

Kazimierz Denek*

Rozdział 6

W trosce o kulturę fizyczną młodego pokolenia Polaków

- refleksja dedykowana

JM Rektorowi Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu
Panu Profesorowi Jerzemu Koplowi z okazji 70-lecia urodzin

O współczesnej młodzieży szkolnej i studenckiej często mówi się, że jest *skostniała i zasiedziała w szkolnych ławkach*. Zmianę tego niekorzystnego obrazu poza wychowaniem fizycznym mogą zaoferować edukacji (kształceniu i wychowaniu)¹ terenowe zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne². Niestety, obie te formy aktywności młodzieży zostały zesłane na banicję.

Tęsknimy za pełnym i trwałym zdrowiem. Towarzyszy nam świadomość tego, że bez niego nie osiągnie się pełni szczęścia. Należy ono do najstarszych kategorii aksjologicznych. Traktowane jest jako cel ludzkiej egzystencji i jedna z najwyższych wartości. Szczęście jawi się nam jako wartość wysoce pozytywna, opromieniająca życie, nadająca mu sens i ostateczną formę porządku, życie w harmonii ze światem zewnętrznym i samym sobą³.

Dlatego na uwagę zasługuje nurt dopełniających się związków edukacji i wychowania fizycznego oraz pedagogiki i nauk o kulturze fizycznej⁴, który postrzega ucznia i studenta jako osoby biopsychiczno-kulturowe, ujęte w układzie zmiennych: *człowiek – wychowanie – zdrowie*. Czyli to pedagogika zdrowia⁵.

Zdrowie, kultura i natura

Jednym z podstawowych zadań terenowych zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych – poza kształceniem, wychowywaniem i poszukiwaniami naukowo-badawczymi – jest za-

* prof. zw. dr hab.; Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

¹ J. Kopel, *Filozoficzne podstawy socjologii kultury. Przyczynek do dyskusji nad „Życiem duchowym”* Bogdana Nawroczyńskiego, [w:] *Życie i dzieło Profesora Bogdana Nawroczyńskiego wybitnego Zagłębianina. W siedemdziesiątą rocznicę publikacji „Zasad nauczania”*, Sosnowiec 2010; J. Kopel, *W trosce o edukację i wychowanie. W siedemdziesiątą rocznicę urodzin Profesora Wojciecha Kojsa*, [w:] *Oblicza edukacji. Księga jubileuszowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Kojsowi*, red. J. Gabzdyl i B. Oelszlaeger, Sosnowiec 2010.

² K. Denek, *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*, Poznań 2009 i 2011.

³ M. Gołaszewska, *Poszukiwanie porządku świata*, Warszawa 1987, s. 214. Por. J. Haidt, *Szczęście*, Gdańsk 2007.

⁴ Kazimierz Denek *Doktor Honoris Causa Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, red. R. Bartoszewicz, Wrocław 2003.

⁵ M. Demel, *Pedagogika zdrowia*, Warszawa 1989.

pewnienie ich uczestnikom aktywnego wypoczynku po trudach nauki, polepszenie zdrowia oraz wzmacnianie sprawności fizycznej i psychicznej.

Pedagogika zdrowia akredytowana jest na gruncie *kultury* (wychowania)⁶ i *natury* (zdrowia). Pozwala to na uwolnienie problematyki edukacji zdrowia od pedagogicznych zawężeń i postrzegania jej interdyscyplinarnie, z perspektywy *globalizmu* i *uniwersalizmu*. Globalizm przejawia się w myśleniu kategoriami kosmicznej całości i jedności. Z kolei uniwersalizm oznacza promowanie koncepcji osobowości ucznia i studenta jako osoby wielostronnej, holistycznej, w pełnym kontekście środowiska biologicznego i społeczno-kulturowego.

Co stanowi istotę zdrowia? Czy jest ono wynikiem, czy skutkiem czegoś? A może jest to właściwość umożliwiająca coś? Najmniej kontrowersyjna jest definicja zawarta w konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization) z 1948 roku. Według niej *zdrowie to nie tylko brak choroby lub niesprawności, lecz stan dobrego fizycznego i społecznego samopoczucia*. Zdrowie z pewnością wiąże się z dobrym samopoczuciem, zapewnia komfort psychiczny. Oprócz elementów biologicznych, dotyczących stanu zdrowia somatycznego, w definicji wyróżniono psychiczny jego wymiar. Można w nim wyodrębnić zdrowie umysłowe i emocjonalne. Pierwsze związane jest z procesami myślenia, natomiast drugie wyraża zdolność do przeżywania uczuć i emocji. W definicji tej mowa jest także o wymiarze społecznym zdrowia. Określa się je jako zdolność do wchodzenia i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi ludźmi.

Nie sposób osiągnąć pełni zdrowia tylko w jednym wymiarze. Dopiero wszystkie razem wzięte tworzą harmonijną całość. Zdrowie pojmowane jest jako uniwersalna (ogólnoludzka, ponadczasowa) wartość⁷, która swój wyraz znajduje w sprawności fizycznej oraz zdolności do produktywnego, sensownego i twórczego życia.

Holistyczne ujęcie zdrowia wymaga jeszcze jednego wymiaru. Nie ma go w przytoczonej wyżej definicji Światowej Organizacji Zdrowia. Czynnikiem decydującym o integracji trzech jej elementów jest poczucie własnej tożsamości. Istotą jej jest świadomość samego siebie i wolność. Człowiek jest świadomą siebie istotą, która czuje, pragnie, wyróżnia się tym, że jest zdolna do refleksji nad tym, co czuje i czego pragnie. Czwarty wymiar zdrowia ujmowanego holistycznie urzeczywistnia się poprzez jego struktury i funkcje psychofizyczne, które są zaangażowane w kształtowanie życia według wartości⁸.

Za zdrowie i rozwój człowiek jest sam odpowiedzialny. Stąd Światowa Organizacja Zdrowia wypracowała jego strategię. Jest ona zawarta w haśle: *twoje zdrowie w twoich rękach*. Istotą jej jest zmiana dokonująca się w świadomości ludzi w coraz szerszych kręgach zarówno osób młodych, jak i w podeszłym wieku, zdrowych i chorych.

Zdaniem Z. Juczyńskiego za nasze zdrowie w 10% odpowiada służba zdrowia, w 15% dziedziczenie, w 20% środowisko. Za pozostałe 55% odpowiada styl życia, czyli nawyki, zwyczaje, upodobania, a więc to, co najbardziej zależy od nas samych, na co mamy największy wpływ⁹.

Łacińska maksyma powiada: *non vivere, sed valere vita* (nie życie, lecz zdrowie jest życiem). Zdrowie traktowane jako proces wymaga ciągłego rozwoju oraz umiejętności przywracania stale zakłócanej równowagi i przystosowania się do nieustannie dokonujących się zmian zachodzących wewnątrz, jak i w otaczającym nas środowisku.

⁶ J. Bruner, *Kultura edukacji*, Kraków 2006.

⁷ K. Zuchora, *Nauczyciel a wartości w filozofii kultury fizycznej i pedagogice sportu*, Warszawa 2009.

⁸ K. Chałas, *Wychowanie ku wartościom*, Lublin – Kielce 2003; K. Denek, *Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej*, Toruń 1999 i 2000; K. Denek, *Wartości i cele edukacji szkolnej*, Poznań – Toruń 1994; M. Łobocki, *W trosce o wychowanie w szkole*, Kraków 2007.

⁹ Z. Juczyński, *Szlachetne zdrowie, niech każdy się dowie...*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1999, nr 3.

Promocja zdrowia

Humaniści, zwłaszcza pedagodzy, gdy podejmują problematykę zdrowia, najczęściej koncentrują się na jednostronnym znaczeniu zdrowia dla procesu edukacji szkolnej i uczelnianej. Tymczasem warto i trzeba brać pod uwagę fakt, że występuje tu również zależność odwrotna, tzn. wpływ edukacji na stan zdrowia. Chodzi o aprobatę i realizację koncepcji Światowej Organizacji Zdrowia, znanej pod nazwą *Health Promotion*¹⁰. Najważniejsze jej cele w zakresie promowania zdrowia sprowadza się do:

- utrzymania zdrowia, doskonalenia go, zmniejszania dysproporcji w zdrowiu między poszczególnymi ludźmi;
- kształtowania środowiska życia w taki sposób, aby nie zagrażało zdrowiu, lecz sprzyjało jego utrzymaniu (dotyczy to również warunków pracy i działalności w domu i szkole);
- maksymalnego wykorzystania środków i sieci służb socjalnych do promowania zdrowia;
- kształtowania pozytywnego nastawienia do edukacji zdrowotnej i odpowiedniego stosowania różnych strategii w jej realizacji;
- zwiększania wiedzy o wymiarze praktycznym i rozwoju sieci informacyjnych odnoszących się do zdrowia;
- zintegrowania poczynań w zakresie ochrony zdrowia z działaniami w sferze pracy, domu, usług socjalnych;
- doprowadzenia do politycznych zobowiązań dla promowania zdrowia oraz koordynowania działań na rzecz zdrowia na różnych szczeblach;
- koordynowania konsultacji, dialogów, wymiany doświadczeń w imię idei *zdrowie naczelnym interesem publicznym*;
- stworzenia sieci informacji, włączenie wszystkich publikatorów do informowania społeczeństwa o podejmowanych działaniach;
- aktywizowania do działalności na rzecz zdrowia i usuwania zdrowotnych zagrożeń zarówno władz naczelnych, jak i poszczególnych członków różnych społeczności.

Promocja zdrowia to program działań o charakterze wielopłaszczyznowym i długofalowym. Znaczący w nim udział przypada humanistom, zwłaszcza pedagogom. Spoczywa na nich zadanie popularyzowania profilaktycznych form zachowań, które mają na celu ochronę posiadanej wartości zdrowia przed jej utratą. Jest to zadanie istotne, ponieważ znaczna liczba dzieci i młodzieży, zwłaszcza mieszkających w miastach i ośrodkach przemysłowych, narażona jest na przebywanie w atmosferze gęstej od wylotów kominów fabrycznych i silników spalinowych. Nieomal permanentnie bombardowane są one dźwiękami określanymi przez fachowców jako hałas. Przekracza on już na dwóch trzecich ulic warszawskich, na trzech czwartych poznańskich i połowie gdańskich dopuszczalną normę hałasu, ustaloną w przedziale 70-75 decybeli (dźwięk o mocy 130 decybeli stanowi pułap wytrzymałości człowieka).

Jak młodzież szkolna wykorzystuje czas wolny?

Jeżeli wyodrębnimy w roku szkolnym dwa miesiące wakacji, pozostanie 305 dni, z których 105

¹⁰ *Health Promotion – Concept and Principles in Action. A Policy Framework – Health for All 2000. WHO Regional Office for Europe, Kopenhaga 1987.*

(wraz z sobotami) są wolne od nauki. Na każde dwa dni nauki przypada jeden dzień wolny od niej. Czym zajmuje się młodzież w dni wolne od nauki? Z przeprowadzonych przeze mnie w Zakładzie Dydaktyki Ogólnej Instytutu Pedagogiki, a następnie na Wydziale Studiów Edukacyjnych i Podyplomowym Studium Kultury i Turystyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Bałtyckiej Wyższej Szkole Humanistycznej w Koszalinie, Wyższej Szkole Humanistycznej w Lesznie, Wyższej Szkole Kupieckiej w Łodzi oraz Wyższej Szkole Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu w latach 1966–2013 badań wynika, że młodzież szkolna w piątkowe popołudnia, soboty i niedziele najczęściej pozostaje w domu, robi zakupy, sprząta, pomaga rodzicom w gospodarstwie. Na dalszych miejscach uczniowie jako formę zajęć w tych dniach wymieniają: oglądanie audycji telewizyjnych, gry komputerowe, korzystanie z Internetu, spotkania towarzyskie, słuchanie muzyki, spacer, kino. Prawie 68% respondentów badanej młodzieży ze szkół podstawowych, gimnazjów, liceów, szkół zawodowych i wymienionych uczelni (11 816 respondentów) podało, że w ciągu roku nie było ani razu w teatrze, operze, muzeum (69%) i na koncercie (82%).

Skoro większość młodzieży szkolnej organizuje sobie czas wolny samodzielnie, warto zapytać: co dzieje się w soboty w szkołach? Okazuje się, że niecałe 50% badanych placówek (126 szkół) z województw: wielkopolskiego, zachodniopomorskiego, kujawsko-pomorskiego i lubuskiego prowadzi zajęcia sportowe, krajoznawczo-turystyczne, spotkania w kołach przedmiotowych i zainteresowań, zespołach amatorskich. Niestety, z oferty tej korzysta zaledwie 24% uczniów. Wielu z nich usprawiedliwia to brakiem czasu, przeciążeniem nauką, trudnościami z dojazdem. Ponad jedna trzecia uczniów uważa, że zajęcia te nie są interesujące i nie chce, aby szkoła była organizatorem ich czasu wolnego.

Na ten stan rzeczy wpływa niewystarczające przygotowanie nauczycieli do organizowania i prowadzenia zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, niedostatek pomieszczeń i sprzętu. To sprawia, że szkoły nie zawsze są w stanie sprostać potrzebom i oczekiwaniom młodzieży. W tej sytuacji – jak twierdzi wielu nauczycieli – ściąganie uczniów do szkół w soboty i niedziele traci sens. Niedostatki te można jednak zniwelować, jeśli wykorzysta się możliwości, które tkwią w poszczególnych środowiskach lokalnych. Chodzi o to, żeby rozeznaczyć, czym dysponują: kina, domy kultury i młodzieży, kluby, świetlice, biblioteki, placówki zajmujące się upowszechnianiem kultury, sportu, rekreacji i turystyki, organizacje sportowe i krajoznawczo-turystyczne.

Wiele sprzętu związanego z racjonalną organizacją i spędzaniem czasu wolnego przez młodzież zamyka się na klucz tylko dlatego, że ludzie, którzy mają obowiązek go udostępniać, upowszechniać – podobnie jak nauczyciele – mają *niepracujące soboty*. Na paradoks zakrawa fakt, że wolne od nauki soboty, które stwarzają szanse autentycznego udziału młodzieży w kulturze, krajoznawstwie, turystyce, sporcie, rekreacji, działalności społecznie użytecznej, stały się jałowymi dniami świętowania.

Sprawność fizyczna młodego pokolenia jako niezbędny element jego zdrowia

Sprawność fizyczna stanowi swoisty wyróżnik społeczny młodzieży szkolnej i studenckiej, przejaw jej kultury i wyraz sposobu bycia. Stwarza ona podstawę dobrego zdrowia i opiera się na nim. Każdy sprawny fizycznie członek tej społeczności odznacza się: wytrzymałością krążeniowo-oddechową, bystrością umysłu, pozytywnymi relacjami z rówieśnikami, pożądanym poziomem tłuszczu (co zapewnia szczupłość ciała), siłą, gibkością, zdrowym dolnym odcinkiem kręgosłupa. Sprawność fizyczna stwarza warunki bycia zdolnym

do cieszenia się pełnią życia. Jakkolwiek jest ona niezbędnym warunkiem zdrowego stylu życia, to jednak nie zapewnia go w sposób samoistny i wystarczający. Konieczne jest wytworzenie afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i przekazywanie tej wartości innym.

Niestety, stan zdrowia młodzieży w naszym kraju pogarsza się. Wiąże się to nie tylko z ogólnie obniżającym się standardem życia wielu rodzin w Polsce, biedą i zmniejszającymi się możliwościami budżetu państwa w zakresie profilaktyki i leczenia chorób, ale także z niewystarczającą oświatą zdrowotną, co w konsekwencji powoduje brak świadomości wielu zagrożeń zdrowotnych. Nie da się w ciągu kilku najbliższych lat zmienić sytuacji ekonomicznej naszego kraju i wyeliminować złego lub niewystarczającego sposobu żywienia znacznego odsetka dzieci, młodzieży i dorosłych. Można jednak bez dodatkowych kosztów rozpowszechniać wiedzę o zdrowiu, sposobach zapobiegania chorobom, promować taki styl życia, który służy wyrabianiu sprawności fizycznej i sprzyja zdrowiu. Szkoła i uczelnia mają w tym zakresie duże możliwości z racji tego, że swym wpływem obejmują prawie całą młodzież. Ponadto zadania szkoły i uczelni w zakresie zdrowia, wychowania zdrowotnego wchodzą w zakres pełnionych przez nią funkcji¹¹. Wakacje, wolne dni od nauki sprzyjają zwiększeniu czasu na rekreację, sport, krajoznawstwo, turystykę, uprawianie własnego hobby.

Zadaniem edukacji pozalekcyjnej i pozaszkolnej jest przyjęcie z pomocą w tworzeniu młodemu pokoleniu warunków po temu, sprzyjanie swobodnej atmosferze, która wyzwala jego inicjatywę, pomysłowość i zaangażowanie. Wszystko to stwarza olbrzymią szansę sprzyjającą poprawieniu stanu zdrowotnego naszego społeczeństwa. Czy umiemy z niej korzystać?

Model wypoczynku młodzieży

Charakter bodźców negatywnych współczesnej cywilizacji, który w dużym stopniu obejmuje młodzież, pozwala wskazać na właściwy model wypoczynku osobistego młodego pokolenia Polaków. Zamyka się on w słowach: *krajoznawstwo, turystyka, rekreacja, sport*. Uczestnictwo w tych sferach aktywności przysparza młodzieży wiele okazji do uczenia się zasad czynnego wypoczynku, dbałości o zdrowie, wyrabiania sprawności fizycznej, świadomej dyscypliny i współżycia w zespołach, kształtowania wartościowych cech charakteru i siły woli.

Motywami i celami uprawiania tych sfer aktywności, a zwłaszcza turystyki i krajoznawstwa są potrzeby: wydostania się poza alienującą codzienność w szkole, uczelni, pracy i domu; znalezienia się w autentycznym, przyjaznym zdrowotnie, atrakcyjnym w sensie przyrodniczym, historycznym środowisku; poznania interesujących ludzi i stylów ich życia, norm kulturowych oraz wejścia z nimi w interakcje¹².

Wśród ogólnie dostępnych środków ograniczania wpływu ujemnych bodźców cywilizacji czołowe miejsce ze względu na walory zdrowotne, poza *małą turystyką*, powinno przypaść: zajęciom *poza ławką szkolną*¹³, biwakom, złazom, rajdom, spływom, rejsom, wycieczkom, zielonym szkołom, koloniom i wakacyjnym wędrownikom¹⁴. Szczególnie wycieczki i obozy, których trasy

¹¹ K. Denek, *Dbalność o sprawność fizyczną i psychiczną oraz kulturę zdrowia młodzieży szkolnej i studenckiej*, [w:] *Sport w kulturze zdrowia, czasu wolnego i edukacji olimpijskiej w 150-lecie urodzin Pierrea Coubertina*, red. J. Nowocień, K. Zuchora, Warszawa 2013, s. 35-47; K. Denek, *Ku szkole jutra*, „Nowa Szkoła” 2013, nr 6.

¹² M. Kaźmierczak, *Podróż jako oswajanie przestrzeni*, „Ethos” 2013, nr 4, s. 264-281.

¹³ K. Denek, *Poza ławką szkolną*, Poznań 2002 i 2008.

¹⁴ K. Denek, *Filozofia życia*, Poznań 2012; K. Denek, *Krajoznawstwo i turystyka w wychowaniu dzieci i młodzieży szkolnej*, Warszawa 1989; K. Denek, *W kręgu edukacji, krajoznawstwa i turystyki w szkole*, Poznań 2000; K. Denek, *Wakacyjne wędrowki młodzieży szkolnej*, Warszawa 1985; K. Denek, *Wycieczki we współczesnej szkole*,

wędrówek wiodą do środowisk wartościowych biologicznie (las, woda, słońce, czyste powietrze), zmuszają swych uczestników do ruchu, szczególnie potrzebnego tym, którzy prowadzą siedzący tryb życia. Dają one możliwość przeżywania *inności i zmienności* sytuacji niecodziennych, sprzyjają odprężeniu, zanikaniu stanów znużenia i nudy. Dzięki temu służą one regeneracji oraz wzmocnieniu sprawności fizycznej i psychicznej uczestników różnych form zajęć rekreacyjnych, krajoznawczo-turystycznych, sportowych, zabezpieczeniu ich zdrowia.

W czasie biwaków, wycieczek, wakacyjnych obozów, wczasów ich uczestnicy przyzwyczajają się do znoszenia niewygód, hartują się, obojętnieją na zmiany temperatury i kaprysy pogody, wyrabiają wytrzymałość i odporność przeciw chorobom. Odnosi się to zwłaszcza do uczestników górskich obozów wędrownych. Podczas ich odbywania wzrasta czynność serca, płuc, rośnie apetyt, przemiana materii staje się żywsza. Skutek jest widoczny. Młodzież wraca z takich obozów nie tylko zdrowsza i wesoła, ale okazuje mimo przebytych trudów wędrówki przyrost na wadze.

Wycieczki, wczasy i obozy wędrowne pozwalają na wdrażanie ich uczestników do dbałości o własny rozwój fizyczny, troskę o higienę, zdobywanie umiejętności rekreacji służącej zdrowiu biologicznemu i psychicznemu. Podejmowane w ten sposób wychowanie zdrowotne odgrywa olbrzymią rolę w wielostronnym rozwoju osobowości. Wzrasta dobre samopoczucie uczestników interesujących nas tu form zajęć rekreacyjnych i krajoznawczo-turystycznych i budzi się u nich optymizm życiowy. Wszystko to czyni ich zdolnymi do urzeczywistniania swych celów i zadań, do konstruktywnej działalności na rzecz rzetelnego wypełniania obowiązków w szkole i poza nią oraz do pracy i uczestnictwa w takich formach organizacji i spędzania wolnego czasu, które służą wielostronnemu rozwojowi osobowości i społeczeństwu. Funkcje te mogą być spełniane w aspekcie: stymulacyjnym, adaptacyjnym, kompensacyjnym i korekcyjnym.

Dużą wagę zarówno w krótkich jak również dłuższych (zwłaszcza w czasie wakacyjnych wędrówek obozowych) wyprawach krajoznawczo-turystycznych przywiązują do ukierunkowania ich na: dbałość o higienę i zdrowie; rozwijanie wiedzy o dziedzictwie narodowym; poznanie i doświadczanie sposobów życia odzwierciedlających tradycję, zwyczaje, idee, poglądy mieszkańców odwiedzanych terenów i wyznawanych przez nich wartości.

Biwaki, wczasy, zwłaszcza obozy wędrowne zapobiegają *hipokinezji*. Jest to zjawisko ograniczania aktywności ruchowej wśród młodzieży ze szkodą dla niej, gdyż ruch podtrzymuje jej sprawność fizyczną. Na hipokinezję zapada znaczna część młodzieży, zwłaszcza z dużych miast. Nie jest ona też obca różnorodnym formom wakacyjnego wypoczynku młodzieży szkolnej i studenckiej na obozach wędrownych. Dokonane przez autora tego tekstu na przestrzeni lat 1957–2013 obserwacje 641 obozów wędrownych na trasach turystycznych, w schroniskach Polskiego Towarzystwa Schronisk Młodzieżowych i Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego oraz w studenckich i harcerskich bazach turystycznych (sezonowych i stałych) wskazują, że ponad 70% uczestników tych wędrówek pokonuje przynajmniej połowę swej trasy koleją lub autobusem. Stąd przed ministerstwami: Edukacji Narodowej, Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Sportu i Turystyki, Kultury i Dziedzictwa Narodowego, władzami szkół i uczelni, nauczycielami, pracownikami naukowo-dydaktycznymi, Związkiem Harcerstwa Polskiego, Związkiem Harcerstwa Rzeczypospolitej Polskiej, Polskim Towarzystwem Turystyczno-Krajoznawczym, Polskim Towarzystwem Schronisk Młodzieżowych, Ludowymi Zespołami Sportowymi, Towarzystwo Poznań 1997; *Edukacja. Oczekiwania a rzeczywistość*, red. J. Grzesiak, A. Karpińska, J. Mastalski, Kalisz 2012; *Edukacja jutro. Wyzwania współczesności i przyszłości*, red. A. Kamińska, W. Łuszczuk, P. Oleśniewicz, Sosnowiec 2012; *Nauczyciel Kraju Ojczystego*, red. L. Pawelski, B. Urbanek, Szczecinek 2012.

stwem Krzewienia Kultury Fizycznej, Ochotniczymi Hufcami Pracy, doradcami metodycznymi w kuratoriach szkolnych, samorządami lokalnymi, organizatorami zielonych szkół, biwaków, rajdów, zjazdów, spływów, rejsów, wycieczek, wczasów, obozów wędrownych staje poważne zadanie kształtowania wśród młodzieży nawyków czynnego wypoczynku. Staje ono w całej ostrości w świetle dokonujących się zmian, które dotyczą rekreacji, krajoznawstwa, turystyki i sportu.

Jesteśmy świadkami niepokojących zjawisk w szkolnym i studenckim ruchu krajoznawczo-turystycznym. Znikają masowo ze szkół podstawowych, gimnazjów, szkół zawodowych, liceów ogólnokształcących i uczelni Szkolne (Akademickie) Koła Krajoznawczo-Turystyczne, Szkolne Koła (Kluby) Krajoznawczo-Turystyczne PTTK i Koła Polskiego Towarzystwa Schronisk Młodzieżowych, drużyny ZHP i ZHRP o profilu krajoznawczo-turystycznym. Coraz mniej widzi się młodzieży i studentów na szlakach turystycznych Polski oraz wakacyjnych wędrówek po trasach typowych PTSM. Zanika tradycja wycieczek organizowanych w popołudnia piątkowe, soboty i niedziele w najbliższe okolice szkół i uczelni. W rezultacie małej aktywności krajoznawczo-turystycznej młodzieży szkolnej i studenckiej jej organizm ulega inwolucji. Zjawiskom tym towarzyszy mała aktywność Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Ministerstwa Sportu i Turystyki, Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Brak zainteresowania krajoznawstwem i turystyką w środowisku młodzieży szkolnej i studenckiej przez wymienione resorty sygnalizuje, że godzą się one na abdykację państwa z tych sfer aktywności. Nie dostrzegają roli krajoznawstwa i turystyki w kreowaniu wartości uniwersalnych, symbolicznych i mentalnych, funkcji dydaktyczno-wychowawczych służących kształtowaniu patriotyzmu, poszanowaniu tożsamości i dziedzictwa narodowego oraz zwiększaniu jakości życia. Obecny stan zaangażowania tych ministerstw odnośnie do edukacji pozalekcyjnej i pozaszkolnej, ze szczególnym uwzględnieniem krajoznawstwa i turystyki, jest zawstydzający. Prowadzi do zniszczenia tych form kształcenia, wychowania i badań naukowych w szkołach i uczelniach oraz poza nimi¹⁵.

Profilaktyczna opieka zdrowotna w środowisku edukacji na wszystkich jej poziomach jest według Światowej Organizacji Zdrowia zasadniczym elementem nowoczesnego programu zdrowia w szkole i uczelni. Składa się nań: edukacja zdrowotna, promocja zdrowia, sprzyjające zdrowiu środowisko fizyczne i społeczne szkoły i uczelni, dostępność szkolnych posiłków, wychowanie fizyczne i rekreacja oraz poradnictwo w sporcie w zakresie zdrowia. Natomiast edukacja prozdrowotna w edukacji jest najskuteczniejszą inwestycją w długofalowym programie poprawy zdrowia społeczeństwa. Stąd niezbędna jest możliwie najszybsza odbudowa *medycyny szkolnej* oraz rozwój zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych zorientowanych na wychowanie zdrowotne.

Kraje Unii Europejskiej są zgodne w dążeniu do dalszej harmonizacji pracy oraz edukacji dzieci, młodzieży i dorosłych. Akcentują potrzeby systematycznego wychowania prozdrowotnego, poprawy stosunków międzyludzkich, *wrażliwego* wychowania seksualnego, przygotowywania do ojcostwa i macierzyństwa oraz prowadzenia racjonalnego sposobu odżywiania się, jak również walki z różnymi odmianami patologii społecznej. W rezultacie tego społeczeństwo nasze coraz częściej i wyraźniej zdaje sobie sprawę z faktu, że współczesna cywilizacja narażona jest na liczne zagrożenia zdrowotne. Niepokoi obraz świata, w którym egzystujemy. Tęsknimy za pełnym i trwałym zdrowiem. Towarzyszy nam wyrażna świadomość tego, że bez niego nie osiągnie się pełni szczęścia.

Udział dzieci i młodzieży w zajęciach poza ławką szkolną umożliwia zdobycie doświadczenia poznawczego, przeżyć estetycznych, pozwalających na minimalizację znużenia, zmę-

¹⁵ K. Denek, *Krajoznawstwo w społeczeństwie wiedzy*, „Kultura Fizyczna” 2009, nr 11-12, s. 1-19.

czenia i przemęczenia spowodowanego nauką i monotonią codziennie powtarzających się sytuacji, zbliżonych problemów i zadań. W tym przejawia się zdrowotny walor wychowania przez zajęcia poza ławką szkolną. Umożliwia on ich uczestnikom poznanie osobiowości przyrody, relaks oraz autentyczny odpoczynek fizyczny i psychiczny.

Kiedy zajęcia poza ławką szkolną spełnią swe funkcje zdrowotne w stosunku do ich uczestników? Stanie się to możliwe, gdy ich organizatorzy będą stosować się do zasad postępowania służącego promowaniu i pomnażaniu zdrowia. Oto ich zestaw: wiedza o samym sobie, utrzymanie sił obronnych w stałej gotowości, nienadużywanie leków, utrzymywanie wielostronnej aktywności fizycznej, prawidłowe odżywianie się, hartowanie się, rozwijanie umiejętności walki ze stresem, wyeliminowanie nałogów, życzliwość dla innych, zachowanie postawy *copingowej* (*coping* – dawanie sobie rady w życiu)¹⁶.

Dbałość o zdrowie trwałym elementem wypoczynku dzieci i młodzieży

Przestrzeganie przedstawionego w zarysie *dekalogu zdrowego stylu życia* powoduje, że udział dzieci, młodzieży szkolnej i studenckiej w wycieczkach szkolnych, obozach wędrownych i innych formach zajęć poza ławką szkolną umożliwi młodemu pokoleniu zdobycie doświadczenia poznawczego, dostarczy przeżyć estetycznych pozwalających na minimalizację i likwidację *znużenia, zmęczenia i przemęczenia*. Wywołuje je: nadmierna, intensywna i niepewna (niestabilna) *praca, hałas* (komunikacyjny, przemysłowy, osiedlowy), *zanieczyszczenie środowiska* (szkodliwe substancje w ziemi, atmosferze, wodzie, żywności, pomieszczeniach zamkniętych), *trudności współżycia* (brak życzliwości, uprzejmości i szczerości oraz ciasnota w domu, szkole, otoczeniu, środkach komunikacji), nauka szkolna, monotonia codziennie powtarzających się sytuacji i związanych z nimi obowiązków, problemów i zadań. Zwiększenie sprawności fizycznej zapewni młodym ludziom przede wszystkim relaks i autentyczny wypoczynek psychiczny, który wpłynie na wyrobienie nawyków higienicznych; nauczy kształtowania odporności, racjonalnego odżywiania się; wprowadzania zmian w panoramie czasu, która pozwoli znaleźć lepszą równowagę między nauką a wypoczynkiem; pomoże w organizowaniu czasu wolnego, eliminowaniu napięć i stresów.

Dbałość i troska o sprawność fizyczną i psychiczną dzieci, młodzieży szkolnej i studentów powinny stać się trwałym elementem różnych zajęć dydaktyczno-wychowawczych i krajoznawczo-turystycznych¹⁷ w szkołach i uczelniach¹⁸. Dotyczy to zwłaszcza: zajęć terenowych, biwaków, rajdów, zjazdów, spływów, wycieczek, kolonii, obozów wędrownych, wakacyjnych wczasów dla dzieci i młodzieży. Rezultatem tego będzie ukształtowanie wśród uczestników procesu edukacji prozdrowotnej, stylu życia służącego zdrowiu.

¹⁶ Z. Cendrowski, *Wakacje sportowe, czyli niepowtarzalna szansa na zmianę stylu życia*, Toruński Przegląd Oświatowy „45 Minut” 2000, nr 2.

¹⁷ K. Denek, *Animatorzy krajoznawstwa i turystyki w szkole*, [w:] Rozprawy naukowe AWF we Wrocławiu, Wrocław 2013, z. 41, s. 33-42; K. Denek, *Filozofia życia*, Poznań 2012; K. Denek, L. Drożdżyński, A. Gordon (red.), *O potrzebie krajoznawstwa w edukacji szkolnej*, Warszawa – Poznań 2009; Z. Kruczek, A. Kurek, M. Nowacki, *Krajoznawstwo. Teoria i metodyka*, Kraków 2010.

¹⁸ K. Denek, *Uniwersytet w perspektywie społeczeństwa wiedzy. Dydaktyka akademicka i jej efekty*, Poznań 2011; K. Denek, *Uniwersytet w perspektywie społeczeństwa wiedzy. Nauka i edukacja w uniwersytecie XXI wieku*, Poznań 2011; K. Denek, *Uniwersytet w perspektywie społeczeństwa wiedzy. Przyszłość kształcenia nauczycieli*, Poznań 2012.

Bibliografia

- Bartosiewicz R. (red.), *Kazimierz Denek Doktor Honoris Causa Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, Wrocław 2003.
- Bruner J., *Kultura edukacji*, Kraków 2006.
- Cendrowski Z., *Wakacje sportowe, czyli niepowtarzalna szansa na zmianę stylu życia*, Toruński Przegląd Oświatowy „45 Minut” 2000, nr 2.
- Chałas K., *Wychowanie ku wartościom*, Lublin – Kielce 2003.
- Demel M., *Pedagogika zdrowia*, Warszawa 1989.
- Denek K., *Ku szkole jutra*, „Nowa Szkoła” 2013, nr 6.
- Denek K., *Aksjologiczne aspekty edukacji szkolnej*, Toruń 1999 i 2000.
- Denek K., *Animatorzy krajoznawstwa i turystyki w szkole*, [w:] Rozprawy naukowe AWF we Wrocławiu, Wrocław 2013, z. 41.
- Denek K., *Dbłość o sprawność fizyczną i psychiczną oraz kulturę zdrowia młodzieży szkolnej i studenckiej*, [w:] *Sport w kulturze zdrowia, czasu wolnego i edukacji olimpijskiej w 150-lecie urodzin Pierre’a Coubertin*, red. J. Nowocien, K. Zuchora, Warszawa 2013.
- Denek K., Drożdżyński L., Gordon A. (red.), *O potrzebie krajoznawstwa w edukacji szkolnej*, Warszawa – Poznań 2009.
- Denek K., *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*, Poznań 2009 i 2011.
- Denek K., *Filozofia życia*, Poznań 2012.
- Denek K., *Krajoznawstwo i turystyka w wychowaniu dzieci i młodzieży szkolnej*, Warszawa 1989.
- Denek K., *Krajoznawstwo w społeczeństwie wiedzy*, „Kultura Fizyczna” 2009, nr 11-12.
- Denek K., *Poza ławką szkolną*, Poznań 2002 i 2008.
- Denek K., *Uniwersytet w perspektywie społeczeństwa wiedzy. Dydaktyka akademicka i jej efekty*, Poznań 2011.
- Denek K., *Uniwersytet w perspektywie społeczeństwa wiedzy. Nauka i edukacja w uniwersytecie XXI wieku*, Poznań 2011.
- Denek K., *Uniwersytet w perspektywie społeczeństwa wiedzy. Przyszłość kształcenia nauczycieli*, Poznań 2012.
- Denek K., *W kręgu edukacji, krajoznawstwa i turystyki w szkole*, Poznań 2000.
- Denek K., *Wakacyjne wędrówki młodzieży szkolnej*, Warszawa 1985.
- Denek K., *Wartości i cele edukacji szkolnej*, Poznań – Toruń 1994.
- Denek K., *Wycieczki we współczesnej szkole*, Poznań 1997.
- Gołaszewska M., *Poszukiwanie porządku świata*, Warszawa 1987.
- Grzesiak J., Karpińska A., Mastalski J. (red.), *Edukacja. Oczekiwania a rzeczywistość*, Kalisz 2012.
- Haidt J., *Szczęście*, Gdańsk 2007.
- Health Promotion – Concept and Principles in Action. A Policy Framework – Health for All 2000*. WHO Regional Office for Europe, Kopenhaga 1987.
- Juczynski Z., *Szlachetne zdrowie, niech każdy się dowie...*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1999, nr 3.
- Kamińska A., Łuszczuk W., Oleśniewicz P. (red.), *Edukacja jutra. Wyzwania współczesności i przyszłości*, Sosnowiec 2012.
- Kaźmierczak M., *Podróż jako osvajanie przestrzeni*, „Ethos” 2013, nr 4.
- Kopel J., *Filozoficzne podstawy socjologii kultury. Przyczynek do dyskusji nad „Życiem duchowym” Bogdana Nawroczyńskiego*, [w:] *Życie i dzieło Profesora Bogdana Nawroczyńskiego wybitnego Zagłębianina. W siedemdziesiątą rocznicę publikacji „Zasad nauczania”*, Sosnowiec 2010.
- Kopel J., *W trosce o edukację i wychowanie. W siedemdziesiątą rocznicę urodzin Profesora Wojciecha Kojasa*, [w:] *Oblicza edukacji. Księga jubileuszowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Kojasowi*, red. J. Gabzdyl i B. Oelszlaeger, Sosnowiec 2010.
- Kruczek Z., Kurek A., Nowacki M., *Krajoznawstwo. Teoria i metodyka*, Kraków 2010.
- Łobocki M., *W trosce o wychowanie w szkole*, Kraków 2007.

Pawelski L., Urbanek B. (red.), *Nauczyciel Kraju Ojczystego*, Szczecinek 2012.

Zuchora K., *Nauczyciel a wartości w filozofii kultury fizycznej i pedagogice sportu*, Warszawa 2009.

W trosce o kulturę fizyczną młodego pokolenia Polaków

Streszczenie

Paradygmat zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych w społeczeństwie opartym na wiedzy powinien uwzględniać misję współczesnej edukacji, kontekst i okoliczności jej działania, zasady, którymi powinna się kierować w swojej aktywności. Misją edukacji na wszystkich jej poziomach było, jest i będzie dobre kształcenie i wychowanie światłych, mądrych i oddanych swojej ojczyźnie Polaków w działalności zawodowej, rodzinnej i społecznej, umiejących organizować na najwyższym poziomie spędzanie czasu wolnego.

W kontekście i okolicznościach funkcjonowania edukacji pozalekcyjnej i pozaszkolnej nie można pominąć zjawisk: globalizacji; wielokulturowości; ustawicznie postępującego ujemnego wpływu na młode pokolenie mass mediów; eksplozji informatycznego i technologicznego postępu; negatywnego oddziaływania neoliberalizmu z postmodernizmem na czele na życie społeczne, edukację, naukę, szkolnictwo wyższe z charakterystycznym dla nich relatywizmem, antyintelektualizmem, skrajnym indywidualizmem i z tzw. *poprawnością polityczną*.

Słowa kluczowe: czas wolny, edukacja, zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne, model wypoczynku młodzieży

In the care for physical development of the young Polish generation

Summary

Paradigm of extracurricular activities in society based on knowledge should include mission of modern education, context and circumstances of its action, guidelines it should follow during its activities. Mission of education on all the levels has been and will be a proper education of wise, enlightened and devoted to their homeland Polish people.

In the context and circumstances of functioning of extracurricular activities following phenomena cannot be omitted: globalisation, multiculturalism, constantly progressing negative influence on young generation of mass media, explosion of digital and technological development, negative influence of neoliberalism and postmodernism on social life, education science, higher education.

Key words: leisure, education, extracurricular activities