



Wychowawca

MIESIĘCZNIK NAUCZYCIELI I WYCHOWAWCÓW KATOLICKICH

Nr 7-8 (269) ■ Kraków ■ lipiec-sierpień 2015 ■ cena 9 zł (VAT 5%) nakład: 4500 egz. ISSN 1230-3720

zdrowy styl życia

kontakt z przyrodą →

← zdrowe żywienie

aktywność ruchowa →

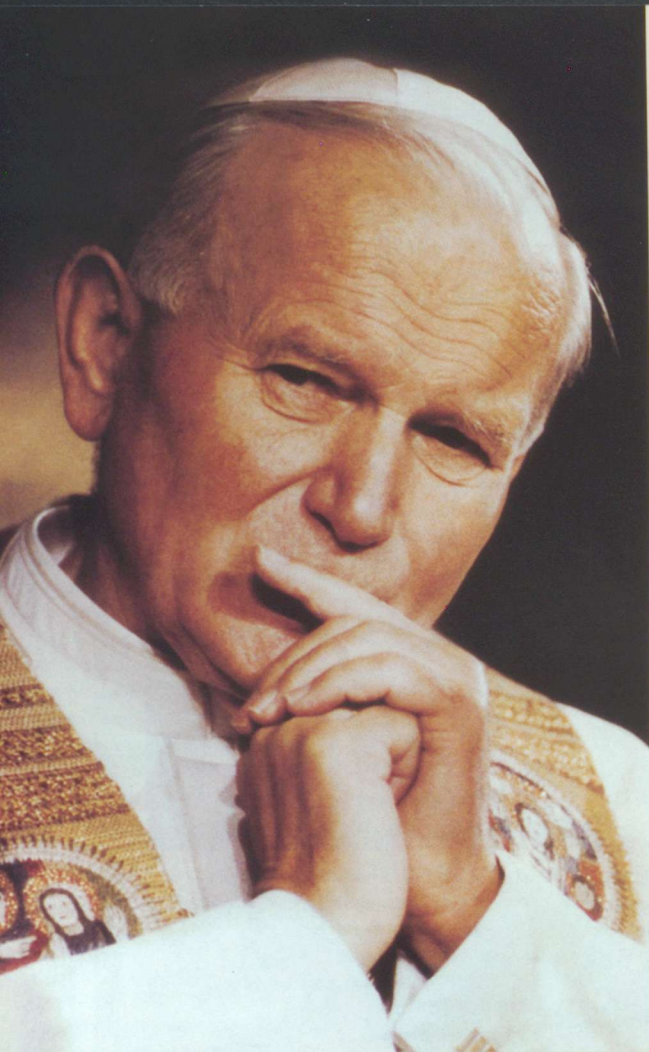
← zdrowie psychiczne

← bez używek

ISSN 1230-3720



9 771230 372007



Fot. Archiwum

Zdrowie jest dobrem

W Encyklice *Evangelium vitae* tak pisałem: „Tak zwana «jakość życia» jest interpretowana najczęściej lub wyłącznie w kategoriach wydajności ekonomicznej, nieuporządkowanego konsumpcjonizmu, atrakcji i przyjemności czerpanych z życia fizycznego, natomiast zapomina się o głębszych – relacyjnych, duchowych i religijnych – wymiarach egzystencji”. (...)

Zdrowie właściwie rozumiane pozostaje jednak jednym z najważniejszych dóbr, za które ponosimy określoną odpowiedzialność, tak że można je poświęcić jedynie w celu osiągnięcia dóbr wyższych, jak wymaga tego czasem służba Bogu, rodzinie, bliźniemu lub społeczeństwu jako całości.

Należy zatem chronić zdrowie i troszczyć się o nie, pojmując je jako fizyczno-psychiczną i duchową równowagę człowieka. Niszczenie zdrowia przez uleganie różnym formom nieładu, związanego najczęściej z degradacją moralną człowieka, jest poważnym przewinieniem moralnym i społecznym.

Dobro, jakim jest zdrowie, ma tak wielką wartość etyczną, że uzasadnia zobowiązanie społeczeństwa do działań na rzecz jego ochrony i dbania o nie. Wynika to z obowiązku solidarności, która nie pomija nikogo – nawet tych, którzy utracili zdrowie z własnej przyczyny.

(...) Leczenie chorób oraz wszelkie starania, aby im zapobiec, są stałym obowiązkiem jednostki i społeczeństwa właśnie ze względu na szacunek należny godności osoby i na znaczenie tego dobra, jakim jest zdrowie.

Jan Paweł II

Fragment przesłania do członków Papieskiej Akademii „Pro Vita”, Watykan, 19 lutego 2005 roku.

U źródła Prawdy

W 1583 roku włoski misjonarz, jezuita Matteo Ricci (1552–1610) przybył do Chin. Przyjął nazwisko Li Ma-tou i został kierownikiem misji katolickiej. Był autorem wielu prac naukowych w języku chińskim i pierwszej używanej w Chinach mapy świata.

Do historii przeszło jego pierwsze spotkanie z cesarzem Państwa Środka. O. Ricci złożył u jego stóp różne podarunki, m.in. najnowocześniejsze zdobycze ówczesnej nauki europejskiej. Na cesarzu nie zrobiły one jednak większego wrażenia. Zwrócił się do misjonarza z zaskakującym pytaniem:

– Mężu nauki, czy mógłbyś sprawić, żebym żył wiecznie? Wtedy o. Ricci odślonił przed nim wielki obraz Madonny z Dzieciątkiem, pędzla wybitnego malarza.

– Jego Cesarska Mość tęskni za życiem wiecznym. Tego ja dać nie mogę. Proszę jednak spojrzeć na to Dzieciątko, które urodziło się przed około 1600 laty. Ono żyje teraz jeszcze i posiada tajemnicę życia wiecznego.

Po czym o. Ricci podszedł do klawikordu i zaczął cicho grać, mówiąc: – Istnieją różnego rodzaju nieśmiertelności. Ten utwór muzyczny napisał człowiek imieniem Palestrino. Będzie on żył tak długo, dokąd ludzie będą grali jego utwory. Również serce człowieka, który oddaje życie za przyjaciela, bije wiecznie.

Cesarz z uwagą przysłuchiwał się jego słowom, po czym rzekł: – Mężu nauki, podobna mi się twa pieśń. Zostań w Pekinie.

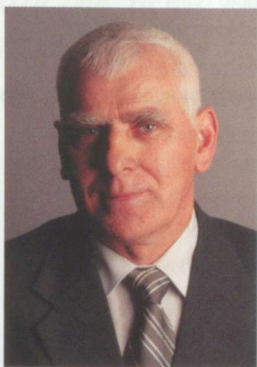
Pracując w Chinach, o. Ricci budował instrumenty astronomiczne, dyskutował z naukowcami o przyrodzie, życiu i tajemnicy człowieka, wiele pisał. Chińscy uczeni nadali mu przydomek „Chiing-Jen”, to znaczy „Święty z Zachodu”. Gdy zmarł, oplakiwał go cały chiński naród. Zamieniono nawet jedną ze świątyń buddyjskich na kościół, w którym pochowano jego ciało.

O. Ricci, jak każdy misjonarz, głosił Chrystusa, który jest „chlebem, który z nieba zstąpił” (J 6, 41).

Wiara otwiera tajemnicę życia. Jest darem, gdyż jak mówił Jezus: „Nikt nie może przyjść do Mnie, jeżeli go nie pociągnie Ojciec” (J 6, 44). Trzeba zatem nieśmiertelność czerpać ze źródeł Prawdy.

ks. Andrzej Zwoliński

Drodzy Czytelnicy



Fot. Włodzimierz Plepiela

Współczesny świat wymaga życia w zgodzie ze środowiskiem naturalnym, mądrego panowania w uniwersum ekologicznym. Wychowanie ekologiczne należy rozpocząć od najmłodszych lat w domu rodzinnym, w szkole. Taki tryb życia przejawia się w ochronie zdrowia i ustawicznym troszczeniu się o nie, dbałością o to, co jemy (dieta bogatą w warzywa i owoce, nabiał, mięso i ryby), regularnym uprawianiu ćwiczeń fizycznych (spacery, bieganie, jazda na rowerze), aktywnym spędzaniu czasu wolnego z częstym kontaktem z przyrodą. Ważna jest dbałość o odpowiednią ilość snu i odpoczynku oraz unikanie czynników szkodliwych, jak: papierosy, alkohol, narkotyki, pośpiech, jedzenie śmieciowe, stres.

Aktywności fizycznej młodych ludzi nie sprzyja częsta ucieczka od świata rzeczywistego w świat wirtualny, nagminne zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego, niechęć do jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Młodzi mają coraz mniej styczności z przyrodą. Kontakt z naturą daje radość życia, regeneruje utracone siły, skłania do refleksji nad sensem życia. Uprawianie różnorodnych ćwiczeń fizycznych pozwala odkrywać siebie i doskonalić się wewnętrznie, sprzyja hartowaniu fizycznemu i psychicznemu. Obniżona odporność fizyczna prowadzi do nadmiernej męczliwości, znużenia, niepowodzeń w nauce, a nawet do choroby.

W dbałości o integralny rozwój człowieka należy pamiętać, że kultura ciała nie może ograniczać troski o rozwój intelektualny i duchowy. Już w starożytnej Grecji wychowanie zmierzało do kształtowania człowieka dobrego i pięknego (kalokagathia). Szeroko rozumiane zdrowie to dobrostan zapewniający fizyczno-psychiczną i duchową równowagę człowieka. Troszczymy się więc o zdrowy tryb życia dzieci i młodzieży.

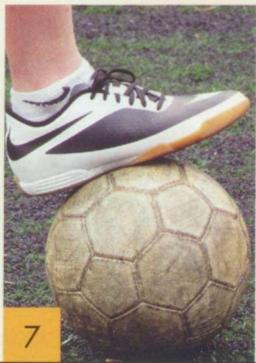
Sierż Winiowski

Mimo upływu lat, postępującej choroby i coraz większego cierpienia, Jan Paweł II pokazywał, jak łączyć pracę z odpoczynkiem, odkrywać siebie poprzez sport i doskonalić swoje wnętrze. Godząc się z przemijającym pięknem zewnętrznym, zyskujemy piękno wewnętrzne – pisze Barbara Wolny.



5

W dobie smartfonów, tabletów i licznych „gadżetów” aktywność fizyczna staje się tematem zastępczym, traktowanym „po macoszemu”. Rodzice chętnie zwalniają dzieci z zajęć wychowania fizycznego, a nauczyciele często nie wnoszą w te zajęcia innowacyjności i atrakcyjności – zauważa Łukasz Mrózek.



7

Otyłość to epidemia XXI wieku, która dosięgnęła również dzieci. Wśród dzieci w wieku szkolnym cierpi na nią co piąty chłopiec i co siódma dziewczynka. Jak wyglądają statystyki? – odpowiada Konrad Gaca.



12

Bezpieczeństwo jest niezbędną potrzebą każdego człowieka. Współczesny świat pełen jest zagrożeń dla bezpieczeństwa naszych dzieci, a nowoczesne technologie wcale nie pomagają nam w jego zapewnieniu – stwierdza Joanna Jaworska.



26

Przed nami wakacje! Zapraszamy nas morze i rzeki, góry i lasy, by posłuchać szumu fal, spojrzeć na zieleń pól i łąk, podziwiać majestat gór, przypomnieć sobie zapach ziemi i kwiatów.

Wszystkim Czytelnikom i sympatykom „Wychowawcy” życzymy słońca i pięknej pogody podczas wakacyjnego wypoczynku.

Redakcja



7-8/2015

Barbara Wolny	
Jan Paweł II i zdrowy styl życia	5
Łukasz Mrózek	
Chwalcie Pana w waszym ciele	7
s. M. Urszula Klusek SAC	
Zdrowa dusza	9
Ewelina Krzymowska	
Zdrowy tryb życia	
a niepowodzenia szkolne	10

Konrad Gaca		Anetta Śliwińska	
Epidemia wśród dzieci!	12	EKO-rodzice	36
Jan Czechowski		ks. Marek Dziewiecki	
Prawdziwe sukcesy ludzi sportu	14	Człowiek i ekologia	36
Urszula Tokarska		Stanisława Knapik	
Czas wolny a twórczość dzieci	16	Środowisko? Naturalne!	37
Agnieszka Bereza		Rafał Ryszka	
Palcem po mapie	21	Przedszkole w lesie	38
Ewa Gałązka		Elżbieta Trojan	
Gotowość do roli ucznia	22	Wychowanie do zdrowego stylu życia	
Agnieszka Balon, Danuta Żwirowska		(zestawienie bibliograficzne w wyborze)	41
Uzależnienia	23	Małgorzata Mróz	
Joanna Jaworska		Żyjmy zdrowo i bezpiecznie. Program	
Agresja elektroniczna	26	edukacji zdrowotnej dla kl. I-III szkoły	
Agnieszka Graczyk		podstawowej	42
Nowe uzależnienia.		Czesława Wydrzyńska	
Bibliografia w wyborze	27	Ziemia śmieje się kwiatami.	
Grzegorz Jurczyński		Scenariusz na 100-lecie urodzin	
Krótką historią alkoholu	28	ks. J. Twardowskiego	45
Stanisława Knapik		O edukacji seksualnej w polskiej szkole	48
Wychowujemy dla ekologii	32	Prawda o „in vitro”	49
Natalia Maria Ruman			
Ekologia w katechezie	34		

Okladka: fot. Pixabay.com

Za miesiąc...

Szkola powinna być miejscem, w którym młody człowiek odkrywa i rozwija swoje zdolności i talenty. Tu może poznać smak sukcesów, poczuć radość i zadowolenie z własnej pracy. Przygotowując się do aktywnego i twórczego życia, musi także zmierzyć się z goryczą porażki.

Dyrekcja, nauczyciele i pracownicy szkoły są zobowiązani tak organizować proces nauczania i wychowania, aby wspierać uczniów w wychowaniu wielostronnym, uwzględniającym harmonijny rozwój intelektualny i duchowy. Kształcenie umysłu przebiega w ścisłym połączeniu z rozwojem psychicznym, społecznym, zdrowotnym, estetycznym, moralnym i duchowym. Jak napisać i wdrożyć poprawny program wychowawczy i profilaktyczny szkoły? Na jakie aspekty zwrócić uwagę? – o tym piszemy we wrześniowym numerze.



Wychowawca

Miesięcznik Nauczycieli i Wychowawców Katolickich
„The Tutor. Monthly of Catholic Teachers and Tutors”

Wydawca: Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli i Wychowawców. **Adres Wydawcy:** ul. Krowoderska 24/3, 31-142 Kraków. **Adres Redakcji:** ul. Kazimierza Wielkiego 18/3, 30-074 Kraków, tel./faks 12 423 23 24, tel. 12 423 24 36, e-mail: redakcja@wychowawca.pl; www.wychowawca.pl **Zespół redakcyjny:** dr Józef Winiarski – redaktor naczelny, Teresa Król, Maria Tota – z-cy redaktora naczelnego, Jolanta Tęcza-Ćwierz – sekretarz redakcji, o. dr Paweł Mynarz – asystent kościelny. **Redaktorzy tematyczni:** prof. dr hab. Franciszek Adamski (socjologia, nauki o rodzinie), prof. dr hab. Maria Rys (psychologia), dr hab. Henryk Noga (prof. UP), dr Marek Mariusz Tytko (pedagogika). **Redaktor statystyczny:** prof. dr hab. inż. Janusz Kawecki. **Redaktorzy językowi:** mgr Teresa Król (język polski), Linda Tytko, B.A. (język angielski, English language consultant, USA, Ohio). **Międzynarodowa Rada Naukowa:** prof. dr hab. inż. Andrzej Flaga – przewodniczący (Polska), prof. dr hab. inż. Janusz Kawecki (Polska), dr Wanda Póltawska (Polska), dr inż. Antoni Zięba (Polska), ks. prof. PhDr. Pavol Dancák Ph.D. (Słowacja), ks. prof. PaedDr. ThDr. Jozef Leštinský, Ph.D. (Słowacja), doc. PaedDr. Tomáš Jablonský, Ph.D.m. Prof. KU. (Słowacja), doc. PhDr. PaedDr. Miroslav Gejdoš, Ph.D. (Słowacja), PaedDr. Katarína Tišťanová, (Słowacja). **Dział prenumeraty:** 12 431 07 24. **Księgowość:** 12 423 04 32. **Skład i łamanie:** Degraf, Kraków. **Druk:** Drukarnia Bernardinum. Warunki przyjmowania materiałów na www.wychowawca.pl w zakładce: „Dla Autorów”. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i zastrzega sobie wprowadzanie zmian formalnych, skrótów oraz nadawanie tytułów. Redakcja kieruje się zasadami anti-ghostwritingu i anti-guest-authorship opisanymi przez MNIŚW. **Autor oświadcza, że przedstawiony materiał jest jego własnym autorskim opracowaniem i nie narusza praw osób trzecich.**

Warunki prenumeraty:

Przyjmujemy zamówienia listowne, telefoniczne, e-mailem lub faksem (gotowy formularz na: www.wychowawca.pl).

Prenumerata – od dowolnego numeru.

Może być finansowana z budżetu szkoły, gminy albo (za zgodą rodziców) z funduszy Rad Rodziców.

Cena prenumeraty 1 egzemplarza:

- na cały rok – 79 zł ● na pół roku – 39 zł
- Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli i Wychowawców, ul. Krowoderska 24/3, 31-142 Kraków, tel. (12) 423 23 24

Nr rachunku:

63 1240 4650 1111 0000 5157 2864

e-mail: redakcja@wychowawca.pl

www.wychowawca.pl

Niech ćwiczenia fizyczne będą częścią waszego poszukiwania wyższych wartości, które kształtują charakter i dają poczucie godności i sukcesu, we własnych oczach i w oczach innych.

Jan Paweł II



Fot. G. Turowski

Górska wycieczka na Lubogoszcz (1973 r.)

Jan Paweł II i zdrowy styl życia

Nauczanie Jana Pawła II na temat zdrowego stylu życia jest szczególnie aktualne w obecnych czasach wielkiego pośpiechu, nadmiernego przywiązywania uwagi do wartości materialnych, doświadczania stresu i preferowania „pasywności ruchowej”. Rodzice, preferując bierne formy spędzania czasu wolnego, taki sposób bycia przekazują swoim dzieciom. „Jeszcze nigdy styl życia dzieci i młodzieży nie był tak podobny do stylu życia dorosłych, jak współcześnie, a to rokuje bardzo niebezpieczne następstwa” (Pańczyk 2008: 15-24).

Postawa Papieża, czynnie uprawiającego aktywność fizyczną, może być przykładem dla młodych ludzi, poszukujących wzorów i ideałów w dążeniu do doskonałości. Mimo upływu lat, postępującej choroby i coraz większego cierpienia, wyraźnie pokazywał, jak godzić pracę z odpoczynkiem, jak poprzez sport odkrywać siebie i doskonalić swoje wnętrze, jak godzić się na przemijające piękno zewnętrzne, zyskując coraz bardziej piękno wewnętrzne.

Jan Paweł II wielokrotnie podkreślał znaczenie sportu (aktywności fizycznej) w wychowaniu człowieka. Sport uprawiany

systematycznie pozwala doświadczać radości obcowania z wartościami, które konstytuują życie człowieka: „Każdy rodzaj sportu niesie z sobą bogaty skarbiec wartości, które zawsze trzeba sobie uświadczać, aby móc je urzeczywistnić. Ćwiczenie uwagi, wychowywanie woli, wytrwałość, odpowiedzialność, znoszenie trudu i niewygód, duch wyrzeczenia i solidarności, wierność obowiązkowi – to wszystko należy do cnót sportowca. Zachęcam was, młodych sportowców, abyście żyli zgodnie z wymaganiami tych wartości, abyście w życiu byli zawsze ludźmi prawymi, uczciwymi i zrównoważonymi, ludźmi, którzy budzą zaufanie i nadzieję” (Jan Paweł II 1999).

Jak podkreśla M. Bukowiec (2007: 4-5), Ojciec św. „był nie tylko wytrawnym turystą, ale także wielkim znawcą i animatorem”. Przez całe życie preferował aktywny wypoczynek na łonie natury, podkreślał znaczenie „wędrowania” na kajakach, narciach, pieszo i rowerem dla zdrowia. Wędrowanie to rozumiał jako pełny odpoczynek. Podkreślał, że aktywność fizyczna wpływa na ogólną sprawność i funkcjono-

wanie organizmu, ale oddziałuje również na sferę psychiczną, obcowanie z naturą wycisza i dodaje energii. Kontakty z innymi (w czasie wspólnych wędrówek) pozwalają nawiązywać przyjaźnie, sprzyjają zdrowiu psychospołecznemu. Bliskość z naturą wpływa szczególnie na sferę duchową: „Kto chce naprawdę odnaleźć samego siebie musi nauczyć się obcować z przyrodą, bo oczarowanie jej pięknem wprowadza bezpośrednio w ciszę kontemplacji” (Sendor, Kuczaj 2006).

W nauczaniu i sposobie życia Jan Paweł II promował aktywny kontakt z naturą, rozumiany jako obcowanie z wartościami ważnymi w wychowaniu, począwszy od wartości hedonistycznych (radość, zabawa) poprzez wartości społeczno-etyczne (wspólne spędzanie czasu wolnego owocuje nawiązywaniem dobrych relacji interpersonalnych, przyjaźni), po wartości duchowe (kontakt z przyrodą pobudza do refleksji, zadumy pomaga w zrozumieniu siebie i Boga).

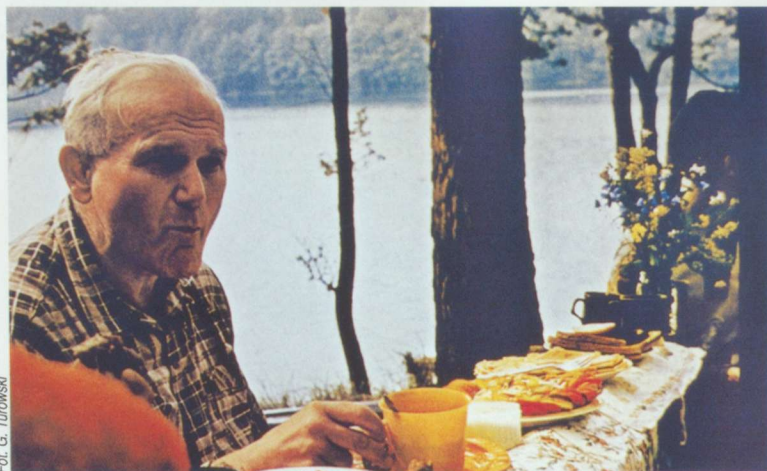
Aktywny wypoczynek przepełniony wartościami propagował w czasie spotkań

z młodzieżą. Odnosił się wtedy do wspomnień ze swojego życia, w ten sposób oddziaływał na młodych ludzi i zachęcał ich do prostych, zdrowych rozwiązań. Dawał przykłady form alternatywnych, aktywność ruchową stawiał wobec biernego odpo-

polskich ziemiach, czasów przedchrześcijańskich” (Stolarczyk 2005: 127).

Ojciec święty pozostawił rodzicom, nauczycielom i wychowawcom wiele aktualnych wskazówek przydatnych w wychowaniu. Zalecał powrót do natury, po-

dowisk, w tym również do szkoły (Pawlucki 2007: 115-123). Czy zatem, szukając różnych sposobów wychowania i zmagając się z obserwowaną utratą autorytetu rodziców i nauczycieli, nie należy zacząć od wdrażania w życie nauki Jana Pawła II?



Fot. G. Turawski

Nad jeziorem Krępsko, lipiec 1978 r.



Fot. A.T. Tymieniecka

Biwak nad jeziorem Krępsko, lipiec 1978 r.

Barbara Wolny

czynku, tak popularnego wśród dzieci i młodzieży. Prowadzone badania naukowe wskazują, że aktywność fizyczna często przegrywa w wyborze z komputerem i Internetem. Młodzi ludzie preferują zajęcia sedentaryjne, unieruchamiając kręgosłup w pozycji siedzącej, szkodząc swojemu zdrowiu (Woyrnarowska i in. 2005: 22-23). Dlatego w szybkim tempie rośnie liczba dzieci z różnymi wadami postawy, a otyłość nabyta dzieci i młodzieży zaliczana jest obecnie do zagrożeń dla zdrowia nie tylko fizycznego, ale i psychicznego (Sakowska, Wojtyniak 2008: 193-199).

Jan Paweł II szczególnie zachęcał do zapomnianych form spędzania czasu wolnego, w tym duże znaczenie przypisywał ognisku rozpalonemu na szlaku: „Za dobrych czasów – mawiał – liczyłem wakacje według ilości ognisk, liczyłem wakacje według ilości nocy przespanych pod namiotem. Jeżeli była odpowiednia ilość, to wtedy były też dobre wakacje. [...] Ognisko – podkreślał – jest czymś niezwykle, zawsze gdziekolwiek zapłonie, ściąga ludzi, skupia i ludzie się czują w jego kręgu dobrze. Często nawet nie śpiewają, tylko dumają, ale najczęściej śpiewają: ognisko nastraja do śpiewu, śpiew jest wyrazem wspólnoty [...]. Wspólnota ma swoje oparcie, swój korzeń w miłości i stąd ognisko jest symbolem chrześcijaństwa – chociaż na pewno tradycja jego sięga, choćby na naszych

nieważ kontakt dzieci i młodzieży z przyrodą pozwala odzyskać im radość życia. Aktywność ruchowa w terenie otwartym (las, łąka, park) w różnych porach roku sprzyja hartowaniu fizycznemu i psychicznemu. Zachęcał do aktywnego spędzania czasu wolnego opartego na systematycznym uprawianiu wybranej dyscypliny sportowej, w tym różnych form turystyki pieszej, rowerowej, kajakowej, która sprzyja nawiązywaniu kontaktów z innymi (kształtują zdrowie społeczne). Wskazywał, że sport kształtuje charakter, uczy dyscypliny, odpowiedzialności, doświadczenia wolności jako skutków dokonywanych wyborów. Podkreślał, że kontakt, obcowanie z naturą wycisza, pozwala poznać siebie, a to sprzyja zachowaniu w życiu harmonii i równowagi.


Nauka Jana Pawła II to ciągle „żywa księga”, bogata w sprawdzone „drogowskazy” w których najważniejszym jest miłość do człowieka, jako podstawa wychowania. Papież był wymagający, ale autentyczny w tym, co proponował młodym ludziom. „Młodzież utożsamiała się z duchowymi, moralnymi i humanistycznymi wartościami, które Ojciec Święty im proponował. Doceniła jego sposób prowadzenia dialogu [...] ponieważ darzył ich miłością” (Dziwisz 2007: 147).

Panująca obecnie „moda na ciało” (kult ciała), niebezpieczna dla integralnego rozwoju człowieka, „wkroczyła” do wielu śro-

BARBARA WOLNY – doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Ogólnej Instytutu Pedagogiki Wydziału Zamiejscowego Nauk o Społeczeństwie Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Stalowej Woli

BIBLIOGRAFIA

- Bukowiec M. 2007. *Ojciec Święty, Jan Paweł II o sporcie, rekreacji i turystyce*, „Lider” nr 10, s. 4-5.
- Dziwisz S. 2007. *Świadectwo w rozmowie z Gian Franco Svidercoschim*, Warszawa: Wyd. P. Häuser.
- Pańczyk W. 2008. *Aktywność fizyczna dzieci w kształceniu zintegrowanym – niepokój o przyszłość*, [w:] A. Dencikowska, S. Drozd, W. Czarny (red.), *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie*, Rzeszów, s. 15-24.
- Pawlucki A. 2007. *Nauczyciel wobec ponowoczesnych przejawów kultu ciała ucznia*, [w:] *Osoba w pedagogice ciała*, Gdańsk – Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusickiego, s. 115-123.
- Przemówienie Ojca Św. Jana Pawła II w Elblągu 6 czerwca 1999 r., [w:] *VII Pielgrzymka Jana Pawła II do Ojczyzny*, Olsztyn 1999.
- Sakowska I., Wojtyniak B. 2008. *Wybrane czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia*, [w:] B. Wojtyniak, P. Goryński (red.), *Sytuacja zdrowotna ludności Polski*, Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Państwowy Zakład Higieny, s. 193-199.
- Sendor J., Kuczaj H. (red.). 2006. *Sport – szkoła życia, Jan Paweł II o sporcie*, www.wychowawca.pl/miesiecznik_nowy/2006/06-2006/02.htm
- Stolarczyk S. 2005. *Papież jakiego nie znamy*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Poligraf.
- Woyrnarowska B., Mazur J., Kołolo H., Małakowska A. (oprac.) 2005. *Zdrowie, zachowania zdrowotne i środowisko społeczne młodzieży w krajach Unii Europejskiej*, Warszawa: Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania WP UW.



Chwalcie Pana w waszym ciele

(Kor 6,20)

Fot. Pixabay.com

W Liście Konferencji Episkopatu Włoch z 1995 roku czytamy: „Sport: niesamowita i fascynująca pasja ludzkiego potencjału i możliwości, a jednocześnie całkowicie bezpłatna; [...] aktywność głęboko ludzka, ratująca osobę przed zamknięciem się w świecie konsumpcji i utylityzmu” (List Konferencji... 1995: 7). Konsekwencją tych słów wydaje się zakwalifikowanie owego zjawiska w poczet współczesnych „areopagów”, czyli miejsc oczekujących na szansę nowej ewangelizacji, do której nawoływał papież Jan Paweł II (*Redemptoris missio* 37).

W dobie smartfonów, tabletów i coraz liczniejszych „gadżetów” aktywność fizyczna staje się tematem zastępczym, traktowanym „po macoszemu”. Winę za taki stan rzeczy ponoszą nie tylko producenci owych nowości. Bić się w pierśi powinni także rodzice, którzy często zwalniają dzieci z zajęć wychowania fizycznego, i to bez podania konkretnej przyczyny. Z drugiej strony, coraz liczniejsza grupa nauczycieli nie wnosi w te zajęcia żadnej innowacyjności i atrakcyjności. Zamiast spędzać czas na aktywnej pracy z dziećmi, pozostawiają ich samych sobie, „odbębniając” lekcje wf.

Konsekwencją naszych błędnych zachowań może być fakt, że młodzi ludzie patrzą w przyszłość z lękiem. Ich drogi są tak liczne, jak możliwości, które stawia przed nimi świat (Zwoliński 2008: 15). Zadają pytania, próbują odnaleźć się w społeczeństwie, w którym takie wartości jak uczciwość i prawość przestają się już liczyć. Za wszelką cenę chcą zostać

zauważeni, stąd też wychowywanie nie powinno skupiać się na osobistym sukcesie, ale zobaczyć wokół siebie innych ludzi (List Pasterski... 2013). Świat o wiele bardziej potrzebuje dzisiaj drogowców niż słupów telegraficznych.

Nauka Kościoła nie pozwala nam zapominać o ciągłym poszukiwaniu nowych form humanizacji i ewangelizacji, ponieważ tylko ta droga daje możliwość dotarcia do nowych grup i środowisk pluralistycznego społeczeństwa (Zuziak 2002: 11). *Dekret o apostołstwie świętych* (15) mówi o różnych drogach prowadzenia pracy apostołstwiej (Sobór Watykański II 2002). Świeccy mogą prowadzić swoją działalność bądź to indywidualnie, bądź zrzeszeni w różnych wspólnotach i stowarzyszeniach. „Działanie społeczne może zakładać wielość konkretnych dróg” (KKK 2442), człowiek natomiast w całym swoim człowieczeństwie powinien stanowić „drogę wiodącą go ku świętości” (Geoffroy-Marie 2012: 27), a jego wewnętrzne życie ma stawać się siedzibą „rozwijającej się w nim boskości” (tamże). Potwierdza to także *Dekret o działalności misyjnej Kościoła* (28): wszyscy „wierni Chrystusowi, ponieważ posiadają różne dary (por. Rz 12,6), powinni współpracować w dziele ewangelizacji, każdy zależnie od okoliczności, możliwości, darów łaski i urzędu (por. 1 Kor 3,10); wszyscy zatem, którzy sięją i żniwują (por. J 4,37), którzy sadzą i podlewają, winni być jedno (por. 1 Kor 3,8), aby zdążając w sposób wolny, a zarazem według przepisane go porządku do tego samego celu zgodnie przykładali się do budowy Kościoła” (Sobór Watykański II 2002).

Co dzisiejszy nauczyciel może zaproponować dziecku, oprócz szeroko rozumianego „programu wychowawczego”? Gdzie kończy się dla niego nieprzekraczalna granica? Czy jeden krok „poza” jego kompetencje jest możliwy? Zmian pragnie przede wszystkim dziecko, znudzone trzymaniem „sztywnej ramy”, która w coraz mniejszym stopniu przekłada się na skuteczność wychowawczą. Brak autorytetu i brak motywacji to bólowe współczesnego systemu edukacji. Wszystko to przypomina uzupełniony już zeszyt ćwiczeń, przekazywany przez uczniów z rąk do rąk, z roku na rok – gotowe arkusze, którymi wymieniają się na portalach internetowych.

Lekarstwem na wyjście z tego letargu zdaje się być **aktywność**, która potrafi połączyć zarówno fizyczne, jak i duchowe aspekty ludzkiej działalności. Szerokie spektrum wartości społecznych, jakie daje sport, umożliwia człowiekowi wejście w niesamowitą i fascynującą przygodę – pasję ludzkiego potencjału i możliwości. Wartości te trzeba jednak ukazać tak, by wyciągnęły się do nich nie tylko ludzkie pragnienia i myśli, ale również wola, serce i ręce. Dopiero wtedy są one w stanie kształtować człowieka, stając się elementem jego osobowości i postawy życiowej.

Łatwiej powiedzieć, niż zrobić? Niekoniecznie! Najprostszy przykład – szkolna sala lekcyjna. Czy propozycja jednorodnej aktywności uczniów, polegającej na poruszaniu głową i rękoma jest czymś skrajnie niebezpiecznym? Czy przekracza to możliwości i zakres obowiązków nauczyciela? Idźmy dalej... Czas wolny to czas jak najbardziej aktywny, także po

zajęciach szkolnych! Czy zorganizowanie dzieciom wartościowych, edukacyjnych wycieczek (niekoniecznie poza miasto), przy asyście chętnych rodziców, jest zadaniem niemożliwym do zrealizowania?

„Zarażenie” młodzieży bakcylem zdrowej rywalizacji, chęci poprawiania wyników sportowych otworzy im drzwi nie tylko do lepszych uczelni, ale przede wszystkim do lepszego życia. Stypendia sportowe, spotkania z ciekawymi ludźmi (idolami), rywalizacja na szczeblu międzynarodowym, wyjazdy za granicę – to zwłaszcza dla ubogiej i uzdolnionej młodzieży ogromny krok w rozwoju, motywacja do przekraczania własnych granic, wyrwania się z niejednokrotnie smutnej sytuacji życiowej.

Wysiłek fizyczny, poprzez właściwe ukierunkowanie i odpowiednią motywację, może mieć także charakter terapeutyczny. Poprawia on nie tylko postrzeganie własnej osoby, ale przede wszystkim wydolność całego ciała; poprawia sylwetkę, która bardzo często jest dla młodych osób wielkim kompleksem i barierą, zamykającą ich we własnych czterech ścianach. Ogromne znaczenie ma również uświadamianie wychowankom tematu „zdrowego trybu życia” i właściwego sposobu odżywiania. Dieta nie oznacza przecież od razu odchudzania! To sposób na życie, który będzie miał swoje konsekwencje w przyszłości, w myśl zasady, że „jesteś tym, co jesz”. Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, co w drugą stronę nie jest już możliwe, tzn. wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu...

Sport a jakość życia dziecka

Sport może być cenną formą spędzania wolnego czasu, o której wspomina M. Ostrowski (*Funkcje czasu...*): „Człowiek dąży więc do oderwania się od pracy i napięć z nią związanych. Poszukuje odpoczynku, który stanie się dla niego reprodukcją sił fizycznych i psychicznych oraz rozmaitych nadwątłych energii życia. Pozwoli mu to powrócić do pracy i spełniać ją z nową dynamiką”.

Wysiłek fizyczny wpływa na rozwój zalet charakteru, zmniejszenie nerwowości i frustracji, sposób podejmowania decyzji, bardziej świadome dokonywanie wyboru działania, rozszerzenie kontaktów międzyludzkich oraz większą kontrolę nad uczuciami lęku i strachu.

Systematyczny trening zwiększa odporność na trudności pojawiające się w trakcie realizacji postawionych sobie celów. W przypadku gier zespołowych uczy współpracy w grupie, powoduje odczuwanie więzi z innymi ćwiczącymi. Stając się częścią czegoś „większego”, kształtujemy w sobie poczucie wyższej wartości i pewność siebie. Uczymy się cierpliwości i wytrwałości w dążeniu do

wach, wpływa na elastyczność ścięgien i mięśni.

Życie skłania nas do nieustannej walki i podejmowania wyborów. Sport uczy wytrwałości w dążeniu do celu. Można obwiniać wszystko i wszystkich, ale znacznie lepiej zmierzyć się po prostu z codziennością, pokonując samego siebie, swoje wewnętrzne słabości. Dzięki treningowi mamy możliwość „zatrzymania się” w gonitwie życia, które stale nam towarzyszy. Sport daje nam poczucie wolności i prawdziwy ładunek pozytywnej energii, która mobilizuje nas do pracy i przykładowego życia (Ostrowski, *Chrześcijańskie...*).



Fot. Phatbay.com

celu, determinacji i systematycznej pracy, poznając swoje mocne i słabe strony.

Trening jest świetną formą rozładowania energii, która – nieopanowana – przeradza się często w nadmierną agresję. Każdy może dzisiaj pod okiem wykwalifikowanego instruktora w odpowiedni sposób wykorzystać te pokłady drzemiącej i nagromadzonej w nas siły.

Sport hartuje cały organizm. Człowiek uczy się stopniowo znosić ból, który pojawia się w początkowych fazach treningu. Nabiera postawy walecznej, nie okazując tchórzostwa i słabości. Właściwy trening poprawia naszą koordynację ruchową, szybkość reagowania na zmieniające się warunki, rozwija gibkość i zwinność, poszerza zakres ruchu w sta-

Sport to nie tylko aspekt fizyczny, zdrowotny i sprawnościowy. To prawdziwy początek czegoś większego, co rodzi się w nas już po pierwszym treningu. Jak zaznacza M. Ostrowski (*Funkcje...*): „Człowiek powinien starać się o własne ciało, o jego tężyznę, integralność i kompleksowy rozwój, gdyż wiąże się to z dbałością o jego człowieczeństwo”. Nie bójmy się aktywności fizycznej! To prawdziwa okazja do poznania czegoś nowego.

Apel do rodziców – posyłajcie swoje dzieci na zajęcia sportowe! Nie zapomnijcie jednak zasięgnąć wcześniej informacji o prowadzącym takie zajęcia (popytajcie



Zdrowa dusza

Tego roku Joanna świętowała piętnaste urodziny. Była obiektem zachwyty rodziców, westchnień chłopców i... zazdrości koleżanek. Piękna. Zgrabna. Utalentowana. Miła. Słowem, dziecko szczęścia! Dla wszystkich wokół, ale nie dla siebie samej. Oczywiście radowała ją popularność i odnoszone sukcesy, ale sama ciągle czuła się pusta, jakby wydrążona od wewnątrz. Cieszyła się świetnym zdrowiem, od najmłodszych lat bardzo dbali o to jej rodzice, a potem ona sama. Wszystkie zasady zdrowego stylu życia miała w „jednym paluszku”. Zdrowo się odżywiała, codziennie biegła, odpowiednią ilość czasu przeznaczala na sen. A jednak! Gdy była sama, czuła wewnętrzny ból, jakby coś w niej chorowało i umierało.

Na wakacje miała jechać z rodzicami do Grecji, a potem na obóz sportowy. W dniu zakończenia roku szkolnego potknęła się i upadła, łamiąc nogę. Złamanie było skomplikowane, konieczna była kilkugodzinna operacja, a potem sześciotygodniowy pobyt w szpitalu, z nogą na wyciągu. To było bardzo trudne dla Aśki. Nigdy przedtem nie była w szpitalu. Nigdy wcześniej nie była unieruchomiona, zależna od pomocy innych i... bardzo samotna. Rodzice odwołali wyjazd do Grecji, ale po dwóch tygodniach ich urlop się skończył, koledzy i koleżanki wyjechali na wakacje, więc Aśka większą część dnia spędzała sama. Początkowo próbowała „zabijać czas” oglądaniem filmów w necie albo rozmowami przez telefon, ale z czasem wszystko zaczęło ją nużyć.

Któregoś dnia zobaczyła w drzwiach szpitalnej sali księdza kapelana. Nie chciała z nim rozmawiać. Gdy zajrzał po kilku dniach, odezwała się do niego, a potem rozmawiali prawie codziennie. Aśka była ochrzczona, przyjęła I Komunię św., ale właściwie na tym skończył się jej kontakt z Bogiem. Teraz, dzięki spotkaniom z księdzem, zaczęła czytać książki religijne. Początkowo było to dla niej trudne, ale czytała. A potem zauważyła, że to czytanie przeradza się w modlitwę i poczucie, że już nie jest sama. Miejsce pustki zaczynało zajmować... życie! Czuła, że coś ją wypełnia, nasycy spełnieniem i szczęściem. W końcu odważyła się porozmawiać o tym z księdzem. Ten uśmiechnął się dobroliwie i powiedział: „Wszystko, co czujesz, jest prawdą. Poprzez modlitwę, czytanie i rozmyślanie o Bogu zaczęłaś karmić swoją duszę. Przedtem twoja dusza umierała, ponieważ nie dbałaś o nią. Teraz karmisz ją dobrą strawą, więc wzrasta i rozwija się. Czasem ludzie dbają tylko o to, żeby ich ciało było zdrowe, a zapominają o duszy. Ty sobie o niej przypomniałaś, dlatego zaczynasz żyć pełnią życia. Bo życie w pełni zdrowe to takie, w którym dusza i ciało są zdrowe”.

Sluchając księdza, Aśka pomyślała: „Jednak nie straciłam tych wakacji. Kości się zrosły, ze szpitala wyjdę w pełni sił. Na zdrowych nogach wrócę do szkoły i powiem wszystkim, jak cudownie mieć zdrowe nogi i... zdrową duszę”.

s. M. Urszula Klusek SAC

S. M. URSZULA KLUSEK – pallotylna, wieloletnia katechetka. Autorka artykułów i książek dla dzieci, rodziców, katechetów i nauczycieli. Prowadzi spotkania dotyczące współczesnych zagrożeń w wychowaniu i rozwoju dzieci

znajomych, przeczytajcie fora internetowe, dotrzyjcie do kompetentnego, sprawdzonego instruktora). Wykażcie minimum zaangażowania, podobnie jak np. przy wyborze szkoły językowej dla własnego dziecka. Bardzo szybko zauważycie, że to jedna z najlepszych decyzji w waszym życiu! Słuchajcie własnego dziecka, rozmawiajcie z nim. Tylko wtedy będziecie pewni, że bierzecie odpowiedzialność za jego właściwe wychowanie i robicie wszystko, by ochronić je przed stagnacją i zbyt wczesną rezygnacją z marzeń i osobowości, która dopiero się rozwija.

Sport jest pełen zdolności terapeutycznych i zdrowotnych; staje się również coraz bardziej precyzyjnym narzędziem diagnostycznym – „lustrem naszego czasu”. W nim odbija się wiele charakterystycznych rysów współczesności: kult ciała, przywiązanie do wyglądu zewnętrznego, dyscyplina będąca formą laickiej ascezy, nowe spojrzenie na relację pracy i czasu wolnego, przekonanie o nieskończonych możliwościach rozwoju. Sport to przede wszystkim aktywność głęboko ludzka, która ratuje osobę przed zamknięciem się w świecie konsumpcji i utylitaryzmu. To również możliwość pracy nad własnym ciałem, ukierunkowanej nie tylko na polepszenie tężyzny fizycznej, ale przede wszystkim na rozwój charakteru i oryginalnej osobowości. Posiadając wielki potencjał edukacyjny, sport stanowi prosty sposób integralnego wychowania człowieka.

Lukasz Mrózek

ŁUKASZ MRÓZEK – doktorant Wydziału Teologicznego na Katedrze Teologii Pastoralnej Szczegółowej, Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie

BIBLIOGRAFIA:

- Geoffroy-Marie P. 2012. *Ewangelizować siebie*, Wrocław.
Jan Paweł II, *Redemptoris missio*, www.opoka.org [dostęp 21.05.2015]
Katechizm Kościoła Katolickiego. 1994. Poznań: Pallottinum.
List Konferencji Episkopatu Włoch, Sport a życie chrześcijańskie, Mediolan 1995. www.sport.episkopat.pl [dostęp 21.05.2015]
List Pasterski Episkopatu Polski z okazji III Tygodnia Wychowania (15-21 września 2013 r.), *Wychowywać do wartości*, www.episkopat.pl [dostęp 21.05.2015]
Ostrowski M. *Chrześcijańskie walory czasu wolnego; Funkcje czasu wolnego; Teologia czasu wolnego*, www.pastoralna.pl [dostęp 21.05.2015]
Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. 1996. Poznań: Pallottinum.
Sobór Watykański II. 2002. *Dekret o apostołstwie świeckich Apostolicum actuositatem; Dekret o działalności misyjnej Kościoła Ad gentes divinitus*, [w:] *Konstytucje, dekrety, deklaracje*, Poznań: Pallottinum.
Zuziak W. 2002. *Kościół na tle przemian społeczno-moralnych w Polsce*, [w:] *Andrzejczyk P., Chryścijanin wobec... zagadnień społecznych*, Kraków.
Zwoliński A. 2008. *... aby nie wybrać źle*, Kraków.

Zdrowy tryb życia

a niepowodzenia szkolne

Szkola jest niezwykle ważnym elementem życia każdego dziecka, z jednej strony ze względu na doniosłość zadań szkoły, a z drugiej na ilość czasu, jaki dziecko poświęca na ich realizowanie. Kombinacja ważności i intensywności musi znaleźć swoje odzwierciedlenie również w zakresie związku trybu życia ucznia z jego postępami w nauce. Przedmiotem mojego zainteresowania jest zdrowie ucznia w kontekście niepowodzeń szkolnych.

Według W. Okonia (1987: 203) niepowodzenia szkolne to: „proces pojawiania się braków w wymaganych przez szkołę wiadomościach i umiejętnościach uczniów oraz negatywnego stosunku młodzieży wobec wymagań”. W podobnym znaczeniu definiują je inni autorzy (Marek-Ruka 1976: 12; Kupisiewicz 1964: 14-38). Istotą zjawiska jest niezgodność pomiędzy stawianymi uczniowi wymaganiami a ich realizowaniem. Ich przejawy to m.in. złe oceny, brak promocji do następnej klasy, brak motywacji do nauki. Pytaniem zasadniczym jest, czy tryb życia dziecka może mieć wpływ na niepowodzenia szkolne?

Zdrowy tryb życia

Zdrowie jest stanem opisywanym jako fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan (*Zarys systemu...*, 2012); można też mówić o zdrowiu duchowym (Maszczak 2005: 74).

Zdrowie fizyczne

Wydajna praca umysłowa opiera się na szeregu warunków, przede wszystkim chodzi tu o zapewnienie odpowiedniego do jego potrzeb trybu codziennego funkcjonowania. „Racjonalny tryb życia, sprzyjający wszechstronnemu, prawidłowemu rozwojowi, mający dodatni wpływ na osiągnięcie dobrych wyników w nauce, zapobiegający niepowodzeniom szkolnym powinien uwzględniać koniecznie: odpoczynek bierny w postaci dostatecznej ilości snu; odpoczynek czynny, a więc ruch, i to na powietrzu, by zapewnić dotlenienie organizmu” (Filipczuk 1985: 125).

Z. Włodarski (1992) wskazuje na męczliwość oraz znużenie ucznia jako przejaw obniżenia jego ogólnej wydajności i aktywności wywołany obniżoną odpornością fizyczną. Analiza wpływu stanu zdrowia ucznia na jego osiągnięcia szkolne wydaje się potwierdzać znaczenie odpoczynku, bowiem „dziecko, które ma niepowodzenia szkolne, jest prawie zawsze dzieckiem zmęczonym” (Lodi 1975: 27). Zachowaniu właściwych proporcji pomiędzy nauką a odpoczynkiem nie sprzyja to, że w szkole przeważają zajęcia sedenteryjne, co w konsekwencji może prowadzić do obniżenia wydolności fizycznej dziecka. Zmęczenie wywołane kilkoma godzinami zajęć lekcyjnych odbywających się w pozycji siedzącej, oraz kolejne godziny w podobnej pozycji przy odrabianiu lekcji czy uczeniu się do klasówki,

wyznacza rytm dnia, tygodnia, miesiąca. Przyjęcie i kontynuowanie tak obciążającego wzorca trybu życia może prowadzić do przemęczenia, obniżenia koncentracji, dolegliwości somatycznych oraz trudności w uczeniu się.

Zdrowie psychiczne

Podstawowym jego elementem jest umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Mimo że dzieciństwo jest przez wielu z nas kojarzone z czasem bez troski, nie ulega wątpliwości, że nie brakuje w nim problemów. Mogą one łączyć się z domem rodzinnym, ze szkołą. Trudności w realizacji zadań programowych oddziałują na ucznia niezwykle niekorzystnie. Uczniowie „informują o tym, jak bardzo są niepewni, zaleknieni na lekcjach, jak wiele niekorzystnych sytuacji przeżywają podczas codziennego pobytu w szkole. Twierdzą, że wszystko to prowadzi do coraz większych zaległości w nauce, do niechęci w ich pokonywaniu i do większej społecznej izolacji” (Parafiniuk-Soińska 1998: 63). Długotrwałe doświadczanie trudności i porażek przez dzieci może stanowić przyczynę niepowodzeń szkolnych, ale też może oddziaływać negatywnie na rozwój ich emocji oraz fizyczną kondycję organizmu. Dziecko, które się boi, przeżywa stres podczas lekcji, ponosi zbyt wysokie koszty zdrowotne w procesie kształcenia.

Zdrowie społeczne

Zdrowie społeczne jest nierozdzielnie związane z tym, w jakim społeczeństwie żyjemy. Według J. Konopnickiego (1966: 89-91) organizację społeczeństwa należy rozumieć jako tworzenie takich warunków, dzięki którym może dokonać się rozwój dziecka. Kwintesencją tych warunków ma być równowaga pomiędzy altruizmem a egoizmem. Wszelkie braki i niedomagania w zakresie organizacji środowiska życia dziecka autor uszeregował następująco:

- rozbita rodzina z jej najbardziej niebezpiecznym dla dziecka zjawiskiem, jakim jest „złe pożycie rodziców”, ponieważ jest jednym z podstawowych bodźców „produkujących” niepowodzenia szkolne;

- brak pozytywnego wpływu wychowawczego, tj. brak zainteresowania się dzieckiem i opieki nad nim, wyrażający się: a) pozostawieniem dziecka samemu sobie, b) nieinteresowaniem się jego nauką, c) obojętnością rodziców w stosunku do szkoły;
- negatywny wpływ wywierany przez rodzinę – awantury i alkoholizm.

Pierwotnym i namiastką życia społecznego to zawsze rodzina, gdzie dziecko spędza pierwsze lata swego życia. Socjalizacyjna funkcja rodziny ma szczególne znaczenie dla wychowania, ponieważ stanowi wprowadzenie do życia w społeczeństwie, kształtuje wzory wartości i postaw. Ogromny wpływ na kształtowanie się wzorców w zakresie higieny psychicznej ma atmosfera rodzinnego domu. „[...] dziecko, w którego domu panuje atmosfera przykra, konfliktowa, pełna napięcia, któremu rodzina nie zapewnia poczucia bezpieczeństwa, ma duże trudności w osiągnięciu pozytywnych wyników w nauce, nawet wówczas, jeśli wkłada w nią dużo trudu, jeśli zależy mu na dobrych ocenach” (Filipczuk 1985: 46). Brak właściwych wzorców to nie tylko wyniki w nauce okupione zbyt dużym kosztem ale też schemat myślenia, który może objawiać się brakiem szacunku do siebie i innych, instrumentalne traktowanie swojej obecności wśród innych, lękowe podejście do życia.

Zdrowie duchowe

Do pełnego zdrowia potrzeba czegoś więcej niż zdrowego ciała, umysłu czy wartościowych ludzi wokół nas. Bez dobrej kondycji duchowej nie można prowadzić zdrowego trybu życia. Dla jednych oznacza to rozwój życia religijnego, dla innych poszukiwanie oparcia i spokoju wewnętrznego w nauce, tradycji itp. Zawsze jest to poszukiwanie i odwoływanie się do określonych wartości. O. Chukwu-Etu (2009: 84-102) wśród źródeł niepowodzeń szkolnych wymienia m.in. konflikt wartości. Dziecko, które nie może liczyć na rodzinną biorącą odpowiedzialność za duchowy wymiar jego zdrowia, w szkole będzie rozdarte, zagubione. Tryb życia, który uwzględnia zdrowie duchowe, wymaga określonych działań. Tak jak zdrowy tryb życia w wymiarze fizycznym przejawia się:

dbałością o to, co jemy, bądź czy uprawiamy sporty, zdrowie duchowe również wymaga wypracowania określonych zwyczajów i zachowań. Dzieci mogą być na zbyt wczesnym poziomie rozwoju (szczególnie małe dzieci), aby mieć świadomość ich znaczenia, stąd ogromna odpowiedzialność dorosłych.

Zdrowie jest wartością, której nie sposób przecenić, jednak nie jest ono stanem danym nam bez odpowiedzialności. Zdrowy tryb życia na przestrzeni ostatnich dekad robi zawrotną karierę, chociaż wciąż najczęściej odwołuje się do wymiaru fizycznego, promując ładną sylwetkę. Wydaje się jednak, że zdrowie w wymiarze duchowym powinno być najważniejszym i głównym przedmiotem zainteresowania, również w wymiarze niepowodzeń szkolnych. Nauczane treści i formy ich przekazu nie mogą być nadrzędne w stosunku do zdrowia duchowego dziecka.

Ewelina Krzymowska

EWELINA KRZYMOWSKA – mgr pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej, doktoranta Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

BIBLIOGRAFIA

- Chojecka M., J. Serejski, L. Zdunkiewicz (red.). 1975. *Przyczyny niepowodzeń szkolnych w świetle badań lekarzy, pedagogów i psychologów*. Materiały z VI Międzynarodowego Sympozjum Higieny i Medycyny Szkolnej, Warszawa: WSP.
- Chukwu-Etu O. 2009. *Underachieving learners: can they learn at all? „Arecls” nr 6*.
- Filipczuk H. 1985. *Zapobiegamy trudnościom i niepowodzeniom szkolnym*, Warszawa: IWZZ.
- Konopnicki J. 1966. *Powodzenia i niepowodzenia szkolne*, Warszawa: PZWS.
- Kupisiewicz Cz. 1964. *Niepowodzenia dydaktyczne. Przyczyny oraz niektóre środki zaradcze*, Warszawa: PWN.
- Lodi G. 1975. *Zdrowotne przyczyny niepowodzeń szkolnych*, [w:] M. Chojecka, J. Serejski, L. Zdunkiewicz (red.), *Przyczyny niepowodzeń szkolnych...*, dz. cyt.
- Łysek Ł. (red.). 1998. *Niepowodzenia szkolne*, Kraków: Impuls.
- Marek-Ruka M. 1976. *Niepowodzenia szkolne a niedostosowanie społeczne młodzieży*, Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Maszczyk T. 2005. *Zdrowie jako wartość uniwersalna*, „Roczniki Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu”, Zeszyt 5.
- Okoń W. 1987. *Zarys dydaktyki ogólnej*, Warszawa: PZWS.
- Parafiniuk-Soińska A. *Sytuacja szkolna uczniów z trudnościami w nauce*, [w:] Ł. Łysek (red.), *Niepowodzenia szkolne*, Kraków: Impuls.
- Włodarski Z. 1992. *Człowiek jako wychowawca i nauczyciel*, Warszawa: WSiP.



Otyłość to epidemia XXI wieku, która osiągnęła również dzieci. Wśród dzieci w wieku szkolnym cierpi na nią co piąty chłopiec i co siódma dziewczynka.

Epidemia

wśród dzieci

Jak wyglądają statystyki?

Ze statystyk WHO wynika, że obecnie około 20% dzieci w Europie ma nadmierną masę ciała, a jedna trzecia z nich to dzieci otyłe. U dzieci z otyłością występuje znacznie wyższe ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, problemów psychospołecznych. Najbardziej jednak niepokoi to, że najprawdopodobniej dzieci te pozostaną otyłe także po osiągnięciu dorosłości i będą miały zwiększone ryzyko zachorowania na choroby prowadzące do obniżenia jakości i długości ich życia. Ministerstwo Zdrowia Wielkiej Brytanii prognozuje, że do roku 2050 średnia długość życia mężczyzn zmniejszy się o pięć lat.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Coraz mniej się ruszamy. Chętniej wybieramy komunikację miejską lub samochód. Po pracy jesteśmy tak zmęczeni, że nie mamy ochoty na dłuższy spacer i aktywny sposób spędzania czasu z dziećmi. To wielki błąd, ponieważ sami zwiększamy swoją szansę i dzieci na przyrost dodatkowych kilogramów. Nawyki żywieniowe i te związane z aktywnością fi-

zyczną nabywane są przede wszystkim w dzieciństwie. Dlatego tak ważnym jest, by o zdrowie dbać od najmłodszych lat. Współczesność funduje nam mnóstwo pokus – postępujący rozwój urbanizacji, przemysłu i postęp techniczny na świecie stwarzają warunki sprzyjające otyłości.

„Dobry przyjaciel”

Ograniczenie zabaw na świeżym powietrzu, telewizja, komputer, łatwy dostęp do przetworzonej, wysokokalorycznej żywności, nieregularność spożywania głównych posiłków, częste podjadanie niezdrowych przekąsek, sytuacje stresowe i problemy emocjonalne, takie jak konflikty w szkole czy w rodzinie – to wszystko przyczynia się do rozwoju otyłości u dzieci. Gdy dziecko przeżywa trudności, niepowodzenia, czuje się samotne, jedzenie może okazać się „dobrym przyjacielem”, który na chwilę poprawi nastrój. Jedzenie jest lekarstwem, ale nieodpowiednio przyrządzone i dawkowane może nam zrobić dużą krzywdę. Przede wszystkim nie możemy zjadać smutków, a tym bardziej „pocieszać się” słodyczami. Często tego rodzaju praktyki stosują rodzice. To wielki błąd i wpajanie bardzo niezdrowych

nawyków, które mogą mieć swoje odzwierciedlenie w dorosłym życiu. Wysiłek fizyczny, zabawa i zdrowe jedzenie – to słowa-klucze w wychowaniu.

Wzorce czy „wzorce”?

Dzieci są baczными obserwatorami. Często przejmują nawyki żywieniowe rodziców oraz powielają ich podejście do aktywności fizycznej. Z badań wynika, że 70% dzieci, których oboje rodzice są otyli, również jest otyłe. Jeżeli oboje rodzice są szczupli, ryzyko otyłości u dziecka wynosi jedynie 10%. Ponadto, otyli rodzice często nie uważają otyłości swoich dzieci za problem i nie są świadomi tego, że może ona stać się przyczyną wielu chorób.

Czy zjadłeś dziś śniadanie? Odpowiedź uczniów na to pytanie zwykle jest jedna: NIE! Wiele dzieci wychodzi do szkoły bez pełnowartościowego śniadania. Niektóre wypijają tylko sok lub zjadają coś w biegu. Nawet kanapki i owoce na drugie śniadanie nie są obowiązującym zwyczajem. Najczęściej dzieci „stołują się” w szkolnych sklepikach, w których z reguły są drożdżówki, słodycze, chipsy i napoje energetyczne.

Obecnie nikt nie kontroluje tego, czy w żywności dostępnej w szkołach nie ma składników niekorzystnych dla młodego organizmu, np. powodujących nadwagę i otyłość. Mają to zmienić przepisy, które wejdą w życie 1 września 2015 roku. Będą one zakazywały sprzedaży i reklamowania śmieciowego jedzenia w szkołach i przedszkolach, m.in. chipsów, słodkich i energetyzujących napojów, fast foodów oraz niektórych ciastek.

W Stanach Zjednoczonych problem otyłości wśród dzieci jest równie duży, jak w Europie. Dlatego Pierwsza Dama – Michelle Obama – zaangażowała się w prowadzenie kampanii na rzecz powstrzymania otyłości wśród dzieci. Do szkół zostały wprowadzone nowe standardy dotyczące lunchów podawanych w szkolnych stołówkach. Uczniowie mają dostawać mniej kalorii, soli i tłuszczu, a więcej pełnego ziarna, białka, warzyw i owoców. Zamyśl tej kampanii jest wspaniały, oby została ona wprowadzona również do polskich szkół. Zdrowie dzieci jest priorytetem – o tym powinni pamiętać nie tylko rodzice, ale również pedagodzy.

Statystyczne dziecko spędza przed telewizorem czy komputerem średnio 3 godziny dziennie. Z raportu WHO wynika, że polskie 11-latki w porównaniu z rówieśnikami z innych krajów spędzają w ten sposób najwięcej czasu. W kategorii „aktywność fizyczna” nasze 13-latki znalazły się dopiero na 34. miejscu (badano dzieci z 39 krajów!). Wyniki te nie powinny nikogo dziwić, bo lekcje wychowania fizycznego w polskich szkołach pozostawiają wiele do życzenia. Z raportu NIK opublikowanego dwa lata temu jasno wynika, że 33% uczniów szkół podstawowych i 21% gimnazjalistów uznaje zajęcia WF uznaje za mało interesujące i nie chce w nich uczestniczyć. Natomiast z badań Centrum Edukacji Obywatelskiej i PBS wynika, że co piąty uczeń w polskich podstawówkach nie ćwiczy na lekcjach WF. W gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych odsetek ten wynosi kolejno 23% i 36%. Te niepokojące statystyki zainicjowały akcję zorganizowaną przez Ministerstwo Sportu i Turystyki przy wsparciu polskich sportowców „Stop zwolnieniem z WF-u”.

Wsparcie i motywacja – dwa magiczne słowa!

Dzieci otyłe zwykle bardzo źle czują się w swojej grupie. Nawet przez swój wygląd

są odrzucane przez najbliższych przyjaciół, dlatego wsparcie rodziny jest tu bardzo ważne. Rodzice nie powinni bagatelizować problemu nadmiernej masy ciała dziecka, pamiętając jednocześnie, by unikać negatywnych komentarzy, krytyki czy wyśmiewania dziecka. Należy podkreślać każde, nawet najdrobniejsze osiągnięcia dziecka, dotyczące nie tylko walki z nadwagą, ale również każdej innej dziedziny – nauki, realizacji zainteresowań, czy rozwoju talentów. Odchudzanie to długotrwały proces, a właściwie przygoda, dlatego rodzice powinni przygotować na to dziecko. Takie podejście jest konieczne, by dziecko się nie zniechęciło. Motywacja, dostrzeganie nawet najmniejszego sukcesu – to bardzo ważne na całym etapie odchudzania. Człowiek, który dopiero poznaje życie, musi zbierać jak najwięcej pozytywnych emocji nawet w tych najtrudniejszych sytuacjach.

Pulchne dziecko to nie jest zdrowe dziecko!

Nadmiar kilogramów często wywołuje u rodziców stwierdzenie „pulchne dziecko to zdrowe dziecko”. Nic bardziej mylnego! Otyłe dziecko to przyszły otyły dorosły. A nawet więcej – otyłe dziecko to dziecko chore, zagrożone poważnymi powikłaniami zdrowotnymi, wymagające pomocy i wsparcia. Otyłość wśród dzieci jest niepokojąca.

Apeluję do rodziców, by obserwowali swoje pociechy i wprowadzali zdrowe nawyki, przygotowywali posiłki do szkoły, nie wypuszczali dzieci bez pełnowartościowego śniadania oraz zadbali o ich kondycję fizyczną poza zajęciami szkolnymi.

Konrad Gaca

KONRAD GACA – prezes Stowarzyszenia Zapobiegania Otyłości „Fatkillers”, specjalista żywieniowy i trener klasy Master. Wykładowca zdrowia publicznego w Wyższej Szkole Ekonomii i Innowacji w Lublinie.

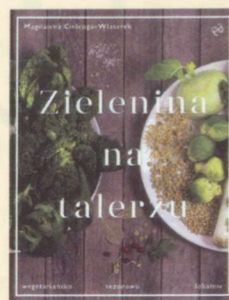
ŹRÓDŁA:

<http://www.who.un.org.pl/aktualnosci.php?news=92&wid=14&wai=&year=&back=%2Faktualnosci.php%3Fwid%3D14>
<http://www.letsmove.gov/learn-facts/epidemic-childhood-obesity>
<http://dzieci.pl/kat,1024257,title,Kampania-Stop-zwolnieniom-WF,wid,16885632,wiadomosc.html?smgputica-id=614c65>
<http://www.msport.gov.pl/article/stop-zwolnieniom-z-wf-u-1>

Wegetariańskie gotowanie

Książka prezentuje ponad 100 oryginalnych przepisów na śniadania, obiady, kolacje i desery – podzielonych zgodnie z porami roku.

Autorka udowadnia, że kuchnia wegetariańska jest łatwa i pyszna. Kolorowe i proste w przygotowaniu dania kuszą sezonowymi składnikami, które można kupić w każdym sklepie. To pozycja dla każdego, kto ma ochotę wzbogacić swoje codzienne menu o zdrowe i smaczne dania pełne kasz, warzyw i owoców doprawione pachnącymi ziołami. **Magdalena Cielenga-Wiaterek, Zielenina na talerzu. Wegetariańsko, sezonowo, lokalnie, Wydawnictwo Druga Strona, Warszawa, 2015**



Zdrowie na talerzu

To książka dla osób świadomie wybierających zdrowe zasady odżywiania. W pierwszej części znajdziemy poradnik nt. mądrych zakupów, wpływu jedzenia na zdrowie czy zasad prawidłowego odżywiania. Druga część to zbiór sprawdzonych przepisów, opartych na ogólnodostępnych i zdrowych produktach. Przepisy podzielono na 5 rozdziałów: śniadania, II śniadania, obiady, kolacje oraz przekąski i desery. Dzięki temu łatwo odnaleźć przepis na każdy posiłek w ciągu dnia.

Grzegorz Łapanowski, Maja Sobczyk, Szkoła na widelcu. Najlepsze przepisy dla całej rodziny, Wydawnictwo Publicat, Poznań 2015



Prawdziwe sukcesy ludzi sportu

Określenie sportowców, zawodników i osób zajmujących się sportem pod względem ujawnianych przez nich cech, przekonań, zachowań, sposobu życia jest trudnym zadaniem, zwłaszcza jeśli wnioski z tego zakresu mają mieć charakter uogólniony. Specjaliści i znawcy dokonują jednak prób klasyfikowania i charakterystyki sportowców – osób, które utożsamia się z determinacją i ukierunkowaniem na sukces.

Zróznicowanie w zakresie przystosowania młodzieży szkół sportowych i niesportowych wykazał F. Makurat (1991). Wyniki badań okazały się zdecydowanie korzystniejsze dla grupy uczniów szkół sportowych, których cechuje przystosowanie na poziomie przeciętnym lub wyższym. Istnieje także wprost proporcjonalna zależność pomiędzy stopniem przystosowania szkolnego a średnią ocen szkolnych. Im wyższy stopień przystosowania, tym wyższa ocena ze sprawowania i średnia ocen ucznia z przedmiotów nauczania. Występuje także dodatnia korelacja wspomnianych wartości z następującymi skalami: zainteresowania i zdolności naukowe, ciekawość, wytrwałość, umiejętność wypowiedzania się, systematyczność, pilność i szybkość reagowania. Uczniów szkół sportowych, mających wysokie oceny ze sprawowania i wysoką średnią ocen z przedmiotów nauczania, cechują także: dobra pamięć, logiczne myślenie, szerokie zainteresowania (tamże: 82, 84). Można zatem wysnuć wniosek, iż młodzi sportowcy odnoszą sukcesy nie tylko rywalizując na zawodach, ale też rozwijając się intelektualnie. Dowodem tego są wysokie oceny i pożądana reaktywność na zajęciach w ramach przedmiotów humanistycznych i ścisłych.

Lepsze zadatki dają podstawę do bardziej dynamicznego rozwoju zdolności, a przez to łatwiejszego uczenia się nowych umiejętności. W zakresie czynności bardziej złożonych w wychowaniu fizycznym czy sporcie, mimo doskonałości zadatków, odpowiednia zdolność niejako samoczynnie nie może się rozwinąć. Powodzenie zależy głównie od zakresu wkładanej pracy, czasami wręcz hero-



icznej, oraz zaangażowania i mądrze zorganizowanego procesu szkolenia (Sankowski 2005: 25).

W odniesieniu do dyscyplin opartych na cyklicznym wysiłku wytrzymałościowym, obserwacje prowadzone na młodych pływakach wykazały, że u osób wysokoreaktywnych tempo przyrostu sprawności sportowej w porównaniu z osobami niskoreaktywnymi było istotnie niższe. W dyscyplinach sportu, jak: pływanie, lekkoatletyczne biegi długie, narciarstwo biegowe, kolarstwo szosowe, łyżwiarstwo szybkie, wioślarstwo, jednostki wysokoreaktywne należą do rzadkości i w porównaniu z niskoreaktywnymi uzyskują gorsze wyniki. Prawidłowość podobnego typu występuje w dyscyplinach sportu o wysokim stopniu zagrożenia fizycznego, jak: taternictwo, pilotaż samolotowy, spadochroniarstwo, wyścigi na żużlu, czy wyścigi motocyklowe, gdzie istotnie dominują osoby niskoreaktywne. Towarzyszy tym dyscyplinom wysokie napięcie emocjonalne, co w przypadku osób wysokoreaktywnych w istotnej mierze obniża ich skuteczność sportową. Także grupa dyscyplin, jak: hokej na lodzie, rugby, piłka ręczna, boks, taekwondo, zapasy, z wyraźnie zaznaczonymi symptomami agresywności, stwarza niewielkie szanse powodzenia osobom wysokoreaktywnym. Udział w treningach, rywalizacja sportowa wiąże się z wyzwaniem szczególnie silnych pobudeł emocjonalnych (stresowych), źle tolerowanych przez osoby wysokoreaktywne. Konieczna dla uzyskania jak najlepszego sukcesu i satysfakcjonujących wyników sportowych wydaje się więc wstępna selekcja temperamentalna,

dostosowana do temperamentu organizacja szkolenia (tamże: 25-27)

Charakteryzując osoby zaangażowane w działalność sportową, B. Karolczak-Biernacka (1991: 113) odnosi się do problematyki potrzeb:

1. rozpoczynanie i kontynuowanie kariery wiąże się z możliwością zaspokajania



Fot. Phtabay.com

nia pewnych potrzeb;

2. działalność sportowa jest potrzebą samą w sobie;
3. warunki obiektywizujące zaspokajanie potrzeb różnego rodzaju, np. potrzeby osiągnięć (rekord), potrzeby uznania (aplauz).

Według niej ludzie często godzą się z „porażkami” w jednych dziedzinach, jeśli w innych spotykają ich sukcesy, gdyż człowiekowi potrzebne jest pewne „kwantum” osiągnięć. I właśnie sportowcy zaspokajają to przez sport. Na ich drodze życia inne osiągnięcia nie przedstawiają już koniecznej wartości, którą starają się zdobyć. Sportowiec dąży do zaspokojenia wielu potrzeb psychicznych wynikających z uprawiania sportu, ponieważ pragnie też sprostać potrzebom innych (odbiorców, kibiców), by zaspokoić własne potrzeby, np. uznania, ekspozycji, popularności. Sport jest również potrzebą społeczeń-

stwa, zaspokajając m.in. potrzeby rekreacyjne, ciekawości, zainteresowania (czymś), osiągnięć, tężyzny fizycznej społeczeństwa. Sportowcy realizują nie tylko własne standardy. Istnieje silna identyfikacja obserwatora z zawodnikiem, także z konkretną czynnością lub rezultatem (tamże: 115-120).

Według A. Przyłuskiej-Fischer (1990: 39-42) postawa postępowania godna sportowca to zasady moralne, wartości i reguły charakterystyczne dla etosu rycerskiego czy pewnej odmiany ogólnej etyki walki. Wskutek komercjalizacji sportu, stosowania dopingu czy przeceniania znaczenia techniki w przygotowaniu sprzętu sportowego, zawodnicy odbiegają znacząco od postulowanych idealów. Ideał postępowania sportowca jako najbardziej popularny wyraz moralności sprowadzić można do pojęcia rzetelnego sposobu postępowania, czyli m.in. bycie rzecznikiem zasady „fair play” oraz postępowanie zgodne z takimi regułami, jak:

- przestrzegaj reguł,
- dotrzymuj danego słowa,
- zachowuj dobrą formę,
- bądź opanowany,
- unikaj brutalności w grze,
- bądź dumny ze zwycięstwa,
- przyjmij odważnie porażkę,
- zachowuj zdrową duszę i czyste serce w zdrowym ciele.

Liczni badacze wśród cnót moralnych przypisywanych wzorowi sportowca wymieniają najczęściej: poszanowanie prawa, szacunek dla siebie i współzawodników, poczucie godności własnej, tolerancję, szlachetność, poczucie odpowiedzialności, lojalność, szczerść, uczciwość, panowanie nad sobą, współdziałanie, poczucie sprawiedliwości, wspaniałość, skromność, odwagę, wytrzymałość, wielkoduszność, obowiązkowość, rycerskość, samodyscyplinę, gotowość niesienia pomocy.

Osoby uprawiające sport czy „wysportowane” kojarzą się w powszechnym mniemaniu z lekkością, stylem ży-

cia ludzi o wysokim standardzie życia kulturalnego. Częstokroć wartość osobowa, jaką jest ładność, ustępuje pierwszeństwa zgrabności. Podobnie jak płynność, lekkość jest wartością wybielaną przez młodzież i cenią najwyżej, obok mądrości, sprawiedliwości i życzliwości dla innych (Kaniuk 1985: 82).

Interesujący obraz sportowca kreśli także Z. Łyko (2007: 292 i n.), wymieniając kilka elementów charakterystycznych dla sportu w ogóle, jak rów-

nież i osób uprawiających sport – ludzi sukcesu. Pierwszy z nich to cel najwyższy, będący trofeum sportowym, zwycięstwem i jednocześnie istotnym czynnikiem motywacyjno-decyzyjnym. Żaden z zawodników nie zakłada porażki, lecz z całych sił zmierza do zwycięstwa. Drugi element to reżim życiowy sportowca, obejmujący systematykę ćwiczeń zapewniającą stałe podnoszenie sprawności psychofizycznej oraz pewien trud życia łączący się z ciężką pracą nad sobą i potrzebą wyrzeczeń. Trzeci element, nieodzowny w życiu sportowca, to uwzględnianie rywalizacji i stałe liczenie się z czynnikiem zagrożenia. Czwarty element to dobra znajomość i wiedza sportowca na temat reguł gry i konsekwentnego ich przestrzegania. Do zwycięstwa zmierza się bowiem tylko w sposób prawidłowy, szlachetny i piękny. Piątym elementem towarzyszącym działalności sportowej jest widowiskowość. Zawodnik oglądany jest często przez miliony widzów. W innych dziedzinach aktywności ludzkiej aspekty te także występują, ale w przypadku sportowców wybitnie kontrastują.

Nie istnieje jeden model czy wzór, za pomocą którego definiujemy postać sportowca w pryzmacie jego cech. Charakteryzując sportowców, do każdego z nich należy odnieść się indywidualnie. Każdy człowiek, nie wyłączając ludzi sportu, wywodzi się z danego środowiska, ma taką a nie inną sytuację materialną, zasób określonych zdolności, potencjał, motyw, osobowość i charakter, a także przeżywa specyficzne sytuacje losowe. Wszystkie

Uczniów szkół sportowych, mających wysokie oceny ze sprawowania i wysoką średnią ocen z przedmiotów nauczania, cechują: dobra pamięć, logiczne myślenie, szerokie zainteresowania.

te czynniki powodują formowanie się określonych cech charakteru. Istnieje jednak ogólnie przyjęty kanon cech w przypadku człowieka sportu, a wśród nich najważniejsze to: dobra forma, zdrowe ciało i poszanowanie zasad fair play. Realizowanie i aktualizowanie wartości najwyższych w sporcie – etycznych, moralnych i osobowych – jest miarą osiągnięcia prawdziwego sukcesu. Mimo iż rekord, zwycięstwo, wynik wydają się najbardziej pożądane w zmaganiach sportowych, to szanowanie innych i siebie, swego zdrowia i sprawności oraz niesięganie po trofeum za wszelką cenę jest sukcesem człowieka – częstokroć sukcesem wewnętrznym, nieoklaskiwanym, ale pięknym i cennym.

Jan Czechowski

DR JAN CZECHOWSKI – adiunkt w Akademii Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie

LITERATURA

- Dziubiński Z. (red.). 2007. *Sport a agresja*, Warszawa: AWF.
- Kaniuk R. 1985. *Sport, szkoła sportowa – oczekiwania i rzeczywistość*, Warszawa: Wyd. AWF.
- Karolczak-Biernacka B. 1991. *Sport – studium psychologiczne*, Warszawa: Wyd. AWF. 1991.
- Krawczyk Z. (red.). 1990. *Oblicza sportu*, Warszawa: AWF.
- Łyko Z. 2007. *Droga metanoi*, [w:] *Sport a agresja*, Z. Dziubiński (red.), Warszawa: AWF.
- Makurat F. 1991. *Sport, rodzina i szkoła*, Gdańsk: Wydawnictwo uczelniane AWF.
- Przyłuska-Fiszler A. 1990. *Sport i ideały moralne sportu w kategoriach etyki*, [w:] Z. Krawczyk (red.), *Oblicza sportu*, Warszawa: AWF.
- Sankowski T. 2005. *Psychologiczne uwarunkowania aktywności sportowej podejmowanej w młodym wieku*, [w:] E. Wlazło (red.), *Sport młodzieżowy w badaniach psychologicznych*, Wrocław: AWF.
- Wlazło E. (red.). 2005. *Sport młodzieżowy w badaniach psychologicznych*, Wrocław: AWF.

Czas wolny a twórczość dzieci

Czas wolny, odpowiednio zorganizowany, może rozwijać, kształcić osobowość dziecka, może też być czasem pustym, bezwartościowym, czynnikiem rozprężającym i demoralizującym. Dziecko, zwłaszcza nastolatek, który ma poczucie nieskrępowanej swobody może swą energię skierować na działania niepożądane, a nawet szkodliwe dla niego samego lub otoczenia. Może się zdarzyć również tak, że nie ma ono rozeznania w różnorodnych ofertach zagospodarowania czasu wolnego, z jakich mogłoby skorzystać. Natomiast brak czasu wolnego wpływa negatywnie na samopoczucie, zdrowie fizyczne i psychiczne, a także na osiągnięcia osobiste. Dlatego też tak ważne jest umiejętne organizowanie czasu wolnego (Tokarska 2006, 2008, 20012a, 2012b, 2013).

nie własnej inicjatywy i samodzielności. Jednym z tych dodatkowych elementów pedagogicznych aspektów czasu wolnego jest dochodzenie przez samo dziecko do zrozumienia konieczności samowychowania, stałego podno-



Fot. Pixabay.com

— Czas wolny to „czas do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych, czyli pracy zawodowej, nauki w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych. Czas ten jest przeznaczony na: odpoczynek, rozrywkę, działalność społeczną o charakterze bezinteresownym i dobrowolnym oraz na rozwój zainteresowań i uzdolnień poprzez zdobywanie wiedzy i amatorską działalność artystyczną, techniczną, naukową czy sportową” (Okoń 1992: 35-36).

Pedagogiczna wartość czasu wolnego polega na tym, że stwarza on sytuacje, w których dzieci i młodzież przejawiają inicjatywę, aktywność, umiejętność organizowania sobie zajęć wykraczających poza program ich codziennych obowiązków, a występujących, jako odrębne, wolne momenty dnia, z którymi trzeba i należy coś począć. W wolnym czasie dzieci i młodzież mają szansę na przejawia-

szenia swoich umiejętności oraz ich doskonalenia (Pilch 2003: 561).

Zdaniem M. Grochocińskiego (1980b: 312) nie da się przeprowadzić całkowitego rozgraniczenia zajęć czasu wolnego pod kątem funkcji, jakie one spełniają. Z uwagi jednak na funkcje w nich dominujące można wyróżnić zajęcia, posiadające walory: a) charakteryzujące się szczególną zdolnością przywracania i utrzymywania równowagi organizmu człowieka (funkcja rekreacyjna); b) szczególnie doskonalące osobowość przez to, że umożliwiają dziecku twórczą działalność (funkcja twórcza); c) rozwijające osobowość przez poznanie i recepcję cudzej twórczości (funkcja percepcyjna); d) zwiększające stopień uspołecznienia (funkcja uspołeczniająca); e) oddziałujące na swych adeptów ujemnie (funkcja szkodliwa). Powyższe funkcje wzajemnie się uzupełniają.

Funkcje czasu wolnego:

1) funkcja percepcyjna; 2) funkcja rekreacyjna; 3) funkcja twórcza; 4) funkcja uspołeczniająca; 5) funkcja szkodliwa (Grochociński 1980b: 312; Tokarska 2012, 2013).

W **funkcji twórczej** wszelki wysiłek (intelektualny, fizyczny, psychiczny i społeczny) prowadzi dziecko do samowychowania. Jest to proces wychowawczy, który podejmuje samo dziecko, w wyniku zainteresowania i zamiłowania w celu doprowadzenia uzyskania zaspokojenia zadowolenia z rozwoju, z osiągniętego wyniku, zaspokojonej potrzeby poznawczej (ciekawości), twórczości i piękna. „W ramach zajęć czasu wolnego może i powinno znaleźć się miejsce na przejawianie przez dzieci i młodzież postaw twórczych i rozwijanie ich poprzez kształtowanie w nich dążeń, zamiłowania do zachowywania się w sposób aktywny, twórczy, poprzez wyrabianie umiejętności i chęci uprawiania zajęć twórczych. Można te zajęcia określić jako czynności podejmowane do doskonalenia się w jakiejś dziedzinie kultury duchowej lub materialnej, w poczynaniach społecznych lub w kulturze

fizycznej, polegające na samodzielnym, wynikającym z własnego zainteresowania i zamiłowania zdobywaniu wiedzy i umiejętności. Są to zajęcia rozwijające i kształcące, które polegają na przyswojeniu sobie nowych wiadomości, poglądów, umiejętności, lecz także na ich dalszym spożytkowaniu” (Grochociński 1980a: 313).

Zainteresowanie to mniej lub bardziej trwała właściwość psychiczna, polegająca na dostrzeganiu określonych faktów i zagadnień wśród wielu innych, oraz na usilnym dążeniu do ich zbadania lub rozwiązania, przy czym pozytywny efekt, tzn. zbadanie jakiegoś faktu, wywołuje pozytywny stan uczuciowy – zadowolenie (Gurycka 1955). Wyróżnia się następujące fazy zainteresowania: 1) zaciekawienie, 2) zainteresowanie, 3) zamiłowanie.

Do funkcji twórczej czasu wolnego dzieci i młodzieży należą zajęcia plastyczne, fotografika, kółka teatralne, kluby

i kółka literackie, kółka zainteresowań z fizyki, chemii, biologii, geografii, historii, j. polskiego, obcego, majsterkowanie, kolekcjonerstwo, chór, zespoły muzyczne. Obejmuje ona takie zajęcia, jak: majsterkowanie (np. robienie skrzynek, pólek, karmików), składanie modeli samolotów, samochodów, zajęcia plastyczne, muzyczne, artystyczne (np. uczestnictwo w tzw. kółkach plastycznych, muzycznych, teatralnych) różne formy kolekcjonerstwa (filatelistyka, numizmatyka), gotowanie, szycie, hodowanie roślin, opieka nad zwierzętami domowymi, a także zajęcia intelektualne (rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek) itp. Uprawianie działalności twórczej skłania do samodzielnego opanowywania określonej wiedzy, wyszukiwania informacji, wyzwala talenty, sprzyja realizacji własnych zainteresowań, zapewnia młodym ludziom preorientację zawodową i odnalezienie własnej roli i miejsca w społeczeństwie (Grochociński 1980: 314; Tokarska 2012, 2013).

Zajęcia te wymagają wysiłku intelektualnego, koncentracji uwagi, pasji, poczucia estetycznego. Ich głównym celem jest zaspokajanie potrzeb poznawczych, (intelektualnych), skierowanych na poszerzenie wiedzy z danej dziedziny naukowej. Pomocne są tu wycieczki, obozy naukowe, wyjazdy zagraniczne zaspokajające wiedzę o świecie. W ramach kółek zainteresowań z historii organizowane są wycieczki do muzeów, obozy naukowe zajmujące się odkryciami archeologicznymi, mityngi i zjazdy nawiązujące do wydarzeń historycznych. Zajęcia takie oprócz wiedzy dostarczają wrażeń percepcyjnych i twórczych, uczestnicy starają się podczas takich zjazdów żyć jak nasi przodkowie (poznają kulturę, obyczaje, historię, pracę). Uczą się tolerancji, wymiany wiedzy i poglądów, stwarzają okazję do dyskusji, utrwalają i poszerzają wiedzę, inspirują do nowych zamiłowań i zainteresowań. Bicie monet wzbudza zainteresowanie do różnych form kolekcjonerstwa (numizmatyka), wykonywanie broni używanej w ówczesnych czasach wzbudza zainteresowanie kolekcjonowaniem broni, czy fechtunkiem, zainteresowanie jazdą konną – opieką nad zwierzętami.

Takie spotkania owocują nawiązywaniem kontaktów, przyjaźni, pełnią funkcję związaną z rozrywką, zabawą, nowością i przygodą w czasie. Realizacja własnych zainteresowań zapewnia dzieciom i młodzieży preorientację zawodową, umożliwia poznanie charakteru dziecka, jego zdolności, a także odnalezienie własnego miejsca i roli w społeczeństwie (poprzez wykonywanie określonego zawodu).

W ramach kółek zainteresowań z geografii organizowane są wycieczki i obozy wędrowne do lasów, puszczy, nad jeziora lub morza, związane z poznaniem bogactw naturalnych, roślinności, zwierząt. Kółka zainteresowań z biologii pełnią podobne funkcje. Kółka teatralne rozwijają intelektualnie (pomagają w nauce, ćwiczą pamięć, wyobraźnię, dykcję), łączą się przygotowaniem rekwizytów, strojów, kształcą empatię (umiejętność wczuwania się w odtwarzaną rolę), umożliwiają współdziałanie z zespołem (funkcja społeczna). Dostarczają wiedzy z zakresu j. polskiego, historii, teatrologii. W wyniku działalności teatralnej dzieci kształtują



Fot. Pixabay.com

również postawy prospołeczne: podejmują działalność dla dzieci młodszych, starszego pokolenia, niepełnosprawnych.

Należy jednak pamiętać, że zajęcia twórcze nie stwarzają jednakowych warunków zaangażowania i doskonalenia się. Z jednej strony, wyróżniamy te bardziej proste, wymagające tylko zręczności oraz pewnej dozy pomysłowości, a z drugiej strony – zajęcia bardziej złożone i wymagające znajomości podstawowych praw przyrody, pewnej wiedzy technicznej, uspołecznienia oraz spełnienia innych warunków. Uprawianie przez dłuższy okres wyłącznie zajęć bardzo prostych, nieskomplikowanych (np. szycie, gotowanie) nie ma większego znaczenia wychowawczego, a nawet kryje w sobie niebezpieczeństwo spłylenia zainteresowań, obniżenia poziomu intelektualnego, koncentracji uwagi, pasji, poczucia estetycznego, pracy społecznej (Grochociński 1980a: 314; Tokarska 2012, 2013).

Funkcja twórcza czasu wolnego prowadzi do **samowychowania**. Dziecko świadomie kieruje własnym postępowaniem i rozwojem, pełniąc w stosunku do siebie rolę wychowawcy i wychowanka. Samo planuje własny rozwój i kieruje nim, stawia sobie wymagania, określa zadania i ocenia uzyskane wyniki. Te zabiegi wymagają nie tylko odpowiednich umiejętności, ale przede wszystkim pewnego poziomu samokontroli i samodyscypliny. Zanim to nastąpi, wychowawca, nauczyciel czy rodzic musi inspirować, organizować i kierować procesami samowychowawczymi u swoich wychowanków, prowadząc ich przez wszystkie etapy tych procesów. Dopiero z czasem może następować stopniowe wyłączenie tego udziału (Sośnicki 1973: 328-330).

Do samowychowania wychowanek musi być odpowiednio przygotowany. Polega ono, z jednej strony, na zinternalizowaniu pewnych wartości, przyswojeniu określonych wzorów osobowych oraz rozbudzeniu aspiracji perfekcyjnych, z drugiej zaś na ukształtowaniu odpowiednio osobistych stosunków interpersonalnych wychowawcy z wychowankiem.

Struktura samowychowania

Idealizacja – wychowanek musi zaakceptować i przyswoić sobie określony ideał lub wzór osobowy, a następnie wytworzyć

w sobie motywację do realizowania go we własnej osobowości. Gdy chce zostać nauczycielem języka polskiego, to od małego dziecka bawi się w szkołę. Najpierw uczy lalki i misie, organizuje lekcje języka polskiego, czyta im wiersze i czytanki, omawia je, zadaje pytania i wysłuchuje odpowiedzi. Z czasem, już w okresie nauki szkolnej z łatwością przyswaja wiedzę z języka polskiego, czyta książki, należy do kółka polonistycznego, teatralnego lub recytatorskiego, pogłębia swoją wiedzę uzyskując dobre oceny, w starszych klasach szkolnych bierze udział w konkursach i olimpiadach szkolnych.

Samopoznanie – wychowanek musi ukształtować sobie obraz własnej osoby, zdając sobie zwłaszcza sprawę z różnic między cechami pożądanymi i posiadanymi. W dalszej kolejności, aby zrealizować swe marzenia zaczyna się interesować fachową wiedzą, dopytuje się o wy-



Fot. Pixabay.com

magania wstępne, jakie decydują o zakwalifikowaniu się do tego zawodu – bierze dodatkowe korepetycje.

Samoocena wstępna – wychowanek musi przeżyć fakt rozbieżności zachodzących między tym, jaki chciałby lub powinien być, a tym, jaki jest w rzeczywistości.

Aspiracje perfekcyjności – wychowanek musi ukształtować w sobie i przeżyć dostatecznie silną motywację dokonania określonych zmian we własnej osobowości.

Decyzje samorealizacyjne – wychowanek musi ustalić program działań samowychowawczych czyli określić zadania i wymagania w stosunku do samego siebie na pewien okres. Np. wychowanek sam

podejmuje dodatkową naukę, żeby osiągnąć cel, który sobie wyznaczył, rezygnuje z innych przyjemności, uczy się zamiast oglądać telewizję, czyta literaturę zamiast spotykać się z przyjaciółmi, kupuje drogie książki z oszczędności, czasami oszczędza nawet na słodyczach i innych wydatkach przeznaczonych na wakacje. Podejmuje wakacyjną pracę na rzecz zakupienia podręczników podnoszących wiedzę.

Działania samowychowawcze – wychowanek musi podjąć trening w zakresie określonego postępowania, a więc podjąć systematyczną i kontrolowaną aktywność zmierzającą do odpowiedniego urobienia swojej osobowości.

Samoocena końcowa – wychowanek wartościuje stan, jaki osiągnął w wyniku przedsięwziętych zabiegów samowychowawczych. Na tej podstawie ustala dalsze aspiracje i zamierzenia w zakresie samowychowania (Tokarska 2012, 2013).

Wychowawca z kolei ma trzy możliwe metody kierowania samowychowaniem metody przybliżania wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą; metody wpływu osobistego oraz społecznego; metody stymulowania wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą (wpływ osobisty i społeczny, przez stwarzanie odpowiedniego klimatu w otoczeniu wychowanka); metody przyswajania wychowankowi określonych technik pracy nad sobą w zakresie poznawania samego siebie, ustalania celów pracy nad sobą oraz uprawiania aktywności samowychowawczej.

Wychowawca dostarcza odpowiednich technik pracy nad sobą: podsuwając

mu różne sposoby wpływania na własny rozwój przez stawianie określonych celów (ustalenie okresowych haseł pracy nad sobą, pisemne postanowienia dotyczące zwalczania własnych wad lub wykształcenie pożądanych zalet, wyznaczanie sobie zadań wymagających systematycznego wysiłku, czy wreszcie opracowanie indywidualnego regulaminu życia i pracy), ukazując mu różne sposoby uprawiania regularnej samokontroli i samooceny (prowadzenie zapisu rejestrującego zachowania zgodne ze stawianymi sobie wymaganiami i wykraczające przeciwko nim, prowadzenie dziennika z uwzględnieniem dziennika samooceny), zaprawiając do samego ćwiczenia siebie w opracowywaniu pożądanych dyspozycji (realizowanie planu lektury własnej, uprawianie różnego rodzaju ćwiczeń samodoskonalących, jak ćwiczenie się w punktualności, dokładności, opanowaniu, czy walka ze złymi przyzwyczajeniami, stosowanie wobec siebie umownych nagród i kar za własne postępowanie) (Sośnicki 1973: 330).

Rodzice wspierają zainteresowania dziecka poprzez okazywanie zadowolenia, pochwał, nagród rzeczowych, które wzmacniają zainteresowania i mobilizują do pracy nad sobą. Kiedy dziecko rezygnuje z wysiłku, poddaje się, ponieważ ponosi porażkę, rodzice nie krzyczą, nie obrażają niewybrednymi epitetami: „tchórz”, lecz okazują zawód i smutek, że tak szybko porzuciło swoje zamiłowania. Jednocześnie tworzą niezbędne warunki kulturalne (biblioteczka domowa, bajki, książki przygodowe, prenumerata czasopism, wyposażenie w zabawki) i materialne domu rodzinnego (gry i urządzenia sportowe: skakanki, piłki, deskorolka, komputer, gry dydaktyczne, odtwarzacze, organizowanie wyjścia do teatru, kina, niezbędne przybory do malowania, rysowania – kredki, farby, plastelina, wycieczki krajoznawcze, wyjście na basen, hodowla zwierząt domowych lub roślin), aby zorientować się w zainteresowaniach dziecka (Tokarska 2008, 2012a, 2012b, 2013).

KWESTIONARIUSZ ZAINTERESOWAŃ G. SPRANGERA (Cekiera 1994: 178-181)

Czy lubisz:

1. Czytać książki z zakresu literatury pięknej?
2. Rozwiązywać zadania matematyczne?
3. Czytać książki o życiu roślin i zwierząt?
4. Zapoznawać się z różnymi zarządzeniami i ustawami?
5. Naprawiać zepsute dzwonki, kontakty elektryczne, narzędzia, różne sprzęty domowe?
6. Oglądać różne towary i dowiadywać się o ich cenach i sposobach użytkowania?
7. Zajmować się różnymi pracami gospodarczymi w domu?
8. Brać udział w wycieczkach krajoznawczych?
9. Oglądać obrazy, pomniki, zabytkowe budynki?
10. Układać sobie plan zajęć na cały tydzień?
11. Wydawać polecenia i kierować innymi?
12. Zajmować się i opiekować młodszym rodzeństwem?
13. Opowiadać zdarzenia ze swego życia przyjaciółom i kolegom?
14. Przeprowadzać eksperymenty w laboratorium?
15. Pielęgnować rośliny i obserwować ich rozwój?
16. Czytać w czasopiśmie dział porad prawnych?

17. Składać i rozkładać różne mechanizmy, np.: motocykl, rower, aparat radiowy?
18. Wymieniać albumy, książki lub inne przedmioty?
19. Sprzątać mieszkanie i dbać o jego wygląd?
20. Uprawiać jakąś dziedzinę sportu?
21. Rysować, malować lub rzeźbić, haftować?
22. Porządkować różne dokumenty i materiały?
23. Rozdzielać i koordynować pracę koleżanek i kolegów?
24. Pomagać innym w nauce?
25. Pisać wiersze, nowele i listy i wyrażać swe poglądy i uczucia?
26. Udowadniać twierdzenia matematyczne?
27. Hodować ptaki lub zwierzęta?
28. Dowiadywać się o przebiegu rozpraw sądowych?
29. Sporządzać modele samolotów, okrętów itp.?
30. Pracować w spółdzielni szkolnej?
31. Wykonywać różne przedmioty domowego użytku z drzewa, blachy i innych materiałów?
32. Uczestniczyć w różnych obozach i rajdach turystycznych?
33. Lepić z gliny lub innego materiału?
34. Prowadzić czysto i starannie zeszyty, notatki z wykładów?
35. Organizować różne zabawy, imprezy i wycieczki?
36. Opiekować się osobą chorą?
37. Prowadzić rozmowę i dyskusję na temat różnych zagadnień?
38. Obserwować przebieg eksperymentów chemicznych?
39. Brać udział w pracy na działce, w ogrodzie, w polu?
40. Opracowywać różne regulaminy i przepisy?
41. Czytać książki o najnowszych zdobyczach techniki?
42. Robić zakupy?
43. Zajmować się na wycieczkach sprawami gospodarczymi?
44. Przypatrywać się zawodom sportowym?
45. Słuchać muzyki w radio lub na koncercie?
46. Układać lub porządkować różne przedmioty oraz narzędzia pracy?
47. Planować jakąś akcję i kontrolować jej przebieg i wykonanie?
48. Udzielać pomocy osobom starszym i inwalidom, np.: w tramwaju lub na ulicy?
49. Pisać wypracowania z literatury?
50. Czytać książki o budowie wszechświata?
51. Obserwować pod mikroskopem wygląd różnych organizmów?
52. Czytać książki o różnych ustrojach społecznych?
53. Przypatrywać się budowie różnych urządzeń, maszyn i mechanizmów?
54. Wyszukiwać najlepsze źródła zakupów?
55. Przygotowywać i organizować wspólne posiłki?
56. Słuchać sprawozdań z meczów i rozgrywek sportowych?
57. Występować w przedstawieniach i imprezach artystycznych?
58. Przed rozpoczęciem pracy przygotowywać sobie różne potrzebne materiały i przybory?
59. Przewodniczyć na zebraniach i konferencjach?
60. Zająć się koleżanką (kolegą), którą spotkała jakaś przykrość?
61. Analizować budowę utworu literackiego?
62. Wykonywać skomplikowane obliczenia matematyczne?
63. Poznawać różne rodzaje gospodarki narodowej?
64. Zapoznawać się z rozwojem gospodarki narodowej?
65. Rysować plany maszyn, przyrządów lub budynków?
66. Liczyć, segregować pieniądze?
67. Zajmować się pracą w kuchni lub w żywieniu?

68. Rozmawiać na temat rekordów sportowych i wyników meczów?
69. Śpiewać lub grać na jakimś instrumencie?
70. Układać i porządkować książki w bibliotece?
71. Załatwiać różne sprawy w instytucjach i urzędach?
72. Zakładać opatrunki lub dezynfekować rany?
73. Zapoznawać się z przebiegiem różnych wydarzeń historycznych?
74. Analizować i rozwiązywać zadania z fizyki?
75. Poznawać budowę różnych żywych organizmów?
76. Uzasadniać w dyskusji słuszność swojego stanowiska?
77. Oglądać wystawy techniczne?
78. Sporządzać różne zestawienia finansowe?
79. Zaopatrywać dom w zapasy, np. na okres zimy?
80. Konserwować i naprawiać sprzęt sportowo-turystyczny?
81. Deklamować utwory literackie?
82. Robić zestawienia i porównania znane z różnych zagadnień i problemów?
83. Zgłaszać wnioski i propozycje na różnych konferencjach i naradach?
84. Czytać i opowiadać historyjki młodszym dzieciom?
85. Poznawać przeżycia innych ludzi i motywy ich postępowania?
86. Słuchać audycji radiowych o badaniach z zakresie atomistyki?
87. Wolny czas spędzać w lesie, ogrodzie i na polu?
88. Czytać książki o różnych teoriach i problemach ekonomicznych?
89. Wykonywać wykresy, rysunki techniczne, schematy przy użyciu przyborów kreślarskich?
90. Interesować się pracą różnych placówek handlowych?
91. Zajmować się urządzeniem mieszkania lub swojego miejsca pracy?
92. Trenować w celu uzyskania lepszych wyników w sporcie?
93. Tańczyć na scenie?
94. Systematycznie przygotowywać się do egzaminów, klasówek, sprawdzianów?
95. Brać czynny udział w przygotowywaniu uroczystości, np. imprez i akademii?
96. Chodzić na spacer z małymi dziećmi?

Pytania kwestionariusza zawierają 12 kategorii zainteresowań w następującym układzie:

1. Humanistyczne: 1, 13, 25, 37, 49, 73, 85.
2. Nauki ścisłe: 2, 14, 26, 38, 50, 62, 74, 86.
3. Przyrodnicze: 3, 15, 27, 39, 51, 63, 75, 87.
4. Ekonomiczno-prawnicze: 4, 16, 28, 40, 52, 64, 76, 88.
5. Techniczne: 5, 17, 29, 41, 53, 65, 77, 89.
6. Handlowe: 6, 18, 30, 42, 54, 66, 78, 90.
7. Gospodarcze: 7, 19, 31, 43, 55, 67, 79, 91.
8. Sportowo-turystyczne: 8, 20, 32, 44, 56, 68, 80, 92.
9. Artystyczne: 9, 21, 33, 45, 57, 69, 81, 93.
10. Systematyzowanie: 10, 22, 34, 46, 58, 70, 82, 94.
11. Kierowniczo-organizacyjne: 11, 23, 35, 47, 59, 71, 83, 95.
12. Opiekuńczo-wychowawcze: 12, 24, 36, 48, 60, 72, 84, 96.

Gdy jest zdecydowana przewaga wyborów, może to świadczyć o szerokim zainteresowaniu badanego (powyżej 60 wyborów), o pozytywnej postawie do wielu wartości: życzliwość, akceptacja, optymizm, otwartość, wysokie poczucie sensu życia, zaangażowanie w realizację wybranych wartości, ukierunkowanie zainteresowania.

Przewaga odpowiedzi z oceną minus (odrzuca 60 pytań, nie udziela odpowiedzi) wskazuje tendencje do izolacji, dystans do otaczającej rzeczywistości, obniżony nastrój psychiczny, emocjonalny, stany subdepresyjne i depresyjne, zawężony zakres zainteresowań, obniżone poczucie sensu życia, rezerwę w kontaktach z innymi i wobec wartości w otaczającym świecie, pesymizm, zniechęcenie, nadmierną koncentrację na sobie.

Zdecydowane jednokierunkowe zainteresowania to takie, które uzyskują punkty 7–8, ambiwalentne 4–6 i niski poziom zainteresowań w danej kategorii – punkty 1–3. Każda odpowiedź oceniana jest jako 1 punkt.

Uzyskane wyniki we wszystkich kategoriach mogą posłużyć do interpretacji łącznych i wzmocnionych kategorii zainteresowań w następującym układzie kategorii:

- I. Humanistyczne – opiekuńczo-wychowawcze – artystyczne
- II. Nauki ścisłe – techniczne – systematyzowanie
- III. Przyrodnicze – gospodarcze – handlowe
- IV. Kierowniczo-organizacyjne – systematyzowanie
- V. Sportowo-turystyczne – ekonomiczno-prawnicze – gospodarcze.

Metoda ta jest stosowana w poradnictwie zawodowo-wychowawczym, w pracy pedagogicznej i klinicznej, w diagnozowaniu zainteresowań. Wyniki badań mogą posłużyć w procesie wychowania i uwrażliwiania w rozwoju potrzeb, zainteresowań i hierarchii wartości.

Urszula Tokarska

DR URSZULA TOKARSKA – pracownik naukowo-dydaktyczny Instytutu Pedagogiki WSNS w Lublinie. Zajmuje się pedagogizacją rodziców, nauczycieli i seniorów, prowadzi Uniwersytet dla Rodziców w INTER-EDUKACJI w Lublinie, Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Lublinie, Uniwersytet Trzeciego Wieku

LITERATURA

- Cekiera Cz. 1994. *Ryzyko uzależnień*, Lublin: TN KUL.
- Grochociński M. 1979. *Przygotowanie dzieci do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego*, Warszawa: PWN.
- Grochociński M. 1980a. *Rodzina a czas wolny dziecka*, Gdańsk: UG.
- Grochociński M. 1980b. *Kultura pedagogiczna rodziców*, [w:] M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko*, Warszawa: PWN, s. 299-349.
- Gurycka A. 1955. *O budzeniu zainteresowań u słabych uczniów*, Rocznik Instytutu Pedagogiki, t. 1.
- Okoń W. 1992. *Słownik pedagogiczny*, Warszawa: PWN.
- Pilch T. (red.). 2003. *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, t. 1. Warszawa: Wyd. Akademickie Żak.
- Sońnicki K. 1973. *Teoria środków wychowania*, Warszawa: NK.
- Tokarska U. 2006. *Stan i uwarunkowania kultury pedagogicznej współczesnych rodziców w świetle badań*, Rocznik Nauk Społecznych KUL t. XXXIV, z.2, Lublin: KUL, s.123-137.
- Tokarska U. 2008. *Poziom wiedzy pedagogicznej współczesnych rodziców w świetle badań*, „Pedagogika katolicka” nr 2, s. 87-88.
- Tokarska U. 2012a. *Czas wolny dzieci i młodzieży. Podręcznik multimedialny dla studentów socjoterapii*, Archiwum Wyższa Szkoła Nauk Społecznych z Siedzibą w Lublinie.
- Tokarska U. 2012b. *Pedagogizacja rodziców. Podręcznik multimedialny dla studentów pedagogiki, oligofrenopedagogiki, psychologii, dietetyki, nauczycieli, opiekunów i wychowawców*, Wyższa Szkoła Nauk Społecznych z Siedzibą w Lublinie.
- Tokarska U. 2013. *Kultura pedagogiczna rodziców a czas wolny dzieci i młodzieży*, [w:] M. Jedynak, E. Żerel. (red.), *Rola nauk społecznych*, Lublin: WSNS, s. 134-145.

Palcem po mapie



Mały człowiek interesuje się światem, bo ten jest dla niego nowy, świeży i niewiele jeszcze o nim wie. Nasz „Klub Podróżnika” dla najmłodszych uczniów szkoły podstawowej został stworzony z myślą o zaspokajaniu naturalnej potrzeby, jaką jest ciekawość świata.

Nasze zajęcia różnią się nieco od typowych zajęć szkolnych. Spotkania „Klubu Podróżnika” organizowane są w ramach zajęć świetlicy szkolnej, a członkami klubu są dzieci zainteresowane tematyką podróżniczą, na co dzień uczęszczające do świetlicy.

Zajęcia klubowe odbywają się raz w tygodniu. Zdobywamy informacje o poszczególnych krajach i ich mieszkańcach, uczymy się kolorów flag, zastanawiamy się nad temperaturą panującą w danym miejscu i nad wieloma innymi sprawami dotyczącymi świata. Wcześniej poznawaliśmy bliżej nasz kraj, a w przyszłości poszerzymy nasze horyzonty o wiedzę dotyczącą najbardziej odległych zakątków świata. W tym roku nasi Mali Podróżnicy podróżują po krajach Unii Europejskiej. Na razie „palcem po mapie” Europy, bo na prawdziwe podróże przyjdzie odpowiedni moment, czy to w gronie rodzinnym, czy w naszym „klubowym”. Warto najpierw dowiedzieć się czegoś o danym miejscu, żeby potem zobaczyć je w rzeczywistości.

W celu „zareklamowania” przedmiotu naszych zainteresowań stworzyliśmy własny kalendarz podróżniczy na najbliższy rok kalendarzowy. Powiesiliśmy go w widocznym miejscu, aby każdy mógł do nie-

go zerknąć, obejrzyć zamieszczone zdjęcia, przeczytać informacje, zainteresować się, a może nawet zainspirować. Każda karta w kalendarzu zawiera treści, które zdobyliśmy na temat wybranego kraju UE. Co miesiąc podróżujemy po innym kraju.

Przyjrzelśmy się bliżej krajowi Asteryxa i Obelixa, próbowaliśmy nauczyć się kilku zwrotów w języku Andersena, poszerzając przy tym naszą wiedzę dotyczącą Danii. Szukaliśmy odpowiedzi na pytanie, dlaczego Laponczycy wołają, jak się mówi o nich Saamowie, a poznając Laponię napisaliśmy i wysłaliśmy list do Świętego Mikołaja z Rovaniem. Zastanawialiśmy się, skąd u Finów pomysł na budowanie saun w zadziwiających miejscach, takich jak choćby budka telefoniczna. Oglądaliśmy zdjęcia Sztokholmu zrobione z lotu ptaka. Grecję poznawaliśmy od strony mitów i historii, pisaliśmy swoje imiona literami alfabetu greckiego, a nawet próbowaliśmy zatańczyć zorbę.

W celu poznania konkretnego miejsca słuchamy charakterystycznej je muzyki, oglądamy zdjęcia krajobrazów, dowiadujemy się, jak żyją tamtejsi ludzie, mówimy o ich zwyczajach, tradycjach i mentalności. Ponadto kojarzymy znane postaci bajkowe z krajem, w którym powstały, zdobywamy informacje o florze i faunie, zastanawiamy się, jakie atrakcje turystyczne mogą tam na nas czekać.

Naszą dewizą jest postrzeganie i uczenie się świata zmysłami, co w praktyce oznacza, że poznajemy zapachy roślin pochodzących z konkretnego kraju, słuchamy brzmienia danego języka i nawet próbujemy uczyć

się kilku podstawowych zwrotów. Na koniec to, co lubimy najbardziej – smakujemy potrawy. Trzeba przyznać, że ciekawość smaku niektórych potraw Mali Podróżnicy mają niepohamowaną. Sery francuskie cieszyły się największą popularnością.

Jaka korzyść dla dziecka może wynikać z tego typu zajęć? Na pewno świadomość, że świat jest niezwykle różnorodny, piękny i ciekawy. Dodatkowo, w jakimś stopniu dzieci uczą się tolerancji i akceptacji odmienności poprzez bliższe poznanie tradycji i obyczajów poszczególnych narodów. Dzieci zaczynają poszerzać swoje zainteresowania – kształtuje się w nich chęć posiadania pasji. Jaka refleksja związana z tego typu zajęciami może się nasuwać nauczycielowi? Przede wszystkim, szkoła oprócz realizowania podstawy programowej ma do zaoferowania swoim uczniom coś więcej. Wykorzystując nasze pasje w edukacji młodych adeptów szkoły, kształtujemy w nich wagę posiadania zainteresowań i ich wpływu na nasze życie.

Agnieszka Bereza

AGNIESZKA BEREZA – doktorantka w Zakładzie Socjopedagogiki Specjalnej UMCS, wychowawczyni świetlicy szkolnej w Szkole Podstawowej Sióstr Urszulanek UR w Lublinie.

Gotowość do roli ucznia

Inteligencja emocjonalna to cecha umożliwiająca dziecku skuteczne zachowanie się wobec ludzi, zadań, sytuacji. Charakteryzuje się samokontrolą, zapalem, wytrwałością, zdolnością do motywacji. O rozwoju każdej umiejętności wchodzącej w skład inteligencji emocjonalnej decyduje wszystko, co dzieje się w okresie obejmującym kilka lat dzieciństwa. Okres ten jest przedziałem czasowym, w którym można pomóc dzieciom wykształcić dobre nawyki emocjonalne. Należałoby wyposażać dzieci w piękne dziedzictwo: takie sposoby okazywania i odbierania uczuć, z którego będą mogły korzystać w przyszłości w kontaktach z innymi ludźmi – rodzicami, przyjaciółmi, współpracownikami. Istnieje wiele dowodów na to, że można się nauczyć umiejętności emocjonalnych, jak panowanie nad impulsami i prawidłowa interpretacja sytuacji społecznej. Inteligencja emocjonalna u dzieci jest ściśle związana z inteligencją intelektualną.

Dziecko gotowe do podjęcia obowiązku szkolnego:

- odczuwa więź ze swoją grupą, z nauczycielką, z klasą,
- przeżywa różne radości i smutki związane z życiem klasy,
- prawidłowo reaguje na pozytywne bądź negatywne uwagi dotyczące zachowania i postępów w nauce,
- nie zniechęca się z byle powodu,
- nie reaguje płaczem lub złością, kiedy przegrywa.

U dziecka, które wchodzi w wiek szkolny, zaczyna się rozwijać świadomość działania. Dzięki zabawie, nauce i obowiązkom domowym po szkole dziecko ma szansę odbyć trening sprawności i kompetencji, uczy się dyscypli-

ny, buduje samoocenę, stymuluje zainteresowania i zdolności, rozwija wyobraźnię, wyraża własne emocje. Dziecko w wieku szkolnym poszerza zakres swojej autonomii i samodzielności. Uczy się stopniowo łączyć wiedzę o sobie z różnych punktów widzenia – z perspektywy sprawcy, obserwatora i uczestnika zdarzeń, wiedząc, że stale jest tą samą osobą. Uczeń nabywa umiejętności panowania nad swoją impulsywnością oraz kierowania się podczas wyborów wymogami sytuacyjnymi i zawartymi w normach moralnych. Dojrzałość emocjonalna to zdolność do przeżywania bogatego i zróżnicowanego świata uczuć, odpowiedzialności do wieku umiejętność panowania nad swoimi emocjami i kontrolowania ich. Impulsywność reakcji u siedmioletka ulega obniżeniu, zaś

czas przeżywania różnych stanów wydłuża się.

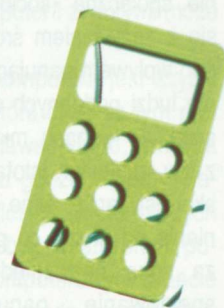
U większości dzieci uczęszczających do przedszkola lub tzw. „zerówki” gotowość do podjęcia nauki szkolnej dokonuje się niepostrzeżenie i nie wymaga specjalnych zabiegów. W przedszkolu od najmłodszych grup zmierza się do zapewnienia dziecku dobrego startu w szkole. Zdarza się, że niektóre dzieci nie osiągają dojrzałości szkolnej w szóstym roku życia i z tego powodu uzyskują odroczenie obowiązku szkolnego. Te dzieci wymagają szczególnej troski i fachowej pomocy. Wśród dzieci przekraczających próg szkolny są takie, które wchodzi w obowiązki szkolne z niepełną dojrzałością szkolną. Tym dzieciom potrzebna jest specjalistyczna pomoc, np. udział w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych, bo narażone są na poważne niepowodzenia w szkole.

O tym, czy dziecko pójdzie do szkoły mimo braku dojrzałości szkolnej, czy zostanie odroczone zawsze decydują rodzice, po zasięgnięciu opinii psychologa i pedagoga. Te trudne, ale konieczne decyzje muszą być poprzedzone rzetelną diagnozą dziecka, pozwalającą określić jego dojrzałość umysłową, fizyczną, społeczną i emocjonalną. W naszej szkole prowadzimy specjalistyczne zajęcia indywidualne i grupowe przeznaczone dla dzieci odoczonych lub dla dzieci, które poszły do klasy I z niepełną dojrzałością szkolną. Specjalnie dla nich organizowane są systematyczne zajęcia stymulujące ogólny rozwój psychoruchowy oraz korekcyjno-kompensacyjne zaburzonych funkcji. Praca z dziećmi odbywa się przy dużym współudziale i zaangażowaniu rodziców.

Ewa Gałązka

EWA GAŁĄZKA – nauczyciel zajęć technicznych i informatycznych w Publicznej Szkole Podstawowej nr 7 im. Jana Pawła II w Bochni

Uzależnienia



Pojęcie i rodzaje uzależnień

Zgodnie z definicją przyjętą przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) uzależnienie to: „stan psychiczny, a czasami także fizyczny, wynikający z interakcji między żyjącym organizmem, a środkiem uzależniającym, charakteryzujący się zmianami zachowania lub innymi reakcjami, które zawsze zawierają przymus brania tych środków w sposób ciągły lub okresowy, w celu uniknięcia złego samopoczucia związanego z ich brakiem. Tolerancja może wystąpić lub też nie występować. Jednostka może być uzależniona od więcej niż jednego środka” (Mardofel, Iwanowski, Chudzik 2001: 34).

Możemy również przyjąć, że uzależnienie określane jest jako „fizyczna i psychiczna potrzeba przyjmowania pewnych substancji chemicznych, mimo ich negatywnego wpływu na stan zdrowia. W szerszym rozumieniu do uzależnień zalicza się też wewnętrzny, nie do opanowania, przymus wykonywania pewnych czynności, takich jak: uprawianie gier hazardowych, kradzieże (kleptomania), uprawianie seksu” (Fronczak 2001: 348).

W medycynie uzależnienie traktowane jest jako „zaburzenie zdrowia, stan psychiczny, albo psychiczny i fizyczny w zależności od jakiegoś psychoaktywnego środka chemicznego (najczęściej leku) przejawiający się okresowym lub stałym przymusem przyjmowania tej substancji w oczekiwaniu na efekty jej działania lub uniknięcia przykrych objawów jej braku; motywem skłaniającym do rozpoczęcia przyjmowania środków uzależniających jest ich działanie: rozluźniające (uspoka-



jające, nasenne, przeciwłękowe, przeciwbólowe), stymulujące (aktywizujące, dopingujące, poprawiające samopoczucie, podwyższające intensywność przeżywania, zmniejszające łaknienie), halucynogenne (zmieniające intensywność spostrzegania i myślenia, lub zniekształcając je, zmieniające stan świadomości); rozwój uzależnień jest zależny od wielu czynników, m.in. od specyficznych właściwości organizmu (warunkujących szybkość powstawania uzależnienia), cech osobowości sprzyjających działaniu substancji uzależ-

niającej (bierność, niesamodzielność) i czynników środowiskowych, ułatwiających kontakt z takimi substancjami (słabość więzi rodzinnych, brak perspektyw życiowych, presja grup subkulturowych, pochopne zastosowanie leku) (Encyklopedia PWN: 313).

Podstawowe przyczyny uzależnień:

- czynniki biologiczne;
- środowisko – rodzina, szkoła, rówieśnicy;
- cechy osobowości;
- środki masowej komunikacji (Szwajca 2003: 2).

Uzależnienie występuje wówczas, gdy pojawią się przynajmniej trzy spośród sześciu objawów:

- silne pragnienie lub poczucie przyjmowania substancji, względnie wykonania pewnych czynności;
- wystąpienie zespołu abstynencyjnego (złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do przyjmowanego środka);
- trudność z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od zażycia sub-

stancji, czy wykonania czynności (zachowanie kompulsywne);

- zaistnienie tolerancji, tzn. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne staje się przyjmowanie coraz wyższych dawek substancji lub częstszego i dłuższego wykonywania pewnych czynności;
- utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się;
- przyjmowanie środka lub wykonywanie pewnych czynności pomimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne danej osoby („Psychiatria” 2000, nr 9).

Stadia uzależnienia występują w czterech etapach:

- stadium pierwsze to eksperymentowanie. Rozpoczyna się zwykle w towarzystwie rówieśników i pod ich pewną presją. Zażywający przeżywa rozterkę między euforią osiągniętą w wyniku nadużycia a towarzyszącym mu poczuciem winy;
- stadium drugie to nadużywanie w celu zlikwidowania stresu. Sięganie po środek jest częstsze niż okazjonalne i występuje nie tylko w towarzystwie. Dają się zauważyć zmiany nastroju i zwolnienie postępów w szkole;
- stadium trzecie to regularne nadużywanie. Zażywający wciąga się w sposób życia podporządkowany „braniu”. Zaburzenia zachowania stają się stałe;
- stadium czwarte to uzależnienie. Środek jest zażywany nie po to, aby wywołać euforię, ale by przeciwdziałać depresji. Młodociany może rzucić szkołę lub znaleźć się w destrukcyjnie działających układach rodzinnych (Dworkin 1993: 117).



Wyróżniamy uzależnienia: fizjologiczne, psychologiczne i społeczne. Na szczególną uwagę zasługuje uzależnienie społeczne (socjologiczne), wiążące się z zażywaniem środków toksycznych pod wpływem panującej mody lub w grupie ludzi podobnych do siebie (np. hipisów), w kręgach młodzieży z tzw. subkultur. Istotą zjawiska jest bardzo silne uzależnienie od grupy, co pociąga za sobą bezwzględne respektowanie panujących w niej zasad i obyczajów. Ponadto osoba uzależniona w miarę pogłębiania się choroby rezygnuje z ważnych dla siebie wcześniej aktywności, wypada z ról społecznych (utrata pracy, usunięcie ze szkoły, konflikty w rodzinie, zanik zainteresowań, zawężenie kontaktów do wybranej grupy). Następuje coraz większa marginalizacja i najczęściej również kryminalizacja środowiska, w którym obraca się uzależniony.



Uzależnienie uznawane było jako zjawisko dotyczące środków farmakologicznych (alkohol, niektóre narkotyki) oraz wybranych grup społecznych (np. jednostek pochodzących z tak zwanego marginesu społecznego, patologicznych oraz niektórych subkultur). Przeprowadzone badania pozwoliły uzyskać odpowiedź na pytanie: czym jest uzależnienie, jak również dostarczyły informacji, że człowiek może uzależnić się od wszystkiego. „Uzależnienie jest zatem mentalnym lub organicznym ześrodkowaniem na tej potrzebie, która stoi na czele hierarchii wartości danej jednostki” (Becelewska 2005: 44).



Uzależnienia można podzielić nie tylko na uzależnienie od zażywania środków psychoaktywnych (chemicznych, farmakologicznych), ale także od zaspokajania swoich popędów, od wykonywania określonych czynności, jak też podtrzymywania określonych relacji społecznych, a także od subiektywnie odczuwanych stanów emocjonalnych (Szwadyn 2004: 26). Uzależnienia związane z metabolizmem organizmu to np.: przymus picia kawy (kafeholizm, kawomania), herbaty (teaholizm, herbamania), podjadania słodczy, nadmiernego pochłaniania po-

żywienia (hiperfagia, bulimia), stałego żucia gumy, nadmiernego snu. Uzależnienia związane z innymi potrzebami organizmu to np. ciągłego mycia ciała (higogolizm, higimania), opalania się (tanoreksja), także uzależnienie od środków masowego przekazu, np. wizjoman (godzinami ogląda TV), wideoholik (przegląda kilkanaście kaset w ciągu doby), kinoman (nie opuści żadnego filmu), telefonoholik (telefonuje o każdej porze do różnych osób), radioman (słucha radia przez całą dobę), leksoholik (czyta wszystkie gazety), komputeroman (godzinami pracuje przy komputerze), siecioholik (nie rozstaje się z Internetem), meloman (ciągle słucha muzyki) (Becelewska 2005: 46). Innym rodzajem jest uzależnienie od pracy (pracoholizm), permanentnego sprzątania (pedanteria), hazardzista (uzależniony od różnego rodzaju gier). Są także ludzie uzależnieni od robienia zakupów (shopsoholicy, zakupoholizm), drobnych kradzieży (kleptomania), niszczenia przedmiotów (barbaria), bazgrania (graficjarze) (tamże). Uzależnieniem jest również uprawianie polityki (politykomania), posiadania władzy (satrapia) (tamże: 47).

Istnieje także typ uzależnienia zwany uzależnieniem od mass mediów. Właśnie mass media są największym mechanizmem uzależniającym XXI wieku (Gajewska 2002: 33).

J. Mellibruda i Z. Sobolewska-Mellibruda istotę uzależnienia określają następująco: „(1) człowiek wielokrotnie podejmuje zachowania, które przynoszą poważne szkody; (2) mimo tych szkód kontynuuje owe zachowania; (3) jego próby powstrzymania tych zachowań i kontrolowania ich kończą się niepowodzeniem” (Mellibruda, Sobolewska-Mellibruda 2006: 63). Wielogodzinne sugestie płynące z ekranu skutecznie eliminują obiektywizm, ciekawość poznawczą kreują nowe wzorce osobowe, np. człowieka żyjącego na luzie, człowieka sukcesu. Świat obrazu skutecznie zabija wyobraźnię, przekształca widza w marionetkę, konsumenta nie dokonującego samodzielnych wyborów, z umy-

słem opanowanym przez chaos informacyjny i moralny. „Co roku przychodzą do szkoły nowe pokolenia «telemaniakalnych» dzieci – z coraz słabszą wyobraźnią, nadpobudliwych, bardziej skłonnych do zachowań agresywnych, z rozchwianiem emocjonal-



nym, ze wskaźnikiem skupienia uwagi poniżej trzech minut. [...] Rosną pokolenia dzieci z «syndromem tępego warzywa», nie potrafiące myśleć samodzielnie, uzależnione od gier komputerowych, telewizji, a nawet reklamy” (Gajewska 2002: 33). Uzależnienie od gier komputerowych porównuje się do innych uzależnień i określa jako „elektroniczne LCD” (Ulfik-Jaworska 2002: 14).

Uzależnienie od gier komputerowych można rozpoznać, gdy:

- granie w gry komputerowe staje się najważniejszą aktywnością w życiu dziecka;
- dziecko coraz więcej czasu spędza przy grach komputerowych, rezygnuje z dotychczasowych aktywności (spotkania z rodziną i rówieśnikami, nauki);

- objawy abstynencyjne – zaprzestanie grania w gry komputerowe powoduje pojawienie się u graczy nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji;
- konflikt – osoba z powodu zaangażowania w gry komputerowe wchodzi w konflikt ze swoim najbliższym otoczeniem, najczęściej z rodzicami;

- dziecko symuluje naukę i pod pozorem, że musi się czegoś nauczyć, bawi się komputerem;
- unika typowych zabaw z rówieśnikami;
- wybiera rówieśników, którzy mają komputer i z którymi może o tym porozmawiać (tamże: 15).

Jedną z przyczyn uzależnienia od komputera jest szybki rozwój techniki informatycznej. Osoba, która chce za tym rozwojem nadążyć, musi go śledzić, poznawać, a to oznacza spędzanie przy komputerze bardzo wielu godzin. Istotny element uzależnienia ma wymiar psychologiczny: „wielu młodych ludzi z zaburzonym obrazem samego siebie, z zaniżonym poczuciem własnej wartości czuje się w komputerowym świecie bezpiecznie. W tym świecie nie jest ważna uroda, wzrost, płeć, wykształcenie, kolor skóry, przekonania. [...] Jedynym kryterium wartości jednostki jest sprawność poruszania się w sieci” (Gajewski 2002: 17).

Zagrożeniem, nad którym warto się zastanowić jest problem gier komputerowych. W wielu z nich fabuła polega na likwidowaniu przeciwników, a podstawowa ich zasada to „zabijaj wszystko, co się rusza”. Gry te co prawda opatrzone są znakiem „+18”, co oznacza, że są przeznaczone dla dorosłych, jednak znak ten w niczym nie krępuje sprzedawców, aby oddać taką grę w ręce niepełnoletniego klienta. Częste obcowanie ze scenami przemocy prowadzi do desensytyzacji, czyli zubożenia emocjonalnego. Dziecko myśli, że takie sceny to normalność i aby odczuwać coraz to nowe pobudzenie, musi stale dostarczać mocniejszych bodźców. Gracz oswaja się z agresją, a najgorsze jest to, że nabiera w niej wprawy. „Takie wynalazki, jak komputer i Internet można przyrównać do noża, który może służyć zarówno do krojenia chleba jak i zabijania”.

Jeśli człowiek zdałby sobie sprawę z relatywnej łatwości przerwania przysłowiowego zaklętego zakrętu skutków i przyczyn, zwłaszcza we wczesnej fazie uzależnienia, być może wiele osób nie utraciłoby zdrowia ani życia.

Agnieszka Balon, Danuta Żwirowska

- drastyczne zmiany nastroju – przeżywanie albo dobrego nastroju i samopoczucia, albo też poczucie odrętwienia, niemocy;

- nawrót – po okresie samokontroli, a nawet zupełnego zaprzestania zabawy grami komputerowymi pojawiają się powroty do wcześniejszego patologicznego korzystania z gier (tamże).

Obok negatywnego wpływu gier komputerowych na psychikę dzieci i młodzieży, wielogodzinne spędzanie czasu przy komputerze niekorzystnie wpływa na rozwój fizyczny. Mogą być

przyczyną: trwałego pogorszenia wzroku, dolegliwości reumatologicznych, wywołanych wielokrotnym naciskaniem przycisku joysticka, odrętwienia płaców i dłoni, odcisków, bólu ścięgien, nadmiernego pobudzenia, objawiającego się podwyższonym ciśnieniem krwi, drżenia rąk, zaniku mięśni pasa biodrowego i kręgosłupa, wad postawy, początków osteoporozy, uszkodzenia centralnego układu nerwowego, ataki padaczki fotogennej. Uzależnienie od komputera charakteryzuje się również następującymi objawami:

AGNIESZKA BALON, DANUTA ŻWIROWSKA – nauczycielki nauczania zintegrowanego w zespole Szkół nr 1 w Choczni

BIBLIOGRAFIA

- Becelawska D. 2005. *Hobby, przyzwyczajenie, czy uzależnienie*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 3.
- Dworkin P.H. 1993. *Pediatrics*, Wrocław: Wydawnictwo Medyczne.
- Fronczak J. (red.). 2001. *Rodzinną encyklopedia zdrowia*, Warszawa.
- Gajewska B. 2002. *Mass media a młody odbiorca*, „Wychowawca” nr 7-8.
- Gajewski M. 2002. *Niebezpieczne gry komputerowe*, „Wychowawca” nr 1.
- Mardofel A., Z. Iwanowski, B. Chudzik. 2005. *Czy Internet uzależnia?*, „Remedium” nr 7-8.
- Mellibruda J., Z. Sobolewska-Mellibruda. 2006. *Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka*, Warszawa.
- Szwadyn L. 2004. *W sidłach uzależnień*, [w:] J. Rybakiewicz (red.), *Człowiek i psychologia*, Bielsko Biala: Park.
- Szwajca A. 2003. *Uzależnienie od mediów*, „Wszystko dla szkoły” nr 7-8.
- „Psychiatria” 2000, nr 9 (on-line), [dostęp 09.2000], <<http://www.psychiatria.pl>>
- Ulfiak-Jaworska I. 2002. *Czy gry komputerowe mogą być niebezpieczne?*, „Wychowawca” nr 1.

AGRESJA

elektroniczna

XXI wiek to czas intensywnego rozwoju nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Postęp techniczny jest tak szybki, że z trudem za nim nadążamy. Dzieci i młodzież są najbardziej aktywnymi użytkownikami Internetu, telefonów komórkowych oraz innych gadżetów. Nowe media stwarzają warunki do nauki, rozwoju, nawiązywania kontaktów, ale niosą również zagrożenia.

Cyberprzemoc

Wraz z rozwojem technologii pojawił się nowy problem – przemoc elektroniczna (cyberprzemoc, agresja elektroniczna). Staje się on poważną kwestią społeczną w wielu krajach, również w Polsce. Rozumiany jest jako zbiór wrogich zachowań, realizowanych za pomocą Internetu lub telefonów komórkowych. Mogą to być akty ośmieszania na portalach społecznościowych oraz wykluczanie z grona znajomych, obraźliwe wpisy i komentarze, publikowanie ośmieszających materiałów i informacji, wysyłanie wiadomości e-mailowych i SMS-ów z wulgaryzmami, wyzwiskami, nagrywanie filmów i wykonywanie zdjęć bez zgody danej osoby, wykorzystywanie wizerunku, zastraszanie poprzez telefon komórkowy, podczas rozmów internetowych itp. Potencjalnymi sprawcami i ofiarami są dzieci, młodzież gimnazjalna i licealna. Takich informacji dostarczają wyniki badań naukowych tego zjawiska.

Cechy agresji elektronicznej

Agresja elektroniczna wyróżnia się od tradycyjnych aktów przemocy różnicami takimi cechami, jak: anonimowość,



Fot. Pixabay.com

ciągłość oddziaływania, nieograniczona lub tzw. niewidzialna publiczność, efekt kabiny pilota oraz łatwość atakowania nieznanymi ofiar. Wymienione cechy nie muszą pojawiać się we wszystkich przypadkach. Jak pokazują wyniki badań, ofiary doświadczające przemocy elektronicznej często wiedzą, kto jest sprawcą. Nie zawsze agresja ma charakter ciągły, czasami są to pojedyncze przypadki.

Anonimowość sprawcy zachęca go do podejmowania kolejnych aktów agresji. To, że ofiara nie widzi agresora, sprawia, że czuje się on bezkarny. Dodatkowo następuje u niego rozhamowanie, angażuje się coraz bardziej w zadawanie przemocy, wyrządzając taką krzywdę, której nigdy by się nie dopuścił, gdyby jego tożsamość była znana.

Ciągłość oddziaływania polega na tym, iż ofiara jest ciągle dostępna sprawcy – w czasie i w przestrzeni, nie ma możliwości ukrycia się w domu. Cyber-sprawca może atakować przez 24 godziny na dobę, każdego dnia tygodnia. Świadomość ciągłego ataku bardzo źle wpływa na dziecko. Jego bezpieczeństwo jest zagrożone.

Niewidzialna publiczność to również cecha przypisana agresji elektronicznej. Upublicznienie w Internecie kompromitujących informacji, np. na portalach społecznościowych jest dla młodego człowieka bardzo bolesnym przeżyciem. Ma on świadomość, że wszyscy znajomi dowiedzą się o tym fakcie i to w bardzo krótkim czasie. Publiczne poniżenie jest trudne do przeżycia dla ofiary, prowadzi często do prób samobójczych, depresji itp.

Efekt kabiny pilota to cecha agresji elektronicznej związana z faktem, iż agresor nie widzi swojej ofiary, nie dostrzega jej cierpienia – tak jak pilot bombowca, atakujący miasto. Jak pokazują badania, czasami sprawca przemocy nie jest świadomy, że swoim wpisem czy komentarzem wyrządza komuś krzywdę.

Istotnym elementem dotyczącym omawianego zjawiska jest fakt, że odbiorcą aktu agresji poprzez Internet nie jest tylko ofiara. Istnieje niewidzialna publiczność, która obserwuje i niekiedy komentuje zaistniałą sytuację. Często sprawca jest oklaskiwany, uzyskuje pozytywne wpisy, jest chwalony za swoją „twórczość”. Odbiorcy mogą również

naśladować akty agresji zaobserwowane w sieci. Jak twierdzi Jacek Pyżalski (2010), „do realizacji tego samego aktu agresji w ciągu roku poprzedzającego badanie przyznało się prawie 9% polskich gimnazjalistów” (badania z 2009 r.).

Ofiara

Ofiarą może stać się osoba wyróżniająca się spośród grupy fizycznie (ubiór, wygląd, tusza), wygłaszająca inne poglądy, mająca nietypowe nazwisko, zamknięta w sobie, uczeń osiągający słabe wyniki w nauce, klasowy błazen, kujon, lizus itp. Środowisko naukowe dzieli ofiary na dwie grupy: pasywne (wycofane emocjonalnie, często mniej sprawne fizycznie niż rówieśnicy, z zaniżoną samooceną) i prowokujące (dzieci hiperaktywne, przejawiające agresywne zachowania).

Przemoc elektroniczna nie zostawia śladów fizycznych na ciele. Zada-je o wiele gorszy ból, bo uderza w psychikę. Rany cielesne szybko się goją, ale rany w psychice pozostawiają ślad na całe życie. Agresja elektroniczna jest trudna do uchwycenia. Jeśli ofiara nie powie, że jest dręczona, zastraszana, to niemożliwe jest dostrzeżenie tego problemu z boku.

Pierwsze doniesienia mediów dotyczące przemocy rówieśniczej pojawiły się ok. 10 lat temu. Były to przypadki ze Stanów Zjednoczonych. W Polsce dowiedzieliśmy się o tym problemie wraz z historią gdańskiej gimnazjalistki, która popełniła samobójstwo w wyniku przemocy doznanej ze strony rówieśników. Sytuacja została nagrana kamerą telefonu komórkowego.

Bezpieczeństwo jest, zaraz po fizjologii, drugą niezbędną potrzebą człowieka do poprawnego funkcjonowania. Dla dziecka jest niezwykle ważne, aby mogło wzrastać, uczyć się i rozwijać w optymalnych warunkach. Współczesny świat jest pełen zagrożeń dla bezpieczeństwa naszych pociech, a nowoczesne technologie wcale nie pomagają nam w jego zapewnianiu. Przed rodzicami, nauczycielami i wychowawcami stoją nowe wyzwania. Musimy poznać problem agresji elektronicznej, aby móc z nim walczyć. Skuteczne wychowanie młodzieży winno opierać się na wsparciu, zaufaniu, ale również zainteresowaniu i aktywnym uczestnictwie w dorastaniu młodego pokolenia. Nie bójmy się mówić, że Internet to wynalazek ludzkości, z którego trzeba korzystać, ale w sposób odpowiedzialny i konstruktywny. Uczmy, że w chwilach zagrożenia bezpieczeństwa trzeba szukać pomocy. Rodzice i nauczyciele muszą wskazywać młodzieży alternatywy spędzania wolnego czasu. Sport, wolontariat, indywidualne hobby – to sposób na oderwanie się od ekranu komputera.

Joanna Jaworska

JOANNA JAWORSKA – nauczycielka matematyki i edukacji dla bezpieczeństwa, Publiczne Gimnazjum im. Jana Pawła II w Karniewie

LITERATURA

- http://skuteczna-psychotherapia.pl/a_jakie-sa-ofiary-przemocy.php, 10.01.2014.
Jaworska J. 2011. *Zjawisko cyberprzemocy w Publicznym Gimnazjum im. Arkadiusza Gołasia w Płoniawach – Bramurze* (praca dyplomowa), Pułtusk.
Kowalski R.M., S.P. Limber, P.W. Agatston. 2010. *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*, Kraków: WUJ.
Pyżalski J. 2010. *Polscy nauczyciele i uczniowie a agresja elektroniczna – zarys teoretyczny i najnowsze wyniki badań*, Ośrodek Rozwoju Edukacji.
Wojtasik Ł. *Cyberprzemoc – charakterystyka zjawiska, skala problemu, działania profilaktyczne*, Fundacja Dzieci Niczyje, www.dzieckowski.pl

Nowe uzależnienia

Bibliografia w wyborze

Wydawnictwa zwarte:

- Dopalacze, narkotyki : niewinny początek / red. Leszek Jurek. – Rybnik : Śląskie Centrum Wydawniczo-Handlowe Lexdruk, 2010. – 128 s.
Gra, zabawa czy nałogowe granie? : poradnik dla rodzin hazardystów / Barbara Wojewódzka, Kama Dąbrowska. – Warszawa : Wydaw. Edukacyjne Parpamedia, 2011. – 191 s.
Jak walczyć z uzależnieniami? / Andrzej Augustynek. – Warszawa : Difin, 2011. – 118 s.
Nauka o uzależnieniach : od neurobiologii do skutecznych metod leczenia / Carlton K. Erickson. – Warszawa : Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2010. – 299 s.
Nowe oblicza uzależnień / pod red. Elżbiety Łuczak. – Olsztyn : Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińskiego-Mazurskiego, 2009. – 184 s.
Nowe uzależnienia / Cesare Guerreschi. – Kraków : Wydawnictwo Salwator, 2006. – 319 s.
Oblicza współczesnych uzależnień / red. nauk. Lidia Cierpiałkowska. – Wyd. 2. – Poznań : Wydawnictwo Naukowe UAM, 2008. – 268 s.
Patologiczny hazard : poradnik dla osób grających niebezpiecznie, zagrożonych schorzeniem, ich rodzin oraz terapeutów / Aleksandra Derwich-Nowak. – Warszawa : Difin, 2010. – 172 s.
Uzależnienia : geneza, terapia, powrót do zdrowia / Bohdan T. Woronowicz. – Poznań : Media Rodzina; Warszawa : Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, 2009. – 628 s.
Uzależnienie od czynności : mit czy rzeczywistość / Nina Ogińska-Bulik. – Warszawa : Difin, cop. 2010. – 216 s.
Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży / Paulina Pacholska, Małgorzata Osipczuk. – Warszawa : Hachette Polska, cop. – 2009. – 181,[3] s.
Uzależnienia komputerowe : diagnoza, rozpowszechnienie, terapia / Andrzej Augustynek. – Warszawa : Difin, 2010. – 159 s.

Artykuły z czasopism:

- Dopalacze jak czkawka / Roman Pomianowski // *Psychologia w Szkole*. – 2011, nr 1, s. 5-16
Fonoholizm gimnazjalistów? / Klaudia Kubińska // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. – 2010, nr 10, s. 45-49
Hazard – uwarunkowania uzależnienia / Louis Weigel ; Rozm. Przepr. Małgorzata Zembovic // *Remedium*. – 2011, nr 11, s. 10-11
Jak rozpoznać osobę uzależnioną od hazardu? // *Remedium*. – 2011, nr 11, s. 21
Moda na chemię / Piotr Jabłoński // *Remedium*. – 2011, nr 3, s. 4-5
Mroczne pragnienie / Kamila Wojdyło // *Charaktery*. – 2012, nr 3, s. 60-64 [pracoholizm]
Nałogowy hazard / Mira Praisner // *Remedium*. – 2012, nr 6, wkładka s. 1-8
Narkomania i dopalacze / Michał Strefnel // *Biologia w Szkole*. – 2010, nr 6, s. 20-34
Osobowościowe i społeczno-demograficzne uwarunkowania typów uzależnienia od Internetu / Joanna Góźdz // *Pedagogika Społeczna*. – 2011, nr 2, s. 123-142
Uzależnienia od komputera i Internetu. Czy gry komputerowe to dobra forma spędzania wolnego czasu? [Scenariusz zajęć] / Anna Kujawa // *Wychowanie na co dzień*. – 2010, nr 10-11, wkładka metodyczna s. I-IV
Uzależnienie uczniów od Internetu / Jan Łysek // *Nauczyciel i Szkoła*. – 2011, nr 1, s. 57-69
W kręgu uzależnień behawioralnych. Internet / Agnieszka Czapczyńska-Podolska // *Remedium*. – 2012, nr 7/8, wkładka s. 1-8

Agnieszka Graczyk

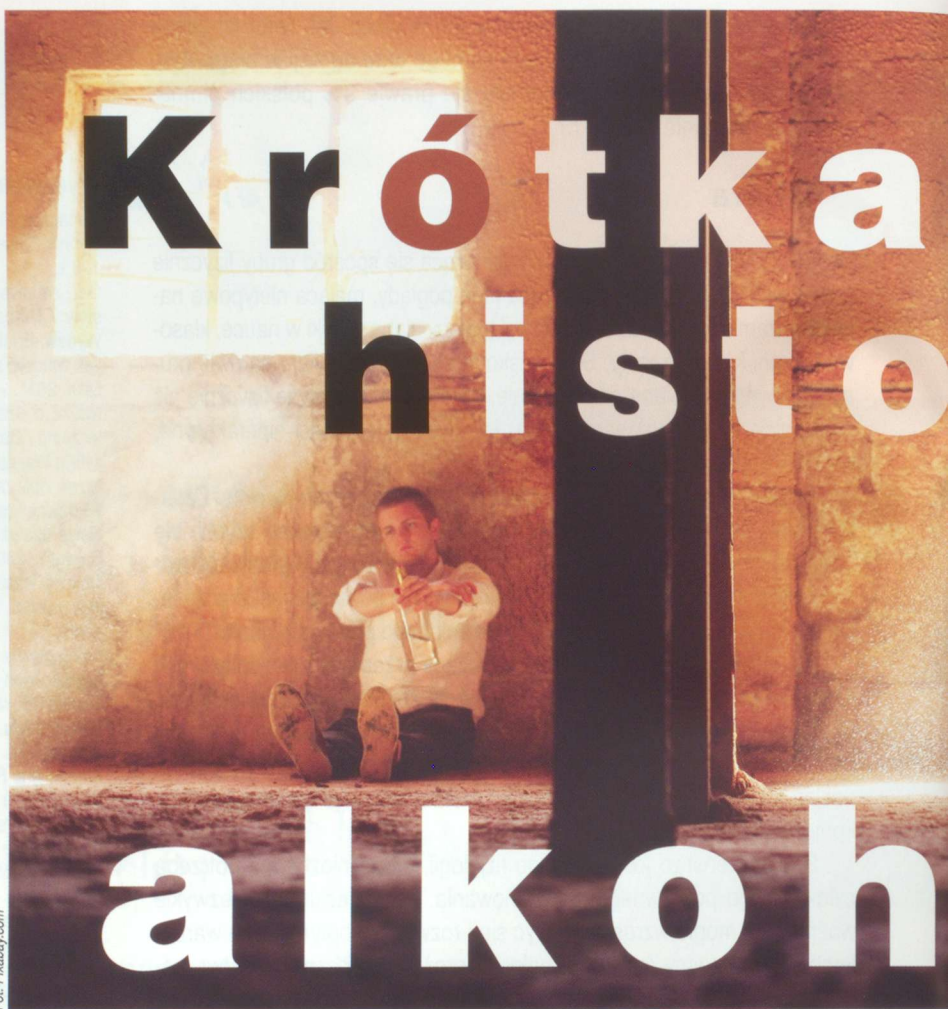
AGNIESZKA GRACZYK – Centrum Doskonalenia Nauczycieli Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Koninie, Filia w Turku

Alkohol, znany i produkowany od wieków, jest najpopularniejszą substancją psychoaktywną używaną przez człowieka. Nie wiadomo, jaki rodzaj alkoholu pojawił się najpierw: wino, piwo czy miód (znany dziś jako miód pitny). Można przypuszczać, że po raz pierwszy człowiek spotkał się z alkoholem w postaci, którą dziś nazwalibyśmy winem. Łatwo wyobrazić sobie jaskiniowca, który znalazł owoce leżące jakiś czas w mocno nasłonecznionym miejscu – w ich soku w naturalny sposób rozpoczął się proces fermentacji. Najstarsze naczynia, które mogły służyć do przechowywania alkoholu lub jego produkcji pochodzą z epoki kamienia łupanego, znaleziono je na terenie Francji, w miejscowości Clairvoux położonej w regionie Szampania (Kinney, Leaton 1996: 12).

Słowo alkohol ma źródło w arabskim *al ohl*, początkowo określało ono sproszkowany minerał używany do barwienia powiek. Na przestrzeni wieków słowo to ewoluowało, aż wreszcie tłumaczono je jako „rozproszony duch” lub „duch wina”. XIX-wieczni obrońcy wstrzeźliwości dowodzili, iż nazwa alkohol pochodzi od arabskiego *al ghul*, czyli „zły duch”. Owego „złego ducha”, a raczej „ducha wina” w X wieku starał się uwolnić arabski lekarz Phazes, odkrywając proces destylacji. Uzyskał napój o stężeniu alkoholu przekraczającym 14%, a więc powyżej możliwości fermentacji naturalnej (Woronowicz 2008: 13).

Dziś wiemy, że alkohol jest substancją organiczną powstającą w naturalny sposób w środowisku (poprzez proces fermentacji) lub produkowaną przez człowieka w sposób celowy. W normalnych warunkach alkohol występuje w organizmie człowieka jako alkohol fizjologiczny, w stężeniu nie przekraczającym 0,15 promila (Woronowicz 2009). W najbardziej popularnym podziale spotykamy alkohol etylowy C_2H_5OH oraz alkohol metylowy CH_3OH . Etanol to alkohol konsumpcyjny, zawarty w piwie, winie i wódce. Metanol jest stosowany w przemyśle (denaturat, płyn chłodzący do silników samochodowych). Negatywny wpływ alkoholu etylowego na organizm można ograniczyć przez zachowanie małych dawek – czyli po prostu pijąc mniej. Alkohol metylowy jest silnie toksyczny nawet w małych ilościach.

Historia spożycia alkoholu jest rozległa, pojawiał się on praktycznie w każdym zakąt-



Fot. Pixabay.com

ku świata. W niektórych kulturach alkohol nie był znany przed zetknięciem się z Europejczykami (np. wśród mieszkańców Polinezji, Mikronezji, rdzennych mieszkańców Ameryki), jednak każda z tych kultur korzystała z substancji pełniących jego rolę (Woronowicz 2009: 13). W zależności od regionu świata, ale i też od epoki był uważany za coś leczniczego lub też zabójczego. Dziś, w XXI wieku również pojawia się problem z określeniem, czy alkohol jest złem, czy dobrem. Spór ten jest nie do rozwiązania, a o tym, czy alkohol postrzegamy jako coś dobrego, czy złego, decyduje nasze doświadczenie.

Czemu człowiek pije alkohol?

Z biologicznego punktu widzenia picie alkoholu zawsze jest szkodliwe dla organizmu. Każdy łyk piwa, wina czy wódki w języku medycznym nosi nazwę intoksykacji czyli wprowadzenia toksycznej substancji do żywego organizmu. Zdrowy or-

ganizm broni się przed zatruciem i tak jest również w przypadku alkoholu. Każdy z nas miał kiedyś kontakt z osobą będącą w stanie zatrucia alkoholowego, albo spotkał człowieka, który po wypiciu porcji alkoholu narzekał na złe samopoczucie (ból żołądka). Jak nasze ciało broni się przed zatruciem alkoholem? Najpopularniejszym sposobem obrony przed substancjami chemicznymi są torsje, wymioty. Organizm rozpoznaje toksyczny charakter wprowadzonej substancji. Gdy poziom stężenia trucizny jest niski, organizm rozkłada ją i wydalą poprzez mocz i pot. Jeżeli zaś rozpozna, że trucizny jest zbyt wiele, aby stosunkowo bezpiecznie usuwać ją poprzez działanie wątroby i nerek, wówczas przekazywana jest informacja do mózgu, który wywołuje skurcze mięśni żołądka i przelyku celem wydalenia substancji. Pozwala to na błyskawiczne usunięcie zagrożenia.

Czemu więc człowiek pije alkohol, chociaż z doświadczenia wie, że będzie źle się czuł zaraz po wypiciu, albo nieco



ria

olu

później, gdy kolejnego dnia będzie doświadczać popularnego kaca? Ten paradoks doskonale obrazuje pewna legenda o niezwykłych właściwościach wina:

„Perski książę Dżemsid, który bardzo polubił smak owoców winnej latorośli, kazał wypełnić nimi dzbany i przechowywać aż do następnych zbiorów. Po kilku tygodniach stwierdzono, że dzbany zawierają ciemny, ostro pachnący płyn. Kapłani uważali, że złe duchy zatruty zawartość dzbanów i zalecili oznaczenie ich napisem «trucizna». Tymczasem jedna z żon księcia, która popadła w głęboki smutek i postanowiła pożegnać się z życiem, natrafiła na te dzbany. Zdecydowała się popełnić samobójstwo poprzez wypicie napotkanej trucizny. Kiedy wypila czarkę płynu, zamiast umrzeć poczuła się lepiej, a po wypiciu kolejnych zaczęła inaczej spoglądać na życie. O swoim odkryciu poinformowała księcia Dżemsida. Od tego czasu wino znane jest w Persji jako «najsmaczniejsza trucizna» (Woronowicz 2009: 39).

Zamiast pozbawić się życia, żona księcia wprowadziła się w stan przyjemnego samopoczucia po wypiciu pewnej ilości alkoholu. Dziś człowiek pije alkohol właśnie po to, by doświadczyć poprawy nastroju.

Nie sposób wymienić wszystkie powody, dla których ludzie sięgają po alkohol. Ktoś pije alkohol, ponieważ docenia walory smakowe piwa, wina czy nalewki. Inny wypija dla towarzystwa lampkę wina. Dla niektórych wypicie piwa przy dobrym filmie to najlepsza forma relaksu. Młody człowiek pije alkohol, ponieważ według niego pomaga mu w kontaktach z innymi ludźmi – po kilku piwach ma odwagę poprosić dziewczynę do tańca, a wcześniej krępował się nawet spojrzeć w jej kierunku. Komuś innemu alkohol pozwala na moment zapomnieć o dzieciach sprawiających kłopoty wychowawcze, o niemiłym szefie w pracy, czy o zakończonym związku uczuciowym.

Spżycie alkoholu w Polsce

W naszym kraju największą popularnością cieszy się spożycie piwa. Jak podaje Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, w 2011 roku na jednego mieszkańca Polski przypadało 94,3 l piwa. Również spożycie wyrobów spirytusowych (wysokoprocentowych) zwiększyło się nieco w stosunku do lat wcześniejszych do 3,3 l na osobę (www.malopolskie.pl). Niepokojące są informacje dotyczące spożycia alkoholu przez dzieci i młodzież – inicjacja alkoholowa następuje w coraz młodszym wieku. Raport z ogólnopolskich badań zrealizowanych w roku 2011 przez Europejski Program Badań Ankietowych w Szkołach ESPAD pokazuje, iż blisko 90% uczniów na poziomie drugiej klasy gimnazjum jest już po inicjacji alkoholowej.

Uzależnienie od alkoholu

Przykładowo, w województwie małopolskim w roku 2012 objętych leczeniem było blisko 12 tysięcy osób. Podjęły one leczenie dobrowolnie lub obligatoryjnie poprzez postanowienie sądu. Jednak ogromna grupa osób nie podejmuje takiego leczenia, nie są też wydawane w stosunku do nich orzeczenia sądowe.

Kim jest osoba uzależniona od alkoholu? Najczęściej kojarzymy alkoholika z obrazem człowieka zdegenerowanego społecznie, zawodowo i zdrowotnie – brudnego, śmierdzącego moczem mężczyzny, który stoi usiłując wyludzić kilka złotych od przechodniów. Taki jest zewnętrzny obraz głębokiego uzależnienia od alkoholu. Jednak czy to jest istota alkoholizmu?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), zajmująca się m.in. definiowaniem i diagnozowaniem takich chorób, jak cukrzyca, nowotwór, grypa czy wiele innych, definiuje także, czym jest uzależnienie od alkoholu. Ta przypadłość jest oznaczona kodem F10.2 – *Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane użyciem alkoholu (zespół uzależnienia)*, a do ostatecznego rozpoznania stosuje sześć objawów diagnostycznych (*Klasyfikacja zaburzeń psychicznych...*, 2000). Alkoholizm jest więc przypadłością, która daje się leczyć, ale nieleczona prowadzi do śmierci. Do grupy uzależnionych od alkoholu zaliczają się osoby, u których w ciągu ostatniego roku, przez pewien czas, występują trzy lub więcej spośród sześciu wskazań diagnostycznych określonych przez WHO:

- Silne pragnienie lub poczucie przymusu przyjmowania substancji.
- Upośledzenie zdolności kontroli nad zachowaniem związanym z przyjmowaniem alkoholu.
- Somatyczne objawy stanu abstynencyjnego pojawiające się, gdy używanie alkoholu jest ograniczone lub przerwane.
- Zmiana tolerancji wobec działania alkoholu.
- Silne pochłonięcie sprawą picia alkoholu.
- Uporczywe picie alkoholu, pomimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw (*Uzależnienia w praktyce klinicznej...*, 2009: 60-65).

Zdecydowana większość pacjentów trafiających do poradni leczenia uzależnień czy oddziałów dziennych to osoby daleko odbiegające swoim wyglądem od stereotypowego obrazu alkoholika. Zespół uzależnienia to choroba, która może dotknąć każdego. Nieleczona, w takim samym stopniu zabija osobę bezdomną, jak i profesora renomowanej uczelni.

Duża grupa osób – jeśli nie większość – nie podejmuje leczenia choroby alkoholowej. Powodem takiego stanu rzeczy jest kilka zjawisk. Podstawową trudnością są psychologiczne mechanizmy uzależnienia, w jakich znajduje się uzależniony. Sytuację takiej osoby można przyrównać do kogoś, komu przylepiono karteczkę na plecach z napisem „uzależniony – potrzebna pomoc”. Do wszystkich wokół dociera ta informacja, znajomi, przyjaciele, rodzina (rzadziej) widzą ten napis, ale sam uzależniony usilnie twierdzi, że nic tam nie ma. Jeśli ktoś mu zwróci uwagę „masz problem z alkoholem, zbyt dużo pijesz” to ten automatycznie odpowie „nie!”. Jego uzależniony umysł podaje to zaprzeczenie jako świętą prawdę – uzależniony jest przekonany, że panuje nad swoim piciem, wręcz czuje się pokrzywdzony, że ktoś „robi z niego alkoholika”. Jeśli wskażemy tysiąc dowodów ukazujących uzależnienie, on znajdzie dwa tysiące przeczących temu, że ma problem. Na tym polega podstawowa trudność – system zaprzeczeń i iluzji. Do tego dołączają się kolejne mechanizmy psychologiczne: nałogowe regulowanie uczuć oraz rozproszone JA (Mellibruda, Mellibruda 2011: 116-121).

Inną trudnością są rozpowszechnione w społeczeństwie mity dotyczące alkoholu: 1) piję tak jak wszyscy; 2) Polacy tak mają, że piją; 3) nie można się bawić bez alkoholu; 4) mężczyzna po pracy musi się napić piwa; 5) piwo jest dobre na nerki; 6) drink mnie uspokaja; 7) piwo jest najlepsze na upał; 8) po alkoholu lepiej się funkcjonuje. Te mity (i wiele innych) są przechowywane niczym skarb narodowy, a tak naprawdę służą jako zabezpieczenie przed przykrym dopuszczeniem do siebie informacji o uzależnieniu.

Potrąfimy rozpoznać przypadki głębokiego uzależnienia – widzimy je, kiedy idziemy do sklepu, obserwujemy pijących tam alkohol. Ale dużo trudniej dostrzec uzależnienie, które nie ma tak wyrazistego zewnętrznego obrazu. Ta trudność w rozpoznaniu licznych przypadków uzależnienia od alkoholu wynika właśnie ze stereotypu, że alkoholik to brudny, zdegenerowany osobnik stojący pod sklepem, przy jednoczesnym przekonaniu, iż ten który pracuje (jeszcze), mieszka z rodziną, wypija 2-3 piwa każdego dnia, a w sobotę butelkę wódki, nie może być alkoholikiem.

Z całą odpowiedzialnością można powiedzieć, że liczba przypadków uzależnienia jest zdecydowanie większa niż liczba osób stojących regularnie obok sklepu czy w parku miejskim z alkoholem w ręku.

Rodzina osoby uzależnionej od alkoholu


Uzależnienie od alkoholu dotyka nie tylko samego uzależnionego, ale całą społeczność, w której on żyje, szczególnie najbliższą rodzinę. Żona uzależnionego człowieka z biegiem lat staje się współuzależniona. Czym jest współuzależnienie? Niekiedy rozumiemy błędnie, iż żona/partnerka alkoholika z biegiem czasu zaczyna pić, po czym sama uzależnia się od alkoholu. Otóż nie. Współuzależnienie jest to utwalona forma uczestnictwa w długotrwałej, niszczącej sytuacji życiowej, związanej z patologicznymi zachowaniami partnera, ograniczająca w sposób istotny wybór postępowania, prowadząca do pogorszenia własnego stanu i utrudniająca zmianę położenia na lepsze. Osoba współuzależniona nie realizuje własnych potrzeb, wszystkie działania wykonuje w odpowiedzi na zachowanie partnera (Mellibruda, Sobolewska 1997: 28). Nie bierze pod uwagę siebie, ale to jak będzie się zachowywał partner i jak może na to zareagować. Nie jest to więc choroba czy zaburzenie psychiczne, ale reakcja na sytuację, w której znajduje się dana osoba. Osoba współuzależniona całkowicie uzależnia swoje życie od tego, co robi jej pijący mąż/partner. Sztandarym przykładem działania osoby współuzależnionej jest ukrywanie uzależnienia męża/partnera: telefonowanie do pracodawcy z informacją, że mąż zachorował i nie będzie go dziś w pracy, kiedy on w tym czasie jest pijany lub usuwa skutki picia; dbanie o to, aby mąż/partner nie zrobił sobie krzywdy będąc w stanie upojenia; sprzątanie bałaganu po pijackiej awanturze. Żona/partnerka osoby uzależnionej jest całkowicie skupiona na tym, czy jej mąż pije, czy nie. Czy wróci na noc do domu? A jeśli nie wrócił, to gdzie jest? Codziennosc jest przeniknięta przygotowaniem się na skutki picia partnera, a później na szybkim usuwaniu tych skutków. Powstawaniu współuzależnienia sprzyja: silna zależność emocjonalna

i materialna, słaba pozycja zawodowa żony, izolacja rodziny i nacisk ze strony środowiska na utrzymywanie małżeństwa za wszelką cenę. Agresywne zachowania alkoholika, wytworzenie w rodzinie atmosfery zagrożenia i niepewności może również w paradoksalny sposób zmuszać partnerkę do dostosowywania się do destrukcyjnej sytuacji i tym samym utwalania układu.

Inną grupą poszkodowanych przez uzależnienie od alkoholu są dzieci dorastające w rodzinie z takim problemem. Dzieci w środowisku sygnalizują, iż w domu rodzinnym pojawił się kłopot uzależnienia. Nie robią tego w sposób jednoznaczny, rzadko powiedzą „mój tatuś pije”. Dzieci sygnalizują problem w sposób niewerbalny, poprzez zachowanie. Trudności w kontakcie z rówieśnikami, nieśmiałość, agresja, niskie wyniki w nauce, problemy wychowawcze w szkole – to wszystko może być komunikatem o tragedii, jakiej doświadczają.

Dzieci osób uzależnionych od alkoholu, w życiu dorosłym najczęściej przejawiają cechy DDA – Dorosłych Dzieci Alkoholików. „Syndrom DDA to zespół problemów i zaburzeń wynikających z destrukcyjnych schematów osobistych, powstałych w dzieciństwie w rodzinie alkoholowej, które utrudniają adekwatny, bezpośredni kontakt z terażniejszością i powodują psychologiczne zamknięcie się w traumatycznej przeszłości. Przeżywanie i interpretowanie aktualnych wydarzeń i relacji odbywa się przez pryzmat bolesnego doświadczenia z dzieciństwa” (Sobolewska-Mellibruda 2011: 11). DDA napotyka w dorosłym życiu trudności, których korzenie tkwią w doświadczeniach wyniesionych z rodziny alkoholowej. O tym mówi „List do strachu”, napisany przez dorosłą już kobietę, pochodzącą z rodziny, w której matka umarła przedwcześnie, a ojciec był uzależniony od alkoholu:

„Nawet nie wiem, kiedy się pojawiłeś. Może to była któraś, kolejna zapłakana noc? Może to było wtedy, kiedy umierała moja mama? Może wtedy, kiedy potknęłam się o pijanego ojca? Może wtedy, gdy połykałam kolejne proszki, żeby zniknąć i nic nie czuć? Może wtedy, gdy po śmierci mojej mamy mój pijany ojciec położył obok siebie do łóżka swoją nową pijaną kobietę i kazał mi ją zaakceptować? Może wtedy, kiedy moja siostra spakowała



Zespół uzależnienia od alkoholu to choroba, która może dotknąć każdego

walizki i mnie tam zostawiła? Nie wiem. Pojawiłeś na pewno wtedy, gdy poczułam, że jestem całkiem sama. Przyszedłeś tak cicho i mnie uspokajałeś. Mówiłeś, żebym się nie martwiła, że nie będę już sama, że akurat TY mnie nie opuścisz. [...]. Pozwoliłam ci w sobie zamieszkać, bo wierzyłam, że pomożesz mi przetrwać samotność. I tak się stało. Byłeś. Meblowałeś się w moim wnętrzu i plodziłeś kolejne istoty, które wkradały się w każdą komórkę mojego ciała już bez mojej wiedzy. Byłeś, gdy płakałam i gdy się cieszyłam. Byłeś w prawie każdej chwili mojego życia. [...] Przybrałeś postać koloru żółci, którą rzygał mój ojciec. Śmierdziałeś wódką, wymiocinami i chęcią upokarzania. Uśmiechałeś się bezmyślnie, upojony swoją władzą i siłą. I niszczyłeś, mroziłeś, wycinałeś, paraliżowałeś. Miałeś chude i długie ręce i mocne paznokcie, które wrzynały się do krwi w moją skórę i wyrwały moje włosy. Prowadziłeś moje niedopałki papierosów na moje dłonie. Sprawiałeś, że fizyczny ból wydawał się przyjemnością w porównaniu z twoim terrorem [...] (*List do strachu* – fragment).

Gdzie szukać wsparcia?

Wyjście z uzależnienia od alkoholu jest możliwe poprzez profesjonalne leczenie. Leczeniem osób uzależnionych od alkoholu

zajmują się poradnie, placówki dzienne oraz stacjonarne. Do specjalistycznej poradni może zgłosić się każdy, kto podejrzewa, że może mieć trudności związane z alkoholem. Konsultacja i cała terapia refundowana jest przez NFZ. Człowiek, który uważa, że może mieć jakieś trudności związane z używaniem alkoholu, w poradni nie jest postrzegany jako degenerat społeczny, ale jako człowiek, który chce zająć się sobą, chce dla siebie dobrze, chce zadbać o zdrowie swoje i swojej rodziny. Podobnie jest w przypadku członków rodziny osoby z ewentualnym problemem alkoholowym. Każdy, kto tylko odczuwa dyskomfort związany z używaniem alkoholu przez członka rodziny, może uzyskać informację i wsparcie w zmianie swojej sytuacji. Poradnie oferują dla członków rodziny pomoc w podniesieniu komfortu ich życia. Nikt z pracowników poradni nie spogląda na żonę, partnerkę, dorosłe dziecko alkoholika, czy matkę osoby uzależnionej jak na kogoś gorszego, napiętnowanego społecznie. Wręcz przeciwnie, po pierwszym kontakcie osoby, które zgłaszają się do poradni, mówią o przyjaznej atmosferze i profesjonalnej informacji. W poradni dla osób uzależnionych od alkoholu i członków ich rodzin każdy, kto tylko zechce, otrzyma fachową informację i wsparcie. Każde słowo, które pada w gabinecie terapeuty, tam też pozostaje. Terapeuta ma zawodowy

i etyczny obowiązek zachowania tajemnicy. Nie poinformuje policji, sądu, urzędu, szkoły, pracodawcy, a nawet najbliższej rodziny o wizycie i przeprowadzonej rozmowie, jeśli tylko osoba odwiedzająca jego gabinet nie życzy sobie tego. Wizyta nie wiąże się z żadnym ryzykiem, że o trudności omawianej z terapeutą ktoś się dowie. Każda wizyta jest darmowa. Jedyne, co trzeba zainwestować to wiara, że można podnieść jakość swojego życia, że można uwolnić się od trudności.

Grzegorz Jurczyński

GRZEGORZ JURCZYŃSKI – teolog, absolwent Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, katecheta w szkole podstawowej, specjalista psychoterapii uzależnień w procesie certyfikacji Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Bibliografia

Kinney Jean, Gwen Leaton. 1996. *Zrozumieć alkohol*. Warszawa: PARPA.

Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. 2000. Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, Rewizja dziesiąta, Kraków-Warszawa: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii.

List do strachu. Fragmenty listu stworzonego przez uczestniczkę terapii DDA, treść listu utrwalona na potrzeby audycji Zostaw Wiadomość, realizowanej przez Polskie Radio, [online], [dostęp: 16 stycznia 2015]; <https://www.youtube.com/watch?v=XnxkgfUpleA>

Mellibruda Jerzy, Zofia Sobolewska-Mellibruda. 2011. *Integracyjna Psychoterapia Uzależnień. Teoria i praktyka*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.

Mellibruda Jerzy, Zofia Sobolewska. 1997. *Koncepcja i terapia współuzależnienia*, „Alkoholizm i Narkomania” nr 3, s. 28, [online], [dostęp: 16 stycznia 2015]; <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/52-alkoholizm-i-narkomania/625-koncepcja-i-terapia-wspoluzaleznienia.html>

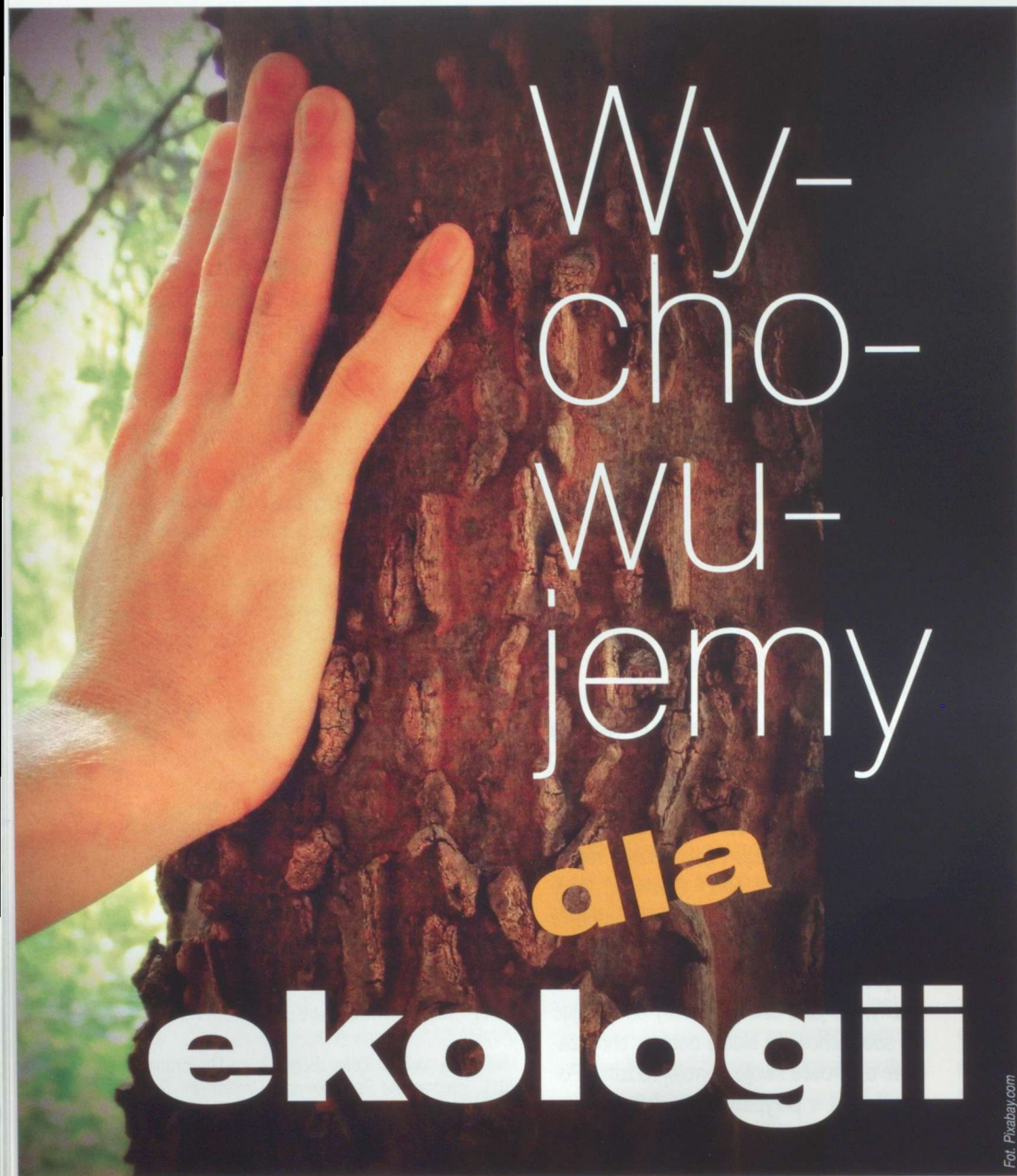
Sobolewska-Mellibruda Zofia. 2011. *Psychoterapia Dorosłych Dzieci Alkoholików*, Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diaognostyczne. 2009. Warszawa: PARPA.

Woronowicz Bohdan T. 2008. *Jak poradzić sobie z uzależnieniem od alkoholu*, Warszawa: Parpamedia.

Woronowicz Bohdan T. 2009. *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa: Parpamedia.

www.malopolskie.pl; Małopolski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na lata 2014-2020 [online], dostęp: 16 stycznia 2015; <http://www.malopolskie.pl/Pliki/2014/Ma%C5%82opolski%20Program%20Profilaktyki%20i%20Rozwi%C4%85zywania%20Problem%C3%B3w%20Alkoholowych%20na%20lata%202014-2020.pdf>



Wy- cho- wu- jemy dla ekologii

Fot. Pixabay.com

mulują istotne zagrożenia dla środowiska i poszukują skutecznych rozwiązań prawno-technologicznych. Wypracowano i próbuje się wdrażać idee zrównoważonego rozwoju gospodarki w skali globalnej, jednak nie bez widocznych trudności i oporów ze strony rządów, które w tych poczynaniach widzą zagrożenie dla rozwoju gospodarki narodowej (rozumianym w dotychczasowym, antyeekologicznym sensie). Wzrost gospodarczy jest nadal uzyskiwany w wyniku spalania coraz większych ilości paliw kopalnych, uzupełnianych w niektórych państwach przez energetykę jądrową.

Pierwsza ze światowych konferencji ekologicznych odbyła się w Sztokholmie, a jej plonem było zapisanie 26 zasad, które dały podwaliny do tworzenia międzynarodowego prawa ochrony środowiska. Od tego czasu zaczęto analizować działania w zakresie ekologii, a samo słowo zrobiło zawrotną karierę. **Ekologia** (gr. *oikos* 'dom, siedziba' + *lógos* 'nauka') w sensie biologicznym to nauka o siedlisku oraz przystosowaniu się do niego organizmów, wzajemnych zależnościach pomiędzy nimi; współcześnie dotyczy także

Rozwój gospodarczy Europy w XIX wieku, jako wynik rewolucji przemysłowej, spowodował zwiększenie produkcji przemysłowej, gospodarczej i rolniczej, w wyniku czego uległy poprawie warunki życia ludzi. Współcześnie widoczny jest konflikt w skali globalnej, a przez politologów określany jako konflikt „biednego południa i bogatej północy”, ponieważ głównymi beneficjentami szybkiego rozwoju w wyniku rewolucji przemysłowej stały się kraje zachodniej części Europy oraz Stany Zjednoczone i Japonia, która od roku 1867 w szybkim tempie zaczęła nadrabiać gospodarcze zacofanie. Rozwój gospodarczy i towarzyszący mu postęp cywilizacyjny doprowadziły do po-

wstania nowoczesnego społeczeństwa, warunkującego demokratyczny system władzy. Wytwarzanie przez przemysł wielkich ilości nowych produktów, poprzez wykorzystanie nowych źródeł energii, początkowo węgla, a nieco później ropy naftowej i gazu oraz w niektórych krajach także energii atomowej, doprowadziło do powstania „góry odpadów”, systematycznych zmian klimatycznych, które nazwano efektem cieplarnianym oraz do szybkiego wyczerpania się nieodnawialnych źródeł energii. Współcześnie odbywają się światowe konferencje ekologiczne, których zamierzeniem jest wypracowanie nowych uregulowań prawnych, które w wyniku analizy chaotycznego rozwoju świata for-

ochrony środowiska naturalnego. W roku 1992 odbyła się w Rio de Janeiro światowa konferencja ekologiczna, zwana szczytem w Rio, której główne dokonania objęły zagadnienia prawne. Dwie następne konferencje (Berlin 1995, Kioto 1997) poświęcone były zmianom klimatycznym jako wynikowi emisji szkodliwych gazów do atmosfery, które nazwano **efektem cieplarnianym**. W wyniku szeroko zakrojonych badań w skali międzynarodowej wykazano, że **efekt cieplarniany** polega na wzroście temperatury powietrza w skali planety. Zjawisko to jest wynikiem zatrzymywania w atmosferze coraz większych ilości promieniowania podczerwonego,

spowodowanego gwałtownym zwiększeniem się w niej dwutlenku węgla. Bezspornie ustalono, że rosnące stężenie dwutlenku węgla pochodzi ze spalania coraz większych ilości paliw kopalnych (węgiel, ropa naftowa i gaz ziemny) oraz materii organicznej (drewno). Na podstawie symulacji komputerowych wykazano, że skutki **efektu cieplarnianego** będą wielorakie i na ogół niekorzystne dla naszej planety. Zwiększenie się temperatury powietrza przyspieszy topnienie lodowców, czego skutkiem będzie podniesienie się poziomu oceanów, który szacuje się na 1,0 do 1,5 m. Podniesienie się wód morskich nawet o 1 metr doprowadzi do zalania nisko położonych terenów nadmorskich, aczkolwiek gęsto zaludnionych (Holandia, wschodnia Anglia, delta Gangesu, Floryda i wielu innych, obszarowo mniejszych), co doprowadzi do emigracji ich dotychczasowych mieszkańców. W pozostałej części globu rozchwianiu ulegnie rytm klimatu, prowadząc do nierównomiernych opadów, których brak w jednym miejscu spowoduje suszę, a w innym miejscu ich nadmiar doprowadzi do wystąpienia lokalnych powodzi. Opady te będą mieć charakter punktowy, ograniczony do niewielkiego obszaru. W wyniku tych zmian rośliny uprawne i zwierzęta hodowlane obniżą swą produktywność, czego skutkiem będzie spadek produkcji żywności. Aktualnie 800 mln ludzi cierpi głód, a wobec takiego scenariusza liczba ta może wzrosnąć. Odbyty pod koniec roku 2001 szczyt w Johannesburgu nie dostarczył rozwiązań i wspólnych uzgodnień, które satysfakcjonowałyby wszystkich jego uczestników. W odróżnieniu do czterech poprzednich światowych konferencji ekologicznych, wrócił problem żądań większej pomocy dla „biednego południa”. Dyskusja na światowych konferencjach ekologicznych, jak i wypracowane uzgodnienia wskazują, że świat daleki jest od poprawnego i skutecznego rozwiązania swoich problemów ekologicznych. Skuteczniejsze mogą się okazać działania w skali lokalnej, gdzie chęć społeczeństw do uzyskania pozytywnych efektów w obszarze ekologii, z uwagi na wykazywaną większą determinację, może być wysoce efektywny.

Rosnąca świadomość ekologiczna ludzi i społeczeństw, zwłaszcza w krajach wysoko uprzemysłowionych, jako skutek edukacji szkolnej oraz obserwacji zmian wywołanych w środowisku poprzez działalność gospodarczą w obszarze przemysłu, rolnictwa i urbanizacji, dostarczyły wielu dowodów potwierdzających dewastację przyrody w wyniku procesów gospodarczych.

Kolejnym problemem współczesnego świata jest istnienie dziury ozonowej, jako wyniku stosowania w urządzeniach chłodniczych gazu zwanego freonem, co prowadzi do zwiększonego promieniowania UV. Niszczenie wilgotnych lasów tropikalnych dla poszerzenia powierzchni ziem uprawnych i dla celów grzewczych okazuje się wielką katastrofą ekologiczną. Tylko w roku 1987 spalono w Brazylii prawie 200 tysięcy km² pierwotnego lasu tropikalnego celem poszerzenia powierzchni ziemi uprawnej, niezbędnej zdaniem społeczeństwa i władz tego kraju, dla wyżywienia wrażliwej liczby ludności tego kraju. Oszacowano, że podczas tego mega-pożaru do atmosfery dostało się 500 mln ton dwutlenku węgla i ozonu, co zapewne spotęgowało efekt cieplarniany i dziurę ozonową, chociaż nikt nie jest w stanie określić wielkości tych zmian. Zanieczyszczenia nie znają granic państw i kontynentów i wpływają na procesy w skali globalnej. Niszczenie lasów tropikalnych ma miejsce również w Indiach, kotlinie Konga oraz na wyspach Indonezji. Wykazano, że aby powrócić do stężenia dwutlenku węgla w atmosferze sprzed roku 1850, należałoby zalesić obszar o powierzchni Europy, co współcześnie jest niewykonalne. Drzew wyhodowanych w tym procesie nie można spalać, należałoby je zdeponować głęboko w kopalniach, celem uniemożliwienia powrotu dwutlenku węgla do atmosfery. Biorąc pod uwagę techniczne możliwości ludzkości, to zadanie również nie jest wykonalne.

Wiele organizacji ekologicznych w poszczególnych krajach dopomina się poszanowania praw przyrody i ograniczenia jej nadmiernej eksploatacji. Przedsięwzięcie ekologiczne pod nazwą „Sprzątanie świata”

jest przykładem akcji, której uczestnicy chcą usunąć trochę śmieci z powierzchni globu, dając przykład swojej determinacji w usuwaniu odpadów i deponowaniu ich na składowiskach, jako właściwym miejscu przeznaczenia. W wielkiej skali chodzi głównie o zmniejszenie ilości śmieci, jakie w ciągu jednostki czasu, np. roku, produkuje obywatel konkretnego kraju. Z danych statystycznych zamieszczonych przez GUS za rok 1999 wynika, że statystyczny obywatel w Polsce wytworzył 319 kg odpadów (mniej niż w pozostałych państwach Europy). Druga sprawa to wdrożenie wtórnego wykorzystania odpadów, w formie tzw. recyklingu. Kolejnym problemem jest biodegradowalność odpadów, z których wiele może zalegać nawet kilkaset lat w środowisku, zanim ulegną rozkładowi. Składowiska odpadów są emitorami lotnych związków chemicznych, w ich pobliżu wiatr roznosi wiele lekkich odpadów, np. torby plastikowe i zawieszają je na pobliskich drzewach i krzewach. Jeszcze gorszym rozwiązaniem, powszechnie praktykowanym przez lokalną społeczność, jest spalanie śmieci w piecach grzewczych. To zjawisko zwiększa zanieczyszczenie powietrza przez znaczną część roku, przyczyniając się do powstawania chorób alergicznych i nowotworowych. Konieczna jest więc edukacja ekologiczna nie tylko w szkole, ale także w domu, w rodzinie.

W Polsce zarejestrowanych jest obecnie ponad 750 organizacji pozarządowych, stawiających sobie za cel działanie na rzecz ochrony przyrody. Organizacje te, zwane „ekologicznymi” wydają różnorodne publikacje, przeprowadzają tematyczne akcje edukacyjne, najczęściej dla młodzieży szkolnej. Inną istotną częścią aktywności tych organizacji są odezwy i protesty przeciwko niektórym pomysłom inwestycyjnym.

Wychowanie młodych ludzi pragnących poprawy stanu środowiska naturalnego w skali lokalnej wydaje się być koniecznością cywilizacyjną na obecnym poziomie rozwoju społeczeństw.

Stanisława Knapik

STANISŁAWA KNAPIK – nauczycielka przyrody w Szkole Podstawowej w Brzeźnicy

Ekologia w katechezie

Ekologia (z grec. *oikos*) oznacza dom, środowisko (Dołęga 2002: 243); w naukowym znaczeniu oznacza dziedzinę biologii, a raczej filozofię biologii badającą wzajemne stosunki między organizmami a otaczającym je środowiskiem (Michalik 2002: 444). Wiek XXI niesie ogromne skażenie środowiska przyrodniczego. Problem ten może rozwiązać wypracowanie w społeczeństwie nowego światopoglądu ukierunkowanego na myślenie ekologiczne, przyjmującego wartości ekologiczne oraz uświadomienie miejsca człowieka w świecie względem Absolutu i wzmocnienie miłości do innych ludzi.

Z ekologią spotykamy się najczęściej poprzez media, obserwując spektakularne zachowania ludzi różnych organizacji ekologicznych, stających w obronie zagrożonego środowiska. Ruch ekologiczny w obecnych czasach musi stać się powszechny ze względu na duże zniszczenia przyrody, Bożego daru, a przyczyna leży w jednokierunkowej i nieodpowie-

dzialnej eksploatacji przez człowieka bogactw świata natury. Jak stwierdza ks. J. M. Dołęga: „Jeżeli podejmuje się konkretne działania mające na celu ochronę środowiska, to zazwyczaj ograniczają się one do usunięcia zgubnych skutków działalności człowieka, a nie przyczyn powstałych zagrożeń. Główną przyczyną wszystkich zagrożeń środowiska jest sam człowiek” (Dołęga 1993: 159, za: Langiewicz 2002: 517).

Problem zaczyna pojawiać się wtedy, gdy „kultura techniczna” zaczyna władać człowiekiem: gdy rzeczy zamiast służyć człowiekowi, podporządkowują go sobie. Głównym źródłem zanieczyszczenia środowiska naturalnego jest przede wszystkim „zanieczyszczony w swym wnętrzu człowiek”. Bez ładu intelektualnego i moralnego nie ma ładu w działaniu. Należy nauczać umiejętności wyboru dobra i „dobrowolnego” działania (Mizińska 1993: 153-165).

Z dokumentów zawierających nauczanie Kościoła dotyczące ekologii wyla-

nia się określona koncepcja ekologii integralnej łączącej ochronę środowiska z ekologią człowieka. Wynika ona z założeń teologicznych, filozoficznych (antropologicznych) i społecznych. Traktuje człowieka i jego środowisko jako pewną jedność – uniwersum ekologiczne, którego zagrożenie wymaga ochrony i obrony. Wskazuje na potrzebę działań na rzecz kształtowania moralnych powinności człowieka wobec świata przyrody, siebie samego i innych ludzi. Jan Paweł II nauczał: „Wydaje się, że to co najbardziej zagraża stworzeniu i człowiekowi, to brak poszanowania dla praw natury i zanik poczucia wartości życia. [...] Piękno tej ziemi skłania mnie do wołania o jej zachowanie dla przyszłych pokoleń. [...] w rodzinie i w szkole nie może zabraknąć wychowania do szacunku dla życia, dla dobra i piękna. Wszyscy ludzie dobrej woli winni współdziałać w tym wielkim dziele”. Również wskazał papież na potrzebę „nawrócenia ekologicznego”. „W grę wchodzi

zatem nie tylko ekologia „fizyczna” dążąca do ochrony środowiska lecz także ekologia „ludzka”, która by czyniła bardziej godną egzystencję wszystkich stworzeń, troszcząc się o podstawowe dobro życia we wszystkich jego przejawach przygotowując dla wszystkich pokoleń środowisko, które bardziej przybliży się do planu Stwórcy” (Jan Paweł II 1999, 2001, za: Tyburski 2002: 462-463).

Kościół przestrzega „[...] lekceważenie lub odrzucanie podstawowych norm etycznych prowadzi człowieka na próg samozniszczenia” (Jan Paweł II, *Orędzie na Dzień Pokoju*, 1 stycznia 1999). Wiele procesów można jeszcze opanować. Jest to zadanie dla nas wszystkich, szczególnie ważne w ustalaniu programów wychowawczych dla dzieci i młodzieży w szkole. Ludzie mają panować nad ziemią mądrze i z miłością (Michalik 2002: 447). Ekologia to naturalny odruch wdzięczności Bogu za obdarowanie: „głębiny ziemi są w Jego rękę i szczyty gór należą do Niego” (PS 95,4n). Dlatego aktualny jest problem budowania świadomości ekologicznej opartej na szeroko rozumianej edukacji ekologicznej. Należy zmienić dotychczasowy sposób myślenia i działania jednostek, a pomocne w tym będą koncepcje ekologii: domu, słowa, ducha (Skowroński 2002: 280-281).

Ekologia domu to umiłowanie życia. W domu rodzinnym najpierw uświadamiamy sobie, jak piękne jest życie, budując je na odwzajemnieniu w miłości, wspólnie tworząc klimat wdzięczności Bogu i sobie nawzajem. Należy uczyć młodzież ekologii słowa. Świadomie wypowiedzane wulgarne słowa, przekleństwa, złorzeczenia niszczą piękne życie – na to powinni zwracać uwagę rodzice, pedagodzy. Wdzięczność wobec rodziców przenosi się na poszanowanie świata, który jest domem rodziny ludzkiej. Człowiek szanujący siebie, będzie szanował Boże dary natury, środowisko. Stosunek do przyrody uwarunkowany jest również uczciwym pojmowaniem naszej duchowości i troski o nią. Istnieje naturalne zjawisko przenikania się w życiu dwóch rzeczywistości: Bożej i ludzkiej – *sacrum* i *profanum*. Człowiek, który nie dba o siebie, nie rozwija swojej osobowości, zgadza się na zaśmiecanie swojego człowieczeństwa wszelkimi brudami swia-

ta. Tradycja przekazała nam, iż istnieje potrzeba przeniknięcia codziennego *profanum* darem *sacrum*. Przykładowo, czynienie znaku krzyża na bochenku chleba jako wyraz szacunku do ludzkiej pracy, znak krzyża przed kapliczką albo krzyżem przydrożnym – powinny być przekazywane pokoleniom. Dzieci zawsze przyjmują świadectwo rodziców i program szkolny (Skowroński 2002: 287-289).

Eko-teologia duchowości człowieka ma tutaj do odegrania znaczącą rolę, powinna stać się podstawą do kształtowania nowego stylu życia człowieka, który ma poczucie współodpowiedzialności za stan integralności świata stworzonego przez Boga. Należy żyć i pracować w środowisku przyrody, w „ogrodzie Boga” (Urbański 2002: 477). Teologiczne podstawy wychowania ekologicznego wyszczególniają trzy główne prawdy teologiczne o:

- Bogu Stwórcy (Stwórca, który jest transcendentny wobec stworzenia, a zarazem w nim obecny, podtrzymuje cały świat w istnieniu i nim kieruje „z wielkości i piękna stworzeń poznaje się przez podobieństwo ich Stwórcę” [Mdr 13,5; Rz 1, 20]);
- stworzeniu wszechświata (uporządkowanego, cechującego się różnorodnością i bogactwem, dobrego, budzącego szacunek, ukierunkowanego na Boga, w którym ma miejsce chciana przez Boga współzależność stworzeń i ich solidarność, panuje harmonia);
- stworzeniu człowieka (człowiek jest stworzony na obraz Boży, jednocząc w swojej naturze świat materialny i duchowy; człowiek realizuje swoje powołanie do przemiany i doskonalenia świata poprzez dobre wypełnianie swoich codziennych obowiązków; rządzenie ma przebiegać „w sprawiedliwości i świętości” (Mdr 9,3); całe stworzenie ukierunkowane jest na Chrystusa, który jest jego źródłem i celem (Czartoszewski 2002: 268; Dziekoński 2002: 481, 486).

Problem edukacji ekologicznej, w znaczeniu właściwego wychowania i wykształcenia człowieka wrażliwego na środowisko społeczno-przyrodnicze, powinien funkcjonować skutecznie w ramach tak zwanej kultury ekologicznej. W programach szkolnych wdrażane są projekty programowe kształcenia i wycho-

wania proekologicznego, m.in. „Polska Strategia Edukacji Ekologicznej” i „Program Edukacji Ekologicznej” oraz „Reforma Edukacji Narodowej”, występujące kształcenie o profilu ekologicznym, a na wielu uczelniach powstały kierunki studiów ochrony środowiska oraz centra badań i studiów z zakresu ekologii człowieka i bioetyki (Dołęga 2002: 244). Religia autentycznie pojmowana i praktykowana pobudza nie tylko do wypełniania rytuału, lecz budzi między innymi poczucie sakralności stworzenia i odpowiedzialności moralnej za stan środowiska (Langiewicz 2002: 530). Większą skuteczność wychowania ekologicznego dzieci i młodzieży zapewniłaby współpraca między katechezą a innymi dziedzinami wiedzy, jak: nauki przyrodnicze, filozoficzne, geografia, wychowanie obywatelskie, ekologia. Zgłębiając problematykę ekologiczną, należy połączyć działania wychowawcze z katechezą (Dziekoński 2002: 492).

Natalia Maria Ruman

DR LIC. KAN. NATALIA MARIA RUMAN – doktorantka Wydziału Teologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, asystentka w Zakładzie Pedagogiki Ogólnej i Metodologii Badań Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie, katecheta i wychowawczyni w Powiatowym Zespole Szkół nr 2 w Pszczynie

Bibliografia

- Czartoszewski J.W. 2002. *Propedeutyka definiowania i budowania światopoglądu ekologicznego*, „Ateneum Kapłańskie” nr 2.
- Dołęga J.M. 2002. *Sozologia i ekofilozofia w naukach ekologicznych*, „Ateneum Kapłańskie” nr 2.
- Dołęga J.M. 1993. *Człowiek w zagrożonym środowisku*, Warszawa 1993.
- Dziekoński S. 2002. *Teologiczne podstawy wychowania ekologicznego w katechezie*, „Ateneum Kapłańskie” nr 3.
- Jan Paweł II, Przemówienie podczas liturgii słowa w Zamościu w dniu 13 czerwca 1999; Audycja generalna w dniu 17 stycznia 2001, za: W. Tyburski. 2002. *Człowiek i środowisko w Nauce Społecznej Kościoła Katolickiego*, „Ateneum Kapłańskie” nr 3.
- Langiewicz M. 2002. *Katolicka myśl eko-filozoficzna*, „Ateneum Kapłańskie” nr 3.
- Michalik J. 2002. *Chrześcijańska odpowiedzialność za ziemię. Refleksje o ekologii*, „Ateneum Kapłańskie” nr 3.
- Mizińska M. 1993. *Postęp i okrucieństwo*, [w:] S. Kycia (red.), *Humanizm ekologiczny*, t. 2, Lublin.
- Skowroński A. 2002. *Podstawowe zagadnienia zrównoważonego rozwoju*, „Ateneum Kapłańskie” nr 2.
- Urbański S. 2002. *Ekoteologia duchowości człowieka*, „Ateneum Kapłańskie” nr 3.

EKO-rodzice

Współczesny świat wymaga od nas, dorosłych, odpowiedzialnego życia w zgodzie ze środowiskiem i dawania w tej kwestii przykładu najmłodszym. Katastrofy ekologiczne, większe i mniejsze, często dotyczą naszego najbliższego otoczenia. A przecież nie chcemy, aby sprawdziły się słowa Jana Sztudyngera: „Wycięty las, szumi już tylko w nas”. Ekologia jest dziś stylem życia w trosce o to, co pozostawimy następnym pokoleniom.

Wychowanie ekologiczne musi rozпочąć się od najmłodszych lat, i to nie tylko w szkole, ale także w domu. Jeśli chcemy, aby dziecko wykształciło u siebie pro-ekologiczne nawyki, sami musimy dawać przykład takich zachowań. Duże znaczenie w edukowaniu dziecka ma zwracanie jego uwagi na wszystkie przejawy ekologicznego zachowania: od segregowania śmieci, oszczędzania prądu, zamykania wody przy myciu zębów, do pokazania możliwości wykorzystywania energii odnawialnej, jak słońce, wiatr i woda.

W trosce o przyszłość dzieci

Rodzina to pierwsze miejsce, w którym żyje i rozwija się dziecko. To rodzice organizują dziecku czas, zabierają je na wycieczkę rowerową lub spacer po lesie, uwrażliwiając na piękno przyrody. Życie w zgodzie z naturą, czyli postawa EKO, wynika z szacunku do środowiska i troski o to, co pozostawimy następnym pokoleniom. „Nie odziedziczyliśmy ziemi po naszych przodkach. Pożyczyliśmy ją tylko od naszych dzieci”. Niby o tym wiemy, ale często dzieci przychodząc do domu ze szkoły wykazują inicjatywę, pytając nas dlaczego nie segregujemy śmieci... Warto zmienić złe nawyki i uczyć się wspólnie z naszymi pociechami. Zacznijmy od małych kroków. Zmieniajmy się dla naszych dzieci i ich przyszłości. Pracujmy wspólnie na czysty świat, kształtując świadomość ekologiczną dziecka i uznając wartości ekologiczne.

EKO-nawyki

Jednym z podstawowych zadań jest dbanie o środowisko i stan zieleni wokół miejsca zamieszkania. Jeśli rodzice są zaangażowani w działalność na rzecz otocze-

nia – udziela się to także dzieciom. W szwedzkich osiedlach wyznaczany jest dzień oraz godziny, w których całe rodziny wychodzą sprzątać tereny wspólne wokół domów – trawniki, chodniki. Dzieci pracują razem z rodzicami i sąsiadami, a miasto dostarcza pojemniki na śmieci. Jest to dobry pomysł na wspólne uczenie się szacunku do przyrody i sąsiadów.

EKO-zabawy z dzieckiem

Włączanie się rodziców do procesu edukacji ekologicznej przez dawanie właściwych przykładów postępowania jest konieczne. Możemy rozbudzić w dziecku zainteresowanie środowiskiem naturalnym poprzez wspólne gry i zabawy. Naprzeciw naszym potrzebom wychodzą firmy, które tworzą produkty wspomagające pro-ekologiczne zachowania naszych dzieci. Firma Energizer stworzyła platformę z grami ruchowo-edukacyjnymi online Move&Play www.energizerplay.com, gdzie przedstawia najmłodszym źródła czystej i odnawialnej energii. Tym samym dzieci uczą się poprzez rozrywkę, bo informacje zawarte w przekazie tematycznym gier uświadamiają im zasadność oszczędzania energii. Rodzice powinni wykorzystywać okazję do wspólnej zabawy oraz nauki. Jeżeli rozbudzimy w dziecku troskę o siebie i środowisko, to jego świadomość ekologiczna będzie naturalna.

Ekologia jest dziś stylem życia, który warto więc praktykować w każdej rodzinie, aby dzieci miały świadomość odpowiedzialności za stan środowiska naturalnego.

Anetta Śliwińska

ANETTA ŚLIWIŃSKA – dyplomowany nauczyciel sztuki w szkole podstawowej, pedagog szkolny, autorka kilku wdrożonych programów edukacyjnych.

Fot. Pixabay.com



Od kilku dziesięcioleci wiele mówi się o potrzebie ochrony środowiska naturalnego. Powstały nawet partie polityczne, które w swym programie zapisały troskę o czystość powietrza, rzek i mórz, jezior i lasów. Niestety często okazuje się, że ich wrażliwość ekologiczna jest bardziej rezultatem „poprawności” politycznej i chwytem reklamowym dla potencjalnych wyborców niż przejawem rzeczywistej troski o człowieka oraz o świat, którym Bóg nas obdarzył po to, byśmy mogli istnieć, rozwijać się i zaspokajać nasze potrzeby. Niepokojącą cechą laickich środowisk pro-ekologicznych jest ich zupełna obojętność na zaśmiecanie najważniejszej części tego świata, jaką jest człowiek. Ekolodzy laicy protestują przeciwko zaśmiecaniu powietrza czy wody, ale w ogóle nie protestują przeciwko zaśmiecaniu wewnętrznego środowiska człowieka: wrażliwości moralnej, zdrowia psychicznego, sumienia czy organizmu fizycznego.

Jedyną podstawą mądroj ekologii jest mądre wychowanie. Żle wychowany człowiek zagraża nie tylko przyrodzie, ale w jeszcze większym stopniu zagraża samemu sobie i innym ludziom. Człowiek solidnie

Człowiek i ekologia



Fot. Phababay.com

Środowisko? Naturalne!

wychowany to ktoś, kto z wdzięcznością i szacunkiem przyjmuje otaczający go świat i przyrodę jako dar Stwórcy, zgodnie z poleceniem Boga czyniąc sobie Ziemię poddaną dla dobra własnego i innych ludzi. Ale on nie niszczy planety, na której mieszka. To ktoś, kto chroni środowisko naturalne przed zanieczyszczeniem, zniszczeniem czy rabunkową eksploatacją. Ale jednocześnie rozumie, że najważniejszą częścią świata doczesnego jest człowiek, którego trzeba stanowczo bronić przed każdą formą zanieczyszczeń i przed każdym przejawem zatrucia. Cóż bowiem pomoże człowiekowi, że kąpie się w czystym jeziorze lub że oddycha czystym powietrzem, jeśli w nim samym pełno jest zanieczyszczeń i toksyn: fizycznych, psychicznych, moralnych, obyczajowych czy duchowych.

Prawdziwa wrażliwość ekologiczna zawsze zaczyna się od troski o człowieka. Trzeba chronić ludzki organizm przed zatrucaniem go nikotyną, alkoholem, narkotykiem czy zbędnymi hormonami w postaci tabletek antykoncepcyjnych. Trzeba chronić ludzką psychikę przed zatrucaniem jej pornografią, przekonaniami o istnieniu łatwo osiągalnego szczęścia, demoralizującym wpływem niektórych mediów. Trzeba chronić ludzkie sumienie przed zatrucaniem błędnymi wzorcami zachowań, szukaniem doraźnej przyjemności za cenę własnej godności, czy przed wypaczoną hierarchią wartości. Tylko człowiek czystego serca i prawego sumienia potrafi zrozumieć, uszanować i ochronić świat, którym obdarował go Stwórca.

ks. Marek Dziewiecki

KS. DR MAREK DZIEWIECKI – adiunkt Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, psycholog i duszpasterz, autor publikacji z zakresu psychologii wychowania i pedagogiki

Środowisko naturalne to środowisko przyrodnicze: skorupa ziemska, powietrze, wody, świat roślin i zwierząt itp.

Jeżeli dzisiaj mówimy, że sytuacja ekologiczna naszej planety jest zła, to jednocześnie możemy wskazać na niepokojące dowody pogarszającej się kondycji zdrowotnej samego człowieka. Mimo ogromnego postępu w medycynie, ludzkość trapiąca jest przede wszystkim przez dwie plagi: choroby nowotworowe oraz choroby układu krążenia. Oddalenie od świata naturalnego powoduje wiele niekorzystnych zmian. Życie w zniszczonym środowisku oraz brak kontaktu z naturą może prowadzić do obniżenia odporności na stres, pojawienia się reakcji nerwicyowych, a także negatywnych zmian w obrazie własnej osoby. Każdy z nas w pewnym stopniu odczuwa potrzebę bliskiego kontaktu z przyrodą, oczekując podświadomie, że pozwoli to co najmniej na osiągnięcie lepszego samopoczucia.

Kontakt z przyrodą ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie, zarówno psychiczne jak i somatyczne. Podczas przebywania w środowisku naturalnym ludzie doświadczają spokoju i odpoczynku. Dzięki temu mogą zregenerować swoje siły, nabrać pewności siebie i jednocześnie zwiększyć tolerancję na stres. Nieprzypadkowo sanatoria zlokalizowane są w miejscach, gdzie przyroda jest piękna, niezniszczona przez człowieka. Zauważono również, że osoby przebywające w szpitalach szybciej powracają do zdrowia, jeżeli mogą chociaż przez okno podziwiać naturalne krajobrazy.

Piękno i estetyka pozwalają na przeżycie głębokiego zachwyty, doświadczenie radości oraz wielu innych pozytywnych emocji, które warunkują nasze poczucie szczęścia. Kontakt z naturą jest szczególnie ważny dla człowieka XXI wieku, żyjącego w pułapce bezwzględnej wyścigu. Pomimo wielu urządzeń ułatwiających pracę, coraz szybszych samochodów, komputerów itp. mamy coraz mniej czasu. Każdy z nas ciągle się spieszy. Nawijając kontakt z przyrodą, pozwalamy sobie na zatrzymanie się, znalezienie czasu na odpoczynek, refleksję.

Człowiek musi sobie uświadomić, że sam jest częścią przyrody i bez niej nie może istnieć. Troska o stan przyrody powinna być nie tyle naszym obowiązkiem, co przyjemnością i potrzebą.

Stanisława Knapik

STANISŁAWA KNAPIK – nauczycielka przyrody w Szkole Podstawowej w Brzeźnicy

Przedszkole

Idea pracy pedagogicznej z dziećmi pod gołym niebem, o każdej porze roku, jest w Polsce zupełnie nieznaną. I szokująca. Jednak metoda ta jest od ponad 70 lat z powodzeniem realizowana na świecie. Ma wielu realizatorów, tomy naukowych opracowań i badań. Ma swoich zwolenników i krytyków. Rosną kolejne pokolenia wychowanków. Warto przyjrzeć się bliżej tej wychowawczej koncepcji.

Wyobraźcie sobie przedszkole bez budynku, bez ograniczenia ścianami, ustawionymi krzesłami, meblami, gdzie zajęcia są cały rok na zewnątrz, w naturze, na świeżym powietrzu: w parku, w lesie, na polanie, w ogrodzie... Wyobraźcie sobie przedszkole, w którym nie ma ciągłego szumu i wrzawy dziecięcych głosów, gdzie dzieci znajdują ciszę, spokój, przestrzeń... Wyobraźcie sobie przedszkole bez zaba-

wek, gdzie dzieci za pomocą dwu gałęzi, trzech szyszek i kamienia rozwijają swoją wyobraźnię i kreatywność, lecąc rakieta, jadąc karetą, zwiedzając dalekie krainy... Wyobraźcie sobie przedszkole, w którym dzieci mogą bezkarnie chodzić po błocie, dotykać robaka, wchodzić na drzewo, patykami dłużyć w ziemi...

Historia tego rodzaju przedszkoli sięga roku 1954 roku, kiedy to w duńskim Søllerød wychowawczyni przedszkolna Ella Flatau zainicjowała codzienne i wielostronne zajęcia w przyrodzie. Idea ta niebawem rozprzestrzeniła się poza granice krajów skandynawskich. Niezależnie od poczynąń grupy duńskich rodziców, w 1968 roku w niemieckim Wiesbaden Ursula Suben doprowadziła do otwarcia i funkcjonowania podobnej placówki, która ze względu na brak oficjalnej zgody władz działała jako prywatne przed-

sięwzięcie opłacane z pieniędzy rodziców. Idea leśnych przedszkoli zyskała dużą popularność w krajach skandynawskich, Niemczech, Francji, Czechach, Austrii jako alternatywna forma dla „standardowych” metod wychowawczych. W roku 2005 w Niemczech istniało ponad 800 leśnych przedszkoli.

Koncepcja pedagogiczna przedszkola leśnego opiera się na kilku założeniach, z których najważniejsze to stwarzanie dzieciom przestrzeni do własnych gier i zabaw w naturze, traktowanie każdego dziecka jako odkrywcy i naśladowcy. Postrzeganie zmysłowe oraz rozwój motoryczny jest najważniejszym fundamentem dla późniejszego procesu uczenia się, a rozwój osobowości dziecka ukierunkowany jest do odpowiedzialności za siebie i dojrzałego funkcjonowania w grupie.

Szczegółowe cele pedagogiczne:

Cele pedagogiczne	Podstawa rozwojowa i psychologiczna	Metoda realizacji
<p>Umożliwienie dzieciom ruchu</p> <p>Kształtowanie świadomości własnego ciała</p>	<p>Naukowcy i nauczyciele u ponad połowy pierwszoklasistów stwierdzają nadwagę, wady postawy zaburzenia równowagi (badania niemieckie – Ingrid Miklitz).</p> <p>Małe dzieci mają silną potrzebę ruchu.</p> <p>Istnieje związek pomiędzy ruchem (szeroko i wielostronnie rozumianym) a rozwojem języka i procesem rozwoju słownictwa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Wykorzystywanie nierówności podłoża (lasu, łąki), zmuszając do świadomego i stabilnego poruszania się. Umożliwianie różnego rodzaju ruchu. Dawanie wolnego wyboru rodzaju ruchu, którego nie ograniczają ściany: gry, zabawy, bieganie, balansowanie, wspinanie się, czołganie, zabawy palcami i nogami itd. Praca z prostymi materiałami i narzędziami: ostrzenie i zdobienie kijów, ciosanie kółków, proste rzeźbienie figurek w drewnie, rzeźby z kamienia itp.
<p>Wszechstronne rozwijanie zmysłów</p>	<p>Dzieci budują relację ze światem, przedmiotami, innymi osobami na doświadczeniu i postrzeganiu otoczenia wszystkimi zmysłami.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Wspieranie świadomości zmysłów: widzenia, wężania, słuchania, dotykania, smakowania, równowagi. Stymulowanie zmysłów dzieci poprzez bogactwo i różnorodność natury: dźwięków i odgłosów (np. szelest liści, świergot ptaków, dźwięki ulewy czy wiatru szumiącego między drzewami), faktur (włochatych gąsienic, ostrych szyszek, kolczastych krzewów, miękkiego mchu), zapachów (ziół, lasu po deszczu, kwitnących owoców, kwiatów), zmiennej temperatury powietrza (chłód poranka, wilgotność mgły, upał południa, chłód cienia).
<p>Życie w naturze i zgodnie z naturą</p>	<p>Przyroda tworzy egzystencjalny fundament naszego życia (poprzez powietrze, jedzenie, budulec, inspiracje, materiały).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Przeżycie troskliwego i przyjaznego obchodzenia się z naturą.
<p>Naśladowanie jako najważniejsza forma uczenia się</p>	<p>Dzieci budują i rozwijają dobre relacje z najbliższym otoczeniem wtedy, kiedy traktowane są z szacunkiem i uwagą.</p> <p>Dzieci najmniej uczą się poprzez nauczanie (przekaz jednokierunkowy) czy napominanie, bardziej przez naśladowanie i powtarzanie czynności (rytm).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jak najmniejsze ingerowanie w wolny rozwój dziecka, a jednocześnie niepozostawianie go samemu sobie (na zasadzie „towarzyszenia”). Stosowanie powtórzeń, dbanie o rytm dnia, rytm roku. Rolą nauczyciela jest zapewnienie swobody aktywności – nieliczne interwencje w zabawy i interakcje między dziećmi.

w lesie



Fot. Phabay.com

<p>Nadawanie „korzeni” (ostoi) poprzez rytmiczność i rytuały</p>	<p>Cykliczność (dnia, pór roku, tygodnia) nadaje orientację i pewność w rozwoju dziecka.</p> <p>Cykliczność i powtarzalność dnia, świąt, festiwali, rytuałów jest elementem dającym dzieciom poczucie bezpieczeństwa, budującym wspólne doświadczenie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Traktowanie rytmu (cyklu) roku jako podłoża pracy wychowawczej. • Obchodzenie cyklicznych świąt i zwyczajów w ciągu roku. • Stosowanie codziennych rytuałów: krąg poranny, posiłki, krąg pożegnalny, rozpoczęcie zajęć itd.
<p>Umożliwianie dzieciom podejmowania decyzji (dopuszczanie dzieci do głosu)</p>	<p>Aktywne kształtowanie swojego otoczenia następuje poprzez poczucie przynależności do grupy, respektowanie osobistych uczuć i zdania (opinii), bycie brany na poważnie i z szacunkiem.</p> <p>Wpływanie na to, co dotyczy dziecka, jest ważne na każdym etapie wychowawczym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wspieranie wypowiedzi indywidualnych dzieci. • Wspieranie i obserwowanie procesów grupowych, stwarzanie warunków do harmonijnych relacji w grupie (między dziećmi, między dziećmi a wychowawcami).
<p>Doświadczenie wspólnotowości w kręgu porannym</p>	<p>Wspólnotowość rozwija rozwój społeczno-emocjonalny jednostki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dawanie każdemu dziecku możliwości wyrażenia swoich przeżyć, odczuć, obaw. • Dawanie okazji do wymiany doświadczeń, wspólnych spotkań, gier, zabaw, śpiewania, opowiadania bajek, czytania książek itd.
<p>Przestrzeganie zasady ciszy</p>	<p>Cisza i milczenie jest ważnym doświadczeniem człowieka, które pomaga nabrać siły, regenerować się, pomaga w koncentracji i utrzymaniu wewnętrznego (s)pokoju.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wykorzystywanie naturalnych okazji do doświadczenia ciszy – na polanie, w szalasiu, w namiocie, na „leśnej sofie”, itp. • „Łowienie” z przyrody pojedynczych dźwięków: spadających liści, kroków, szumu drzew, śpiewu ptaków itd. • Wspieranie świadomego postrzegania otoczenia zmysłami poprzez gry i zabawy z „wylączeniem” innych zmysłów (np. związane oczy, zasłonięte uszy).

Cele pedagogiczne	Podstawa rozwojowa i psychologiczna	Metoda realizacji
Dbanie o zdrowie poprzez ćwiczenie tężyzny fizycznej	<p>Holistyczne ujęcie rozwoju dzieci – poprzez doświadczenia ruchowe, emocjonalne, psychiczne, duchowe i społeczne służy dobremu samopoczuciu.</p> <p>Codziennie przebywanie na świeżym powietrzu wzmacniania odporność dziecka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ogólne wzmacnianie zdrowia fizycznego i duchowego poprzez ruch, ciepło emocjonalne, poczucie bezpieczeństwa. • Prowadzenie gier i zabaw w przyrodzie wzmacniających system odpornościowy: świeże powietrze, zdrowe odżywianie, światło słoneczne. • Dbanie o odpowiednią odzież, obuwie i stosowane zasady ubierania się. • Dbanie o zasady higieny. • Stosowanie zasad bezpieczeństwa wobec przewidywalnych zagrożeń (kleszcze, dzikie zwierzęta, wolno biegające psy itd.).
Rozwijanie odpowiedzialności, umiejętności społecznych i komunikacyjnych	<p>Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje kontaktu z innym człowiekiem.</p> <p>Nauka rozpoczyna się w domu i jest kontynuowana w przedszkolu.</p> <p>Zainteresowania, życzenia, potrzeby wyrażane są w relacjach społecznych.</p> <p>Dzieci potrzebują wspólnoty, w której jest miejsce na ich autonomię i naukę, oraz gdzie są traktowane z szacunkiem i szanują innych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pomaganie w odnalezieniu swojego miejsca w grupie oraz kształtowanie poczucia wspólnoty. • Wzmacnianie własnej autonomii oraz przynależności do grupy poprzez wykonywanie takich czynności jak: wspólne przygotowywanie posiłków, sprzątanie, gry na role grupowe, teatryki, udział w obchodach świąt (też osobistych: urodziny). • Organizowanie festynów i przydzielanie każdemu dziecku zadania. • Kształtowanie umiejętności wzajemnego słuchania, dostrzegania własnych potrzeb, ale także potrzeb innych, umiejętności rozwiązywania konfliktów, współpracy, wyrażania i odczytywania emocji.
Tworzenie związku ze światem poprzez mowę/język	<p>Rozwój mowy i słownictwa jest związany z emocjonalnym, duchowym i fizycznym rozwojem dziecka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzanie w zasady prowadzenia dyskusji, rozmowy. • Wspólne piosenki, opowiadanie bajek, historyjek, legend. • Wprowadzanie informacji i wiedzy „naukowej” dostosowanej do możliwości dziecka. • Wprowadzanie znaków pisemnych, wolny dostęp do materiałów piśmiennych i książek.
Traktowanie z szacunkiem gry/zabawy	<p>W grze dzieci pokazują/okazują swoją naturę i istotę.</p> <p>Środowisko naturalne stanowi najlepsze środowisko zabaw i gier w różnych wymiarach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nieprzynoszenie żadnych zabawek do przedszkola z domu. • Rozwijanie małej i dużej motoryki przez zabawę naturalnymi materiałami: piaskiem, kamieniami, mchem, szyszkami, gałęziami, kijkami itd. • Umożliwienie dzieciom swobodnej zabawy naturalnymi przedmiotami i narzędziami (np. udostępnienie narzędzi do „wolnej” pracy).
Wprowadzanie zasad zachowania się w ruchu drogowym	<p>Część swojego czasu „pozaprzedszkolnego” dzieci spędzają w mieście – powinny więc poznać niezbędne zasady zachowania się poza znanym sobie terenem (szczególnie zasady bezpiecznego poruszania się w ruchu miejskim).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizowanie wycieczek poza znany dzieciom teren: miasto, ulica. • Wprowadzanie zasad poruszania się po mieście: przejście przez jezdnię, jazda na rowerze itd.
Tworzenie otwartej i wszechstronnej oferty kształcenia/uczenia się	<p>Dzieci chętnie korzystają z różnorodnych materiałów, przedmiotów, instrumentów i narzędzi do zabawy.</p> <p>Dzieci chętnie wymyślają nowe zastosowania dla znanych przedmiotów ew. tworzą własne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie wyobraźni i ciekawości świata poprzez zabawę i eksplorację otoczenia. • Umożliwienie wg. fantazji i własnej inicjatywy zabaw/grania ról (jako badacz, kucharz, rycerz, leśnik, itd.) i używanie różnych stosownych narzędzi, (także wymyślanie nowych zastosowań). • Umożliwienie eksperymentowania z przedmiotami i materiałem. • Wykorzystanie natury do eksperymentowania, zadawania pytań dot. obserwacji przyrodniczej, wykorzystywania różnorodnych technologii i narzędzi. • Przeprowadzanie eksperymentów. • Realizowanie wycieczek, projektów sezonowych.
Edukacja matematyczna	<p>Dzieci uczą się pojęć matematycznych (forma, ilość, porządek, logika, pojęcia przestrzenne), ćwiczą się w koncentracji i uwadze poprzez muzykę (rytm, takt).</p> <p>W wieku przedszkolnym matematyczne pojęcia abstrakcyjne powinny mieć związek z rozwiązywaniem konkretnego problemu, argumentacją, wynikiem (jednego z drugiego).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzanie gier i zabaw dotyczących porządku, struktury, klasyfikacji, proporcji, stosunku, sortowania, doświadczania form i kształtów. • Liczenie na przedmiotach (kamienie, szyszki, patyki itd.). • Mierzenie i porównywanie. • Poprzez pracę z gliną, z cieniami wprowadzanie pojęć geometrycznych. • Poprzez wspinaczkę (na drzewa, wzniesienia) przyjmowanie innej/nowej perspektywy widzenia przedmiotów.

Kształcenie przyrodnicze	Dzieci stawiają wiele pytań, są ciekawe świata, są naturalnymi badaczami i odkrywcami. Istotna w podtrzymywaniu ciekawości świata jest zwracanie szczególnej uwagi na pytania dzieci.	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie obserwacji i badań przy kompostowniku, pracach porządkowych. • Wprowadzanie wiedzy na temat okolicznych drzew, roślin, zwierząt. • Obchodzenie się z techniką, narzędziami, procesem, tworzenia/produkcji i sztuką. • Powszechność i wszechobecność tematu środowiska/natury (ochrony natury, szacunku do natury, itd.).
Praca projektowa i wycieczki	Krótkotrwale i długotrwale projekty uczą dzieci konsekwencji, wytrwałości i urozmaicają codzienny rytm zajęć.	<ul style="list-style-type: none"> • Alternatywna oferta w razie ekstremalnie niesprzyjających warunków atmosferycznych (duże mrozy, deszcze itd.): wycieczki do ZOO, teatrów, kościołów, na wystawy, do muzeów, na koncerty, do bibliotek, do leśniczówek, do gospodarstw rolnych itd.
Tworzenie okazji do doświadczeń religijnych i wprowadzanie w świat wartości	Dzieci potrzebują orientacji, nastawiania na wartości, na wyrażenie i kształtowanie swoich potrzeb duchowych, moralnych. Dzieci szukają moralnych i religijnych wzorców wśród dorosłych.	<ul style="list-style-type: none"> • Moralno-etyczne wychowanie wyraża się poprzez zrozumienie podstawowych wartości moralnych: dobro, zło, prawda, piękno, itd. • Wprowadzenie w szacunek dla innych ludzi i kultur. • Wprowadzanie w święta, praktyki religijne, wdzięczność (forma modlitwy przed posiłkiem). • Pomaganie słabszym, młodszym, niepełnosprawnym.
Święta i zwyczaje	Dzieci intuicyjnie przeżywają i rozumieją rytm roku (święta, zwyczaje, pory roku).	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczenie w regionalnych świętach i zwyczajach.
Wychowanie przedszkolne	Rozwój gotowości do edukacji szkolnej odbywa się nie dopiero na rok przed pójściem do szkoły, lecz przez cały okres przedszkolny. Ważne w przygotowaniu do szkolnej edukacji jest zachowanie ciągłości.	<ul style="list-style-type: none"> • Wspieranie obszarów rozwoju motorycznego, kognitywnego, socjalnego, kreatywności, osobowości. • Wprowadzanie rytuałów specyficznych dla szkoły. • Uwrażliwienie zmysłów na badanie i naukę szkolną. • Delikatne wzmocnienie (z wycuciem) siły w rozwój cech indywidualnych i stabilności osobowej (przez zbieranie nasion owoców, mierzenie proporcji, szacowanie wieku drzew itp. rozwija się zdolność abstrakcyjnego myślenia, pojęcie ilości i jakości).

Bibliografia

- Cornell Joseph. 1989. *Mit Freude die Natur erleben*, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr.
- Miklitz Ingrid. 2007. *Der Waldkindergarten – Dimensionen eines pädagogischen Ansatzes*, Berlin: Cornelsen.
- Marshall B. Rosenberg. 2013. *Gewaltfreie Kommunikation. 11. überarb. und erw. Auflage*, Paderborn: Junfermann.
- Goebel Wolfgang, *Glöckler Michaela*. 2008. *Kindersprechstunde*, Stuttgart.
- Simonis Werner. 1999. *Die ersten sieben Jahre*, Schaffhausen.

Rafał Ryszka

RAFAŁ RYSZKA – Wrocławskie Stowarzyszenie Wychowawców

Wychowanie do zdrowego stylu życia

(zestawienie bibliograficzne w wyborze)

Książki i artykuły z czasopism:

1. Cendrowski Zbigniew : Dekalog zdrowego stylu życia. „Lider”, 2005, nr 7-8, s. 3-7
2. Derbich Jolanta : „Wychowanie w zdrowiu i dla zdrowia” – propozycja autorskiego programu dla gimnazjum. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2007, nr 1, s. 25-31
3. Dębicki Dariusz : Profilaktyka i programy zdrowotne w edukacji zdrowego stylu życia uczniów. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2004, nr 12, s. 28-31
4. Gawel Anna : Teoretyczne konteksty wychowania zdrowotnego. „Kwartalnik Pedagogiczny”, 2005, nr 2, s. 49-71
5. Górna-Lukasik Krystyna : Aktywny i zdrowy styl życia - wiedza dziewcząt i chłopców w okresie dorastania. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2010, nr 8, s. 11-15
6. Grabowiec Anna, Bogucki Jacek, Bochniarz Agnieszka : Zdrowa szkoła – zdrowy uczeń : edukacja wobec współczesnych zagrożeń zdrowia. – Lublin : Wydawnictwo NeuroCentrum, 2008. – 295 s.
7. Grygier Urszula : Od czego zależy nasze zdrowie? : projekt edukacyjny. „Biologia w Szkole”, 2004, nr 4, s. 49-52
8. Król Teresa (red.) : A można inaczej... : konspekty, scenariusze, inscenizacje – profilaktyka. Kraków : Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli i Wychowawców, 2006. – 133 s.
9. Kwiatkowska-Łozińska Mariola : Żyć bezpiecznie i zdrowo - program profilaktyczno- wychowawczy edukacji zdrowotnej. Kraków : „Impuls”, 2007. – 147 s.
10. Majewska Monika, Mróz Justyna : Recepta na zdrowy styl życia (ów. dla uczniów). „Psychologia w Szkole”, 2005, nr 2, s. 131-139
11. Niziurska Lidia : Kształtowanie postaw w edukacji prozdrowotnej. „Edukacja Biologiczna i Środowiskowa”, 2004, nr 2-3, s. 148-150
12. Pawelec Lidia : Wychowanie dla zdrowia. „Nauczanie Początkowe”, 2010/2011, nr 1, s. 7-13
13. Przystańska Bogumiła : Zdrowy styl życia. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2003, nr 1, s. 13-19
14. Romanowska Alicja : Ewaluacja działań szkoły w zakresie promocji zdrowotnego stylu życia. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2014, nr 9, s. 11-18
15. Stankiewicz Bożena : Mój dekalog zdrowia. „Lider”, 2006, nr 10, s. 10-12
16. Stępiak Katarzyna : Promowanie zdrowego stylu życia. Wychowanie w Przedszkolu. – 2012, nr 10, s. 49-50
17. Stypułkowski Cezary : Wychowanie zdrowotne w nauczaniu przedmiotowym : propozycje metodyczne dla nauczycieli. Kraków : „Impuls”, 2002. – 357 s.
18. Tchorzewski Andrzej M. de : Wychowanie zdrowotne – jako kategoria nauk pedagogicznych. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2008, nr 9, s. 4-9
19. Walenda Alicja : Edukacja zdrowotna – geneza i jej związek z innymi dziedzinami wychowania. „Pedagogika Społeczna”, 2004, nr 1, s. 82-89
20. Wolny Barbara : Preferencja wartości „zdrowia” w szkole promującej zdrowie. „Kwartalnik Edukacyjny”, 2006, nr 1, s. 26-36
21. Wolny Barbara : Życie bez uzależnień - przygotowanie ucznia do zdrowego stylu życia /Barbara Wolny // Wychowanie na co Dzień. – 2008, nr 10-11, s. 29-33
22. Zajączkowski Krzysztof : Promocja zdrowia w klasach IV-VI : scenariusze zajęć. Kraków : „Impuls”, 2003. – 129, [1] s. ; 24 cm.

Elżbieta Trojan

ELŻBIETA TROJAN – Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

Cele ogólne:

- uwrażliwienie na dbanie i szanowanie własnego zdrowia,
- kształtowanie nawyków prozdrowotnych.

Cele szczegółowe:

Po zrealizowanych zajęciach uczeń:

wie:

- że należy dbać o swoje zdrowie,
- że „ruch to zdrowie”,
- że przebywanie na świeżym powietrzu korzystnie wpływa na zdrowie,
- jakie konsekwencje niesie lekceważenie zdrowia,
- jakie są produkty szkodliwe dla zdrowia,
- jak z korzyścią dla zdrowia spędzać wolny czas,
- jaką rolę odgrywa lekarz w dbałości o zdrowie,
- po co stosować światła odbłaskowe i w jakich sytuacjach,
- jak kulturalnie zachować się przy stole,

potrafi:

- prawidłowo myć ręce,
- dbać o higienę osobistą i jamy ustnej,
- ubrać się zgodnie z porą roku,
- wymienić sporty zimowe i letnie,

zna:

- zdrową żywność,
- reguły zachowania się na przejściu dla pieszych,
- rodzaje transportu i sposoby poruszania się,
- oznaczenia sygnalizacji świetlnej.

Żyjmy zdrowo i bezpiecznie

Procedury osiągnięcia celów

1. Metody i techniki nauczania:

wykład, pogadanka, rozmowa kierowana, „burza mózgów”, ekspresyjne, prace plastyczne, praca w grupach

2. Podstawowe środki dydaktyczne:

zeszyt, akcesoria do higieny osobistej (mydło, płyn do kąpieli, pasta i szczoteczka do zębów itp.), plastelina, papier kolorowy, bibuła, kredki, farby, dwa koszyki, produkty należące do zdrowej żywności (mleko, woda, owoce, warzywa itp.) i produkty szkodzące zdrowiu (coca-cola, słodycze), płyta CD i odtwarzacz CD, piłka, brystol, gruby flamaster, kartka papieru, farby, tablice edukacyjne.

Opis założonych osiągnięć ucznia i propozycje ich oceny

1. Osiągnięcia uczniów

Uczeń powinien:

- dbać o higienę osobistą,
- prawidłowo myć zęby,
- ubierać się stosownie do pogody,
- kulturalnie zachowywać się przy stole,
- jeść produkty, które korzystnie wpływają na zdrowie,
- unikać produktów, które szkodzą zdrowiu,
- organizować swój wolny czas z korzyścią dla swojego zdrowia,
- przechodzić przez ulicę zgodnie z regułą i sygnalizacją świetlną.

2. Metody pomiaru osiągnięć uczniów

- rozmowy podsumowujące zajęcia, utrwalenie wiedzy,
- obserwacja uczniów (zachowanie na stołówce, w łazience, na wybieżce), test,

- rozmowa z uczniami na temat spędzania wolnego czasu.

TREŚCI I UKŁAD MATERIAŁU



Fot. Pixabay.com

WRZESIEŃ

Zdrowy tryb życia

1. Zdrowie

Nauczyciel wprowadza dzieci w temat zajęć.

- Pogadanka
 - Czym jest zdrowie?
 - Co to znaczy zdrowy styl życia?
- „Burza mózgów”

Metodą słoneczka nauczyciel zapisuje na tablicy hasło: ZDROWIE. Wpisuje na promieniach propozycje uczniów.

- Miniwykład nauczyciela: definicja zdrowia; dlaczego trzeba dbać o zdrowie; jakie konsekwencje niesie lekceważenie swojego zdrowia; zagrożenie chorobami.

- Zapis w zeszytach

Uczniowie rysują w zeszytach tabelkę. Po lewej stronie zapisują, dlaczego trzeba

dbać o zdrowie, a po prawej – jakie konsekwencje niesie zaniedbywanie zdrowia.

e) Ciąg dalszy zapisu w zeszytach: sposoby dbania o zdrowie.

Informacje te zostają także umieszczone na plakacie wywieszonym w klasie.

2. Nawyki higieniczne i kulturalne

a) Mycie rąk przed posiłkami, czynności higieniczne podczas załatwiania potrzeb fizjologicznych.

W szkolnej łazience pokaz prawidłowego mycia rąk (przed i po posiłkach, a także po wyjściu z toalety). Zwrócenie uwagi na konieczność używania mydła, a także niekorzystania z ręczników, należących do innych osób.

b) Dbanie o czystość całego ciała, włosów, paznokci.

Pokaz akcesoriów służących do higieny osobistej: szczoteczka do zębów, pasta do zębów, grzebień i szczotka do włosów, mydło, płyn do kąpieli, nożyczki do obcinania paznokci.

Pogadanka na temat sposobu posługiwania się tymi akcesoriami. Podkreślenie wagi dbania o higienę osobistą.

c) Wysłuchanie wiersza pt. „Higiena” i krótka pogadanka.

Higiena

Rano i wieczorem zęby myję,
potem ręce, buzię, szyję,
zęby czyste, zdrowe mieć.

To poważna rzecz!

Szczotka, mydło, woda –
to dopiero jest przygoda.

Po umyciu jestem świeży,
i nie brudzę swej odzieży.

Po kąpieli czuję się cudnie –
rano, wieczór i w południe.

Aby zdrowym, pięknym być,
trzeba się codziennie myć!

d) Higiena jamy ustnej – technika i częstotliwość szczotkowania zębów (rano, wieczorem i po posiłkach).

Do szkoły zostaje zaproszony stomatolog, który prowadzi zajęcia pod hasłem „Zdrowy uśmiech mamy, bo o niego dbamy”. Pokaz techniki szczotkowania zębów, zwrócenie uwagi na częstotliwość mycia zębów i higienę jamy ustnej. Sposoby właściwego odżywiania w kontekście zdrowego uzębienia. (Każdy uczeń otrzymuje małą tubkę pasty do zębów).

Podsumowanie zajęć – rymowanka „Szorujemy ząbki”.

Szorujemy ząbki dzielnie,
szczotką, pastą, ciepłą wodą,
aby lśniły jak gwiazdeczki
super bielą i urodą.

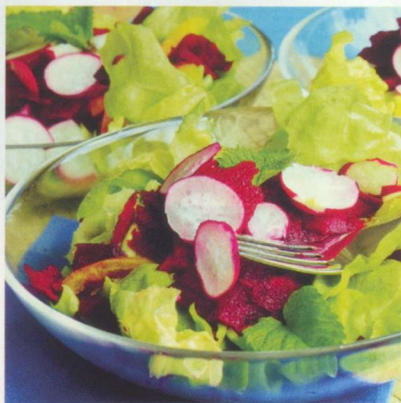
e) Stosowny do pogody ubiór, codzienna zmiana bielizny.

Pogadanka nt. dostosowania ubioru do pór roku i pogody.

Ćwiczenie plastyczne. Dziewczynki otrzymują szablon wycięty z tektury przedstawiający postać „dziewczynki”, a chłopcy postać „chłopca”. Uczniowie ubierają postać zgodnie z porą roku, jaka jest obecnie. Z plasteliny, papieru kolorowego i bibuły tworzą odpowiednie ubiory. Nauczyciel przypomina o konieczności codziennej zmiany bielizny.

f) Umiejętne i kulturalne zachowanie się podczas posiłku:

Zajęcia w szkolnej stołówce. Pokaz prawidłowego posługiwania się sztućcami, korzystania z serwetek w trakcie posiłków. Zwrócenie uwagi na to, aby powstrzymywać się od mówienia z „pełnymi ustami” i zachowania kultury jedzenia.



PAŹDZIERNIK

Żywność i żywienie

1. Zasady zdrowego żywienia

Prezentacja planszy z piramidą zdrowego żywienia i zasad zdrowego żywienia.

2. Zdrowa żywność i wyroby szkolne dla zdrowia

a) Nauczyciel ustawia dwa koszyki z napisami „zdrowa żywność” i „niezdrowa żywność”. Obok ustawia różnorodne produkty, np. mleko, owoce, warzywa, jajka, orzechy i coca colę, słodycze, ciastka. Dzieci mają za zadanie przypisać poszczególne produkty do odpowiedniego koszyka.

b) Odsłuchanie piosenki „Witaminki” (wyk. Fasolki). Rozdanie uczniom tekstu piosenki. Uczniowie włączają się w śpiew. Rozmowa na temat tekstu piosenki.

c) Praca w grupach.

Każda grupa wykonuje salatkę owocową. Nauczyciel przypomina, że owoce i warzywa przed jedzeniem należy dokładnie umyć pod bieżącą wodą.

d) Praca w kole.

Nauczyciel wypowiada zdania, a uczniowie chórem odpowiadają TAK lub NIE.

● Myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem.

● Jedzenie należy spożywać w spokoju.

● Brak witamin sprzyja zdrowiu.

● Myjemy ręce przed jedzeniem.

● Posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać potrawy.

● Słodycze należy jeść w małych ilościach.

● Warzywa i owoce nie zawierają żadnych witamin.

● Należy codziennie pić mleko i jeść nabiał.

● Hamburgery są bardzo zdrowe.

● Coca cola niszczy zęby mleczne dzieci.

e) Założenie „Kącika Witaminek”. Na stole stoi woda i kubeczki, a w koszyku owoce, warzywa, łuskane orzechy. Dzieci podczas przerwy mogą kosztować tych produktów.



LISTOPAD

Aktywność ruchowa

1. Ćwiczenia gimnastyczne

a) Zwrócenie uwagi na potrzebę aktywności ruchowej, która wpływa pozytywnie na zdrowie. Zapoznanie uczniów

z hasłami: „Ruch to zdrowie” i „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Wyjaśnienie sensu tych sformułowań.

b) Pogadanka nt. gier i zabaw, które znają uczniowie.

c) Zajęcia na sali gimnastycznej:

– zabawy ruchowe (indywidualne i grupowe),

– zabawy i ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę:

- na czworakach,
- z elementami rzutu, celowania, toczenia, noszenia,
- bieżne,
- z elementami równowagi,
- z elementami skoku i podskoku.

d) Ćwiczenia rytmiczno-taneczne przy muzyce.

2. Rola ruchu i powietrza jako stimulatorów prawidłowego rozwoju

Rozmowa kierowana nt. potrzeby przebywania na świeżym powietrzu o każdej porze roku; korzyści dla naszego zdrowia.

a) Zabawy i ćwiczenia na boisku szkolnym.

b) Wspólny spacer.

c) Sporty zimowe i letnie.

d) Rozmowa kierowana nt. sportów zimowych i letnich.

e) Kalambury.

Uczeń przedstawia za pomocą gestów i mowy ciała wybrany sport zimowy lub letni, a pozostali uczniowie zgadują, jaką dyscyplinę sportu pokazuje kolega lub koleżanka.

f) Wspólny spacer.

3. Profilaktyka w zakresie wad postawy

Nauczyciel zwraca uwagę uczniom na prawidłową postawę podczas stania i siedzenia.

4. Organizacja i planowanie wolnego czasu

a) Praca w grupach.

Każda z grup otrzymuje 1/2 arkusza papieru i gruby flamaster. Po krótkiej naradzie uczniowie podają propozycje sposobu spędzania wolnego czasu. Liderzy grup odczytują swoje propozycje. Nauczyciel uświadamia, jak można spędzać wolny czas z korzyścią dla zdrowia, a jakie formy są dla zdrowia szkodliwe. Uczniowie zaznaczają przy swoich odpowiedziach, które formy są szkodliwe

(–), a które pozytywnie wpływają na zdrowie (+).

b) Nauczyciel radzi uczniom, żeby dobrze planowali swój wolny czas, z korzyścią dla swojego zdrowia.

c) Rysunek: jak z korzyścią dla zdrowia spędzam swój wolny czas. (Uczniowie otrzymują papier, kredki, farby). Omówienie prac i wystawka rysunków.

d) Miniwykład: wartość snu i odpoczynku – ukazanie negatywnego wpływu hałasu na ludzkie zdrowie. Potrzeba wyciszenia i relaksacji.

Wyciszenie – dzieci kładą się na dywaniku lub siedzą wygodnie w ławkach. Słuchanie muzyki relaksacyjnej.



GRUDZIEŃ

Służba zdrowia

1. Rola lekarza w dbałości o zdrowie

a) Miniwykład nauczyciela o roli lekarza w trosce o zdrowie. Uświadomienie sytuacji, w jakich należy zgłaszać się do lekarza.

b) Nauczyciel przywołuje postać lekarza. Dzieci opowiadają o jego ubiorze i akcesoriach. Poznają przedmioty charakterystyczne dla pracy lekarza i ich zastosowanie np. stetoskop, strzykawka, lekarstwa.

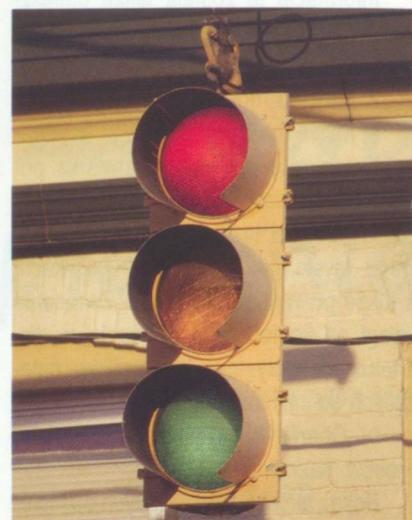
c) Pogadanka nt. wizyt u lekarza.

d) Rozmowa kierowana nt. roli pielęgniarki (czym się zajmuje; szczepienia ochronne).

e) Rozmowa kierowana o roli pogotowia ratunkowego (podanie numeru telefonu i informacje, w jakich sytu-

acjach należy wzywać pogotowie ratunkowe).

f) Spotkanie z lekarzem pediatrą lub pielęgniarką. Rozmowa o tych zawodach.



STYCZEŃ

Bezpieczeństwo na drodze

1. Pogadanka nt. zasad przechodzenia przez jezdnię. Przypomnienie o pasach na drodze!

2. Rodzaje środków transportu

Nauczyciel pokazuje zdjęcia różnych pojazdów (kołowych, szynowych). Rozmowa kierowana nt. bezpieczeństwa korzystania z tych środków.

3. Sygnalizacja świetlna, światła odbłaskowe

Pogadanka nt. sygnalizacji świetlnej, a także o poruszaniu się pieszych na drodze. Uwaga: konieczność posiadania świateł odbłaskowych: na ubraniu, plecaku, przy rowerze itp.

Ewaluacja programu:

- rozmowa z rodzicami,
- obserwacja zachowań uczniów w szkole.

Małgorzata Mróz

MAŁGORZATA MRÓZ – magister pedagogiki, absolwentka Wydziału Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Bibliografia:

Żuchelkowska K. 2013. *Edukacja zdrowotna w przedszkolu*, Bydgoszcz.

Ziemia śmieje się kwiatami



Fot. Pixabay.com

Narrator I

A potem Bóg rzekł: [...] „Niechaj ziemia wyda roślin zielone: trawy dające nasiona, drzewa owocowe rodzące na ziemi według swego gatunku owoce, w których są nasiona”. I stało się tak. Ziemia wydała rośliny zielone: trawę dającą nasienie według swego gatunku i drzewa rodzące owoce, w których było nasienie według ich gatunków (Rdz 1,11-12).

Recytator I

Ciemna pod powiekami święta Teresko
nie trzymaj stale róż
oklepanych arystokratek
sztywnych jak wiersze na imieniny
pokaż nam leśny śnieżny zawilec
najmniejszy i nieostatni
jaskółcze ziele co leczy kurzajki
żółty żarnowiec znad morza
czerwoną smólkę jak lep na owady
przyłasczkę która z różowej staje się niebieską

wrotycz z zapachem na kilka metrów
bławatek jak wianek
nieustanny i krótki
wiosenną firletkę
polodowcowy biały siódmaczek
mleczce dla nieogolonych królików
gotyckie rdzawe szczawie
storczyk jak przystojnego pająka
i wszystkie inne jeszcze boże zielska
na liściach których słońce staje się pokarmem
tyle tego że nie można się połapać
przy nich nawet każdy uczony – niedo-
uczony
zwłaszcza w lipcu kiedy wylażą maślaki
i rydze
J. Twardowski, *Do świętej Tereski*

Narrator II

Rośliny. Większość jest powszechnie
znana. Cieszą nas, gdy na nie spogląda-
my; ozdabiamy nimi miejsca, w których
chętnie przebywamy. Są też takie, zwane
ziołami i przyprawami, które podnoszą

smak potraw, z których przygotowuje się
lekarstwa oraz słodko pachnące kadzidła.

Recytator II

Malina dzieciństwo przypomina
Dom rodzinny z chorobą kłopoty
Babcie co dawała na poty
J. Twardowski, *Malina*

Recytator III

Ruta szarozielona
z kwiatami żółtymi
gdy złość w nas kipi i grzmi
obniża ciśnienie krwi
J. Twardowski, *Ruta*

Recytator IV

Melisa – znał ją Hipokrates
leczył nerwy żółć uspokajał
Meliso najdroższa kochana
śni się po tobie do rana
J. Twardowski, *Melisa*



Fot. Pixabay.com



Fot. Pixabay.com



Fot. Pixabay.com

Recytator V

Dziurawiec – posłuszne ziele
w noc świętojańską zakwita
dar wprost z bożej apteki
leczy wątrobę jelita
o jakże dla nas łaskawe
są twoje listki dziurawe
J. Twardowski, *Dziurawiec*

Recytator VI

Szałwia czerwona szalona
ma dla nas jednak względy
nie całując gęby
leczy nam dziąsła i zęby
J. Twardowski, *Szałwia*

Recytator VII

Jasnota biała głucha pokrzywa
służy – więc zawsze szczęśliwa
pomóż zdechłakom oddychać
nie dławić się kaszleć i kichać
J. Twardowski, *Jasnota*

Recytator II

Dziękuję ci kminku dziękuję
że chleb z tobą lepiej smakuje
rośniesz dyskretnie nieśmiało
nie chcesz by cię podziwiano
J. Twardowski, *Kminek*

Recytator I

Mięta lubi kocha szanuje
chłodzi odkaża ratuje
J. Twardowski, *Mięta*

Recytator III

Nagietek niewielki jak łokietek
z kwiatami pomarańczowymi
od czerwca do października
leczy więdnie usycha

myśli o innych chorobie
zapomina o sobie
J. Twardowski, *Nagietek*

Recytator IV

Rumianek do mycia głowy
do płukania gardła
żeby cię grypa nie zjadła
i daleko i blisko
dobry zawsze na wszystko
J. Twardowski, *Rumianek*

Recytator V

Na kwiatku konwalii kropelka zawisła
Porannej rosy przejrzystej,
A w kropli tej jasność słoneczna zabłysła
Promieniami tęczy barwistej. [...] Kwiateczek uroczą białością jaśnieje
A listki pięknie zielenią,
Nie lęka się skwaru, ni chłodnej zawieii,
Bo drzewa go bliskie ocienia. [...] W. Olszewski, *Konwalia*

Narrator III

Naturalne a zarazem magiczne właściwości roślin, działanie uzdrawiające i jednocześnie trujące, zapach, wartości odżywcze zapewniają im bardzo szczególne miejsce w wierzeniach i obyczajach ludzi. W szumie drzewa, w zapachu kwiatów, w kielkowaniu ziarna, w dojrzewaniu owoców dopatrywano się zawsze obecności niewidzialnych mocy boskich. Symboliczne znaczenie roślin wywodzi się z Biblii, z kultury starożytnej, ze starych zwyczajów, legend oraz wierzeń ludowych.

Recytator VI

Stokrotka – kwiatek mały o stu płatkach, według legendy wyrosła z łez przelanych przez Maryję w czasie ucieczki do Egiptu.

Recytator VII

Dziewanna – wysoka, smukła – zanurzona w smole używano jako pochodnię, zanurzona w wosku używano jako świecy; miała chronić przed błyskawicą, nieszczęściem, demonem.

Recytator I

Pierwiosnek, zwany też kluczykiem, według legendy wyrósł na miejscu, w którym święty Piotr upuścił klucze do niebios.

Recytator II

Jednostronna znajomość między mną a wami
rozwija się nie najgorzej.
Wiem co listek, co płatek, kłos, szyszka, lodyga,
i co się z wami dzieje w kwietniu, a co w grudniu.
Chociaż moja ciekawość jest bez wzajemności,
nad niektórymi schylam się specjalnie,
a ku niektórym z was zadzieram głowę.
Macie u mnie imiona:
klon, łopian, przylaszczka,
wrzos, jałowiec, jemiola, niezapominajka,
a ja u was żadnego. (...) W. Szymborska, *Milczenie roślin*

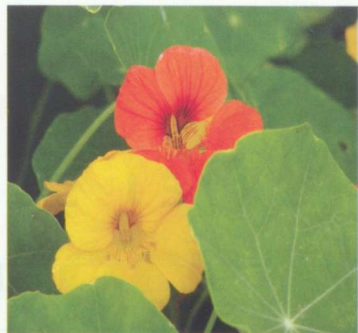
Recytator III

Jest mowa kwiatów tajemna i cicha,
Od tęczy wzięta, nawiedzona wonią,
Na wielką ucztę podana z kielicha
I bardzo szczodrą i łaskawą dłonią. [...]

Z wielkich tajemnic jedna tajemnica
Jest w mowie kwiatów miłośnie czytelną:
I kwiaty mówią, jak mówi żrenica,
Życiem wymowna, duchem nieśmiertelna!
W. Pol, *Mowa kwiatów*



Fot. Pixabay.com



Fot. Pixabay.com



Fot. Pixabay.com



Fot. Pixabay.com

(w tle słycać głosy ptaków)

Narrator I

Drzewa są ważne nie tylko dla gospodarki każdego kraju. Mają one duży wpływ na klimat i zapobiegają erozji gleb. Przez wieki drzewo było symbolem życia. W jego cieniu składano ofiary i wysłuchiwano wyroczni. Takim świętym drzewem był dąb, który dzięki twardemu drewnu stał się symbolem siły i życia wiecznego.

Recytator IV

Brzoza nazbyt wieśniacza aby rosnąć w mieście
dyskretny grabie w sam raz na szpalery
jarzębino dla drożdów dzwoniących i szpaków
akacja z której nie złote tylko białe miody
olcho co jedna masz przy liściach szyszki
głogu co chronisz gajówkę krewniaczkę
słowika
jesionie co pierwszy tracisz liście zbliżając
nam jesień

Poproście Matkę Bożą abyśmy po śmierci
w każdą wolną sobotę chodzili po lesie
bo niebo nie jest niebem jeśli wyjścia nie ma
J. Twardowski, *Drzewa*

Recytator V

Był wokół sad, szczepiono drzewa.
Mieszko przechadzał się w cieniu i patrzył.
Nie widział ogrodnika, nie widział drzew,
nie widział szczepów.
Myślał: nie skosztuję już tych owoców,
gdy wzejdą.
Skosztuje syn, skosztują wnuki, prawnuki.
Czy sad obrodzi? Jaki owoc uznają ludzie
za dobry?

K. Wojtyła, *Opowieść o drzewie zranionym*

Recytator VIII

Czernieje nad łąkami w dumie nieugiętej,
W parnym splocie zieleni rozrosły, nie-
złomny,
Każdym drzewem ku górze prężnie wy-
dźwigniętym
Swoją podziw wyrażając i zachwyt ogromny.
Przyjdą drwale o twardych, popękanych
dłoniach,
Siekiera bór powalą, żywicę wytoczą,
Drwalom praca wyskoczy pręgami na
skroniach,
Zglebę kłody pierś ziemi sokami ubroczą.

Tratwami spłynie drewno wartkich rzek
korytarzem,
Pokrajają je na deski, na szczapy rozrąbią,
Zaplonie suchym trzaskiem i gorącym
sykiem
Podcięty las żywiczny przemarzniętym
łądom.
L. Lewin, *Wyrąb lasu*

Narrator II

Cicho, ktoś woła, płacze

Recytator VI

Buk z podgórza szumi ku górze:
Góro, w gałęzie ręce opuść,
Za liście zielone mnie trzymaj,
Nie oddaj chłopu.
Twarde jest ciało buków u podgórza,
Twarda siekiera zwarta z ręką twardą.
Piła jest lekka i miękko się zgina.
Twardy buk mięknie soczyście.
S. Czernik, *Ścinanie buków*

Recytator IX

W dzień końca świata
Pszczola krąży nad kwiatem nasturcji,
Rybak naprawia błyszczącą sieć.
Skaczą w morzu wesołe delfiny,

Młode wróble czepiają się rynnę
I wąż ma złotą skórę, jak powinien mieć.
(...)
A którzy czekali błyskawic i gromów,
Są zawiedzeni.
A którzy czekali znaków i archanielskich tręb,
Nie wierzą, że staje się już.
Dopóki słońce i księżyc są w górze,
Dopóki trzmiel nawiedza różę,
Dopóki dzieci różowe się rodzą,
Nikt nie wierzy, że staje się już. (...)
Cz. Miłosz, *Piosenka o końcu świata*

*Na zakończenie śpiewamy wspólnie pio-
senkę Jonasza Kofty „Pamiętajcie o ogro-
dach” (lub słuchamy ją z płyty).*

Czesława Wydrzyńska

CZESŁAWA WYDRZYŃSKA – emerytowana nauczycielka i bibliotekarka w Szkole Podstawowej nr 12 w Koninie

Bibliografia

Lurker M. 1989. *Słownik obrazów i symboli biblijnych*, Poznań: Pallotinum.
Miłosz Cz. 1983. *Poezje*, Warszawa: Czytelnik.
Mowa kwiatów. 1992. Wybór i układ I. Sikora, Wrocław: Wydawn. Astrum.
Pismo Św. Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia. 1987. Poznań-Warszawa: Pallotinum.
Poezja polska 1914-1939. Antologia t. 2, 1984, wybór i oprac. R. Matuszewski, S. Pollak, Warszawa: Czytelnik.
Seibert J. 2007. *Leksykon sztuki chrześcijańskiej. Tematy, postacie, symbole*, Kielce: Jedność.
Szyborska W. 1996. *Widok z ziarnkiem piasku*, Poznań: Wydawnictwo a5.
Twardowski J. 1999. *Miłość miłości szuka*, t. 2, 1985-1998, Warszawa-Poznań: PIW, Księgarnia Św. Wojciecha.
Twardowski J. 1996. *Rwane prosto z krzaka*, Warszawa: PIW.
Wojtyła K. 1998. *Poezje*, Kraków: WL.
CD. Jonasz Kofta. 2007. *Płydoteka Dziennika PEŚ: Poeci i piosenki*, EMI Music Poland.

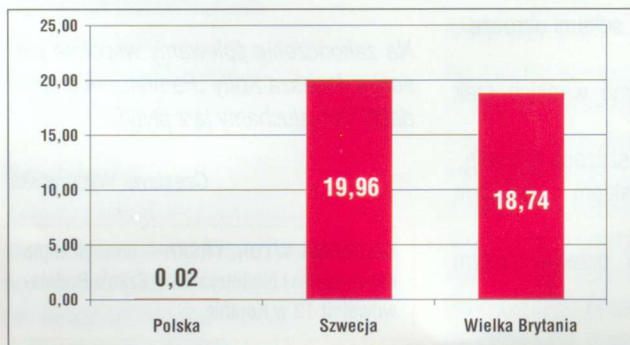
O edukacji seksualnej

W mediach pojawiają się opinie, że w polskiej szkole nie ma edukacji seksualnej, co ma powodować negatywne skutki dla młodzieży. Tymczasem w naszych szkołach od lat istnieje edukacja seksualna typu A, która przynosi pozytywne wyniki.

W POLSKIEJ SZKOLE

Co jest skuteczne?

Polskie wychowanie do życia w rodzinie jest typem A edukacji seksualnej wg wytycznych Amerykańskiej Akademii Pediatrii, czyli wychowaniem do czystości (abstynencji seksualnej), bez propagowania antykoncepcji. Model szwedzki czy brytyjski (edukacja seksualna typu B) opiera się na promocji i rozdawnictwie środków antykoncepcyjnych młodym ludziom (już od 11. roku życia) oraz umożliwianiu im aborcji bez wiedzy rodziców. W Wielkiej Brytanii wydaje się na to 165 mln funtów rocznie. Po latach takiej edukacji widać, że nie jest ona skuteczna.

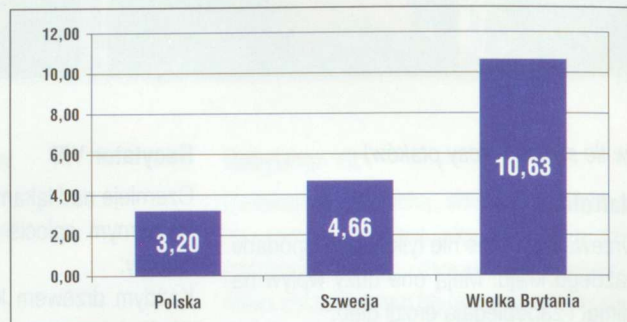


Wykres 1. Liczba legalnie przerwanych ciąży przez nastolatki w wieku 15-19 lat na 1000 nastolatków w tym wieku (za: Eurostat 2012, Szwecja 2010, WB 2011)



Wykres 2. Ogólna liczba legalnie przerwanych ciąży przez nastolatki w wieku 15-19 lat (za: Eurostat 2012, Szwecja 2010, WB 2011)

W 1997 roku aborcja była w Polsce przez rok legalna i wtedy liczba zabiegów wynosiła ogółem 3047 (łącznie wśród nieletnich i pełnoletnich kobiet), a w tym samym czasie w niewielkiej Szwecji aż 31 433!



Wykres 3. Liczba zdiagnozowanych przypadków HIV i AIDS na 100 000 mieszkańców (za: WHO 2012, Szwecja 2007)

Z danych EUROSTATU wynika, że w Polsce na tle Szwecji i Wielkiej Brytanii obserwujemy:

- najniższą liczbę zaisc w ciąży na 1000 nastolatków,
- najniższą liczbę aborcji na 1000 nastolatków,
- najniższe wskaźniki przypadków HIV/AIDS.

Nieskuteczna promocja antykoncepcji

Powyższe dane dowodzą, że masowe rozdawanie w szkołach środków antykoncepcyjnych dla chłopców i dziewcząt nie eliminuje problemu nieplanowanych ciąży i aborcji u nieletnich oraz problemu AIDS. Dzieje się tak, ponieważ środki antykoncepcyjne mają wysoką zawodność wśród młodzieży. Amerykańskie badania ponad 10 tys. kobiet wykazały, że wśród niezamężnych nastolatków mieszkających z partnerem i stosujących pigułkę hormonalną 48,4% zaszło w ciążę w ciągu badanego roku, a wśród stosujących prezerwatywy 71,9% (*Family Planning Perspectives*, 1999, 31, 2). Z innych badań wynika, że 50% nastolatków zamieszkujących razem doświadczają zawodności w ciągu roku stosowania antykoncepcji, a 30% w ciągu roku zaraża się chorobą przenoszoną drogą płciową (*Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 1995, 149, 9).

Nieskuteczne programy szwedzkie czy brytyjskie

Oceniając pozytywnie dotychczasowe wyniki stosowanej w Polsce edukacji seksualnej typu A (przedmiot szkolny: „wychowanie do życia w rodzinie”), trzeba podkreślić potrzebę dalszego doskonalenia tego systemu i konieczność zablokowania prób wprowadzenia u nas rozwiązań brytyjskich czy szwedzkich (edukacja seksualna typu B), które prowadzą do wielu negatywnych zjawisk wśród młodzieży.

Prawda o procedurze „in vitro”

Fot. www.pixabay.com

Rząd RP opracował i skierował do Sejmu projekt ustawy „o leczeniu niepłodności”, którego celem jest legalizacja procedury „in vitro” w naszym kraju. W sytuacji, gdy ogromna większość mediów publicznych i komercyjnych bezkrytycznie popiera ten projekt i przemilcza głosy etyków, naukowców i lekarzy wyrażających jednoznaczny sprzeciw wobec tego projektu, czujemy się w obowiązku przypomnieć najważniejsze fakty na ten temat.

Życie każdego człowieka rozpoczyna się w chwili jego poczęcia i od tego momentu powinno być bezwzględnie chronione, a godność tej nowej istoty ludzkiej szanowana.

Rządowy projekt ustawy ogranicza się do zalegalizowania procedury „in vitro”, która nie jest procedurą leczniczą. **„In vitro” nie leczy niepłodności: żadna kobieta, żaden mężczyzna, żadna para ludzka nie została wyleczona z niepłodności tą metodą.** Tak więc już sama nazwa rządowego projektu wprowadza w błąd opinię publiczną, powielając medyczne kłamstwo.

„In vitro” jest jedynie techniką sztucznego wytwarzania ludzi, co gwałci zarówno godność pary ludzkiej jak i poczętego dziecka. **„In vitro” stanowi wielkie zagrożenie życia i zdrowia poczynanych tą metodą dzieci, nie jest też obojętne dla zdrowia matek.**

Ze statystyk światowych placówek „in vitro” wynika, że tylko kilku procentom poczętych tą metodą dzieciom dane jest

się urodzić. Oznacza to, że **statystycznie ceną urodzenia jednego żywego dziecka jest śmierć średnio 10 innych dzieci, jego rodzeństwa (...).** W procedurę „in vitro” nierozłącznie wpisana jest procedura śmierci.

Według danych brytyjskiego Departamentu Zdrowia z 3 milionów 800 tysięcy poczętych „in vitro” dzieci w latach 1992–2006 urodziło się jedynie 122 tysiące żywych dzieci, czyli tylko 3,21 procenta poczętych tą metodą istot ludzkich. Innym powodem, dla którego nie można się zgodzić na „in vitro”, jest fakt, że wszystkie dzieci poczęte tą metodą należą do grupy podwyższonego ryzyka, jeśli chodzi o śmiertelność okołoporodową oraz zapadalność na różne choroby, szczególnie wrodzone i genetycznie uwarunkowane. I tak, w porównaniu do dzieci poczętych naturalnie, wśród dzieci poczętych „in vitro”, stwierdzono:

- 4 razy więcej martwych urodzeń,
- 2 razy wyższą śmiertelność noworodków,
- istotne zwiększenie liczby wad wrodzonych i nowotworów, np.:
 - 2-4 razy częstszy rozszczep wargi i podniebienia,
 - 4-5 razy częstsze zarośnięcie przełyku,
 - 1,5 razy częstsze porażenie mózgowie,
 - 2-3 razy częstsze hospitalizacje i zabiegi operacyjne do 3. roku życia dziecka.

Ekspertki wskazują też na negatywne skutki zdrowotne i moralne dla rodziców, zwłaszcza dla matki.

W encyklice *Evangelium vitae* w rozdziale „Aktualne zagrożenia życia ludzkiego” św. Jan Paweł II wymienia, jako zamachy na życie ludzkie, obok przerywania ciąży: **„Także różne techniki sztucznej reprodukcji, które wydają się służyć życiu i często są stosowane z tą intencją, w rzeczywistości stwarzają możliwość nowych zamachów na życie...”**

Należy podkreślić, że procedura „in vitro” narusza zapisy polskiej Konstytucji i Kodeksu Karnego; Artykuły Konstytucji 30, 38, 40 i art. 157a Kodeksu Karnego.

W rządowym projekcie nawet nie wspomina się o **naprotechnologii** – nowoczesnej, etycznej, szanującej życie i godność poczętych dzieci i ich rodziców metodzie pomocy bezdzietnym małżonkom. Naprotechnologia diagnozuje i leczy bezpłodną parę małżeńską, nie wykazując żadnych skutków ubocznych i wątpliwości etycznych. Jest też wielokrotnie tańsza w stosowaniu niż procedura „in vitro”. **Powinniśmy dążyć do wyeliminowania antyludzkiej, szkodliwej zdrowotnie i głęboko nieetycznej metody, jaką jest „in vitro”, a promować i finansować naprotechnologię.**

dr med. Wanda Terlecka, prezes Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich

dr Paweł Wosicki, prezes Polskiej Federacji Ruchów Obrony Życia

dr inż. Antoni Zięba, prezes Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka



I TY MOŻESZ POMÓC OCALIĆ ŻYCIE NIENARODZONEGO DZIECKA!

Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka od 1999 roku prowadzi szeroką działalność w obronie życia dzieci nienarodzonych, opierając się wyłącznie na „darach serca”. Pomóż nam pomagać innym! Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka, ul. Krowoderska 24/1, 31-142 Kraków, rachunek bankowy: Pekao SA 93 1240 4650 1111 0000 5150 8401, wpłaty internetowe: www.pro-life.pl/dary_serca

Zapraszamy do regularnego korzystania z serwisu internetowego Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka: www.pro-life.pl Aktualności: www.facebook.com/psozc

Wychowawca 7-8/2015

Brudna woda ZABIJA

Twoje 20 złotych to woda pitna dla pięciu mieszkańców Madagaskaru. Woda, która daje życie, a nie zabija.

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje: ok. 80 proc. chorób i ponad 30 proc. zgonów na Madagaskarze następuje na skutek korzystania ze skażonej wody. A raczej mętnej cieczy, w której rozkładają się śmieci i rozwijają bakterie wywołujące groźne choroby: cholere, amebozę i inne pasożytnicze.

Najpierw świnie, potem ludzie...

Polska Fundacja dla Afryki wspiera kolejny projekt. Tym razem chce pomóc polskim misjonarzom ze Zgromadzenia Ducha Świętego. Ojcowie Dariusz Marut i Michał Apiecionek są jednymi białymi w regionie Mampikony na Madagaskarze. Księża prowadzą tutaj m.in. szkoły i sierotniece. Żyją i tak jak „miejscowi” są przygotowani na śmierć. Nie ma tu leków, opieki medycznej, powszechne niedożywienie zbiera straszne żniwo. Wyrzutem sumienia dla nas, Europejczyków, może być to, że w Mampikony brakuje nawet wody pitnej.

- Duże odległości między domami a zbiornikami z wodą sprawiają, że mycie, pranie i zmywanie odbywa się zazwyczaj bezpośrednio przy zbiornikach - opowiada o. Dariusz Marut. - Do domu nosi się zwykle tylko wodę do picia i gotowania ryżu. Najczęściej wygląda to tak, że kobiety idą do zbiornika z wodą, np. dołu napelnionego deszczówką, i tam piorą, a następnie myją naczynia. W czasie gdy rozłożone ubrania zaczynają schnąć, wszyscy się kąpią. Potem tę samą wodę nabierają do picia i zanoszą do domu. Z tych samych zbiorników piją też zwierzęta np. kozy, które przyprawiają do wody ich pasterze - dzieci. Nieraz widziałem świnie tarzające się w zbiornikach, z których potem mieszkańcy czerpali wodę do picia - dodaje misjonarz.

Teraz już nikogo nie dziwi, że w Mampikony prawie 100 proc. populacji ma pasożyty, które nierzadko są bezpośrednią przyczyną śmierci, szczególnie najłabszych i najmniej odpornych dzieci.

Wszystko gotowe!

- Chcemy dać mieszkańcom Madagaskaru wodę. Czystą, bez jaj i larw pasożytów. Dlatego przygotowaliśmy projekt „Woda dla Madagaskaru” - mówi Wojciech Zięba z Polskiej Fundacji dla Afryki. - Z pomocą ludzi dobrej woli chcemy wykopać trzy nowoczesne studnie głębinowe oraz 30 studni kopanych metodą tradycyjną. W każdej z 33 wiosek o. Dariusz przeprowadzi instruktaż

François (6 lat) i jego siostra Marie (7 miesięcy) piją wodę ze ścieku w Mampikony



Jeżeli chcesz pomóc w budowie studni na Madagaskarze, wpłać dar serca jeszcze dziś

POLSKA FUNDACJA DLA AFRYKI

ul. Krowoderska 24/3, 31-142 Kraków,

Bank Pekao SA 83 1240 4533 1111 0010 6130 1549

wpisz w tytule przelewu: „Darowizna – pomoc dla Afryki” lub wejdź na naszą stronę www.pomocafryce.pl dowiedz się więcej i wpłać przez internet.

KRS: 0000415325, REGON:122539954

NIP: 6762454487



prawidłowego użytkowania studni, aby nie dopuścić do ich zanieczyszczenia. Dzięki budowie 33 studni 50 tys. ludzi zyska dostęp do czystej wody - szacuje Wojciech Zięba. Ilu ludziom uda się w ten sposób uratować życie? Nie wiadomo. Ale na pewno będą to setki osób.

Koszt wybudowania jednej studni głębinowej to 14 700 zł, a studni kopanej 6 200 zł. Aby wybudować 30 studni kopanych i trzy głębinowe, Fundacja potrzebuje 231 tys. zł. Oznacza to, że dostęp do wody pitnej dla jednego człowieka to koszt zaledwie 4,62 zł... Czy ludzkie życie nie jest warte o wiele więcej?

Misjonarze w Mampikony od podszewki znają lokalne warunki. Wiedzą, gdzie należy kopać studnie. Porozumieli się z miejscowymi dostawcami materiałów budowlanych, zorganizowali ekipę robotników. Brakuje im tylko pieniędzy. Pomóżmy.

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

Nauczycielu, jeśli chcesz zdobyć dodatkowe kwalifikacje do prowadzenia zajęć „wychowanie do życia w rodzinie – wiedza o życiu seksualnym człowieka” w szkole podstawowej, gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych, możesz je uzyskać na Studiach Podyplomowych organizowanych przez **Wyższą Szkołę Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim** i realizowanych przez **Krakowski Instytut Rozwoju Edukacji**.

- Studia trwają trzy semestry. Zajęcia w centrum Krakowa, w dn. 18–22.08.2015 oraz w soboty r. szk. 2015/16
- **Koszt: 3420 zł**

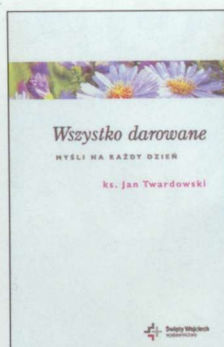
Uwaga Dla nauczycieli po kursach kwalifikacyjnych istnieje także możliwość uzupełnienia kwalifikacji do nauczania WdŻ na wszystkich poziomach edukacyjnych. Dopełnienie kwalifikacji obejmuje: bioetykę, seksuologię, zagrożenia cywilizacyjne, prawo rodzinne i opiekuńcze, socjologię małżeństwa i rodziny oraz współpracę z rodzicami (łącznie 100 godzin).

- **Koszt studiów uzupełniających: 1500 zł**

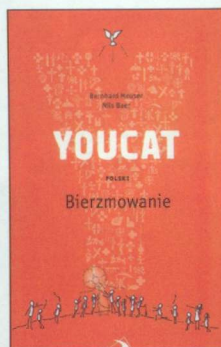
Informacje <http://kire.pl/wychowanie-do-zycia-w-rodzinie-i-edukacja-seksualna>

Na każdy dzień

Książka przedstawia wybór wypowiedzi księdza Jana Twardowskiego. Stanowi całoroczny przewodnik dla zabieganych, spragnionych chwili zadumy. Zebrane rozważania obejmują zarówno tematy uniwersalne, jak miłość, wiara, nadzieja, modlitwa, cierpienie, przemijanie, jak również te kojarzące się z Księdzem Janem: dzieciństwo, ufność, pokora czy zdziwienie.



ks. Jan Twardowski, *Wszystko darowane. Myśli na każdy dzień*, Wydawnictwo Święty Wojciech, Poznań 2015



Przygotowanie do bierzmowania

Książka z serii katechizmowej dla młodych. Przybliży zagadnienia, które powinien znać człowiek przystępujący do bierzmowania. Pozycja polecana młodzieży, katechetom i animatorom młodzieżowych grup w Kościele. Uzupełnieniem jest podręcznik dla prowadzących spotkania z młodymi: *Youcat Bierzmowanie. Przewodnik dla katechetów i animatorów*.

Bernhard Meuser, Nils Baer, *Youcat Bierzmowanie*, Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2015

Poradnik dla taty

Bycie dobrym ojcem jest trudne. Książka nie jest podręcznikiem dla tatusiów, prezentującym listę rzeczy, które trzeba robić, i tych, których należy unikać, żeby dzieci wyszły na ludzi. Znajdziemy tu raczej przykłady sukcesów i porażek z doświadczenia Josha McDowella, przyprawione biblijną prawdą i okraszane sugestiami na temat praktycznych kroków, które można podjąć.



Josh McDowell, *Przyjaciel, mentor, bohater. Praktyczny poradnik każdego taty*, Wydawnictwo Koinonia, Ustroń, 2015



Na spotkania z rodzicami

W książce znajdują się odpowiedzi na wiele pytań dotyczących organizowania współpracy z rodzicami oraz propozycje wsparcia rodziców w wychowywaniu dzieci poprzez udział w zajęciach edukacyjnych. Warsztatowa forma zajęć dla rodziców, bazująca na uczeniu się przez doświadczanie oraz wykorzystywaniu aktywizujących metod i technik nauczania, wzbogacona prezentacją

multimedialną, to doskonała propozycja dla współczesnego nauczyciela.

Barbara Charczuk, *Szkoła dialogu. Scenariusze i prezentacje multimedialne na spotkania z rodzicami*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków, 2015

FRONDA

MIESIĘCZNIK POZYTYWNY

+ optymizm kultura
cywilizacja nadzieja



+
życie duchowe mądrość
szczęście energia rodzina
duma ludzkie wybory