

PROMOTOR
ZDROWIA W SZKOLE

RUCH

NR 3 (15)
1 9 9 9

Jesienna

aura sprzyja ruchowi. Tego, że jest on dla zdrowia i samopoczucia pożyteczny, nie trzeba udowadniać. Wszak w dobie technicyzacji jest on szczególnie w cenie. Technicyzacja, to jeden z najbardziej negatywnych skutków ubocznych rozwoju cywilizacji. Jest ich więcej, niemniej jest ona jednym z najbardziej konkretnych i uniwersalnych. Wskazywana jest zarówno przez przedstawicieli nauk biologicznych, jak i humanistycznych. Podczas, gdy medycyna współczesna coraz więcej uwagi poświęca psychice i emocjom, psychoterapia i psychologia coraz baczniej interesuje się ciałem i ruchem. Wiele badań udowadnia, że różnorakie formy ruchu, nawet te najbardziej proste i naturalne, jak bieg czy marsz, łagodzą napięcia, lęk czy stany przygnębienia. Powodów takiego pozytywnego stanu może być kilka. Na biochemicznej płaszczyźnie można mówić o substancjach chemicznych, które dodają nam energii i chęci do życia. Intensywne formy ruchu mogą spowodować wydzielanie się pozytywnie oddziałujących endomorfina. Może to być też wzrost poczucia własnej wartości i poczucia kontroli lub rodzaj swoistego oderwania się od problemu. Przy czym, jak podkreśla Michael Sacks z Uniwersytetu Cornella, wpływ na psychikę utrzymuje się od kilku

do kilkunastu godzin i aby korzystać z pozytywnych oddziaływań ruchu po prostu należy mieć z nim do czynienia na co dzień.

Na łamach tego numeru próbujemy pisać o ruchu. Jednak nie było naszym zamiarem utożsamiać go z lekcjami wychowania fizycznego, czy aktywności sportowej. Na ten temat jest wiele znakomitych opracowań i podręczników. O ruchu chcieliśmy powiedzieć kilka myśli niejako „na marginesie”, np. w czasie lekcji wychowawczej, lekcji edukacji zdrowotnej czy być może... lekcji biologii i nauki o człowieku.

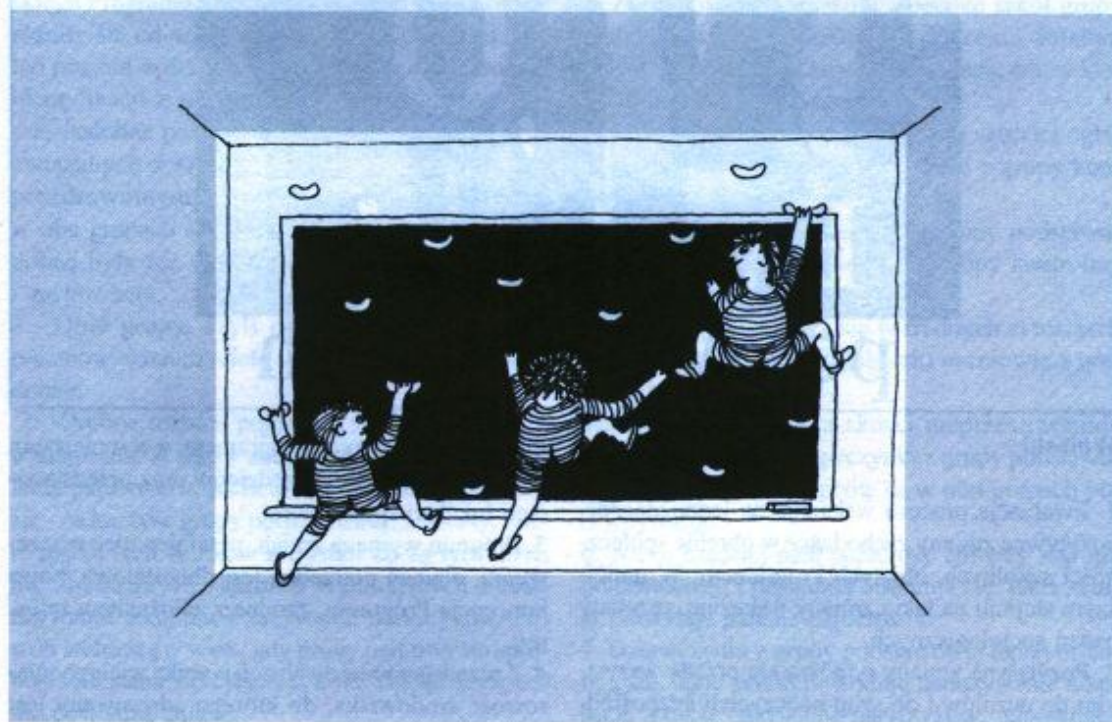
„To

niemal truizm, że jako wysoce zorganizowana część natury, pozostajemy w nieustannym ruchu. Jako ssaki zostaliśmy stworzeni do ruchu w swoim rozwoju. Właściwie od ostatnich pięćdziesięciu tysięcy lat, biologicznie nie zmieniliśmy się” - mówi dr Ryszard Jezierski, kierownik Zakładu Teorii i Metodyki Gimnastyki AWF we Wrocławiu.

Do niezwykle interesującej rozmowy z dr Ryszardem Jezierskim zapraszamy Czytelników na stronie 7.

Lesław Kulmatycki - koordynator

Renata Niemierowska - redaktor



Tematy

Ewaluacja „po dwóch latach”, część II

Zajęcia ruchowe, można rodzinie

„Trzymaj się prosto” 99

„Ruch, życie, zdrowie”, rozmowa z Doktorem R. Jezierskim

Rzeczka

Osiedlowe szkolenia

Ruch jak powietrze

Testy sprawnościowe

Nowy wymiar dla ruchu i promocji zdrowia

Gra w karty

Autorzy

Rafał Ćwikowski
Robert Grudniewski
Ryszard Jezierski
Agata Konieczny
Marzena Krysa
Anna Kuczyńska
Lesław Kulmatycki
Renata Niemierowska



Prezentujemy II część raportu będącego podsumowaniem dwuletniego okresu pracy w szkołach promujących zdrowie. Program był i jest jednym z ważniejszych, dużych programów promocji zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia. Powstał on z inicjatywy Wydziału Zdrowia. Jego początki sięgają stycznia 1996 roku, w którym odbyło się 120-to godzinne szkolenie w zakresie promocji zdrowia 40-to osobowej grupy nauczycieli wrocławskich. Szkolenie prowadzone było przez ekspertów z Danii (na zdjęciu). To był bezpośredni impuls powołania sieci szkół wrocławskich. Innym, pośrednim wzmocnieniem wrocławskiej decyzji był niewątpliwy sukces krajowej sieci szkół promujących zdrowie, prowadzonej przez prof. Barbarę Woynarowską. Po szkoleniu oraz przygotowawczej fazie koncepcyjnej, do wszystkich wrocławskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych został rozesłany we wrześniu 1996 roku informator o Programie. W październiku 1996 r. do Programu zostało zaproszonych 15 szkół i od tego czasu pracowały w ramach Programu przez dwa lata, do końca 1998 r. Po ponad dwóch latach od startu, w styczniu b.r. odbyło się uroczyste zakończenie Programu, a trzy miesiące później, w kwietniu, został ukończony raport ewaluacyjny Programu „Ewaluacja po dwóch latach”. W poprzednim numerze prezentowaliśmy I część, w której pisaliśmy o fazach Programu, jego elementach oraz ocenie koordynatora Programu. W tym numerze przedstawiony jest drugi fragment raportu, obejmujący podsumowanie socjologów, podsumowanie liczbowe, wnioski oraz zalecenia i wizję rozwoju programu w najbliższym okresie, 1999-2000.

Wrocławski Program Szkół Promujących Zdrowie (szkół podstawowych) zakończył ważny etap swojej pracy.



niewątpliwie
szkoły
należące do
programu są
przyjaźniejsze
dzieciom

Wnioski

1. Ewaluacja procesu wskazuje na jednoznaczne, pozytywne zmiany zachodzące w obrębie społeczności szkolnych, objętych Programem. W mniejszym stopniu na takie zmiany wskazują rezultaty badań socjologicznych.
2. Pozytywne zmiany odnoszą się przede wszystkim do uczniów i do grup nauczycieli bezpośred-

nio zainteresowanych Programem, a w mniejszym stopniu odnoszą się do rodziców oraz przedstawicieli lokalnej społeczności.

3. Program wymaga zmian, powinien ulec rozszerzeniu, dlatego potrzebna jest długofalowa, nowa koncepcja Programu, zgodna z założeniami reformy.
4. Z przedstawionej ewaluacji wynika wielowymiarowość środowiska, do którego adresowany jest

Program (idea szkoły promującej zdrowie), toteż niezbędna jest ściślejsza współpraca Wydziału Zdrowia UM z Wydziałem Oświaty UM i Kuratorium.

5. Z programów realizowanych w szkołach wynika konieczność większej pomocy programowej dla nauczycieli przy prowadzeniu zajęć z edukacji zdrowotnej (lekcje wychowawcze, ścieżka międzyprzedmiotowa)

6. Pilnie potrzebna jest konkretyzacja kroków w kierunku powołania grupy profesjonalnych „doradców ds. promocji zdrowia w szkole”, w celu uniknięcia syndromu „wypalenia” grupy najbardziej aktywnych koordynatorów.

7. Szkoła promująca zdrowie jest wraz z kadra i zapleczem, najbardziej predysponowaną instytucją do wspólnych przedsięwzięć z innym podmiotami lokalnej społeczności, na rzecz tej społeczności.

8. Rozwój form kształcenia na różnych poziomach w zakresie promocji zdrowia dla liderów i nauczycieli jest najbardziej pożądaną, długofalową inwestycją w środowisku nauczycielskim; niezbędna jest też propozycja stosownej gratyfikacji dla osób podejmujących wysiłki w tym kierunku.

Podsumowanie socjologów

po badaniu pierwszym

Szkoły, w których rozpoczęto realizację Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie, nie różniły się od szkół z grupy kontrolnej. Podobny był poziom wykształcenia nauczycieli, ich stopień identyfikacji z zawodem, a także, co najważniejsze, podobne postrzeganie problemów, zachowań związanych z szeroko rozumianymi postawami prozdrowotnymi. Środowisko rodzinne dzieci, w obu grupach szkół nie było zróżnicowane, podobne były też ujawnione przez dzieci postawy i zachowania.

1. Obie grupy, czyli podstawowa i kontrolna (uczniowie, nauczyciele i rodzice) są do siebie podobne.

2. Drobne różnice pojawiają się przy pytaniach o znajomość skutków zachowań negatywnych: palenia papierosów, picia alkoholu, narkotyzowania się - na korzyść grupy podstawowej. Niestety, wiele dzieci tych skutków nie zna i co za tym idzie, nie zna realnych zagrożeń wynikających z nadużywania alkoholu i zażywania narkotyków. Powoli wchodzi w wiek, gdy próby namowy do spróbowania staną się częstsze, a nie znając zagrożeń nie powiedzą „nie”.

3. Niewątpliwie, szkoły należące do programu są przyjaźniejsze dzieciom (niestety nie wiemy, czy to wpływ programu, czy zawsze tak było), dzieci nieco częściej jadają drugie śniadania w klasach, czują się bardziej lubiane przez nauczycieli.

4. Uzyskane wyniki stanowią bazę tzw. wskaźników podstawowych. Ewentualne zmiany, przy następnym badaniu, pozwolą na pewną ocenę skuteczności Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie. Już teraz chcielibyśmy jednak zaznaczyć, że obserwowane zmiany mogą być niewielkie. Jak wynikało z rozmów, z dyrektorami szkół, prawie wszystkie szkoły prowadzą na swoim terenie różnorodne programy profilaktyczne mające na celu zwiększenie świadomości dzieci.

5. W obu grupach nauczycieli (podstawowej i kontrolnej) podobny jest poziom wykształcenia nauczycieli, stopień identyfikacji z zawodem, a także, co najważniejsze, podobne postrzeganie problemów, zachowań związanych z szeroko rozumianymi postawami prozdrowotnymi.

6. Środowisko rodzinne dzieci, w obu grupach szkół nie było zróżnicowane, podobne były też ujawnione przez dzieci postawy i zachowania.

po badaniu drugim

Szkoły, w których zakończono realizację Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie, nieznacznie na korzyść różniły się na korzyść od szkół z grupy kontrolnej.

1. Zdecydowana większość dzieci ze szkół grupy podstawowej ma możliwość jedzenia śniadań w bardziej cywilizowanych warunkach, tzn. w klasie, a nie np. na korytarzu.

2. Uczniowie z grupy podstawowej częściej oglądają filmy na wideo, niż uczniowie z grupy kontrolnej.

3. Większość (70%) uczniów z grupy podstawowej lubi chodzić do szkoły, a z grupy kontrolnej tylko połowa.

4. Nieco częściej radzą się w trudnych sytuacjach (w opinii pedagogów szkolnych) uczniowie z grupy podstawowej.

5. Trochę lepiej znają skutki nieprzestrzegania higieny zwłaszcza dziewczynki z grupy podstawowej. Odpowiedzi chłopców są w obu grupach porównywalne.

6. Nieco częściej palą papierosy chłopcy z grupy podstawowej, i najslabiej orientują się, jakie skutki powoduje palenie papierosów.

7. Dziewczynki z grupy podstawowej lepiej orientują się, jakie skutki powoduje nadużywanie alkoholu, a także zażywanie narkotyków; odpowiedzi



...konieczność większej pomocy programowej dla nauczycieli przy prowadzeniu zajęć z edukacji zdrowotnej



chłopców są w obu grupach porównywalne.

8. W grupie nauczycieli (w porównaniu do poprzednich badań) nastąpiła pozytywna zmiana w ich prozdrowotnych zachowaniach. Zdecydowanie mniej nauczycieli pali papierosy, zażywa leki nasenne, uspokajające. Więcej nauczycieli w obu grupach deklaruje wzmocnienie swojej aktywności fizycznej.

9. W porównaniu do poprzednich badań zmiana w odpowiedziach matek dotyczy wyłącznie dziedzin związanych z dziećmi. Mniejsza kontrola np. higieny, zostawianie większej samodzielności, mniejszy rygorizm, tłumaczy się dorastaniem dzieci. Porównywalne odpowiedzi matek z obu grup, dotyczące możliwości kontaktu dzieci z narkotykami, świadczy o tym, że w szkołach ten temat z rodzicami nie jest poruszany.

10. W porównaniu do poprzednich badań, nie zmieniły się postawy matek dotyczące ich własnych zachowań prozdrowotnych.

Zalecenia

Wychowanie i edukacja ku przyszłości oparte są na wolności, tolerancji, twórczej inwencji i wrażliwości etycznej. To wymaga partnerstwa i dialogu w relacjach uczeń-nauczyciel, nauczyciel-nauczyciel, rodzic-nauczyciel itp. Tym charakteryzuje się podkreślana przez współczesnych psychologów i pedagogów koncepcja rozwoju i samorozwoju.

Nauczyciel w tej wizji jest najważniejszą osobą. Chcąc zachować rolę lidera i szanowanego przez uczniów autorytetu, odwoływać się winien do autentycznych i nowatorskich form pracy. Wymaga to również odważnego sprzeciwu wobec biurokratyzowanych i autorytarnych sposobów pracy i komunikowania się.

Konieczna jest szeroka perspektywa widzenia spraw zdrowia dzieci i młodzieży szkolnej. Odnosi się to zarówno do długofalowości szkolnych inicjatyw, jak i całościowej, skoordynowanej strategii realizowanej we współpracy wielu instytucji i organizacji. Ustalaniem perspektyw i monitorowaniem realizacji ustalonych zadań powinny zajmować się grupy kompetentnych osób (wielosektorowa grupa robocza ds. dzieci i młodzieży) na poziomie władz miasta oraz lokalnych społeczności.

Promocja zdrowia jest w tych dążeniach wielce pomocna, ale sama wymaga swoistego wsparcia. Wsparcie to ująć można w kilku punktach i określić jako „siedmiu sojuszników promocji zdrowia”. Są to: demokratyzacja, kreatywność, środki finan-

sowe, długofalowość, współpraca, otwartość, kompetencje.

Niezbędne wydaje się przygotowanie różnych wersji funkcjonowania sieci szkół mogących realizować swoje własne (szkolne, autorskie) programy. Oferta władz miejskich, gminnych, powinna być skierowana do wszystkich szczebli edukacji (np. w roku 1998 uruchomiona została wersja Programu BIS skierowana do szkół średnich). Każda z sieci powinna funkcjonować w odrębnych dla siebie ramach czasowych i programowych.

Niezbędna jest kontynuacja ustalonych i tworzenie nowych form wzmacniania środowisk szkolnych do podejmowania inicjatyw prozdrowotnych. Np. udział w kampaniach, targach, konferencjach, „prezentacjach” oraz wybory „najaktywniejszej szkoły promującej zdrowie” w danym roku oraz „lidera/promotora zdrowia roku”.

Wizja Programu w latach 1999-2002

1. Utworzenie grupy PRZEDSZKOLI PROMUJĄCYCH ZDROWIE (BISIK).
2. Utworzenie 4-5 (po 4-6 szkół) LOKALNYCH SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE wśród szkół podstawowych i gimnazjalnych.
3. Rozszerzenie grupy PROGRAMU SZKÓŁ ŚREDNICH (BIS).
4. Kontynuacja programu MOJE OSIEDLE - FORUM JAKOŚCI ŻYCIA.
5. Rozszerzenie treści i nakładu dwumiesięcznika PROMOTOR ZDROWIA W SZKOLE.
6. Powołanie GRUPY ROBOCZEJ/FORUM ds. PROMOCJI ZDROWIA W SZKOLE.
7. Rozszerzenie OFERTY SZKOLEŃ I WARSZTATÓW dla nauczycieli, rodziców i młodzieży.
8. Stworzenie możliwości zatrudnienia grupy PEDAGOGÓW ZDROWIA (c.d. we współpracy z ekspertami z Danii).

Podsumowanie liczbowe

1. W Programie szkół podstawowych uczestniczyło 15 szkół i objętych było ok. 12 tys. uczniów.
2. Program opierał się przede wszystkim na pracy 18 doradców i koordynatorów szkolnych, którzy przepracowali ok. 4500 godzin na rzecz Programu.
3. Koszty Programu w roku szk. 1996-1998 wyniosły około 140 tys. zł. (w roku 1996 - 20 tys. zł., w roku 1997 - 45 tys. zł., w roku 1998 - 75 tys. zł.)

Lesław Kulmatycki
Agata Konieczny

...siedmiu
sojuszników
promocji
zdrowia to:
demokratyzacja,
kreatywność,
środki
finansowe,
długofalowość,
współpraca,
otwartość,
kompetencje

zajęcia ruchowe, można rodzinnie



W czasie zajęć rodzinnych w sobotnie przedpołudnie (fot. SP nr 3)

W okresie od września 1998 do czerwca 1999 w SP nr 3 przy ul. Bobrzej 27 we Wrocławiu przeprowadziłam zajęcia ruchowe jednocześnie dla rodziców i dzieci. Odbływały się w dni wolne od pracy (soboty). Składały się z części praktycznej (ćwiczenia, zabawy, gry na sali gimnastycznej) i części korekcyjnej połączonej z relaksem i odpoczynkiem a dotyczącej wymiany po zajęciach spostrzeżeń i odczuć oraz informacji dotyczących sprawności fizycznej i higieny ciała. Dyskutowaliśmy również na tematy związane z pomocą dzieciom przy zmianie zachowań oraz pomocy w nauce. Były również dyskusje o plusach i minusach reformy szkolnictwa.

Zajęcia praktyczne opierały się na zabawach - tory przeszkód, wyścigi, zabawy, ćwiczenia koordynacyjne, wytrzymałościowe, szybkościowe itp. Przeprowadziłam również testy sprawności fizycznej (Eurofit i Test Chromińskiego). Organizowane były również turnieje, konkursy i zawody (na najlepszego strzelca, bieg po „kopercie”, w celności rzutów itp). Rangę zajęć i zawodów podnosiły nagrody i symboliczne pamiątki. Tradycyjnie każde zajęcia kończyły się wspólną grą (koszykówka, przebijanka, dwa ognie). Z inicjatywy rodziców w maju zajęcia zostały przeprowadzone w Ośrodku Sportu i Rekreacji „Glinianki”. Zaangażowanie rodziców i motywacja do uczestnictwa w proponowa-

nych zajęciach wyzwoliła w nich potrzebę wspólnych spotkań o charakterze rekreacyjno-sportowym. Uroczystym zakończeniem (19.06.99 - sala gimnastyczna) podsumowaliśmy wspólnie całoroczną działalność na rzecz promowania aktywności ruchowej dzieci i rodziców oraz integrację środowisk nauczycieli, rodziców i uczniów. Zajęcia takie są doskonałym sprawdzianem możliwości organizacyjnych szkoły i warte są popularyzacji w innych placówkach szkolnych.

Scenariusz działania nauczyciela

I. Czas potrzebny do nawiązania odpowiedniego kontaktu z rodzicami i dziećmi.

Uwarunkowania:

- jak często spotykamy się z rodzicami (przerwy, odbierając dzieci, zebrania, wezwania rodziców w związku z zachowaniem dziecka, imprezy szkolne, wycieczki)
- czy uczymy dzieci określonego przedmiotu,
- sporadyczny kontakt z dziećmi (przerwy, dodatkowe zajęcia, imprezy szkolne).

II. Rozpoznanie potrzeb i zainteresowań dzieci i rodziców:

- rozmowy (ośmielenie rodziców i dzieci, otwarcie się dla wspólnych działań),
- dzielenie się własnymi doświadczeniami i zain-

prze-
prowadziłam
zajęcia
ruchowe
jednocześnie
dla rodziców
i dzieci

teresowaniami,

- przedstawienie możliwości wspólnego spędzenia czasu podczas imprez rekreacyjno-sportowych.

III. Praktyczna realizacja podjętych przez nauczyciela działań:

- organizacja „Dnia Matki na sportowo”,
- każdy może ćwiczyć, odpowiedni dobór ćwiczeń i ich intensywności,
- ćwiczymy razem, rodzice-dzieci.

IV. Rozpoczęcie systematycznych zajęć ruchowych:

- wywiad z dziećmi na temat spotkań ruchowych z rodzicami („co chciałbyś robić na zajęciach?” „jak wpłynie na zajęcia obecność rodziców?” - dyskusja)
- wspólne z rodzicami ustalenie terminów (soboty, poranne godziny),
- przedstawienie programu zajęć, omówienie punktów zajęć zwłaszcza trudniejszych ćwiczeń i gier zespołowych,
- zabezpieczenie sprzętu potrzebnego do zajęć.

V. Realizacja

- październik 98 - czerwiec 99, systematyczne zajęcia na sali gimnastycznej,

- formy urozmaicenia zajęć (testy sprawności fizycznej, konkursy, obecność po zajęciach „Mikołaja” z prezentami itp.)

- informacje zwrotne od ćwiczących (odczucia dzieci i rodziców na temat wspólnych zajęć).

VI. Uaktywnienie rodziców i dzieci w organizacji wspólnych spotkań:

- rodzice przygotowywali krótkie informacje z zakresu swoich specjalności zawodowych (lekarz, socjolog, farmaceuta, technik fizjoterapii itp.),
- propozycje rodziców (np. piknik połączony z turniejem w piłkę nożną)
- redagowanie gazetki rodzinnej z wypowiedziami uczestników zajęć.

VII. Uroczyste zakończenie całorocznych spotkań:

- międzyklasowa rywalizacja,
- wręczenie nagród i dyplomów,
- zaplanowanie przyszłorocznych spotkań,
- ankieta i wywiady z uczestnikami zajęć ruchowych.

Anna Kuczyńska

„Trzymaj się prosto 99”

Tegoroczna kampania „Trzymaj się prosto” poświęcona została korekcji wad postawy u dzieci w wieku przedszkolnym. Organizatorami kampanii byli Wydział Zdrowia UM wraz z Centrami Wad Postawy i przedszkolami. W dniach 7-11 czerwca b.r. w 37 przedszkolach odbywały się programy dotyczące profilaktyki wad postawy, obejmujące konkursy, zajęcia teatralne, plastyczne, muzyczne, zabawy ruchowe, spartakiady, itp. W większości przedszkoli odbyły się także zajęcia edukacyjne dla rodziców. Wspólne zabawy i ćwiczenia były związane z zapobieganiem wadom postawy. Rodzice mieli możliwość uczestnictwa w zajęciach centrów korekcji wad postawy, podczas których rehabilitanci udzielali informacji o pracy centrów. Każdy rodzic otrzymywał materiały edukacyjne. Największym powodzeniem cieszyło się Przedszkolne Centrum Korekcji Wad Postawy przy Szpitalu Dziecięcym przy ul. Korczaka. Centrum to przyjmuje na zajęcia rehabilitacyjne dzieci w wieku przedszkolnym z całego Wrocławia. Podczas kampanii Centrum przygotowało atrakcyjny program. Również dzieci odwiedzające Centrum pre-

zentowały swoje ćwiczenia. Ciekawą propozycją osiedlową był program Miejskiej Biblioteki Publicznej „Bulwar Ikara”. Organizowane były zajęcia plastyczne dla wszystkich dzieci z osiedla oraz dla dzieci wraz z rodzicami.

Należy podkreślić bardzo liczny udział przedszkoli. Oto numery przedszkoli, które włączyły się do kampanii: 1,3, 5, 13, 19, 26, 29, 32, 54, 55, 56, 59, 61, 64, 71, 79, 82, 87, 88, 89, 94, 99, 104, 106, 107, 109, 113, 117, 119, 124, 126, 130, 136, 140, 148, 149, 150. W programach dominowały demonstracje i pokazy ćwiczeń, inscenizacje i zabawy ruchowe, podkreślające aktywny styl zabawy i wypoczynku. Wiele z nich odbywało się na boiskach i placach zabaw i miało charakter pikników, wycieczek (np. wycieczka rowerowa w Przedszkolu nr 117). Zajęcia adresowane były do dzieci i ich opiekunów. Szereg z nich miało charakter czysto edukacyjny.

Wszyscy zainteresowani działalnością Centrów Korekcji Wad Postawy mogli uzyskać informacje pod specjalnie uruchomionym telefonem.

Marzena Krysa

numery
przedszkoli,
które włączyły
się do
kampanii:
1, 3, 5, 13,
19, 26, 29,
32, 54, 55,
56, 59, 61,
64, 71, 79,
82, 87, 88,
89, 94, 99,
104, 106, 107,
109, 113, 117,
119, 124, 126,
130, 136, 140,
148, 149, 150.

RUCH, ŻYCIE, ZDROWIE.

ROZMOWA Z DR RYSZARDEM JEZIERSKIM, KIEROWNIKIEM ZAKŁADU
TEORII I METODYKI GIMNASTYKI AWF WE WROCŁAWIU

Red.: Czy istnieje definicja ruchu? Jak można zdefiniować ruch?

R. Jezierski: Oczywiście. Może to być definicja ujmująca ruch od strony fizjologii, lub z punktu widzenia czysto fizycznego, albo biomechanicznego. Wydaje mi się, że na ruch trzeba spojrzeć całościowo, czyli holistycznie. Fizjolog i mechanik nieco inaczej pojmują ruch. W definicji ruchu musi się znaleźć pojęcie aktywnego mięśnia. To jest podstawa funkcji ruchowej. Mówimy przecież o ruchu człowieka, a ruch człowieka uwarunkowany jest aktywną pracą muskultury. Ruch jest efektem pracy mięśniowej. Gdy ktoś chce zadbać o swoją aktywność ruchową, musi zadbać o stan swojej muskultury. Sprawność mięśnia zależy oczywiście od wielu funkcji wegetatywnych, na przykład od zaopatrzenia tlenowego. Tu istotną rolę spełnia układ oddechowy i sercowo-naczyniowy.

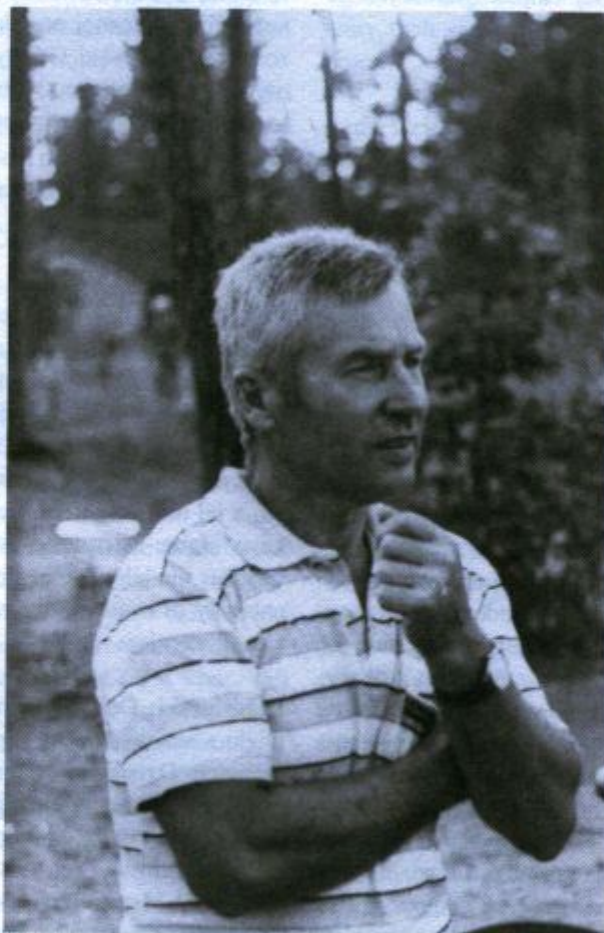
Red.: A spróbujmy spojrzeć na ruch od strony filozoficznej. Jak Pan widzi ruch, który jest dany wszystkim organizmom żyjącym? Wszystko przecież porusza się; drga każda żywa komórka naszego ciała...

R. Jezierski: No, naturalnie. To niemal truizm, że jako wysoce zorganizowana

częstka natury pozostajemy w nieustannym ruchu. Jako ssaki jesteśmy stworzeni do ruchu w swoim rozwoju. Właściwie od ostatnich pięćdziesięciu tysięcy lat, biologicznie nie zmieniliśmy się. To, do czego byliśmy stworzeni - zdobywanie pożywienia, polowanie, a także zabawa - wiązało się z naszym rozwojem ruchowym.

Dzisiaj już jakby zapomnieliśmy o tym, próbując doskonalić ruch, „przyspieszać” ruch. I przełożyliśmy ruch na maszyny, przełożyliśmy na urządzenia, itd.

Red.: „Przełożyliśmy” ruch na pracę...



Dr Ryszard Jezierski (fot. zbiory prywatne)

R. Jezierski: Tak, człowiekowi zawsze się gdzieś spieszyło, trzeba było podnosić i przenosić ciężkie rzeczy.

A jako istota rozumna wykorzystaliśmy inteligencję i wyobraźnię. I dzisiaj tworzymy obiekty, które latają z prędkością kosmiczną. I ciągle mamy tę skłonność, pęd do ruchu, zwracanie się ku temu, co szybkie.

Przecież właśnie dlatego ludzie chodzą na wyścigi samochodowe, żużel. Magnesem jest pęd, szybkość, a w podtekście - emocje związane z potencjalnym wypadkiem...

Red.: A w naszym ciele oddychanie, w moim odczuciu,

...dziecko udaje się na lekcję w-f wyłącznie z przesłanek emocjonalnych. Dla dziecka nie istnieje argument, że będzie „zdrowsze” czy też, że dzięki gimnastyce wzmocni serce

...trzeba
dziecku
ukazywać
 pewne formy
ruchu, uczyć
jak się może
samo bawić,
aktywnie
spędzając
czas

jest najpiękniejszym przykładem ruchu.

R.Jezierski: Oczywiście. Oddychamy dzięki pracy mięśni oddechowych i przepony.

Red.: A oddychając, jednocześnie przyjmujemy energię z zewnątrz. Czerpiemy. I „oddajemy” przez pracę naszych mięśni, dającą nam ciepło, energię, którą my wytwarzamy. Przez poruszanie się, dotyk, zabawę i przez relacje ze środowiskiem zewnętrznym - aż po najbardziej złożone struktury zachowań społecznych.

R.Jezierski: Oczywiście. Proszę spojrzeć na tytuł tej znakomitej książki, którą ze sobą przyniosłem. To zarazem zbiór i almanach pewnych podstawowych pojęć związanych z ruchem. Książka przeznaczona jest dla nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach, zawiera cenne wskazówki metodyczne. To książka Janusza Bielskiego, doktora wychowania fizycznego, wieloletniego nauczyciela i wykładowcy Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Kielcach, Oddziału w Piotrkowie Trybunalskim. Proszę spojrzeć na tytuł tej książki: „Życie jest ruchem. Ruch jest życiem”.

Red.: No tak. W tym się wszystko zawiera.

R.Jezierski: Bezruch to śmierć. Mówię oczywiście o absolutnym bezruchu. Kiedy ustają wszystkie funkcje, nie ma życia.

Red.: A co zrobić, żeby ruch był dobrym ruchem, a życie dobrym życiem?

R.Jezierski: Najogólniej rzecz biorąc, ruch jest i potrzebą fizjologiczną i potrzebą egzystencjalną. Potrzebą psycho-społeczną. Ruch z punktu widzenia biologii jest oczywistością, choć wielu ludzi o tym zapomina, woląc kupować leki w aptece, zamiast chodzić na spacer lub popracować na działce. Wiele chorób, szczególnie tych związanych z układem ruchu, a także z układem węgetatywnym, można leczyć ruchem. Dlatego dziś ceni się w świecie filozofie związane z ruchem: na przykład hatha-jogę, zen, czy tai-chi. To są naprawdę dobrze przemyślane systemy i sposoby wpływania na psycho-somatykę. Wiemy przecież już wiele o chorobach psycho-somatycznych, mówimy o chorobach cywilizacyjnych, wynikających z napięć nerwowych, stresów. Wiele ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo na ich samopoczucie wpływa aktywność ruchowa. Bo aktywność ruchowa wpływa nie tylko na muskulaturę, funkcyjono-

wanie serca, czy płuc. Proszę zauważyć, że dziecko udaje się na lekcję w-f wyłącznie z przesłanek emocjonalnych. Dla dziecka nie istnieje argument, że będzie „zdrowsze”, czy też, że dzięki gimnastyce wzmocni serce.

Red.: Oczywiście. Dziecko potrzebuje ruchu w sposób naturalny, nie stłumiony przez konieczność zyciową.

R.Jezierski: Tak. Są tu dwa podstawowe czynniki. Dziecko potrzebuje ruchu z uwagi na biologiczną potrzebę rozwojową. Gdyby nie spontaniczna aktywność ruchowa, rozwój byłby marny.

Red.: Dlatego zajęcia z wychowania fizycznego są nie tylko niezbędne, ale i konieczne.

R.Jezierski: Zajęcia z wychowania fizycznego mogą tylko sprzyjać, mogą ten rozwój dobrze ukierunkować. Na lekcjach w-f trzeba dziecku ukazywać pewne formy ruchu, uczyć jak się może samo bawić, aktywnie spędzając czas. Nie jesteśmy w stanie na zajęciach w-f podnieść progu wydolności fizjologicznej na taki poziom, by mogło to zostawić trwały ślad. Gdyby te zajęcia były codziennie kontynuowane, co najmniej przez 1,5 godziny, to efekt fizjologiczny byłby znaczny.

Red.: Bylibyśmy wszyscy dużo zdrowsi?

R.Jezierski: Oczywiście.

Red.: Wspomniał Pan o tradycjach filozoficznych Wschodu, związanych z całościowym, więc także fizycznym rozumieniem naszych potrzeb harmonijnego rozwoju. A przecież kultura Zachodu ma także wspaniałą tradycję, tak widoczną w cywilizacji antyku. Myślę oczywiście o klasycznej Grecji, z jej umiłowaniem ruchu, widocznym nie tylko w sferze estetycznej, w sztuce, w uprawianiu sportów dla ich piękna, ale też w filozofii - perypatetycy prowadzili swe rozmowy, przechadzając się, spacerując.

R.Jezierski: Dobrze, że mówimy o tym, o czym wielu z nas wydaje się zapominać. O naszych korzeniach. Dzisiejsze systemy wychowania fizycznego są konglomeratem tego, co wynieśliśmy z tradycji starogreckiej, która oczywiście odżyła przez sięgnięcie do idei igrzysk olimpijskich. A była to wspaniała idea kultywowania piękna i mądrości - *kalos* (gr. 'piękny') i *aghatos* (gr. 'mądry'). Jeśli ktoś próbował przyciągnąć młodemu Grekowi, mó-

wił mu, że „ani pisać, ani pływać nie potrafisz”. Są też w naszej tradycji elementy kultury rzymskiej, co ilustruje znane nam przysłowie „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Ale też są w naszej tradycji elementy zabaw ludowych i gier, choćby palant, traktowany trochę z przymrużeniem oka.

Oczywiście, dużą rolę odgrywa w naszym systemie wychowania fizycznego postulat rekreacyjno-higieniczny. Polacy mogą poszczycić się tym, że Jędrzej Śniadecki, już na początku XIX-go wieku, mówiąc o wychowaniu dzieci, podkreślał, jak istotnym czynnikiem jest dbałość o ciało. Polski, znany higienista, Kacprzak, powiadał, że nie sama głowa chodzi do szkoły. Generalizując, można powiedzieć, że nasz model wychowania fizycznego ma charakter rekreacyjno-zdrowotno-sportowy.

Red.: A jaka była Pana droga do zajmowania się wychowaniem fizycznym, rozumianym także przecież jako filozofia życiowa, nie tylko praca nauczyciela, metodyka i naukowca?

R.Jeziński: Moja droga do zajęcia się wychowaniem fizycznym miała „zabawowo-rekreacyjne” początki. Ani w szkole powszechnej, ani w gimnazjum i liceum nie miałem nigdy sali gimnastycznej... Więc moje młodzieńcze próby aktywności ruchowej, to była przeważnie gra w piłkę, albo wyprawa nad rzekę, gdzie przeżywało się przygody i zabawy. Ale zainteresowałem się w pewnym momencie szermierką, do której namówił mnie kolega. „Przedwojenny” pan rotmistrz Gwiżdż założył sekcję szermierczą w Rzeszowie, nam to bardzo zaimponowało, byliśmy zachwyceni. Bo były przecież specjalne stroje i była ciekawa broń. A zaraz po naszych ćwiczeniach zjawiali się w tej samej sali akrobaci, więc zostawałem dłużej, by przyjrzeć się ich pracy i ćwiczeniom. No i zacząłem z nimi ćwiczyć; i w ten sposób zapoznałem się z gimnastyką.

Kiedy po maturze znalazłem się we Wrocławiu, zacząłem wyczynowo uprawiać gimnastykę sportową. I stąd moje miejsce w Zakładzie Gimnastyki AWF. Zawsze próbowałem spojrzeć na wychowanie fizyczne szerzej, nie zamykać się w kręgu sali gimnastycznej. Bardzo ważne jest po prostu wyjście na zewnątrz. Ruch na świeżym powietrzu.

Red.: Co według Pana jest najistotniejsze w pracy wychowawczej nauczyciela gimnastyki szkolnej?

R.Jeziński: Wydaje mi się, że propagowanie aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży jest głównym przesłaniem tej pracy. Ze względów,

oczywiście, zdrowotnych, ale także psychologiczno-społecznych, o których wspomnieliśmy na początku rozmowy. Poza tym pojawia się już także pewien styl bycia i życia, związany z takimi formami aktywności ruchowej, jak gra w tenisa, jazda na nartach, czy surfing. Oczywiście, ten styl bycia pojmowany jest jako pewnego rodzaju „konieczność towarzyska”, ale to dobra konieczność, bo sprzyja ruchowi. Wielu ludzi grając w tenisa, czy regularnie chodząc na basen, doświadcza dobrodziejstw aktywnego odpoczynku psychicznego.

Red.: Czy zgodziłby się Pan z twierdzeniem, że mądrze propagowane i dobrze prowadzone w szkołach wychowanie fizyczne pozwala dzieciom i młodzieży nie tylko odzyskiwać kontakt z własnymi emocjami i z własnym ciałem, ale także wskazać własną drogę życiową, stosunek do siebie i innych ludzi, otoczenia, przyrody?

R.Jeziński: Na pewno tak, w znacznej mierze, jak każde dobre wychowanie, każda mądra pedagogika. Mądrze poprowadzony proces dydaktyczny dynamizuje dzieci mniej sprawne, rozwija talenty tych sprawniejszych, uczy zdrowej konkurencji.

Red.: Czy mógłby Pan w kilku słowach opowiedzieć o swojej współpracy z Wydziałem Zdrowia przy Wrocławskim Urzędzie Miejskim?

R.Jeziński: Właściwie od początku mojej pracy na AWF współpracowałem z „oświatą”, by ująć to możliwie treściwie. Już jako młody asystent współpracowałem z metodykami lub z wizytatorami wychowania fizycznego. Mój kontakt ze szkolnictwem jest długoletni. Brałem udział w wielu spotkaniach, konferencjach, warsztatach dla nauczycieli wychowania fizycznego. Kiedy idea promocji zdrowia w szkole zaczęła zdobywać sobie zwolenników, to i ten problem wydał mi się bardzo interesujący. Bo jak już wspomnieliśmy, ruch to zdrowie.

Na wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego pracuje wielu lekarzy, fizjologów, specjalistów w dziedzinie medycyny sportu, więc moje kontakty z nimi procentowały. Bardzo często zapraszałem któregoś z pracowników AWF z wykształceniem stricte medycznym, na tego typu konferencje. Dla środowiska nauczycieli wypowiedź specjalisty, na przykład ortopedy, ma istotne znaczenie, cenzus wykształcenia medycznego bardzo się liczy, choć przecież bardzo wielu nauczycieli w-f ma znakomitą wiedzę praktyczną, pogłębianą

dzisiejsze systemy wychowania fizycznego są konglomeratem tego, co wynieśliśmy z tradycji starogreckiej

W połowie
stadionu Ikkos
biegł drobnym
krokiem,
wysoko
podnosząc
kolana. Potem
zmienił bieg
posuwając się
wolno długimi
rzutami ciała,
wreszcie
zatrzymał się
i przebierał
nogami w
miejscu,
skacząc na
palcach.

Jan Parandowski

doświadczeniami w pracy.

A idea promocji zdrowia „nabrała tempa” i ożywczych barw, gdy na Uczelni zjawił się mój kolega i uczeń, jeśli wolno mi się tak pochwalić, dr Leszek Kulmatycki. Pan Kulmatycki „podpowiedział” mi, że warto zaprosić do współpracy panią Marzenę Kryśę, która była na paru konferencjach dla nauczycieli w-f. I to właśnie pani Marzena zaproponowała mi zajęcie się opracowaniem kilku zagadnień. I w ten sposób nasza współpraca rozwija się.

Red.: Co wydaje się Panu najistotniejsze we współpracy lekarzy i „gymnosophistów” nad wspólną ideą promowania zdrowia w szkole?

R.Jeziarski: Chodzi po prostu o porozumienie. O to, by widzieć wspólną płaszczyznę działania w obszarze, który obejmuje profilaktykę zdrowotną w sensie medycznym z jednej strony, zaś z drugiej - wychowanie fizyczne.

Chodzi o to, by świat medyczny mógł przekonać się o profilaktycznej wartości ruchu, zdrowia, które się zyskuje przez aktywność ruchową. I chodzi też o to, by szkoła, to znaczy nauczyciele, grono pedagogiczne, dyrekcja i rodzice, a także pielęgniarki i oczywiście nauczyciele wychowania fizycznego wspólnie działali na rzecz zdrowia młodego pokolenia.

Red.: A co szczególnie chciałby Pan zalecić nauczycielom wychowania fizycznego we współczesnej szkole?

R.Jeziarski: Przede wszystkim to, by nauczyciele wychowania fizycznego potrafili patrzeć na ucznia rzeczywiście podmiotowo. By patrzyli na ucznia nie tylko jak na „młode ciało”, które potrafi wykonać pewne ćwiczenia lub sprostać pewnym formom aktywności ruchowej, lecz by widzieli potrzeby emocjonalne i psychiczne młodego człowieka. By obserwując mowę ciała ucznia pomagali mu w rozwoju jego inteligencji emocjonalnej.

Red.: Kończąc tę bardzo ciekawą rozmowę o ruchu i jego roli w naszym życiu, a także w wychowywaniu dzieci i młodzieży, nie tylko dla „mądrej głowy”, lecz także dla zdrowego ciała i zdrowej psyche, chciałabym zapytać Pana, czy miał Pan swoich mistrzów? Ludzi, którzy w jakiś sposób zainspirowali Pana, wskazali kierunek lub ukształtowali Pana sposób widzenia tego, czym w istocie jest wychowanie fizyczne?

R.Jeziarski: Trudno byłoby mi wskazać jakąś jed-

ną postać. Studiowałem w latach 50-tych, we Wrocławiu. Na naszej uczelni wykładali wtedy profesorowie lwowscy, wileńscy i ludzie z różnych stron Polski. Z pewnością najbliższy i najciekawszy był profesor Marian Weinert, lwowianin, człowiek o niezwykle szerokich horyzontach umysłowych. Ukończył przedwojenny CIF (dzisiejsza Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie), prawo na Uniwersytecie Jana Kazimierza we Lwowie i historię, już we Wrocławiu. Człowiekiem, którego także niezwykle cenię, jest profesor Zofia Dowgird. To pedagog dużej klasy. Natomiast znaczny wpływ na moje spojrzenie na przedmiot, którym się zajmuję, miał biochemik, profesor Franciszek Wandokanty. Biochemik o duszy humanisty. Miał niezwykle głębokie spojrzenie na życie, był mądrym i wnikliwym umyłem. To byli ludzie, którzy mieli chyba największy wpływ na moją wizję wychowania fizycznego.

Red.: A jak by Pan ją ujął w jednym zdaniu?

R.Jeziarski: W procesie dydaktyczno-wychowawczym, nastawionym na aktywizowanie ucznia, nie może istnieć rozdział między „kształceniem intelektualnym” a „wychowaniem fizycznym”. Nie może być mowy o wychowywaniu intelektualnym, bez wychowania fizycznego.

Red.: Nie „sama głowa” chodzi do szkoły!

R.Jeziarski: Otóż to!

Wywiad autoryzowany, przeprowadzony w sierpniu 1999r. Z dr R. Jeziarskim rozmawiała R. Niemierowska.



W końcowej fazie roku szkolnego odbyło się wspólne spotkanie szkolnych doradców ds. promocji zdrowia szkół podstawowych oraz szkół średnich (z programu BIS). Szkolenie w Rzeczcze sponsorowane było przez Fundację im. Stefana Batorego, realizowane przez dwie trenerki z Fundacji Bene Vobis. Piękna słoneczna pogoda nie zdołała niestety zachęcić wszystkich szkolnych doradców do wyjazdu w góry. Przeważały jednak pozytywne strony. Niewątpliwym plusem jest to, że idea Szkół Promujących Zdrowie we Wrocławiu, dociera spontanicznie, konsekwentnie do coraz większej liczby nauczycieli.

uczycieli rozszyfrowała, iż seksualność kryje w sobie wiele aspektów, o których w naszych codziennych obowiązkach najzwyczajniej zapominamy. Proste ćwiczenie z 9-cioma punktami, które należało połączyć ze sobą 4-ema liniami, bez odrywania ołówka od kartki, ukazało szerokość i zasięg zagadnienia. Jednocześnie uświadomiło wielu, jak często zawężamy nasze postrzeganie do utartych schematów. Czy 9 punktów musi być zawsze granicami kwadratu? Czy polecenie: „połącz wszystkie punkty czterema liniami, nie odrywając ołówka”, ma zamknąć nas w obrębie tych 9-ciu punktów? Proszę spróbować samemu.



Szkolenie koncentrowało się na następujących tematach: seksualność człowieka, zdrowe żywienie, profilaktyka uzależnień oraz Aids. Były to zagadnienia obszerne i mimo, że wiemy na ich temat coraz więcej, każdy z uczestników miał szansę czegoś nowego się dowiedzieć. Oczekiwania uczestników spotkania zostały ujęte w trzech pytaniach. Czego chcę się dowiedzieć i nauczyć?, Czego oczekuję od siebie?, Jakże tematy szczególnie mnie interesują? Jak to bywa na tego typu szkoleniach, nie zabrakło wspólnie wypracowanych zasad pracy. Dla realizatorów poza otwartością, humorem, słuchaniem, bardzo ważna była punktualność w rozpoczynaniu poszczególnych zajęć. Modułem, który rozpoczął 3,5 dniowy pobyt w Rzeczcze, była seksualność. Już na samym wstępie spora grupa na-

Historia o trudnościach w podejmowaniu decyzji, rozterkach wewnętrznych, przyjaźni, miłości, udzielaniu rad, samodzielności, przewidywanych konsekwencjach, dotyczyła piątki bohaterów. Z ich losami zapoznała nas Dorota z Bene Vobis. Cel, który sobie założyła, w pełni udało jej się osiągnąć. Wśród uczestników wywiązała się żywa dyskusja. Panie prześcigały się w znajdowaniu winnych, innych broniły, kolejnym dopisywały czyny, o których nie było mowy w przeczytanym tekście. I tak dyskusja ta nie miałaby końca, gdyby nie to, że

szkolenie koncentrowało się na następujących tematach: seksualność człowieka, zdrowe żywienie, profilaktyka uzależnień oraz Aids





olbrzymie
plachty papieru
nie były
w stanie po-
mieścić ilości
epitetów,
opisujących
polską kobietę
i polskiego
mężczyznę

...teorii o tym
„co, jak
i ile jeść”
jest wiele

...rola Zosi
polegała na
tym, aby
przeciwstawić
się trzem
„nieczystym
siłom”

wspólnymi siłami ustalono po wielu trudach, iż należałoby oceniać zachowanie, a nie poszczególnych bohaterów.

Nie mniej emocji wywołało wyszczególnienie cech charakterystycznych dla każdej płci. Dwie olbrzymie plachty papieru nie były w stanie pomieścić ilości epitetów, opisujących polską kobietę i polskiego mężczyznę. Jak bardzo seksualność jest szerokim, kontrowersyjnym tematem, można było się przekonać podczas debaty. Naprzeciwko siebie siedziały dwa trzyosobowe zespoły o przeciwnych poglądach co do konieczności wprowadzenia wychowania seksualnego w szkołach. Każda z tych osób przedstawiała swoje racje. Co pewien czas włączali się tzw. goście, którzy wnosili dodatkowe argumenty. Głównymi argumentami za wprowadzeniem przedmiotu były te, które wskazywały na zmniejszenie liczby niepożądanych ciąż, a co za tym idzie, wyposażenie uczniów w elementarną wiedzę na temat seksualności. Przeciwnicy wdrożenia przedmiotu w szkołach podkreślali głównie brak kompetencji nauczycieli odpowiedzialnych za ten przedmiot. Na koniec dyskusji obie strony doszły do kompromisu w ustaleniu wspólnego stanowiska.

Kolejny temat, dotyczący odżywiania, był również kontrowersyjny. Jak wszyscy wiemy, teorii o tym „co, jak i ile jeść” jest wiele. Natomiast powodów, dla których jemy, jest także cała mnogość, począwszy od tak prozaicznego, jak głód - do manifestacji samego aktu jedzenia. Nie zabrakło informacji ściśle naukowych, dotyczących np. niepożądanego wpływu na nasze zdrowie zbyt dużej ilości tłuszczu, czy soli.

Każdy z uczestników miał okazję zobaczyć (pod postacią łyżeczek smalcu), o ile przekracza zalecaną normę spożywanego tłuszczu. Większość z nas tę normę przekracza w sposób znaczny. Zobrazowaniem ilości spożywanej soli, była możliwość zaprezentowania przez każdą z grup jednej z wielu zaproponowanych form muzyczno-teatralno-plastycznych. Była też piosenka wyśpiewana i zatańczona w rytmie „rap”, z humorem przedstawiona przez uczestników.

Była też chorowita postać krasnala-górnika (emeryta), zrzucającego całą winę za swój stan zdrowia na pracę w kopalni soli i jej nadużywanie w spożywaniu.

Jednak punkt kulminacyjny dnia dopiero się zbliżał. Przed pięcioosobowymi grupami stanęło nie lada zadanie. Należało sporządzić posiłek (z przy-

gotowanych wcześniej przez realizatorów produktów), według następujących zasad: współpraca w zespole, współpraca między zespołami, tworzenie nowego od początku do końca, zachowanie porządku. Każdy z zespołów przystąpił do przygotowania posiłków mając do wykorzystania następujący produkt: owoce, pieczywo, warzywa, produkty nabiałowe, bakalie, przyprawy. Nie zapomniano także o elementach dekoracji, która jest równie ważna, co spożywany pokarm. Na stole znalazły się sałatki warzywne, owocowe, desery, napoje i „kurczak z balona”. Po ciężkiej pracy wszyscy zasiedli do stołu, by raczyć się przygotowanymi posiłkami. Uczta zakończyła się śpiewaniem piosenek.

Kolejnym tematem były uzależnienia. Realizacja owego tematu rozpoczęła się od retrospekcji plastycznej. Każdy z uczestników w ciągu kilku minut miał za zadanie przy pomocy kartki papieru i kredek zobrazować najważniejsze wydarzenia, które miały miejsce w jego życiu 10, 5 lat temu, to co jest ważne teraz i co będzie za lat 10.

W prawie wszystkich pracach jako antidotum na występowanie uzależnienia pojawiły się: cel obrany i obierany w życiu, zainteresowania oraz jedna osoba dorosła dająca wsparcie.

Każdy z trzech rodzajów używek: alkohol, papierosy, narkotyki nasuwają nam na myśl wielorakie skojarzenia (nie zawsze o zabarwieniu pejoratywnym), choć w błyskawicznie przeprowadzonej sondzie taki charakter przeważał.

Wszyscy byli jednak zgodni, iż:

1. Użytki mają dwie strony medalu (jeśli by tak nie było, nikt by po nie sięgał).
2. Nie jesteśmy w stanie uchronić dzieci i młodzieży od eksperymentowania. Ważne jest to, aby ich wybór był wyborem świadomym i ważna jest co najmniej elementarna wiedza dotycząca problematyki uzależnień.
3. Czynnikiem ryzyka obecnym w: rodzinie, szkole, grupie rówieśniczej, czy w społeczności szkolnej, zawsze towarzyszyć powinny (w charakterze buforów) czynniki ochronne.

Przebieg dramy zaproponowanej przez prowadzącego, był zaskoczeniem nawet dla nich samych. Główną bohaterką dramy była Zosia, nastolatka, której rolę znakomicie odegrała jedna z uczestniczek warsztatu. Rola Zosi polegała na tym, aby przeciwstawić się trzem „nieczystym siłom”, towarzyszącym ofierze w czasie jej życiowych doświadczeń. Trzy inne postacie odgrywające ODKRYCIE - powtarzające kwestie „Ze mną jest fajnie”, PRZY-ZWYCZAJENIE - przekonujące do swojej przy-

jażni, PRZYGWOŻDZENIE - deklarujące swą obecność na zawsze, wczuły się w swoją rolę nie mniej, niż główna bohaterka dramy. Oplatały ją ze wszystkich stron, nie pozwalając na swobodę ruchu. Naprzeciwko tej czwórki znaleźli się rodzice Zosi, rodzeństwo, wychowawczynie ze szkoły, najlepsza koleżanka. Tuż za nimi, aczkolwiek nie fizycznie ale duchowo, wspomagały walkę „dobra ze złem” „głosy”, reprezentujące: religię, zdrowy rozsądek, przyjaciół. Scena ta w sposób namacalny przedstawiła dramat ofiary osaczonej maczkami uzależnienia. Dramat też dotyka najbliższych jej osób, bezpośrednio zaangażowanych w pomoc, a często wręcz bezradnych. Okazuje się, że tylko 4% uzależnionych wygrywa walkę z nałogiem.



Rapowanie w Rzecze (fot. R.Grudniewski)

Po odegraniu tej sceny, każdy z uczestników opowiadał o swych przeżyciach, często będąc zaskoczonym swoją własną reakcją i siłą jej przeżywania. Był to dowód, jak bardzo trudno i jak wiele wysiłku trzeba włożyć, aby skutecznie pomóc osobie uzależnionej. Scena ta wywołała wiele kontrowersyjnych dyskusji, jakkolwiek wszyscy byli zgodni co do jej wartości przekazania istoty problemu.

Podsumowaniem spotkania w Rzecze było przeprowadzenie ankiet przez Ewę i Dorotę, prowadzące warsztaty. Ankiety te miały na celu ocenienie wartości merytorycznej zajęć, zaangażowania prowadzących, atmosfery spotkania, spełnienia (lub nie) oczekiwań ze strony odbiorców. Każdy z uczestników otrzymał komplet książek z omawianymi zagadnieniami. Prowadzące zapowiedziały także nadesłanie zaświadczeń, będących udokumentowaniem aktywnej obecności na szkoleniu pt. „Edukacja Zdrowotna”.

Poza oczywistymi korzyściami wynikającymi z nabycia kolejnej porcji wiedzy, można było doświadczyć piękna i ciszy Gór Sowich. Zajęcia w Rzecze jeszcze raz dowiodły, jak bardzo korzystne jest angażowanie środków w kształcenie nauczycieli, organizowanie dla nich wspólnych spotkań. Cieszy również to, że coraz więcej nauczycieli spoza Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie, poszukuje możliwości doskonalenia i poszerzania swoich kwalifikacji i umiejętności. Wydaje się, że to optymistyczny sygnał na prognozę zmian, we wrześniu 1999 r.

Robert Grudniewski



...była też
piosenka
wyśpiewana
i zatańczona
w rytmie „rap”

OSIEDLOWE SZKOLENIA Z ZAKRESU TERAPII

Szczecińskie Forum Osiedlowe wraz z Polskim Towarzystwem Biblio-terapeutycznym zorganizowało w dniach: od 17.10.1998 do 12.06.1999r. Szkolenie z Zakresu Terapii. Szkolenie zostało skierowane do osób związanych zawodowo z procesem nauczania, a przede wszystkim do nauczycieli, wychowawców, pedagogów i bibliotekarzy bibliotek szkolnych i publicznych. Szeroka formuła tematów prezentowanych w trakcie szkolenia pozwoliła również osobom innych zawodów przyswo-

ić wiele cennych treści przydatnych w kontaktach międzyludzkich i zdobyć umiejętności do pokonywania własnych problemów życiowych.

Główna tematyka szkolenia, tzn. szeroko rozumiana terapia, obejmowała następujące zagadnienia:

- Człowiek w sytuacji trudnej; Formy wsparcia psychicznego
- Terapia pedagogiczna i inne rodzaje terapii w procesie edukacyjnym i wychowawczym
- Psychopedagogiczne podstawy biblioterapii



...przyswoić
wiele cennych
treści przydat-
nych w kon-
taktach międ-
zyludzkich
i zdobyć umie-
jętności do
pokonywania
własnych
problemów
życiowych

- Biblioterapia jako forma psychicznego wsparcia
- Arteterapia. Próba zastosowania różnych kierunków arteterapii w oddziaływaniu psychokorekcyjnym i wychowaniu
- Muzykoterapia
- Choreoterapia
- Terapeutyczna funkcja baśni. Literatura dla dzieci i młodzieży jako środek terapeutyczny - wykład i warsztaty
- Z doświadczeń biblioterapeuty w pracy z ludźmi psychicznie chorymi. Praktyczne zastosowanie wybranych technik biblioterapeutycznych oraz nabycie umiejętności pobudzania swojej twórczej wyobraźni i relaksacji.

Powyższe tematy prezentowane były w formie wykładów. Całościowym dopełnieniem wykładów stały się ćwiczenia oraz warsztaty aktywizujące w szkoleniu samych uczestników.



W czasie szkolenia (fot. PTB)

Prowadzących szkolenie wykładowców cechuje profesjonalne przygotowanie teoretyczne oraz bogata praktyka zawodowa. W kolejności chronologicznej byli to:

- dr Zofia Sujak - v-dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Metodycznego we Wrocławiu.
- mgr Lidia Bit - wykładowca Państwowego Pomaturalnego Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy.

- dr Irena Borecka - pracownik Kolegium Nauczycielskiego w Wałbrzychu oraz współpracownik wielu Wojewódzkich Ośrodków Metodycznych w Polsce.

- dr Lidia Ippoldt - pracownik Katedry Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

- mgr Elżbieta Grzebyk - pracownik Studium Animatorów Kultury i Bibliotekarzy we Wrocławiu.

- mgr Magdalena Wójcik-Stadio oraz mgr Sławomir Stadio

- mgr Anna Jędryczka - psycholog kliniczny, pracownik Akademii Muzycznej we Wrocławiu.

- mgr Janina Kościół - biblioterapeuta biblioteki szpitalnej w Opolu.

Ponadto szkolenie objęło dwa wydarzenia artystyczne ściśle związane z programem zajęć. Dnia 17.10.1998, odbył się wernisaż Waleriana Konałowicza, niepełnosprawnego plastyka. Wystawa grafiki nosiła tytuł „Ikar”. Natomiast 23.10.1998 uczestnicy szkolenia wzięli udział w spotkaniu poetycko-literackim z Tadeuszem Geniuszem, niepełnosprawnym poetą. Spotkanie to zostało połączone z koncertem muzyki klasycznej, w wykonaniu studentów wrocławskiej Akademii Muzycznej.

W szkoleniu wzięło udział 86 uczestników. Uczestnicy reprezentowali szerokie spektrum wiekowe i zawodowe. Wśród uczestników przeprowadzono ankietę analizującą ocenę szkolenia i przydatność zdobytej wiedzy w działaniu praktycznym. Niemal wszyscy ankietowani podkreślali fakt stworzenia poprzez szkolenie możliwości pogłębienia wiedzy zawodowej i zdobycia umiejętności lepszego funkcjonowania w zawodowych relacjach międzyludzkich, lub życiu osobistym. W ocenie organizatorów i uczestników zdobyta wiedza i umiejętności przyczynią się do bardziej profesjonalnego funkcjonowania na płaszczyźnie zawodowej oraz mobilizują do dalszego pogłębiania wiedzy z zakresu poruszanych na szkoleniu tematów.

Uzasadnionym wydaje się być kontynuowanie szkolenia po wakacjach, tj. od września bieżącego roku. Kursanci szczególnie podkreślali niewystarczającą ilość zajęć ćwiczeniowych i warsztatów. Dlatego organizatorzy szkolenia przygotowują kolejną edycję spotkań, których tematyka oraz forma zostanie dostosowana do oczekiwań uczestników.

Rafał Ćwikowski
Sekretarz PTB

Ruch jak powietrze

Jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia jest ruch. W sytuacji szkolnej, ruch bardziej kojarzony jest z aktywnością fizyczną, czy aktywnością ruchową, odbywającą się w zorganizowanej formie w czasie lekcji wychowania fizycznego, niż z naturalnym elementem życia w szkole. Ruch jest kluczowym składnikiem każdej strategii zdrowia. Jest on obecny w każdym fragmencie życia w ogóle, w tym życia szkolnego, w sposobie poruszania się, noszenia plecaków i tornistrów; jest elementem korekcji postawy w czasie lekcji, przyjmowania pozycji ciała w czasie dłuższej koncentracji, boiskowych i korytarzowych zabaw, czy karnawałowych tańców. Jest również ważnym, adaptacyjnym składnikiem w historii rozwoju człowieka od najdawniejszych czasów, we wszystkich kulturach. Czasy obecne pozwalają na rezygnację z wielu form ruchu. Jest go coraz mniej. W coraz większym stopniu pozostają nam tylko te niezbędne przy obsłudze technicznych urządzeń: wykonywaniu ruchów kierownicą samochodu, operowaniu myszką lub „joystikiem” przed komputerem, czy też zmienianiu pozycji ciała na fotelu przed telewizorem. Wszystkie mogą być ważne i przyjemne, ale generalnie niewystarczające do zaspokojenia ważnych potrzeb naszego organizmu. Ruch w dzisiejszych czasach w coraz większym stopniu staje się towarem deficytowym również dlatego, że w porównaniu z „guzikami i klawiszami” współczesnych urządzeń technicznych, wymaga wysiłku.

Bezruch, nadwaga i telewizja

W Polsce ok. 300 tys. dzieci ma nadwagę, a 800 jest otyłych (10%). 400 tys. dzieci jest niepełnosprawnych, lub cierpi na przewlekłe choroby. Wg. ogólnopolskich statystyk 10% ma wady postawy (wg. danych wrocławskich ponad 1/3 dzieci). To dane zaczerpnięte z jednego z ostatnich raportów o sytuacji młodego pokolenia, raportu przygotowanego przez Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Kobiety i Rodziny. Według tegoż raportu tylko co szósty uczeń wie, co służy zdrowiu. Ponad połowa uczennic i co trzeci uczeń przeznacza na zajęcia ruchowe mniej niż jedną godzinę w tygodniu, zaś minimum 2 godziny dziennie spędza około 70% dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Natomiast 67 proc. dziewcząt i 79 proc. chłopców spędza codziennie przed telewizorem co najmniej dwie godziny. Szkoła w niewielkim stopniu potrafi zmie-

nić tę tendencję. Mała efektywność form ruchowych, niska ich efektywność oraz rosnąca z wiekiem absencja na lekcjach wychowania fizycznego, to fakty znane niemal w każdej polskiej szkole. Powody są różne. Dwa z nich wydają się szczególnie istotne. Pierwszy, to brak wystarczającego akcentowania zdrowotnych aspektów ruchu, szczególnie, jeśli chodzi o wymiar lepszego samopoczucia i wzrostu energii życiowej. Drugi dotyczy jednostronnych sposobów promowania ruchu w szkole. Nieczęsto się zdarza, że nauczyciele wychodzą poza schematyczny sposób prowadzenia zajęć. Uniemożliwia to dotarcie z ćwiczeniami czy też przekonanie do ruchu większej liczby uczniów. Zewnętrzny zabieg zwiększający liczbę godzin wychowania fizycznego w szkole niewiele zmieni bez zmiany filozofii „wuefu” w kierunku promocji zdrowia. Ale to jest wyzwanie skierowane do nauczycieli. i żadna reforma tego nie zmieni. Zapewne zmieniają to konkretni ludzie, przygotowujący i kształceni wg. innej filozofii i stosujący też nowe metody. Pewne jest, że zasadniczą perspektywą lekcji ruchu powinna być perspektywa zdrowia i dobrego samopoczucia.

Trening biegowy

Wg. dr Haskella podczas regularnego biegania lub szybkiego spaceru można uzyskać całkiem konkretne rezultaty: Podczas 60-cio minutowego szybkiego spaceru (6 km/godz.) lub 34-ro minutowego biegu (12 km/godz.) osoba o wadze 75 kg może spalić 340 kcal. W ciągu roku taki spacer może „spalić” 16 kg tkanki tłuszczowej zakładając, że nie zmienia się ilość przyjmowanych kalorii.

Chód i bieg należą do najbardziej naturalnych form ruchu. Nie trzeba się ich uczyć i nie wymagają specjalnego wyposażenia, ani warunków. Bieg

ruch

żyjemy
w świecie
ruchu: cały
wszechświat
znajduje się
w ciągłym
ruchu,
wszystkie
żyjące istot
są w stanie
stopniowego
rozwoju
i wzrostu.

Joan Russell



ruch

istnieje
przypływ
i odpływ,
wiatr i woda.
Sam człowiek
ukazuje swoje
życie poprzez
ruch -
praczułowiek
musiał się
ciągle ruszać,
żeby przeżyć,
zdobyć
pożywienie,
okrycie
i ogień.

Joan Russell

intensywność biegu a tętno (liczba uderzeń serca na minutę)

wiek	trucht	lekki bieg	szybki bieg
12-15 lat dziewczęta	138-150	156-180	186-204
12-15 lat chłopcy	132-144	150-174	180-198
16-19 lat dziewczęta	132-144	150-174	180-198
16-19 lat chłopcy	126-138	144-168	174-192

i chód należą do uniwersalnych form ruchu. Z punktu widzenia fizjologii, ruch oddziałuje na cały organizm, a szczególnie na układ krążenia. Zmusza serce do zwiększonego wysiłku, znacznie poprawia zaopatrzenie organizmu w tlen, pozytywnie wpływa na procesy metaboliczne, wzmacnia układ odpornościowy i oczywiście wzmacnia mięśnie, więzadła, stawy i cały układ kostny. Skuteczność treningu zdrowotnego opartego o regularne bieganie zależy od znalezienia właściwych proporcji pomiędzy intensywnością ruchu, a częstotliwością powtarzania tej czynności. Im bardziej intensywny ruch, tym intensywniejsza praca organizmu oraz trening dla serca, płuc, mięśni i innych organów. W ten sposób uczeń poznaje swój organizm oraz swoje możliwości. Zaczyna wyczuwać w jaki sposób intensywny ruch odpowiada jego naturalnym możliwościom. Specjaliści od wysiłku proponują różnego rodzaju tabele, które mają być pomocne w ustaleniu pożądanego wzorca, w zależności od wieku, czy płci. W powyższej tabeli (wg. prof. Joachima Raczka) przedstawione są takie propozycje. Podane są trzy zakresy ruchu; 1. trucht, czyli łagodna forma biegu, która nie powinna doprowadzić do zakłócenia rytmu oddechowego, 2. lekki bieg, czyli w porównaniu z truchtem

intensywniejszy wysiłek i bardziej wydłużony krok; tego rodzaju bieg powoduje, że oddech staje się głęboki ale regularny. 3. szybki bieg, czyli intensywna praca całego organizmu; długi krok i wysiłek doprowadza do długu tlenowego, dlatego też czas trwania biegu jest ograniczony. Pozytywne oddziaływanie joggingów na zdrowie i samopoczucie współczesnego człowieka jest powszechnie uznane. Nie ma też żadnych przeciwwskazań lekarskich do stosowania biegów przez dzieci i młodzież, jako ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym. Właściwie i z wyczuciem stosowane ćwiczenia biegowe mogą polepszać samopoczucie uczniów i mogą być atrakcyjną formą towarzyskiej zabawy. Wg. specjalistów biegowy trening wytrzymałościowy można już rozpocząć w wieku 8 lat.

10 tysięcy kroków dziennie

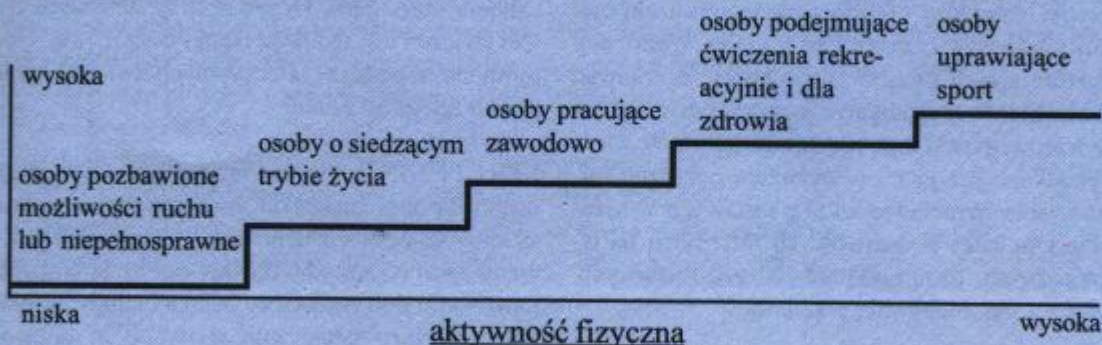
Korzystny wpływ marszu doceniają Japończycy, dla których swego czasu bardzo popularnym stało się hasło „Każdego dnia 10 tysięcy kroków”. Wg. obliczeń, dla spełnienia tej porcji ruchu potrzeba około 70 minut. Wymienić można 10 najważniejszych korzyści wynikających z tych najbardziej naturalnych form ruchowych, jakim jest bieg i marsz:

1. poprawa pracy układu krążenia i lepsza praca serca i płuc,
2. obniżenie ciśnienia tętniczego,
3. obniżenie napięcia psychicznego, ekspresja emocji oraz zrelaksowanie fizyczne,
4. intensywniejsze spalanie nadwyżek tłuszczowych i redukcja wagi ciała,
5. poprawienie przemiany materii i lepsze trawienie,
6. poprawa snu,
7. zwiększenie ogólnej odporności organizmu,
8. wzmocnienie mięśni i stawów,
9. usunięcie zbędnych toksyn z organizmu,
10. doznania estetyczne związane z kontaktem z naturą.



zakres aktywności fizycznej wg La Porte

sprawność i wydolność



Ruch dla umysłu

Dr Paul Dennison z uniwersytetu kalifornijskiego badając zależności między ruchem a rozwojem pisania, czytania i mowy u dzieci, zauważył, że większe trudności z uczeniem się występują

pamięć długoterminową, emocje). Do wykorzystania całego potencjału naszego umysłu niezbędne jest równomierne korzystanie z obu półkul. Jedną z form znajdowania takiej równowagi są ćwiczenia ruchowe angażujące oczy, głowę, kończyny. Poniżej podajemy dwa przykładowe ćwiczenia.



OCZNE ÓSEMKI:
na wysokości nosa rysujemy kciukiem w powietrzu poziome „ósemki”, śledzimy je wzrokiem.

SYMETRYCZNE RYSOWANIE:
na kartce lub tablicy rysujemy równocześnie lewą i prawą ręką symetryczne figury, litery i cyfry.



u dzieci pozbawionych niektórych form ruchowych w czasie wzrastania. Np. raczkowanie u małych dzieci niezbędne jest do tego, aby poprzez naprzemienne ruchy kończyn pobudzać do działania tzw. ciało modelowate, czyli nerwowe połączenia pomiędzy półkulami mózgowymi. Relacje między ruchem i intelektem są znane od dawna.

Zaproponowana przez doktora Dennisona **Kinezoologia edukacyjna** służy pobudzeniu intelektualnych możliwości „drzemających” w młodym człowieku. Uważa on, że w szkole uczeń zazwyczaj korzysta z lewej półkuli (odpowiedzialnej za myślenie logiczne, pamięć krótkoterminową, procesy analizy, poczucie czasu). Mniej używana jest półkula prawa (odpowiedzialna za myślenie: twórcze, syntetyczne, intuicyjne, za

Fitness” czyli ruch dla bardziej wymagających i poszukujących

Dla sporej grupy młodzieży oraz dorosłych, regularnie stosowany ruch w formie „przaśnych” marszów, czy biegów, wydawać się może zbyt ubogi i monotony. Dlatego też w ostatnich dwóch dekadach pojawiło się szereg propozycji umieszczanych pod szyldem „fitness”. Słowo to pochodzi od słowa *fit*, czyli generalnie dobrze zaadaptowany, wystarczająco dobry. Trudno jest je przetłumaczyć dosłownie, gdyż na to „dobrze” składa się wiele czynników, np. poziom energii życiowej, styl życia, radość z bycia aktywnym, pozytywny stosunek do świata itp. W tym wypadku znaczenie odnosi się do ogólnego zdrowia, vitalności i wydolności fizycznej. *Fitness* jest pojęciem na tyle

ruch

Im bliżej natury człowiek żyje, poddając się jej rytmom, tym bardziej spontanicznie potrafi wyrazić siebie ruchem.

Joan Russell

ruch



Anderson
zaleca
regularne
i częste ćwic-
czenie, gdyż
tylko systema-
tyczność
pozwala
z czasem na
uczucie
radości
płynące
z ruchu

„pojemnym”, że mieszczą się w nim też inne aktywności związane nie tylko z ciałem, ale też z emocjami i interpersonalnymi kontaktami. „Fitness centre” to bardzo popularne na Zachodzie ośrodki, czy kluby oferujące różnego rodzaju opisane poniżej ćwiczenia i formy ruchu. Warto, aby niektóre z tych propozycji próbować promować i u nas. Szkoła mogłaby być znakomitą miejscem do wprowadzania tego rodzaju nowości. W wielu wypadkach już jest, co wykazują coroczne mistrzostwa Wrocławia szkół podstawowych w aerobiku. Oto kilka podstawowych informacji na temat różnych form i odmian ćwiczeń ruchowych, które i u nas zdobywają popularność.

AEROBIC - jedna z najbardziej spopularyzowanych form ruchu z wykorzystaniem muzyki. Nazwa pochodzi od angielskiego *aerobe*, czyli tlenowca i sugeruje określony charakter pracy organizmu. W czasie ćwiczeń, czy pracy o charakterze aerobowej (tlenowej), nie powinno dojść do tzw. „długu tlenowego”. Wiele eksperymentów ukazuje, że ten rodzaj długotrwałej aktywności pozwala organizmowi na najbardziej efektywne wchłanianie tlenu. Najbardziej znane ćwiczenia aerobowe to bieg, pływanie, podskakiwanie, marsz, jazda na rowerze czy tańczenie. Bywają różne jego odmiany (low-impact, high-impact, funky-cardio, low-tone itp.); również w zależności od potrzeb grupy zmienia się intensywność ćwiczeń.

CALLANETICS - nazwę swą zawdzięcza Callan Pinckney. W odróżnieniu od spektakularnych działań aerobiku, tutaj ruchy są bardziej wykalulowane i obliczone na podniesienie siły poszczególnych mięśni. Ćwiczenia polegają na bardzo wielu precyzyjnych powtórzeniach tego samego ruchu, podczas których zachodzą jedynie zmiany beztlenowe. Zadaniem „callaneticsu” nie jest więc poprawa wydolności organizmu ale raczej odpowiednie „ukształtowanie” i „wysmuklenie” sylwetki ćwiczącego. W związku z bardziej spokojnym rytmem pracy, callanetics rekomendowany jest szerszej grupie osób.

ABT - oznacza z angielskiego brzuch (Abdomen), pośladki (Buttocks), uda (Thights). Tak więc w spolszczonej wersji byłoby BPU. Jak sama nazwa sugeruje, ćwiczenie ukierunkowane są na określone „kłopotliwe” części ciała. Przeciętny 45-minutowy trening składa się z około 15 minut ćwiczeń rozgrzewających i 30 minut ćwiczeń właściwych, głównie o charakterze siłowym. Ich intensywność nie jest duża, a rezultaty powinny być wi-

doczne już po paru tygodniach regularnej pracy.

FAT BURNER - *fat* oznacza tłuszcz, *burner* znaczy spalacz, tak więc oba człony razem brzmią całkiem obiecująco. Oczywiście zasadniczym celem ćwiczeń jest redukcja tkanki tłuszczowej. Odbywa się to podczas intensywnych ćwiczeń trwających od 40-50 minut.

STRETCHING - to nic innego jak rozciąganie mięśni (z ang. *stretch*). Ćwiczenia wykonywane są spokojnie, w rozluźnieniu, w zindywidualizowany sposób, tak, aby dawały poczucie lekkości i swobody. Bob Anderson, twórca metody, proponuje dwie fazy rozciągania, pierwsza, do momentu, kiedy czujemy rozciąganie i kiedy wytrzymujemy 10-15 sekund, druga faza, kiedy pogłęwiamy rozciągnięcie. Ćwiczenia rozciągające stosowane są też jako rodzaj rozgrzewki przed innym rodzajem ruchu. Anderson zaleca regularne i częste ćwiczenie, gdyż tylko systematyczność pozwala z czasem na uczucie radości płynące z ruchu.

HILO COMBO - słowo *hilo* pochodzi od kombinacji dwóch słów: *high-low* (szybko-wolno) a *combo* od słowa *combination* (kombinacja). Zmienna intensywność oraz rodzaj ćwiczeń odnosi się przede wszystkim do rodzaju kroków jakie wykonywane są przez uczestników zajęć.

STEP - to ćwiczenia ze stopniem (*step*), na który się wchodzi i schodzi. Różna kombinacja ruchów, różny ich rytm, podkład muzyczny, powodują, że zabawa może być bardzo atrakcyjna i wciągająca. Prowadzący proponuje całe sekwencje i układy ruchowe. Często intensywność ćwiczeń powoduje, że zachodzą przemiany tlenowe. Zajęcia rekomendowane są dla tych, którzy chcą zredukować nadwyżki tłuszczowe i dla poprawy wydolności fizycznej.

Oczywiście, propozycji pracy z ciałem, jego sprawnością i wydolnością jest znacznie więcej. Docho-
dzi do tego szeroka oferta orientalnych metod, w których trudno jest rozdzielić fizyczne i psychologiczne wartości, gdyż traktują ciało i umysł jako jedną psychosomatyczną. O tego rodzaju ćwiczeniach chcielibyśmy napisać osobno, w jednym z planowanych w roku 2000 numerów Promotora.

oprac. L.Kulmatycki

Temat: Ruch, aktywność i kondycja

(opracowanie: R. Grudniewski)

Grupa: 20 uczniów z klas V-VI, czas 45'

Cel dydaktyczny:

- poznanie przez uczniów podstawowych informacji dotyczących aktywności fizycznej i kondycji
- zapoznanie się z zależnościami pomiędzy aktywnością fizyczną a samopoczuciem
- poznanie prostych ćwiczeń i technik „mini-aktywności”

Cel wychowawczy:

- zainteresowanie się wpływem ruchu na własną samoocenę
- uświadomienie sobie zalet płynących z aktywnego stylu życia

Metody: zadaniowa w grupach, treningowa, zabawowa, wizualizacyjna.

Środki: ołówki, flamastry, arkusze papieru pakowego, karimaty, stoper

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas	Uwagi
1.	Wita klasę, grupę i wyjaśnia temat zajęć	Przygotowują klasę do zajęć. Dzieli się na 2 grupy	2'	piłka tenisowa
2.	Zabawa rysunkowa „Narysuj człowieka, który dba o kondycję fizyczną i który nie dba o nią”	Siadają na karimatach Uczniowie indywidualnie szkicują sylwetki dwóch postaci na małych kartkach (zapis pomysłu)	4'	wszystkie osoby biorą udział
	Każda z dwóch grup przedstawia dwa rysunki Jeden reprezentujący przedstawiciela „aktywnego fizycznie” i drugiego, który „nie dba o kondycję”	Uczniowie wybierają rysunki w swojej grupie i rysują je na dużym papierze	4'	uczeń, którego rysunek został wybrany prze- rysowuje go
	Prosi o wypisanie powodów, dlaczego ludzie nie dbają i dlaczego dbają o kondycję	Sporządzają obok rysunków listę powodów dla obu postaci Każda grupa prezentuje rezultaty	3' 3'	
3.	Zabawa ruchowa „refleks” Prosi o pomysły uczniów..... (proponuje własne pomysły : „łapki”, „chwycić piłkę”)	wykonują w parach	4'	
4.	Jaka jest moja kondycja - test wysiłkowy z pomiarem tętna. (np. w ciągu 1 minuty wykonanie 20 przysiadów) Test powinien być dobrany przez prowadzącego w zależności od możliwości grupy i pomieszczenia	Dobierają się w pary, 1 osoba wykonuje test, druga odmierza czas trwania wysiłku i następnie mierzy tętno	4'	patrz propo- zycje na str. 19-21
5.	”Co ja sam robię dla swojej kondycji” - mini-test Prowadzący pyta o formy i częstotliwość wysiłków fizycznych. Przedstawia schemat: (4 x w tyg. po 40 min. o wysiłku 140 tętno)	Odpowiadają na to pytanie	4'	
4 x 40 x 140				
6.	„Co ponadto mogę zrobić dla siebie” - giełda pomysłów Prosi o wymienienie najprostszych form ruchowych, które możliwe są do podjęcia bez potrzeby korzystania ze specjalistycznego sprzętu i przyborów.	W dwóch grupach spisują propozycje	3'	

- | | | | | |
|----|---|--|----|---|
| 7. | „ Jak się ruszać w różnych sytuacjach ” - wraz z uczniami podaje propozycje sytuacji i prosi uczniów o demonstrację ćwiczeń i ruchu:
a. podczas przebudzania,
b. w czasie zmęczenia i braku energii życiowej w ciągu dnia,
c. po długiej pracy z książką i bólach pleców. | Proponują formy ruchowe i konkretne własne ćwiczenia | 5' | wszyscy uczniowie zachęceni są do udziału |
| 8. | Podsumowuje lekcję i dziękuje za wspólne zajęcia | Porządkują miejsce zajęć | | |

Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa-Webera

Test składa się z 6 prostych prób sprawdzających siłę mięśni. Może być stosowany od 7 roku życia. Jeżeli uczeń nie wykona choćby jednej próby, jest to sygnał niewystarczającej siły mięśni.

1. Sprawdzenie siły mięśni brzucha i lędźwi

Z leżenia na plecach z ustaleniem nóg i uchwytem karku - przejście do siadu płaskiego.

2. Siła mięśni brzucha

Z leżenia na plecach ze skurczem nóg, wsparciem o stół i uchwytem karku - przejście wprost do siadu skulonego.

3. Siła mięśni lędźwi i dolnych mięśni brzucha

Z leżenia na plecach z chwytem karku - wznos wyprostowanych nóg wznwyż o 20 cm. i wytrzymanie tej pozycji przez 10 sekund.

4. Siła górnych mięśni grzbietu

W leżeniu na brzuchu z przytrzymywaniem stóp i chwytem karku (z poduszką pod brzuchem) - wznos tułowia, barków i głowy do poziomu i wytrzymywanie przez 10 sekund.

5. Siła dolnej części grzbietu

Jak wyżej, tylko głowa i tułów leżą na podłodze, a nogi utrzymywane są w górze przez 10 sekund.

6. Głębokość stawów biodrowych (w tym elastyczność tylnych mięśni uda)

Ze stania ze stopami razem i wyprostowanymi nogami w kolanach, skłon tułowia w dół, dotknięcie podłogi końcami palców i utrzymanie tej pozycji przez 3 sekundy.

Próba ortostatyczna

- zmierz tętno w ciągu 1 minuty w pozycji leżącej,
- wstań wolno i zmierz tętno ponownie,
- oblicz wynik, jest to różnica między ilością uderzeń serca w ciągu 1 minuty w pozycji leżącej, a ilością uderzeń w pozycji stojącej

różnica w pomiarze tętna	ocena
6-12	doskonała
13-18	zadowalająca
19 i powyżej	niezadowalająca

Test Bergmana

Jest to zmodyfikowany step-test Harwardzki. Wchodzi się na 40-to cm. wysokości stopień, z częstotliwością 30 wejść i zejść na minutę, przez 5 minut. Po upływie 1 minuty od zakończenia próby, mierzone jest tętno (w ciągu pół minuty).

Ocena kondycji:	bardzo dobra - 0-30 dobra - 40-50	przeciętna - 50-60 zła - 60 i więcej
-----------------	--------------------------------------	---

Próba Liana

Prosta próba oceniająca zmiany czynnościowe w odniesieniu do układu krążenia podczas obciążenia wysiłkiem o małej intensywności i o krótkim czasie trwania. Najpierw badanemu wykonuje się pomiar tętna w pozycji stojącej, a następnie wykonuje on bieg w ciągu 1 minuty w tempie 2 kroki na sek. (120 kroków). Po zakończeniu próby wysiłkowej tętno jest mierzone bezpośrednio po próbie, a następnie co minutę, aż do momentu, kiedy tętno powróci do wartości wyjściowych.

imię ucznia	tętno						
	spoczynkowe	tuż po wysiłku	1 min. po	2 min. po	3 min. po	4 min. po	5 min. po

Próba Ruffiera

Ze względu na prostotę, próba ta może być stosowana jako wstępna ocena selekcyjna wśród dzieci i młodzieży szkolnej. W ciągu 1 minuty badany wykonuje 30 przysiadów (maksymalny wyprost i maksymalny przysiad). Tętno badane jest 3 razy. Przed próbą, bezpośrednio po i 1 minutę po. Tętno mierzone jest przez 15 sekund i wynik mnożony jest przez 4. Następnie rezultaty podstawiamy do następującego wzoru:

IR - wskaźnik Ruffiera	Ocena	bardzo dobrze	0
P - tętno spoczynkowe	wyników:	dobrze	1-5
P1 - tętno bezpośrednio po		średnio	6-10
P2 - tętno 1 min. po		słabo	10 i więcej

$$IR = \frac{P + P1 + P2) - 200}{10}$$

Próba Martineta

Można ją wykonywać również w badaniach z klasą, czy większą grupą. Po kilku minutach leżenia badanemu mierzy się tętno i ciśnienie tętnicze krwi. Następnie badany wykonuje 20-40 przysiadów w tempie 1 przysiad na sekundę i natychmiast po wykonaniu wraca do leżenia. Od tego momentu mierzone jest tętno i ciśnienie co pół minuty, aż do momentu kiedy wartości nie wrócą do wartości początkowej (przed przysiadami). Jeżeli wartości wracają w ciągu 3 minut, to świadczy o sprawności przystosowawczej do wysiłku układu krążenia. Im dłuższy czas powracania do wartości wyjściowych, tym słabsze wytrenowanie (w niektórych sytuacjach może też być objawem przetrenowania).

Zmodyfikowany 12-minutowy test Coopera (proponycja dla nauczycieli)

W czasie 12-minutowego biegu staramy się przebiec jak najdłuższy dystans. Wynik biegu podstawiamy do wzoru.

I - indeks, wartość w punktach

f1 - tętno mierzone przez 30 sek w 2 minucie po biegu

f2 - tętno mierzone przez 30 sek w 3 minucie po biegu

f3 - tętno mierzone przez 30 sek w 4 minucie po biegu

$$I = \frac{\text{wynik 12-min. testu Coopera} \times 100}{2 \times (f1 + f2 + f3)}$$

ruch

ruch jest w stanie zastąpić każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte, nie zastąpią ruchu.

ocena wyników w punktach (dla studentów)

ocena	kobiety	mężczyźni
bardzo słaba	do 430	do 580
słaba	430-510	500-680
zadawalająca	510-590	680-780
dobra	590-670	780-880
bardzo dobra	670 i więcej	880 i więcej

12 minutowy test Coopera dla dzieci

ocena	płeć	wiek w latach					
		11	12	13	14	15	16
b.słaba	dz.	<1000	<1050	<1100	<1150	<1200	<1250
	ch.	<1200	<1250	<1300	<1350	<1400	<1450
słaba	dz.	1000	1050	1100	1150	1200	1250
	ch.	1200	1250	1300	1350	1400	1450
średnia	dz.	1600	1650	1700	1750	1800	1850
	ch.	1800	1850	1900	1950	2000	2050
dobra	dz.	2000	2050	2100	2150	2200	2250
	ch.	2200	2250	2300	2350	2400	2450
b.dobra	dz.	2400	2450	2500	2550	2600	2650
	ch.	2600	2650	2700	2750	2800	2850
znakomita	dz.	2600	2650	2700	2750	2800	2850
	ch.	2800	2850	2900	2950	3000	3050

ku Europie

Nowy wymiar dla ruchu i promocji zdrowia.

Artykuł porusza delikatną materię stosowania określonych środków dla promocji zdrowia. Amerykański dokument „Zdrowi Ludzie 2000” (Healthy People 2000), wydany przez Departament Zdrowia i Spraw Społecznych w USA, określa ponad 100 celów, które powinny być osiągnięte. Wiele z nich ukierunkowanych jest na aktywność ruchową

Autorzy zadają sobie jednak pytania o efektywność i jakość programów ćwiczeń ruchowych. Przedstawiają i opisują dwa główne podejścia. Pierwsze określane jako „model ludzkich zasobów” (human



capital model), drugie jako „perspektywiczny rozwój ludzkiego potencjału” (human development - potential perspective).

„Model ludzkich zasobów” zakłada, że ćwiczenia i ruch podejmowany jest z racjonalnych pobudek. Założenia takiego podejścia sięgają przełomu wieków, kiedy rodziła się koncepcja określana przez Bledsteina jako „kultura profesjonalizmu”. Zakładała ona, że przeciętny człowiek wymaga wzmocnienia i oczekuje od ekspertów kompetentnego „poprowadzenia”. Specjaliści mają wiedzę i naj-
le-

piej „wiedzą” co osoba, chcąc usprawnić swoje ciało, ma robić. To profesjonaliści stawiają „diagnozę”, oni „wiedzą” co „najlepsze” dla poprawy sprawności. W tej koncepcji człowiek podzielony jest na podzespoły i części, które wymagają niczym mechaniczne urządzenie, określonych zabiegów. Celem zabiegów jest przede wszystkim oddalenie choroby, która jeśli się pojawi, jest indywidualnym problemem osoby.

Według autorów zaprezentowany model ma szereg pozytywnych stron i nie dyskredytują jego przydatności. Ma też szereg wad, które w kontekście ewolucji idei promocji zdrowia powinny być rozpatrzone i przemyślane.

Stąd pojawienie się nowej koncepcji, określanej jako „perspektywiczny rozwój ludzkiego potencjału”. Perspektywiczny rozwój... sugeruje on bardziej otwartą formułę, skoncentrowaną na motywacyjnej stronie podejmowania decyzji. Proponuje indywidualizowanie potrzeb, oczekiwań i celów. Profesjonaliści z roli paternalistycznej i „wiedzącej” przechodzą do roli asystującej i poszukującej rozwiązań wraz ze swoim uczniem, czy klientem. W tej koncepcji rola specjalisty skupia się na „wzmocnieniu” konkretnej osoby, tak aby „stała na własnych nogach” i sama podejmowała decyzje co do treningu ruchowego. Według autorów, tylko autonomicznie decydująca osoba jest w stanie dokonywać zmian na stałe. Aby tak się stało, np. w sytuacji szkolnej, potrzebna jest partnerska relacja między nauczycielem a uczniem, umiejętność słuchania, czy współpraca w przygotowaniu scenariusza ewentualnych zmian. Według tej koncepcji program powinien brać pod uwagę tę szerszą perspektywę, co nie jest możliwe bez ścisłej współpracy prowadzących z uczestnikami. Nie można też prowadzić zajęć czy ćwiczeń według jednego scenariusza, gdyż każda z osób posiada unikalny potencjał rozwojowy. Brana powinna być pod uwa-

gę nie tylko osoba i jej predyspozycje, lecz również środowisko społeczne i kulturowe. Cytowane są badania, które ilustrują założenia powyższej koncepcji. Np. bardziej efektywna w promowaniu zdrowia będzie grupa ćwiczeń ruchowych, której celem jest ustalenie aktualnych możliwości ruchowych poszczególnych osób, niż prowadzenie zajęć według z góry ustalonego „gorsetu” ćwiczeń i dostosowanie do nich całej grupy.

W końcowej fazie opisu koncepcji „perspektywicznego rozwoju ludzkiego potencjału”, autorzy nawiązują do 4 sposobów myślenia o zdrowiu wg. Reppera i Schwartza (myślenie: formalne, mechaniczne, kontekstowe i organistyczne). Pierwsze dwa przynależą raczej do modelu ludzkich zasobów, dwa kolejne, bardziej kompleksowe, bardziej pasują do „perspektywicznego rozwoju ludzkiego potencjału”. Dla osoby myślącej kontekstowo, niemożliwym jest wyjaśnienie wszystkiego, gdyż fenomeny w naturze zawsze zależne są zarówno od kontekstu, w którym funkcjonują, jak i obserwatora. (Schwartz). Taki sposób myślenia zakłada, że ludzkie zachowanie uwarunkowane jest wieloma bodźcami i wynika z wielu interrelacji z innymi ludźmi i środowiskiem.

W pierwszej koncepcji, tradycyjnej i dominującej, uczniowie w klasie postrzegani są jako jednostki pasywne i zagrożone chorobą, którym nauczyciel powinien „zaaplikować” porcję ruchu, aby uchronić ich od choroby.

W drugiej koncepcji, bardziej kompleksowej i zgodnej z aktualnymi trendami promocji zdrowia, uczniowie w klasie postrzegani są jako partnerzy, którzy poprzez ruch powinni wzmocnić zdrowotny potencjał. Nauczyciel „proponuje” różne, dostosowane do potrzeb formy ruchowe oraz „wzmacnia” indywidualne decyzje i wybory uczniów.

(oprac.red.)



nauczyciel „proponuje” różne, dostosowane do potrzeb formy ruchowe oraz „wzmacnia” indywidualne decyzje i wybory uczniów.

model ludzkich zasobów	perspektywiczny rozwój ludzkiego potencjału
<p>Zatrzymuje się na deficytach: potrzeby i problemy.</p> <p>Profesjonaliści zdrowia jako eksperci od deficytów (chorób).</p> <p>Programy: dla wszystkich takie same, bez brania pod uwagę kontekstu społecznego.</p> <p>Potrzeby i problemy: postrzegane jako osobiste sprawy. Systemy są w porządku, należy naprawiać jednostki.</p>	<p>Wychodzi poza potrzeby i problemy: wzmocnienia, marzenia i aspiracje.</p> <p>Profesjonaliści zdrowia jako współpracownicy i doradcy rozwoju potencjału zdrowia.</p> <p>Programy: w ciągłym rozwoju i dopasowywaniu do specyficznych warunków, celów, uczestników.</p> <p>Potrzeby, problemy oraz marzenia: postrzegane jako społeczne sprawy, rodzina, lokalne społeczności, systemy.</p>

1. Człowiek, który jest mało aktywny ruchowo prędzej czy później skazany jest na choroby.

ruch

PROMOTOR

9. Ruch i aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na psychikę.

ruch

PROMOTOR

2. Świadomie podejmowany wysiłek fizyczny to dla współczesnego człowieka taki sam wymóg, jak utrzymywanie higieny ciała.

ruch

PROMOTOR

10. Ruch to najlepszy lek na choroby cywilizacyjne XXI wieku.

ruch

PROMOTOR

3. Ruch wywołuje zmęczenie i powoduje obniżenie nastroju.

ruch

PROMOTOR

11. Ten się rusza, kto ma pieniądze. Wszystko kosztuje, również luksus aktywnego stylu życia.

ruch

PROMOTOR

4. Ci co nadużywają ruchu, np. sportowcy, skazani są na urazy i choroby w równym stopniu, jak ci, którzy go unikają.

ruch

PROMOTOR

12. Można się nie ruszać, a być zdrowym i odwrotnie, jedno z drugim nie ma wiele wspólnego.

ruch

PROMOTOR

5. Dobrze jest się poruszać, ale tylko w sposób celowy, w czasie ciekawej gry, podczas tańców czy turystycznej wyprawy.

ruch

PROMOTOR

13. Ruch to życie, im więcej się ruszam, tym pełniej żyję i doświadczam siebie

ruch

PROMOTOR

6. Współczuję tym, co uprawiają jogging na zatłoczonych, śmierdzących ulicach, taka forma ruchu przynosi więcej szkody niż pożytku.

ruch

PROMOTOR

14. Każdy uczeń powinien być zmuszany do określonej porcji ruchu w ciągu tygodnia.

ruch

PROMOTOR

7. Dla zdrowia ważniejsze od ruchu jest dieta i zrelaksowany stosunek do życia.

ruch

PROMOTOR

15. Lepiej ruszać się codziennie rekreacyjnie i dla przyjemności, niż co jakiś czas do zmordowania.

ruch

PROMOTOR

8. Zwyródnienia stawów i bóle kręgosłupa powstają właśnie z powodu zbyt dużego eksploataowania ciała.

ruch

PROMOTOR

16. Ruch jest dobry, ale dla osób z nadwagą, dla innych nie jest taki ważny.

ruch

PROMOTOR

W każdym z numerów dwumiesięcznika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w szkole. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy tę metodę pracy w związku z podsumowaniem warsztatów prowadzonych przez ekspertów z Danii w roku 1996. Sprawdziła się w wielu szkołach i dlatego promujemy ją na naszych łamach. Jest to tylko propozycja, możecie tę grę zmieniać i uzupełniać. Zamieszczone obok karty sugerujemy kopiować na nieco grubszym kolorowym papierze (każdy temat - inny kolor), aby z czasem posiadać własny zbiór kart. Prosimy o informacje zwrotne i ewentualne sugestie czy pomysły, w jaki sposób można modyfikować grę.

Cel „Gry w karty”

Celem jest nawiązanie dialogu pomiędzy rodzicami a uczniami (12-18 lat) - gra stanowi pretekst do rozmów na wybrane tematy. Przeprowadzać ją można na specjalnie do tego celu zorganizowanych spotkaniach uczniów i rodziców lub przy okazji wywiadówek w szkole.

Założenia ogólne gry

W grze bierze udział ok. 30 osób, rodziców i dzieci.

Czas trwania: ok. 45 min lub do wyczerpania kart

Założenia szczegółowe gry

1. Osoby biorące udział w grze należy podzielić na 8-osobowe grupy, wg następujących zasad:
 - w każdej grupie znajdować się powinno tyle samo dzieci, co dorosłych, np. 4 i 4;
 - w jednej grupie dzieci nie mogą siedzieć razem ze swoimi rodzicami, tzn. należy tak podzielić uczestników, by osoby z tej samej rodziny były przydzielone do innych grup;
 - następnie należy posadzić uczestników na przemian: rodzic, uczeń, rodzic, uczeń.
2. Każda grupa otrzymuje zestaw do gry w karty.
3. Karty należy położyć na środku, ułożone jedna na drugiej.
4. Jedna osoba bierze kartę do gry i odczytuje na głos zapisane na niej stwierdzenie; jej zadaniem jest wyrazić swój osobisty stosunek do danej sprawy czy opinii. Następnie podaje kartę osobie siedzącej po prawej stronie, która również wyraża swoją opinię, po czym przekazuje kartę kolejnej osobie.
5. Jeżeli opinie się zgadzają, kartę odkłada się, jeżeli nie, to rozmowa toczy się do momentu ustalenia i zaakceptowania stanowisk.
6. Następnie inna niż poprzednio osoba rozpoczyna kolejną wypowiedź dotyczącą kolejnej karty.
7. Po przeczytaniu ostatniej karty lub upływie czasu, gra się kończy.

Pamiętaj, że „Gra w karty” opiera się na dwóch ważnych zasadach:

1. Każdy ma prawo głosu i jego opinia jest tak samo ważna jak innych.
2. Prowadzący dba o to, aby nikt nie przejmował prowadzenia i nie narzucał swojego zdania innym uczestnikom.

Życzymy mądrej gry!

Redakcja