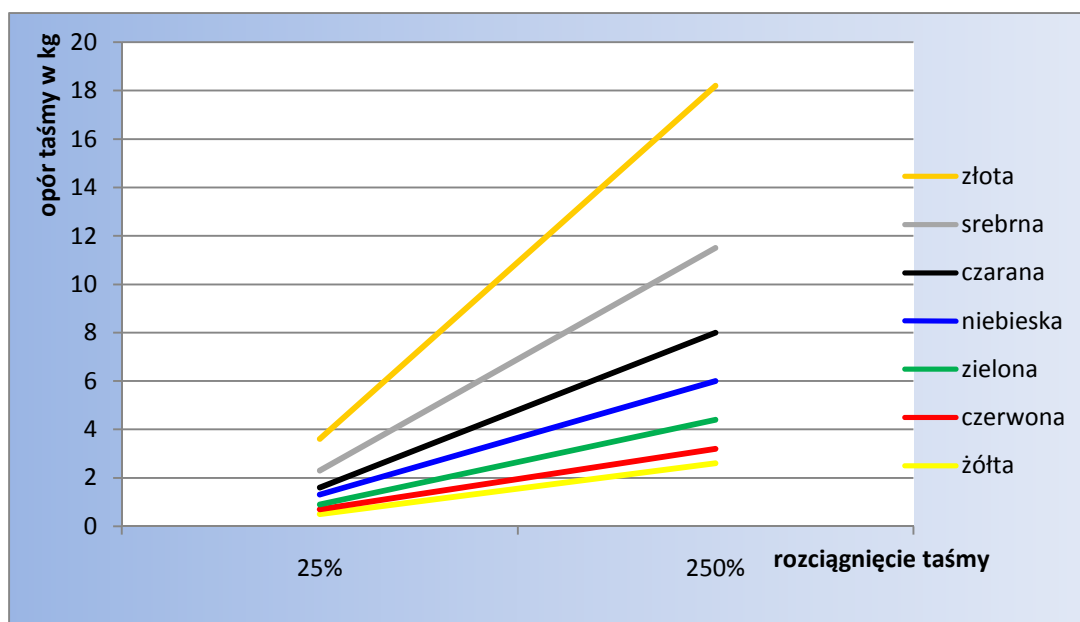
Taśma jest produktem naturalnym, wyprodukowanym w 100% z czystego lateksu. Posiada szczególne właściwości oporowe - opór rośnie liniowo wraz z rozciąganiem.

Taśmy Thera-Band dostępne są w siedmiu klasach oporu. O oporze świadczy kolor, ułatwiając wybór intensywności obciążenia (Tab.1).

Kolor taśmy	Intensywność oporu taśmy
Żółta	Słaba
Czerwona	Średnio mocna
Zielona	Mocna
Niebieska	Bardzo mocna
Srebrna	Super mocna
Złota	Maksymalnie mocna

Tab.1. Kolor taśmy i jej intensywność oporu

Poniższy wykres (Ryc.2) przedstawia opór stawiany przez taśmę zależnie od koloru taśmy i procentowego jej rozciągnięcia.



Ryc. 2. Opór taśmy w zależności od koloru i rozciągnięcia

Do podstawowych zalet taśm Thera-Band można zaliczyć to, że:

- Są produktem naturalnym z czystego lateksu.
- Są kolorowe, co zwłaszcza dla dzieci jest dodatkową atrakcją – może podnosić atrakcyjność ćwiczeń.

- Są bezpieczne – umożliwiają indywidualne dopasowanie wartości treningowych - można dobrać siłę oporu do siły dziecka i zakładanego zadania.
- Są niedrogie.
- Nadają się do wielokrotnego wykorzystania, nie ulegają większemu zniszczeniu nawet po wielokrotnym użyciu.
- Są lekkie i zajmują mało miejsca - można je wszędzie ze sobą zabrać.
- Są powszechnie dostępne i łatwe w użyciu.
- Taśmami można przeprowadzać trening na niemal każdą partię mięśniową.
- Można je stosować zarówno do rozciągania mięśni nadmiernie napiętych jak i do wzmacniania mięśni osłabionych.
- Mają progresywny, liniowy przyrost oporu, co umożliwia precyzyjny dobór obciążenia i stopniowanie trudności podczas wykonywania ruchu.
- Można je zastosować w każdym miejscu: w przychodni, w domu, w pracy, w podróży itp.
- Da się je zaczepić o niemalże dowolny punkt na sali treningowej czy w domu.
- Można je stosować w ćwiczeniach w wodzie.

Taśmy są doskonałą alternatywą dla konwencjonalnych przyborów treningowych.

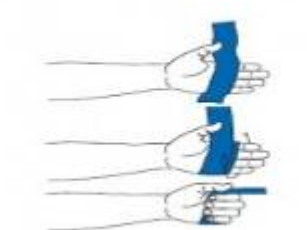
Aby taśma mogła być pewnie i bezpiecznie trzymana przez ćwiczącego należy zadbać o jej poprawne mocowanie.

1. Mocowanie taśmy na dłoniach:

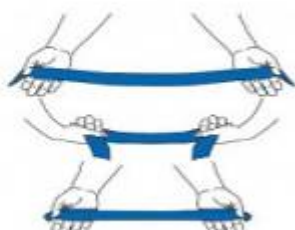
- Aby taśma nie uciekała i nie wyslizgiwała się z dłoni podczas ćwiczeń należy chwycić ją szeroko rozłożoną dłonią. Taki chwyt zapobiega uciśnięciu naczyń krwionośnych i niedokrwieniu poszczególnych odcinków. Bezpieczeństwo chwytu zwiększa podwójne owinięcie taśmy w dłoniach.
- Przy chwycie jednostronnym koniec rozłożonej taśmy układany jest przy małym palcu. Taśma powinna być owijana wokół dłoni i przytrzymywana kciukiem.

2. Przy chwycie dwustronnym taśma powinna być trzymana oburącz szerzej niż linia barków. Końce taśmy układamy przy małym palcu, dłonie kierujemy do wewnątrz. Taśma powinna być owijana o dłonie przytrzymywana kciukami (Ryc.3)

Mocowanie na dłoniach



Zastosowanie jednostronne



Zastosowanie obustronne

Ryc. 3. Mocowanie taśmy w dłoniach

3. Mocowanie taśmy na stopach

Podstawowe sposoby mocowania taśmy na stopach to:

- Umieszczenie środka taśmy pod stopą - stopa stoi na taśmie.
- Stanie dwoma stopami na środku taśmy.
- Owinięcie jednego końca taśmy wokół stopy.
- Stanie stopą na środku taśmy tak, aby taśma owijała stopę i umieszczenie taśmy pod drugą stopą.
- Kilkakrotne owinięcie środka taśmy wokół stopy (Ryc. 4.)



Ryc.4. Mocowanie taśm na stopach

Przy ćwiczeniach wymagających zrobienia z taśmy pętli jej końce należy związać mocno, najlepiej podwójnym węzłem.

Ogólne zasady stosowania taśm Thera-Band w ćwiczeniach:

1. Przed przystąpieniem do ćwiczeń, należy wybrać właściwą siłę taśmy (taśmę odpowiedniego koloru), zależną od kondycji osoby ćwiczącej.
2. Opór taśmy dobiera się tak, aby ćwiczący mógł wykonać 8-12 powtórzeń.
3. Zastosowany opór - napięcie taśmy musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy.
4. Każde ćwiczenie rozpoczynamy w lekkim naprężeniu taśmy. Wstępne naprężenie taśmy służy ochronie stawów.
5. Trening z taśmą powinien być bezbolesny.
6. Należy unikać gwałtownych ruchów – ćwiczenia powinny być wykonywane płynnie i w stałym tempie.
7. Podczas ćwiczeń nie należy wstrzymywać oddechu.
8. Do kolejnego koloru taśmy powinno przechodzić się gdy ćwiczący poprawnie i bez zmęczenia wykonuje 15 – 20 powtórzeń.
9. Jeśli dana taśma stawia zbyt mały opór, można najpierw ją złożyć na pół, a potem zastosować kolejną o wyższym stopniu trudności.
10. Nie należy używać zbyt krótkich odcinków taśm. Idealną długością jest odcinek 2,5 – 3,0 m. Zapobiega to szybkim, niekontrolowanym ruchom a także rozciągnięciu taśmy powyżej 300% długości początkowej, przy którym może wystąpić zerwanie taśmy.

Praktyczne wskazówki użytkowe:

- Taśma po ćwiczeniach powinna być rozłożona na całą szerokość i zwinięta lub rozwieszona.
- Taśmę należy myć ciepłą wodą, suszyć w stanie rozwieszonym (także jeżeli jest mokra po ćwiczeniach) nie na słońcu lub kaloryferze.
- Po wyschnięciu należy taśmę przesypać talkiem.
- Taśmy powinny być przechowywane w temperaturze pokojowej.

Zasady bezpieczeństwa:

- Przed ćwiczeniami powinno się sprawdzić stan taśm. Nie wolno używać taśmy uszkodzonej lub dziurawej.
- Należy unikać ćwiczeń mogących spowodować „wystrzelenie” taśmy – zwłaszcza w stronę głowy.
- Należy unikać kontaktu z ostrymi przedmiotami (pierścionki, klamry, ostre paznokcie), które mogłyby spowodować uszkodzenie i pęknięcie taśmy.
- Taśma nie jest zabawką. Dzieci powinny ćwiczyć z taśmą pod opieką dorosłych.

Przykłady ćwiczeń korekcyjnych stosowanych w najczęstszych wadach postawy z wykorzystaniem taśm Thera-Band

1. Plecy okrągłe

Plecy okrągłe to wada postawy, w której występuje pogłębienie kifozy piersiowej. Popularnie mówi się, że dziecko "garbi się". W sylwetce dziecka z plecami okrągłymi oprócz pogłębionej kifozy piersiowej obserwuje się:

- ✓ wysunięcie głowy w przód,
- ✓ wysunięcie barków do przodu,
- ✓ spłaszczenie i zapadnięcie klatki piersiowej,
- ✓ rozsuniecie i często odstawanie łopatek,
- ✓ tendencję do kompensacyjnego pogłębienia się lordozy lędźwiowej.

Towarzyszy temu silne napięcie (często przykurcz) mięśni przedniej strony klatki piersiowej oraz osłabienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego oraz mięśni ściągających łopatki.

Poniżej przedstawiono po kilka ćwiczeń z wykorzystaniem taśm Thera-Band mających zastosowanie w korekcji pleców okrągłych.

- **Ćwiczenia rozciągające mięśnie przedniej strony klatki piersiowej**



Pozycja wyjściowa

Leżenie przodem. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Lewe kolano ugięte. Prawa ręka wyprostowana, wyciągnięta w górę w skos, lewa wzdłuż tułowia. Środek silnie napiętej taśmy owinięty wokół lewej stopy, końce w prawej dłoni.

Ruch

Rozluźnienie mięśni piersiowych prawej strony z jednoczesnym wyprostem lewej nogi – taśma ciągnie prawą rękę w górę.



Pozycja wyjściowa
Siad klęczny tyłem do drabinki w odległości około 1 m. Opad tułowia w przód. Głowa wyciągnięta do przodu, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony wysoko o szczebel drabinki, końce w dłoniach.
Ruch
Rozluźnienie mięśni piersiowych – taśma ciągnie ręce w górę.



Pozycja wyjściowa
Siad ugięty lewym bokiem do drabinki. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Lewa ręka trzyma drabinkę, stabilizując tułów. Prawa wyprostowana, wyciągnięta w bok, w rotacji zewnętrznej. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o szczebel drabinki na wysokości barków, końce w prawej dłoni.
Taśma za plecami.
Ruch
Rozluźnienie mięśni piersiowych prawej strony – taśma ciągnie prawą rękę w tył.

- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego kręgosłupa**



Pozycja wyjściowa
Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy na podłodze. Głowa wyciągnięta, na podłodze, wzrok skierowany w górę. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Środek silnie napiętej taśmy pod potylicą. Końce w dłoniach.
Ruch
Wyprost rąk w górę z utrzymaniem głowy przy

podłozie przeciwko oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Siad kłęczny przodem do drabinki.
Opad tułowia w przód. Ręce w
pozycji „skrzydełek”.
Głowa w przedłużeniu tułowia, wzrok
skierowany
w podłogę. Środek silnie napiętej taśmy
na potylicy, końce zaczeponie o
pierwszy
szczebel drabinki.
Ruch
Uniesienie tułowia do kąta około 45°
przeciwko oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Dwoje ćwiczących w siadzie ugiętym
przodem
do siebie. Plecy wyprostowane. Głowy
wyciągnięte
w górę, wzrok skierowany przed siebie.
Ręce w pozycji „skrzydełek”. Taśma
silnie napięta, zawiązana w pętlę,
zaczepiona na potylicach.
Ruch
Utrzymanie pozycji skorygowanej
przeciwko oporowi taśmy.

- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki**



Leżenie tyłem, głowa w stronę drabinki.
Nogi
ugięte, stopy na podłozie. Głowa na
podłozie,
wzrok skierowany w górę. Ręce
wyprostowane,
wyciągnięte w bok. Środek silnie
napiętej taśmy zaczepony wysoko o
szczebel
drabinki, końce w dłoniach.
Ruch
Utrzymanie rąk na podłozie przeciwko
oporowi
taśmy.



Pozycja wyjściowa
Siad ugięty. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Środek silnie napiętej taśmy przed klatką piersiową, końce w dłoniach.
Ruch
Utrzymanie pozycji przeciwko oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Siad prosty. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o stopy, końce w dłoniach.
Ruch
Utrzymanie pozycji przeciwko oporowi taśmy.

2. Plecy wklęsłe

Plecy wklęsłe to wada postawy, w której powiększeniu ulega lordoza lędźwiowa. W sylwetce dziecka z tą wadą występuje:

- pogłębienie się lordozy lędźwiowej,
- zwiększone przodopochylenie miednicy,
- wypięty (przodujący) brzuch,
- uwypuklenie pośladków,
- często tendencja do kompensacyjnego pogłębienia się kifozy piersiowej.

Zmiany w napięciu mięśni dotyczą:

- nadmiernego napięcia mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego kręgosłupa i zginaczy stawu biodrowego,
- osłabienia mięśni brzucha i prostowników stawu biodrowego.

Poniżej przykłady ćwiczeń z taśmą Thera-Band stosowanych w korekcji pleców wklęsłych.

- **Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego kręgosłupa**



Pozycja wyjściowa
Leżenie przewrotne. Ręce w pozycji „skrzydełek”, na podłodze. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o stopy, końce w dłoniach.
Ruch
Rozluźnienie mięśni prostownika grzbietu
 – taśma ciągnie nogi w dół.



Pozycja wyjściowa
Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Taśma silnie napięta, zawiązana w pętlę, za plecami, zaczepiona o stopy.
Ruch
Rozluźnienie mięśni prostownika grzbietu
 – taśma ciągnie tułów w przód.

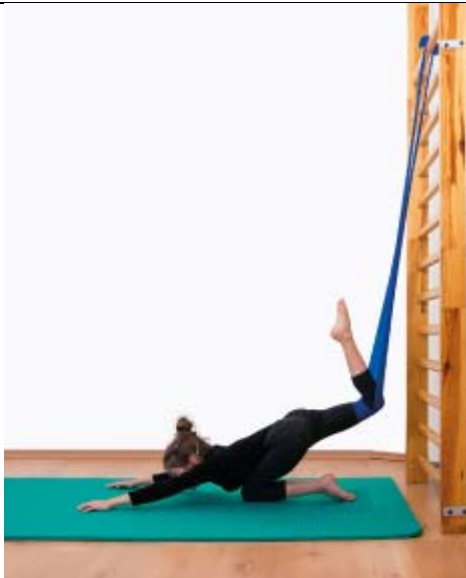


Pozycja wyjściowa
Siad prosty rozkroczny lewym bokiem do drabinki. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Skrętoskłon w lewo. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o pierwszy szczebel drabinki, końce w dłoniach.
Ruch
Rozluźnienie mięśni prostownika grzbietu – taśma ciągnie tułów do lewej nogi.

- **Ćwiczenia rozciągające mięśnie zginacze stawu biodrowego**



Pozycja wyjściowa
Leżenie na lewym boku tyłem do drabinki.
Lewa noga ugięta, ręce przyciągają kolano do klatki piersiowej, prawa ugięta w kolanie.
Taśma silnie napięta, zawiązana w pętlę, owinięta nad prawym kolanem i zaczepiona o 1.-2. Szczebel drabinki.
Ruch
Rozluźnienie mięśni zginaczy stawu biodrowego prawej strony – taśma ciągnie prawą nogę w stronę drabinki.



Pozycja wyjściowa
Pozycja niska Klappa tyłem do drabinki. Prawa noga wyciągnięta w tył, ugięta w kolanie. Taśma silnie napięta, zawiązana w pętlę, owinięta wokół prawego kolana i zaczepiona wysoko o szczebel drabinki.
Ruch
Rozluźnienie mięśni zginaczy stawu biodrowego prawej strony – taśma ciągnie prawą nogę w górę.



Pozycja wyjściowa
Wypad lewą nogą w przód przed drabinką.
Opad tułowia do przodu. Ręce trzymają szczebel drabinki na wysokości głowy. Taśma zawiązana w pętlę na pośladkach i zaczepiona o pierwszy szczebel drabinki.
Ruch
Rozluźnienie mięśni zginaczy stawu biodrowego prawej strony – taśma ciągnie biodra w stronę pierwszego szczebla.

○ **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha**



Pozycja wyjściowa
Leżenie tyłem, nogi wyprostowane w pionie.
Ręce wzdłuż tułowia, dłonie na podłodze. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o stopy, końce w dłoniach.
Ruch
Uniesienie bioder przeciwko oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Leżenie tyłem nogami w stronę drabinki.
Ręce w pozycji „skrzydełek”, na podłodze.
Nogi ugięte, podudzia poziomo. Środek silnie napiętej taśmy na udach, końce zaczepione o 3-5. szczebel drabinki.
Ruch
Przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej przeciwko oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Stanie tyłem do drabinki. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.
Ręce trzymają dosiężny szczebel drabinki.
Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o stopy, końce zaczepione szeroko o pierwszy szczebel drabinki.
Ruch
Przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej przeciwko oporowi taśmy.

○ **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostowniki stawu biodrowego**



Pozycja wyjściowa
Leżenie tyłem. Ręce
 wyprostowane wzdłuż tułowia, na
 podłodze. Nogi ugięte, stopy na
 podłodze. Środek silnie napiętej
 taśmy na biodrach, końce w
 dłoniach.
Ruch
 Uniesienie bioder przeciwko
 oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
 Leżenie tyłem głową przy
 drabince. Ręce trzymają pierwszy
 szczebel drabinki. Nogi
 wyprostowane w pionie. Taśma
 silnie napięta,
 zawiązana w pętlę, zaczepiona o
 stopy i wysoko o szczebel
 drabinki.
Ruch
 Opuszczenie nóg do kąta około
 45° przeciwko oporowi taśmy z
 jednoczesnym uniesieniem bioder
 do linii łączącej kolana i barki.



Pozycja wyjściowa
 Stanie przodem do drabinki w
 odległości około 1 m. Opad tułowia w
 przód. Głowa wyciągnięta do
 przodu, wzrok skierowany w
 podłogę.
 Dłonie trzymają szczebel drabinki na
 wysokości bioder. Taśma silnie
 napięta, zawiązana w pętlę, owinięta
 wokół prawej stopy i zaczepiona o
 pierwszy szczebel drabinki.
Ruch
 Uniesienie prawej nogi do poziomu
 przeciwko oporowi taśmy.

Boczne skrzywienia kręgosłupa

Nauczyciele prowadzący zajęcia korekcyjne i instruktorzy gimnastyki korekcyjnej powinni wyraźnie różnicować boczne skrzywienia kręgosłupa i skoliozy. Pojęcia te są powszechnie utożsamiane, ale w zajęciach korekcyjnych powinny uczestniczyć tylko dzieci z bocznymi skrzywieniami kręgosłupa. Skoliozy

powinny pozostać domeną rehabilitacji. W zajęciach korekcyjnych powinny brać udział dzieci, u których skrzywienie charakteryzuje się:

- małym kątem skrzywienia bocznego (do 10° - 15°),
- możliwością pełnej lub prawie pełnej korekcji czynnej,
- brakiem rotacji lub małym kątem rotacji (brak wygarbienia w skłonie),
- najczęściej są to skrzywienie jednołukowe – bez wygięć kompensacyjnych (a więc skrzywienie w kształcie litery C).

Jeżeli u dziecka wystąpi brak korekcji czynnej skrzywienia, wygarbienie w skłonie lub progresja skrzywienia bocznego powinno ono być skierowane do poradni rehabilitacyjnej.

Poniżej przedstawione zostały ćwiczenia elongacyjne (wydłużające kręgosłup) i antygravitacyjne (obciążające go osiowo) z wykorzystaniem Taśm Thera-Band.

o ćwiczenia elongacyjne



Pozycja wyjściowa
Leżenie tyłem, głowa w stronę drabinki. Głowa wyciągnięta, na podłodze, wzrok skierowany w górę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przy głowie. Nogi ugięte. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o pierwszy szczebel drabinki, końce w dłoniach.
Ruch
Rozluźnienie mięśni grzbietu z elongacją kręgosłupa – taśma ciągnie ręce i barki w stronę drabinki.



Pozycja wyjściowa
Siad ugięty tyłem do drabinki. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte do góry.
Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony wysoko o szczebel drabinki, końce w dłoniach.
Ruch
Rozluźnienie mięśni grzbietu z elongacją kręgosłupa – taśma ciągnie ręce i barki w górę.



Pozycja wyjściowa
Postawa zwieszona tyłem do drabinki. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Nogi wyprostowane, wyciągnięte w przód. Środek silnie napiętej taśmy zaczepony wysoko o szczebel drabinki, końce w dłoniach.
Ruch
Rozluźnienie mięśni grzbietu z elongacją kręgosłupa.

○ **ćwiczenia antygravitacyjne**



Pozycja wyjściowa
Leżenie tyłem. Głowa wyciągnięta, na podłodze, wzrok skierowany w górę. Ręce wyprostowane, przy głowie. Taśma silnie napięta, zaczepona o stopy, końce w dłoniach.
Ruch
Wyciągnięcie rąk i nóg z elongacją kręgosłupa przeciwko oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Leżenie tyłem. Głowa wyciągnięta, na podłodze, wzrok skierowany w górę. Ręce wzdłuż tułowia. Taśma silnie napięta zawiązana w pętlę, zaczepona na głowie i o stopy.
Ruch
Wyciągnięcie głowy i stóp z elongacją kręgosłupa przeciwko oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Półprzysiad. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Środek silnie napiętej taśmy pod stopami, końce w dłoniach.
Ruch
Wyprost nóg do stania z wyciągnięciem rąk w górę i elongacją kręgosłupa przeciwko oporowi taśmy.

4. Płaskostopie

Płaskostopie to wada, w której obniżeniu uległy łuki stopy - zwłaszcza łuk podłużny przyśrodkowy. W wadzie tej obserwuje się osłabienie mięśni wysklepiających stopę. Aktualnie w korekcji płaskostopia stosowane są dwie metody:

starsza – tradycyjna,

nowsza – akcentująca wzmocnienie mięśnia strzałkowego długiego i docisk głowy pierwszej kości śródstopia do podłoża.

W metodzie tradycyjnej zwraca się uwagę na:

- ✓ wzmocnienie mięśni długich – łączących stopę z podudziem,
- ✓ wzmocnienie mięśni krótkich podeszwowej strony stopy,
- ✓ ćwiczenia supinujące stopę,
- ✓ ćwiczenia chwytne wzmocniające zginacze podeszwowe palców
- ✓ ćwiczenia korygujące ustawienie stopy.

Metoda akcentująca wzmocnienie mięśnia strzałkowego długiego i docisk głowy pierwszej kości śródstopia do podłoża podkreśla konieczność:

- ✓ trójpunktowego podparcia stopy (w metodzie klasycznej głowa pierwszej kości śródstopia najczęściej jest oderwana od podłoża),
- ✓ zwrócenia szczególnej uwagi na wzmocnienie mięśnia strzałkowego długiego i piszczelowego tylnego,
- ✓ czynnego wyprost (zgięcia grzbietowego) palców stóp w czasie ćwiczeń, co sprzyja aktywizacji mięśnia strzałkowego długiego,
- ✓ utrzymania pełnej ruchomości wszystkich stawów stopy.

○ Ćwiczenia metodą klasyczną



Pozycja wyjściowa
Siad przodem do drabinki. Nogi
ugięte, uniesione.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany
przed siebie. Dłonie oparte o
podłogę.
Środek taśmy zaczepiony
wysoko o szczebel drabinki,
końce trzymane palcami stóp.
Ruch
Opuszczenie lewej nogi na
podłogę przeciwko oporowi
taśmy.



Pozycja wyjściowa
Siad ugięty. Ręce w pozycji
„skrzydełek”. Środek
silnie napiętej taśmy trzymany
palcami
lewej stopy, końce w dłoniach.
Ruch
Wyprost lewej nogi przeciwko
oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Pozycja średnia Klappa na
kocyku z nogami w stronę
drabinki. Głowa wyciągnięta w
przód, wzrok skierowany w
podłogę. Środek taśmy
zaczepiony
o pierwszy szczebel, końce
trzymane palcami stóp.
Ruch
Ślizg w przód na kocyku
przeciwko oporowi taśmy.

- ćwiczenia metodą akcentującą wzmocnienie mięśnia strzałkowego długiego i docisk głowy pierwszej kości śródstopia do podłoża



Pozycja wyjściowa
Siad na piłce przodem do drabinki. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Stopy na podłodze. Pięty oraz głowy pierwszych i piątych kości śródstopia dociśnięte do podłogi. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o pierwszy szczebel drabinki, końce pod głowami pierwszych kości śródstopia.

Ruch
Utrzymanie pozycji przeciwko oporowi taśmy.



Pozycja wyjściowa
Siad na piłce. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Pięta oraz głowy pierwszych i piątych kości śródstopia lewej stopy dociśnięte do podłogi. Jeden koniec napiętej taśmy pod głowę pierwszej kości śródstopia stopy lewej, drugi – w prawej dłoni.

Ruch
Uniesienie prawej ręki w górę z utrzymaniem taśmy pod lewą stopą



Pozycja wyjściowa
Siad na piłce. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Pięty oraz głowy pierwszych i piątych kości śródstopia dociśnięte do podłogi. Końce silnie napiętej taśmy pod głowami pierwszych kości śródstopia. Współwiczający w siadzie kłęcnym przed partnerem trzyma środek taśmy.

Ruch

	Utrzymanie pozycji przeciwko oporowi taśmy.
--	--

Artykuł powstał w oparciu o książkę

Owczarek S. (red.): Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band. Korso, Warszawa, 2016

Książka zawiera opis i zdjęcia 450 ćwiczeń stosowanych w korekcji wad postawy, w których wykorzystane są przybory Thera-Band

Książka jest do nabycia przez stronę www.korso-rehabilitacja.pl i w dobrych księgarniach sportowo-medycznych.

Ćwiczenia korekcyjne

z przyborami

Thera-Band

pod redakcją

Sławomira Owczarka



KORSO 2016

Bartosz Urbański

(mgr AWF Katowice)

Doskonalenie poznanych elementów w piłce nożnej

Ostatnie dobre rezultaty w Eliminacjach do Mistrzostw Europy 2016 w Piłce Nożnej, a przede wszystkim historyczne zwycięstwo z Niemcami 2:0 i prowadzenie w Grupie D sprawiły, że polska piłka nożna zaczyna wychodzić z cienia, a myśl szkoleniowa Trenera Nawalki przynosić pożądane rezultaty. Wielu ekspertów i krytyków Reprezentacji Polski będących sceptycznie nastawionych do polskich trenerów powoli zaczyna milknąć i ważyć słowa. Eliminacje do Euro 2016 pokazują, że na przysłowiowym "własnym podwórku" możemy doszukać się doskonałych fachowców. Trener Adam Nawalka przez ostatnie lata z powodzeniem pracował w Górniku Zabrze (klubie borykającym się z ogromnymi problemami finansowymi), pokazując, że dobry warsztat trenerski i żmudna, wytrwała praca dają efekty. Jednak aby wykształcić piłkarza przygotowanego do walki sportowej na arenie międzynarodowej potrzebna jest ciężka praca samego zawodnika. My jako nauczyciele możemy ułatwić młodym zawodnikom dążenie do doskonałości przygotowując ciekawe i przede wszystkim dobre lekcje wychowania fizycznego.

Nawiązując do podstawy programowej w gimnazjum uczeń powinien posiadać następujące umiejętności w kontekście gry w piłkę nożną:

- Podania i przyjęcia w miejscu, biegu, marszu
- Podania sytuacyjne
- Strzały do bramki z miejsca i biegu
- Gra w ataku i obronie
- Gra szkolna

Scenariusz lekcji, który pragnę Państwu przybliżyć zawiera tak dobrane ćwiczenia, aby każdy z elementów, które zostały wyżej wymienione, był uwzględniony. Połączenie różnego rodzaju ćwiczeń realizowanych różnymi metodami i w różnych formach sprawiają, że intensywność lekcji oraz jej atrakcyjność są na bardzo wysokim poziomie. W rozgrzewce zaproponowane zostały ćwiczenia stretchingu dynamicznego. Zwróciłem również uwagę na akcent prozdrowotny. Uczniowie dokonują pomiaru tętna na tętnicy szyjnej. Konspekt lekcyjny, który przedstawiam poniżej, brał udział w Konkursie na Najlepszą Lekcję Wychowania Fizycznego pod patronatem Profesora Stanisława Strzyżewskiego, AWF Katowice 2013.

Cele lekcji

1) Umiejętności:

- **Doskonalenie** – uderzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki, odbiór piłki przeciwnikowi, uderzenie piłki głową.

2) **Motoryczność:**

- Wytrzymałość
- Zwinność

3) **Wiadomości:**

- Zasady bezpieczeństwa na Sali gimnastycznej
- Akcent prozdrowotny – pomiar tętna na tętnicy szyjnej

4) **Akcent wychowawczy:**

- Wykonywanie poleceń prowadzącego
- Szacunek dla kolegów
- Poszanowanie trenerów
- Współpraca w parach i w zespole

5) **Informacje dodatkowe:**

- Płeć: Chłopcy
- Klasa: 1 gimnazjum
- Ilość uczniów: 12
- Czas trwania lekcji: 45 minut
- Miejsce: Duża sala gimnastyczna
- Przybory i przyrządy:
 - piłki
 - drążek
 - pachołki
 - znaczniki
 - materace
 - ławeczki
 - płotki
 - szarfy
 - bramki
 - chorągiewki

Cele lekcji

6) **Umiejętności:**

- **Doskonalenie** – uderzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki, odbiór piłki przeciwnikowi, uderzenie piłki głową.

7) **Motoryczność:**

- Wytrzymałość
- Zwinność

8) **Wiadomości:**

- Zasady bezpieczeństwa na sali gimnastycznej
- Akcent prozdrowotny – pomiar tętna na tętnicy szyjnej

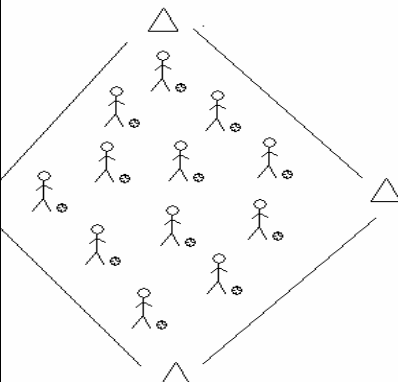
9) Akcent wychowawczy:

- Wykonywanie poleceń prowadzącego
- Szacunek dla kolegów
- Poszanowanie trenażerów
- Współpraca w parach i w zespole

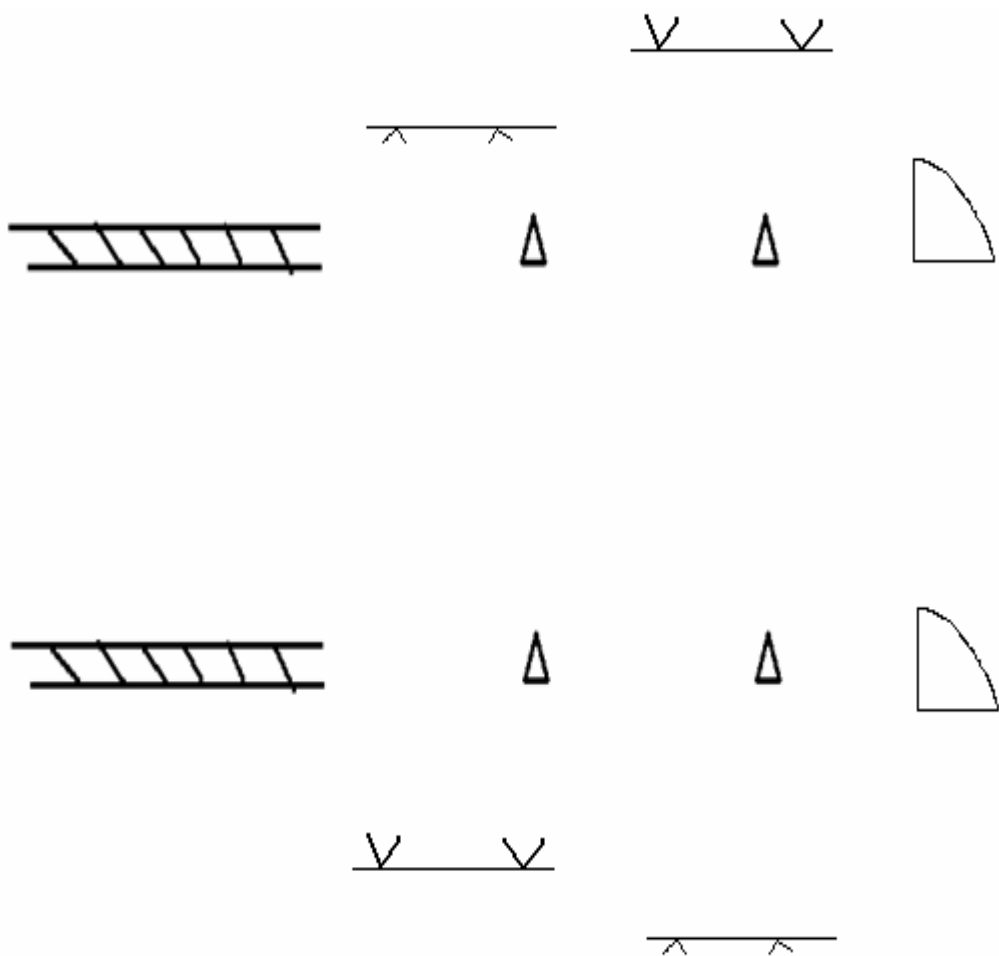
10) Informacje dodatkowe:

- Płeć: Chłopcy
- Klasa: 1 gimnazjum
- Ilość uczniów: 12
- Czas trwania lekcji: 45 minut
- Miejsce: Duża sala gimnastyczna
- Przybory i przyrządy:
 - piłki
 - drążek
 - pachołki
 - znaczniki
 - materace
 - ławeczki
 - płotki
 - szarfy
 - bramki
 - chorągiewki

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organ. – metod
1. Zorganizowanie grupy	1. Zbiórka 2. Powitanie 3. Sprawdzenie obecności	2 min	• Niećwiczący siadają na ławce Uczniowie zdejmują biżuterię i zegarki
2. Motywacja do zajęć	1. Podanie tematu 2. Nastawienie do aktywnego udziału w lekcji, wywołanie pogodnego nastroju 3. Pokaz jak poprawnie mierzyć tętno na tętnicy szyjnej	1 min	
4. Rozgrzewka,	1. Zabawa ożywiająca –		

<p>Psychomotoryk a profilaktyka</p>	<p>Integracja międzyprzedmiotowa – wychowanie fizyczne i matematyka – na wyznaczonym obszarze uczniowie poruszają się w podany przez nauczyciela sposób, który w wybranym przez siebie momencie mówi dowolną liczbę, lub działanie matematyczne. Jeżeli liczba lub wynik jest liczbą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podzielną przez 2 – Uczniowie prowadzą piłki wewnętrznymi częściami stopy • Podzielną przez 3 – Uczniowie wykonują „pajacyk” nad piłką • „0” (zero) – Uczniowie prowadzą piłkę jak najszybciej do pachołka, z tym, że przy każdym pachołku może być maksymalnie 3 uczniów.  <p>2. Rozgrzewka w biegu – uczniowie wykonują na drabince koordynacyjnej podane przez nauczyciela ćwiczenia, piłkę natomiast trzymają w wyprostowanych rękach. Następnie opuszczają piłkę na ziemię i do pachołka prowadzą ją przodem, a od pachołka tyłem lub w inny sposób podany przez nauczyciela. Po dobiegnięciu</p>	<p>2 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie uważają na siebie • Nauczyciel podaje sposoby jakimi będą się poruszać uczniowie 	<p>8 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie zachowują odpowiednie odstępstwa między sobą • Uczniowie uważają aby sobie wzajemnie nie przeszkadzać • Nauczyciel koryguje błędy
-------------------------------------	---	--	--

	<p>do drugiego pachołka uczeń oddaje strzał na bramkę, zabiera piłkę i wykonuje podanie wewnętrzną częścią stopy o ławeczkę. Raz lewą nogą, a raz prawą, po czym wraca na początek.</p> <p>Pomiar tętna na tętnicy szyjnej</p>		<p>Nauczyciel kontroluje czas oraz podaje ćwiczenia</p>
--	---	--	---



Na drabince koordynacyjnej	Do pachofka	Od pachofka
<ul style="list-style-type: none"> • Skip A pojedynczy niski • Skip A pojedynczy wysoki • Skip A podwójny • Skip A bokiem w prawo • Skip A bokiem w lewo • Skip C pojedynczy • Skip C podwójny • Bieg skrzyżny • Wejście i wyjście do drabinki • Skip bokiem (przodem do kierunku biegu) jedna noga cały czas w drabince • Skip bokiem (przodem do kierunku biegu) obie nogi wychodzą poza drabinkę • Przeskoki obunóż ze skretem T • Przeskoki tylko na NL • Przeskoki tylko na NP. • Przeskoki raz NL, raz NP, raz obunóż • Przeskoki z nogi na nogę, raz w prawo raz w lewo nad drabinką z zatrzymaniem i utrzymaniem ciężaru ciała na nodze postawnej • Pajacyki • Bieg o 3 pola do przodu, następnie 2 do tyłu 	<ul style="list-style-type: none"> • Dowolne prowadzenie piłki i krążenia RR w przód • Dowolne prowadzenie piłki i naprzemianstronne krążenia RR w przód • Skłony T w przód do prowadzonej dowolnie piłki przodem • Skrętoskłony do dowolnie prowadzonej piłki przodem • Wysoki z podnoszenie kolan i przekładaniem piłki pod udami przodem • Wypadki w przód z wykonywaniem tzw. ósemki między kolanami • Toczenie piłki RP • Toczenie piłki RL • Wypadki w przód z przetaczaniem piłki tzw. ósemką między nogami • Prowadzenie piłki prostym podbiciem tylko PN • Prowadzenie wewnętrzną częścią stopy tylko PN • Prowadzenie zewnętrznym podbiciem tylko PN • Prowadzenie obiema nogami na zmianę przodem • Prowadzenie Skipem A przodem • Prowadzenie wewnętrznymi częściami stopy przodem • Prowadzenie bokiem podeszwą tylko NP • Prowadzenie podeszwami raz NP., a raz NL • Dowolne prowadzenie piłki z okrażeniem pachofka 	<ul style="list-style-type: none"> • Dowolne prowadzenie piłki i krążenia RR w tył • Dowolne prowadzenie piłki i naprzemianstronne krążenia RR w tył • Skłony T w przód do prowadzonej dowolnie piłki tyłem • Skrętoskłony do dowolnie prowadzonej piłki tyłem • Wysoki z podnoszenie kolan i przekładaniem piłki pod udami tyłem • Wypadki w tył z wykonywaniem tzw. Ósemki między kolanami • Toczenie piłki RP • Toczenie piłki RL • Wypadki w tył z przetaczaniem piłki tzw. ósemką między nogami • Prowadzenie piłki prostym podbiciem tylko LN • Prowadzenie wewnętrzną częścią stopy tylko LN • Prowadzenie zewnętrznym podbiciem tylko LN • Prowadzenie obiema nogami na zmianę tyłem • Prowadzenie Skipem A tyłem • Prowadzenie wewnętrznymi częściami stopy tyłem • Prowadzenie bokiem podeszwą tylko NL • Prowadzenie podeszwami raz NP., a raz NL • Dowolne prowadzenie piłki z okrażeniem pachofka

3. **Stretching dynamiczny** – ćwiczenia podane przez nauczyciela uczniowie wykonują na odcinku 5 metrów bez zatrzymania i zbędnych dodatkowych kroków.

Ćwiczenia:

Ćwiczenie 1



Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta.**

Przebieg ćwiczenia:

skurcz nogi, przyciągnięcie jej do pośladka z jednoczesnym wznosem przeciwstawnej ręki w górę, wspięcie na palce, wyprost nogi. Analogicznie na drugą stronę bez przerw.

Ćwiczenie wykonujemy naprzemianstronnie.

Ćwiczenie 2



Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta**

Przebieg ćwiczenia:

skurcz nogi, przyciągnięcie kolana do klatki piersiowej, wspięcie na palce, wyprost nogi. Analogicznie na drugą stronę bez przerw. Ćwiczenie wykonujemy narzeczian stronnie.

Ćwiczenie 3



Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta**

Przebieg ćwiczenia:

wykrok NP w przód, skręt T do nogi zakrocznej, wybicie się z nogi zakrocznej i przeniesienie jej w przód. Ćwiczenie wykonujemy naprzecianstronnie.

Ćwiczenie 4



Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta, prawym bokiem do kierunku ruchu**

Przebieg ćwiczenia:

zakrok bokiem, skłon T w przód, wyprost, postawa zwarta i wykrok bokiem tej samej nogi. To samo ćwiczenie wykonujemy na całym dystansie.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta, lewym bokiem do kierunku ruchu**

Przebieg ćwiczenia:

zakrok bokiem, skłon T w przód, wyprost, postawa zwarta i wykrok bokiem tej samej nogi. To samo ćwiczenie wykonujemy na całym dystansie.

Ćwiczenie 6



Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta, prawym bokiem do kierunku ruchu**

Przebieg ćwiczenia:

zakrok bokiem, lekki przysiad, wyprost, postawa zwarta wykrok bokiem tej samej nogi i lekki przysiad. To samo ćwiczenie wykonujemy na całym dystansie.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta, lewym bokiem do kierunku ruchu**

Przebieg ćwiczenia:

zakrok bokiem, lekki przysiad, wyprost, postawa zwarta wykrok bokiem tej samej nogi i lekki przysiad. To samo ćwiczenie wykonujemy na całym dystansie.

Ćwiczenie 8



Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta, prawym bokiem do kierunku ruchu**

Przebieg ćwiczenia:

zakrok bokiem, skręt T do nogi zakrocznej, wyprost, postawa zwarta, wykrok bokiem tej samej nogi i skręt T do nogi zakrocznej. To samo ćwiczenie wykonujemy na całym dystansie.

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta, lewym bokiem do kierunku ruchu**

Przebieg ćwiczenia:

zakrok bokiem, skręt T do nogi zakrocznej, wyprost, postawa zwarta, wykrok bokiem tej samej nogi i skręt T do nogi zakrocznej. To samo ćwiczenie wykonujemy na całym dystansie.

Ćwiczenie 10



Pozycja wyjściowa: **postawa zwarta**

Przebieg ćwiczenia:

przejsie do podporu leżąc przodem, uczeń podchodzi powoli jak najbliżej do swoich dłoni (kolana cały czas proste), wybicie z rąk i wyprost do postawy zwartej

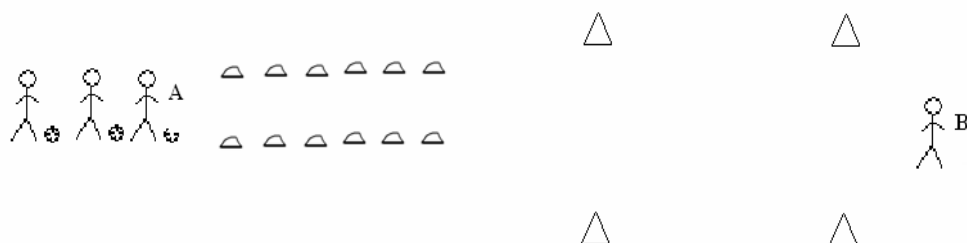
4. Kształtowanie umiejętności,
doskonalenie sprawności
(3 min.)

4. Gra kopna – uczniowie dobrani w 3 czteroosobowe zespoły ustawieni jak na rysunku poniżej.

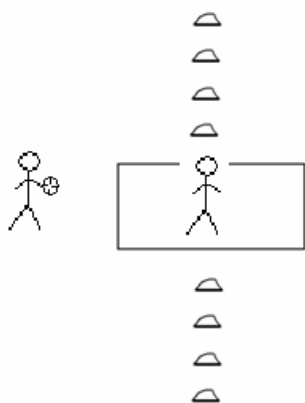
Uczeń A wykonuje slalom między znacznikami, następnie w obszarze zbudowanym z pacholek wymienia z uczniem B podania wewnętrzną częścią stopy, po czym biegnie do znacznika.

Uczeń B natomiast wraca z piłką i przeprowadza ją slalomem między znacznikami.

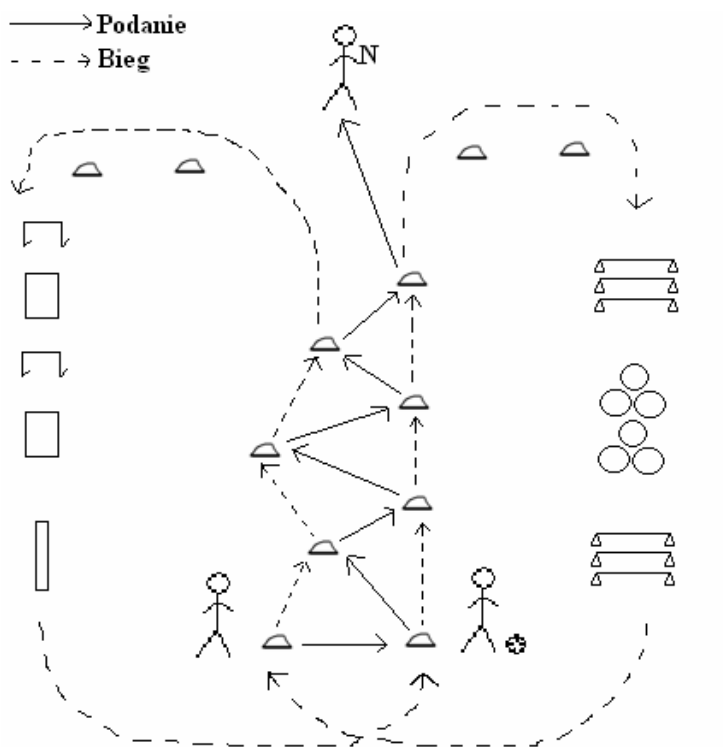
Kolejny uczeń startuje wtedy, gdy zawodnik B ukończy slalom.



2. Ćwiczenie w parach – Uczniowie dobrani w pary. Każda para znajduje sobie stanowisko jak to na rysunku poniżej. Uczeń ćwiczący wykonuje na znacznikach skip A w prawo, odgrywa piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą nogą, po czym wraca w skipie A i odgrywa piłkę wewnętrzną częścią stopy lewej nogi. Analogicznie ćwiczenie wykonywane jest na znacznikach po lewej stronie. Następnie uczeń wróciwszy na materac, wykonuje przewrót w tył i odgrywa piłkę głową do partnera, po czym robi przewrót w przód i również odgrywa piłkę głową.



3. Tor przeszkód w parach – uczniowie dobrani w pary i ustawieni za znacznikami mają do pokonania tor przeszkód. Na sygnał Nauczyciela uczniowie wymieniają między sobą podania (jak na rysunku) po czym jeden z nich biegnie w lewo i wykonuje kolejno: przeskok nad płotkiem, przewrót w przód, przejście pod płotkiem, przewrót w tył i 5 przeskoków zawrotnych na ławeczce, po czym wraca na przeciwne miejsce niż to z którego startował. Drugi z pary podaje piłkę do nauczyciela i biegnie w prawą stronę, wykonuje kolejno: przeskoki obunóż nad nisko ustawionymi tyczkami, przebiegnięcie przez koła i przeskoki obunóż nad nisko ustawionymi tyczkami, po czym wraca na przeciwne miejsce niż to z którego startował.

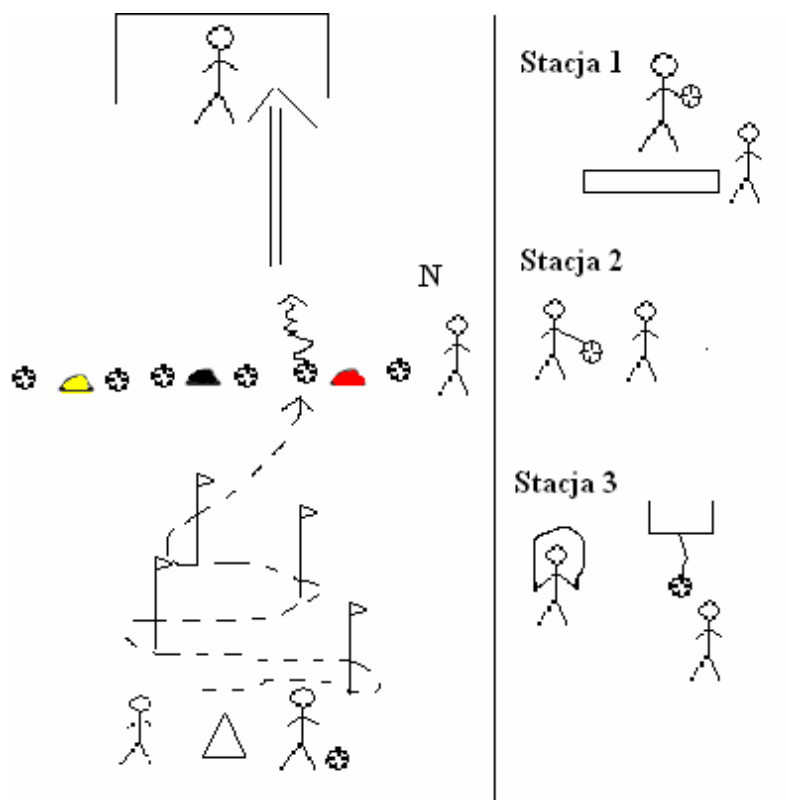


5. Czas reakcji i koordynacja ze strzałem oraz mały obwód ćwiczebny – 6 uczniów wraz z Nauczycielem wykonują strzały na bramkę przez 3 minuty. Uczeń rusza bez piłki i zakosami mija ustawione chorągiewki. Nauczyciel pokazuje kartkę z kolorem znacznika (żółty, czarny lub czerwony), z którego uczeń ma zabrać piłkę. Gdy uczeń zna już kolor podprowadza piłkę i uderza na bramkę. Pozostałych 6 uczniów jest podzielonych na pary i 3 stacje na których ćwiczą po 25 sekund i 5 sekund przerwy.

Stacja 1: jeden uczeń wykonuje skip A na ławeczce raz w prawo, a raz w lewo, a drugi uczeń dorzuca mu piłkę aby odegrał ją wewnętrzną częścią stopy na końcach ławki.

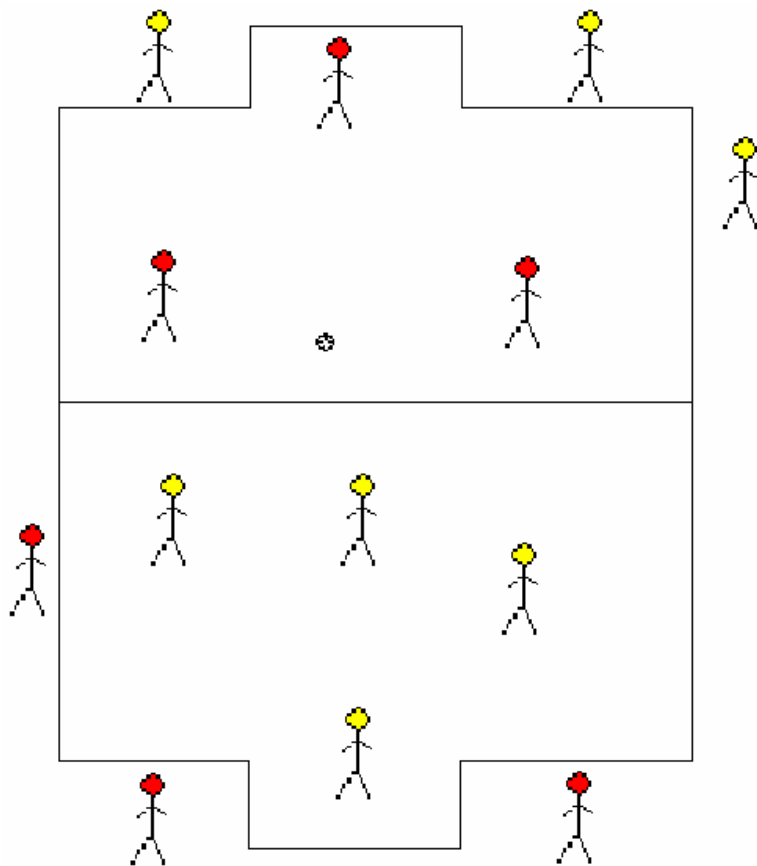
Stacja 2: Jeden z uczniów uderza prostym podbiciem podwieszoną piłkę.

Stacja 3: Jeden z uczniów skacze na skakance, natomiast drugi uderza głową podwieszoną na drążku piłkę.



1. Gra z bandami – Uczniowie dobrani w dwa sześciuosobowe zespoły.

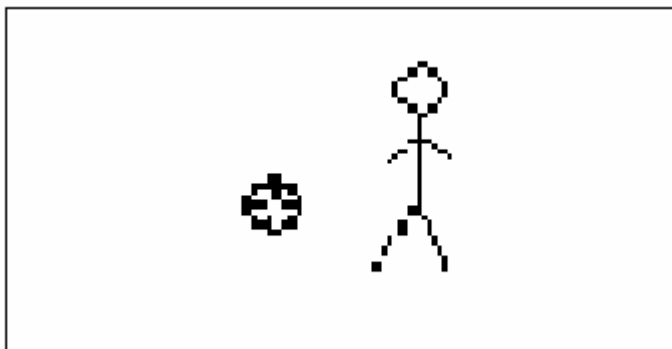
Trzech zawodników gra w polu natomiast trzech ustawionych jest jako „bandy” za liniami jak na rysunku. Uczniowie mogą w dowolnym momencie podać do kolegów ustawionych za liniami i grać jak w piłce halowej od bandy. „Bandy” nie mogą strzelić gola oraz podawać piłki między sobą, nie mogą również przekraczać linii aby dojść do piłki lub w celu zabrania jej przeciwnikowi, banda oddaje piłkę tylko zawodnikowi z pola, gdy poda przeciwnikowi jest to normalna strata i gra toczy się dalej. Nauczyciel co minutę przeprowadza zmiany drużyn grających



Pomiar tętna na tętnicy szyjnej

6. Uspokojenie organizmu (2 min)

1. Zabawa uspokajająca – „Najlepszy żongler” – każdy uczeń stoi na materacu, na którym żongluje piłkę całym ciałem. Gdy ta spadnie na materac lub za niego, uczeń wykonuje siad prosty i trzyma w rękach piłkę. Zwycięzcą zostaje najdłużej żonglujący uczeń i reszta nagradza go brawami.



**7. Czynności organizacyjne i wychowawcze związane z zakończeniem lekcji
(1 min.) Zbiórka w siadzie skrzyżnym**

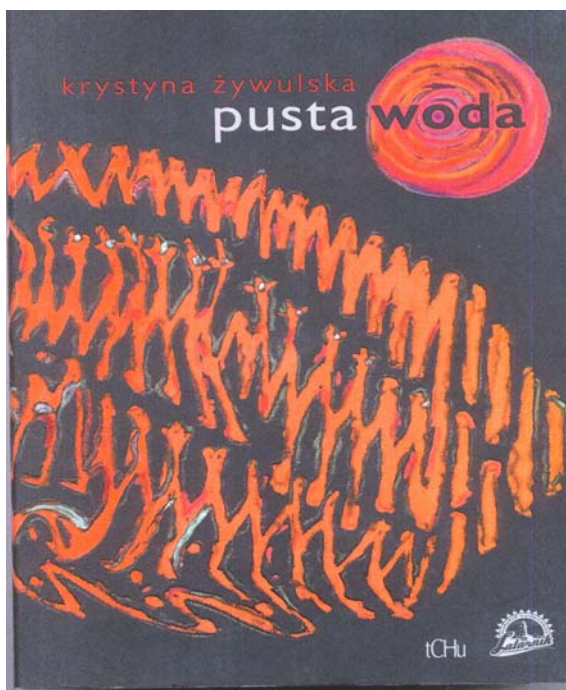
1. Zebranie sprzętu,
2. zbiórka
3. Podsumowanie zajęć

**8. N astawienie uc zniów do samodzielnych zadań ruchowych w czasie pozalkecyjnym
(2 min)**

1. Motywacja do aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć szkolnych, przekazanie jakie wiążą się z tym korzyści oraz wskazówki co można robić, jak to robić i w jaki sposób zachęcić rodziców do wspólnej aktywności.
2. Pożegnanie

Zbigniew Cendrowski

Rekomendacje książek. Przypadkowo odkryłem, że mamy mały jubileusz. Od początku wydawania Lidera tj. od roku 1991 zarekomendowałem już na łamach Lidera ponad 1000 książek. W tym numerze są to kolejno pozycje : 999, 1000, 1001



Krystyna Żywulska (Sonia Landau) „Pusta woda” Wyd. Latarnik,

Pusta woda". Tak nazywała Krysia codzienny rodzinny rytuał jeszcze w getcie. Rytuał wymyśliła jej matka, chcąc stworzyć pozór normalnego życia:

...Codziennie w porze obiadowej wносиła do pokoju parującą wazę. W wazie był sam wrzątek. Pusta woda... Rozlewała jej zawartość do talerzy zgromadzonej przy stole rodziny.

40 lat temu te książkę wypędzono ze zbiorowej wyobraźni polskich czytelników, nie pozwolono, by się w niej zakorzeniła. Równie

bezpretensjonalna i silna jak Pamiętnik Powstania Warszawskiego Mirona Białoszewskiego opowiada o tym, co działo się rok wcześniej parę ulic dalej — w getcie warszawskim i jego okolicach. PUSTA WODA Krystyny Żywulskiej to z pozoru prosta i pozbawiona oskarżeń, ale wstrząsająca opowieść o losach Żydów i Polaków pod okupacją niemiecką..

...Po 1968 roku Krystyna Żywulska została zmuszona do wyjazdu z Polski z paszportem w jedną stronę, czyli bez prawa powrotu...

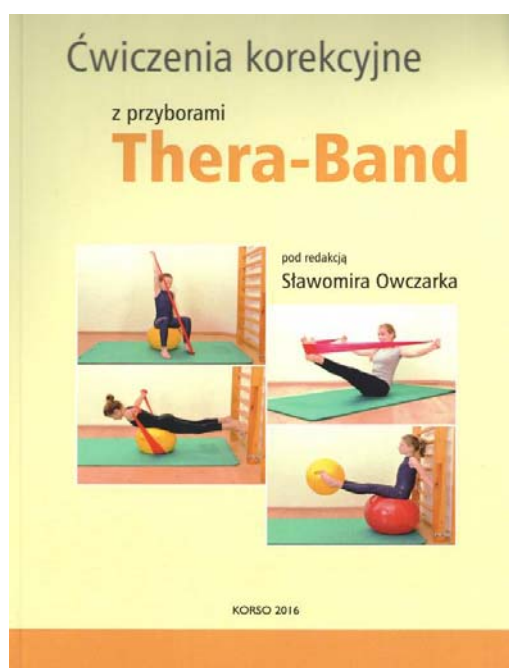
...Wyobraźcie sobie państwo, że przechodziłem mostem nad gettem i zobaczyłem dziecko, które chciało skoczyć z mostu, i ja w ostatniej chwili je uratowałem. Nagle pojawił się żandarm niemiecki, z karabinem wycelowanym we mnie i mówi: „albo rzucisz to dziecko z mostu, albo ja zastrzelę was oboje”. No *proszę* państwa, co byście państwo zrobili ?

...Teraz postanowiła napisać o tym książkę. Prawie dwadzieścia lat wcześniej wydała pierwszą — *Przeżyłam Oświęcim*, która została przetłumaczona na kilkanaście języków, w Polsce stała się lekturą szkolną...

...„Pusta woda”. Tak nazywała Krysia codzienny rodzinny rytuał jeszcze w getcie. Rytuał wymyśliła jej matka, chcąc stworzyć pozór normalnego życia: codziennie w porze obiadowej wносиła do pokoju parującą wazę. Matka z wazą, ojciec, dwie córki. Obraz mogący być symbolem życia domowego. W wazie był sam wrzątek. Pusta woda. Czasem trafiał się kartofel, burak czy cokolwiek, co wrzuca się do zupy. Matka kroїła te zdobycze na drobne kawałki, żeby każdemu coś w talerzu pływało...

...Czy można przyzwyczaić się do stałego głodu, nękającego od rannego przebudzenia do wieczornego zaśnięcia? Głodu bez nadziei zaspokojenia? Kiedy ani na chwilę nie da się odłączyć myśli o jedzeniu? ...

...Tak powstała książka, którą macie w ręku...



Owczarek S. (red.): Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band. Korso, Warszawa, 2016

Książka zawiera opis i zdjęcia 450 ćwiczeń stosowanych w korekcji wad postawy, w których wykorzystane są przybory Thera-Band.

Książka jest do nabycia przez stronę www.korso-rehabilitacja.pl i w dobrych księgarniach sportowo-medycznych.

Dr Sławomir Owczarek jest absolwentem warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego, specjalistą w dziedzinie rehabilitacji ruchowej. W latach 1976-1995 był pracownikiem naukowo-dydaktycznym Zakładu Korektywy AWF w Warszawie. Od 1995 roku pracuje w służbie zdrowia jako fizjoterapeuta i kierownik poradni rehabilitacyjnych. Jest również wykładowcą na Wydziale Nauk Medycznych Wyższej Szkoły Mazowieckiej w Warszawie na kierunku fizjoterapia.

Jest autorem wielu artykułów naukowych i metodycznych, rozdziałów w publikacjach zbiorowych, a także redaktorem opracowań zbiorowych, współautorem i autorem książek poświęconych głównie wadom postawy i ich korekcji.

W Liderze zamieszczamy obszernie i bogato ilustrowane artykuły Sławomira Owczarka

- W numerze kwietniowym 2016

Ćwiczenia korekcyjne z taśmami Thera-Band

W numerze majowym 2016

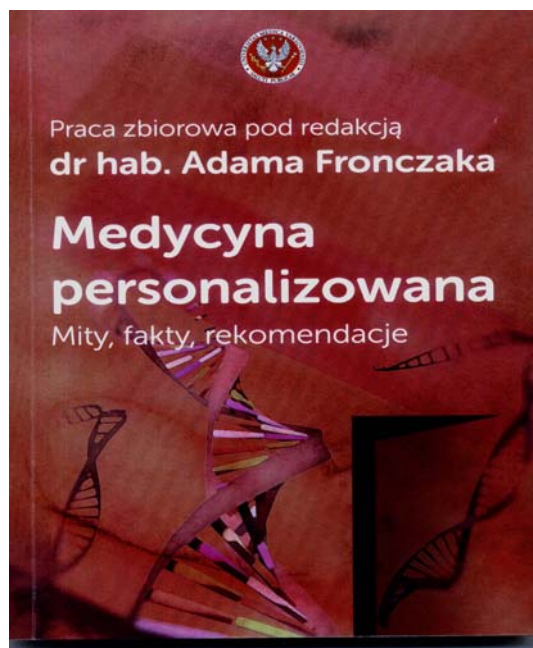
Ćwiczenia korekcyjne z piłkami Thera-Band

...Gimnastyka korekcyjna... pisze Sławomir Owczarek... z konieczności charakteryzuje się ograniczonym zasobem ćwiczeń. Ćwiczenia muszą spełniać przede wszystkim kryterium terapeutyczne i dlatego część ćwiczeń, które na co dzień są stosowane w lekcjach wychowania fizycznego, tutaj są nieprzydatne a czasami wręcz szkodliwe. Ograniczona ilość ćwiczeń, które nauczyciel lub instruktor może wykorzystać w lekcjach gimnastyki korekcyjnej może doprowadzić do obniżenia atrakcyjności lekcji dla dziecka, jego znudzenia zajęciami a w konsekwencji nawet rezygnacji z udziału w tych zajęciach. Aby tego unikać należy w maksymalny sposób uatrakcyjnić zajęcia korekcyjne. Służą temu między innymi zabawy ruchowe o charakterze korekcyjnym czy wprowadzanie rywalizacji np. przez gry ruchowe. Korzystnym rozwiązaniem jest wprowadzanie do lekcji atrakcyjnych dla dziecka przyborów. Takimi przyborami są m.in. taśmy Thera-Band i piłki gimnastyczne Thera-Band.

Taśmy Thera-Band są uniwersalnymi przyborami treningowymi. Są to elastyczne taśmy służące głównie do treningu oporowego przy wzmacnianiu mięśni, ale można je wykorzystać także jako element wspomagający ruch (np. w ćwiczeniach rozciągających wybrane grupy mięśniowe).

Piłki gimnastyczne Thera-Band zwane także piłkami Body Ball, piłkami Bobath, piłkami fitness, piłkami terapeutycznymi lub piłkami rehabilitacyjnymi znane są w rehabilitacji od lat 60-tych ubiegłego wieku. Początkowo stosowane były głównie w terapii dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. Stopniowo

włączano je w terapię innych schorzeń (np. ortopedycznych, w tym korekcji wad postawy). Aktualnie są bardzo popularnym wyposażeniem klubów fitness, wykorzystywane są także w treningu sportowym, oraz jako sprzęt do zabaw dla dzieci.



Dr hab. Adam Fronczak
Medycyna personalizowana
Mity, fakty rekomendacje
Wyd. Plexus 2016

Medycyna zawsze pozostanie sztuką, gdyż lekarze będą mieć do czynienia z indywidualnym, zróżnicowanym człowiekiem, a nie z uogólnionym modelem.

Antoni Kępiński

(fragmenty wstępu do książki)

...W kilku rozdziałach autorzy zagłębują się głęboko do wnętrza organizmu chorego i zapoznają nas z problematyką badań molekularnych, ich wieloaspektowością i interpretacją, która oznacza często perspektywę efektywnego leczenia lub czasem niestety jego braku. Zapoznajemy się z najnowszymi osiągnięciami medycyny „szytej na miarę”. Autorzy przedstawiają nowoczesną diagnostykę i leczenie chorób hematologicznych, onkologicznych i rzadkich, wszędzie rzetelnie przedstawiając ich genetycznie uwarunkowany rodowód. Czytelnik dozna ogromnej satysfakcji zapoznając się z możliwościami, które daje nam poznanie ludzkiego genomu, jego aberracji i konsekwencji jakie się jawią dla każdego z nas...

...Medycyna personalizowana to całkiem nowe podejście do procesu diagnostyczno-terapeutycznego. Od wielu wieków nauczając medycyny stosowaliśmy ujednoczenia, łączenie podobnych chorób i ich objawów w jednolite grupy, a wszystko w celu efektywnego przyswajania wiedzy medycznej, która szczególnie w naszych czasach rozrasta się w tempie geometrycznym. Jednak dążenie do osobistego i indywidualnego leczenia chorego było bardzo wyraźną potrzebą zarówno u pacjenta jak i lekarza. Doświadczony lekarz wie, że KAŻDY CHORY CHORUJE INACZEJ....Czy leczenie sprzed 20-30 lat może być nadal stosowane? Tempo rozwoju wiedzy o

chorobach wymusza powstawanie nowych technologii terapeutycznych. Możemy leczyć coraz efektywniej, ale tylko wówczas, kiedy mamy wiedzę, dostęp do leków i właściwe finansowanie. Musimy podjąć poważną dyskusję o kształcie naszej służby zdrowia, o jej kondycji, możliwościach i nadziejach...

...W niniejszym opracowaniu autorzy przedstawiają wieloaspektowość medycyny personalizowanej, jej niekwestionowany dynamiczny rozwój i próbują nakreślić perspektywy jej rozwoju w Polsce....

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; www.rynekzdrowia.pl i innych portalach. Jak czytasz to wiesz.

Zdrowie i społeczeństwo: jak zarządzać kryzysem demograficznym?

Rynek Seniora 23.02.2016

...Już teraz NFZ wydaje na osoby 65+ trzykrotnie więcej niż na pacjentów młodszych. Starzejące społeczeństwo stawia przed naszą ochroną zdrowia, opieką długoterminową i systemem zabezpieczenia społecznego ogromne wyzwania...

...O tym, jak sobie z nimi poradzić dyskutowali uczestnicy konferencji „Perspektywy rozwoju geriatry i technologii wspierających leczenie i opiekę w Polsce” w ramach Kongresu Wyzwań Zdrowotnych (Katowice, 18-20 lutego 2016 r.)...

... Osoby powyżej 80 r.ż., które dzisiaj stanowią w Polsce 3,7 proc. całej populacji, w roku 2030 będą stanowiły 5,5 proc. wszystkich obywateli. Z kolei osoby powyżej 70 r.ż., których obecnie jest niecałe 11 proc. populacji, w roku 2030 będą stanowiły blisko 17 proc....

...choć Polska jest obecnie jednym z najmłodszych społeczeństw w Europie, do roku 2060 będzie jednym z najstarszych. Jako najbardziej niepokojące Jakub Szulc uznał to, że starzejemy się w sposób zły, czyli bardzo mocno podupadamy na zdrowiu po osiągnięciu wieku senioralnego...

...Ta spirala spadku populacji Polski będzie w którymś momencie miała taki charakter, którego się nie da zatrzymać

...Jesteśmy najszybciej starzejącym się narodem w UE...

... 50 proc. tego, co odpowiada za zdrowie starzenie się, zależy od naszego postępowania, czyli de facto od tego, jaki wpływ na nas będzie miała edukacja i profilaktyka zdrowotna..

Międzynarodowe Forum Medycyny Personalnej

...Priorytety Polskiej Koalicji Medycyny Personalizowanej:

1. Poprawa dostępu, standardów jakości i zapewnienie finansowania diagnostyki molekularnej, dla wszystkich pacjentów, którzy tego potrzebują.
2. Wprowadzenie zmian legislacyjnych, uwzględniających specyfikę terapii personalizowanych, w ocenie zasadności ich finansowania ze środków publicznych (charakterystyka danej jednostki chorobowej, próg efektywności kosztowej).
3. Wsparcie rozwiązań przyspieszających wdrożenie procesu terapeutycznego, jego lepszą koordynację i monitorowanie efektów.
4. Zapewnienie bezpieczeństwa zbierania, przechowywania i udostępniania danych genetycznych pacjentów.
5. Edukacja pracowników ochrony zdrowia oraz pacjentów na temat rozwiązań, jakie oferuje medycyna personalizowana...

Medexpress

8.03.2016

Uniwersytet Barceloński mówi stanowcze „nie” homeopatii

...Nie będzie już można studiować homeopatii na Uniwersytecie Barcelońskim (UB) – zdecydowały władze tej renomowanej katalońskiej uczelni o niemal 600-letniej historii....

... Uczni od dawna zwracali uwagę na brak jakichkolwiek podstaw naukowych uzasadniających poważne traktowanie tej „metody leczenia”...

PAP/Rynek Zdrowia 8.03.2016

Projekt ustawy nowej antynikotynowej - e-palaczom łatwo nie będzie

...Zakaz sprzedaży papierosów elektronicznych osobom niepełnoletnim przewiduje projekt nowej ustawy antytytoniowej, który we wtorek (8 marca) przyjął rząd. Palący e-papierosy będą zobowiązani przestrzegać zakazów, do których muszą stosować się palacze zwykłych papierosów...

"Obecnie ok. 3 proc. Polaków pali e-papierosy, co oznacza, że w naszym kraju jest ok. 1,8 mln użytkowników tych produktów" ...

...Projektowana nowelizacja ustawy ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, przedłożona przez ministra zdrowia, jest konieczna, ponieważ 20 maja br. wchodzi w życie dyrektywa Unii

Europejskiej, dotycząca wyrobów tytoniowych, której zapisy odnoszą się m.in. do kupowania i sprzedawania e-papierosów oraz płynów z nikotyną do ponownego ich napełniania. Nowelizowana ustawa ma wdrożyć unijne regulacje....

Medeexpress 8.03 2016

USA: Nowe zalecenia dietetyczne

...Departament Zdrowia i Opieki Społecznej oraz Departament Rolnictwa USA opublikowały „The Dietary Guidelines for Americans 2015–2020”, zawierające najważniejsze rekomendacje żywieniowe. ..

...Nowe wytyczne znoszą ograniczenia dotyczące dziennego limitu spożycia cholesterolu oraz ograniczenia konsumpcji tłuszczów nasyconych i cukrów dodanych do maksimum 10 proc. kalorii dostarczanych organizmowi każdego dnia. Obejmują też m.in. zalecenie, aby wśród produktów, o które należy wzbogacić codzienną dietę znalazły się 100-proc. soki owocowe i warzywne...

...W USA przyjęło określać się zalecane do spożycia ilości warzyw i owoców korzystając z miary pojemności określanej jako filiżanka (cup), będącej równoważnością około 240 ml. Zgodnie ze wskazaniem mężczyźni powinni spożywać minimum 4 filiżanki warzyw oraz 2,5 filiżanki owoców dziennie. Dla kobiet minimalne zalecenia wynoszą odpowiednio 3 i 2 filiżanki...

Medexpress

10.03.2016

Narodowa Rada Rozwoju o problemach podstawowej opieki zdrowotnej

...Posiedzenie sekcji ochrony zdrowia działającej przy prezydencie Narodowej Rady Rozwoju poświęcone było m.in. problemom podstawowej opieki zdrowotnej...

... Strategia, nad którą pracujemy, będzie obszernym dokumentem, w którym szczegółowo określimy naszą wizję zmian systemu ochrony zdrowia. Naszym podstawowym celem jest budowanie systemu opieki zdrowotnej w oparciu o zespół medycyny rodzinnej...

...Narodowa Rada Rozwoju to gremium konsultacyjno-doradczym działające przy prezydencie RP. Założeniem NRR jest stworzenie płaszczyzny dla debaty programowej na temat rozwoju Polski i wypracowanie stanowisk wykraczających poza horyzont bieżącej polityki. Rada przygotowuje dla prezydenta opinie, ekspertyzy, a także założenia merytoryczne do prezydenckich projektów ustaw. NRR składa się z 10 sekcji, które liczą od kilku do kilkunastu

ekspertów, teoretyków i praktyków, reprezentujących różne środowiska i specjalizacje...

PAP/Rynek Zdrowia 9.03. 2016

Naucz dziecko jeść wolniej - apelują naukowcy

...Wyszkolenie w dzieciach nawyku wolnego jedzenia, to jeden ze sposobów zapobiegania otyłości wśród najmłodszych, sugerują najnowsze badania opublikowane w "Pediatric Obesity". Wolne jedzenie, dokładne przeżuwanie sprzyja zwiększonemu poczuciu sytości...

...W trakcie rocznego badania przeprowadzonego przez naukowców z Kalifornii i Meksyku wykazano, że dzieci, które przed każdym kolejnym kęsem robiły 30-sekundową przerwę straciły średnio 3,4 proc. masy ciała. W przypadku dzieci, które jadły łączywie, zanotowano natomiast niemal 13-proc. przyrost masy ciała...

PAP/Rynek Zdrowia 14.03. 2016

Zamiast stawać na wadze, zmierz poziom tkanki tłuszczowej

...To poziom tkanki tłuszczowej, a nie całkowita waga czy wskaźnik BMI są istotniejsze w kontekście oceny stanu zdrowia - twierdzą naukowcy. Zdaniem badaczy waga czy BMI nie są kompletne, jeśli chodzi o związek między wagą a czynnikami zdrowotnego ryzyka....

...Specjaliści dowodzą, że u osób, u których waga utrzymuje się na właściwym poziomie, stosunek poziomu tkanki tłuszczowej do masy mięśniowej jest większy i są one bardziej narażone na cukrzycę typu 2...

...Oczywiście najprostszym sposobem na wskazanie, czy ktoś ma nadwagę, czy już jest otyły, jest określenie wskaźnika BMI. Znaczne przekroczenie wszelkich norm w sposób oczywisty wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób związanych z otyłością....

...Niestety, ten wskaźnik jest obarczony pewnym błędem. Bowiem osoby, które są bardzo muskularne - co wiąże się z większą masą ciała - według wskaźnika BMI również mogą zostać skategoryzowane jako osoby z nadwagą...

...Naukowcy zwracają również uwagę na osoby szczupłe, których BMI jest prawidłowe, jednak mimo to poziom tkanki tłuszczowej jest wyższy w stosunku do masy mięśniowej. Zatem można być osobą szczupłą, ale zagrożoną np. cukrzycą w takim samym stopniu jak osoba otyła....

