

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 7. 2014 /283/



SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

„Rok 1647 był to dziwny rok, w którym rozmaite znaki na niebie i ziemi zwiastowały jakoweś klęski i nadzwyczajne zdarzenia...z wiosny szarańcza w niesłychanej ilości wyroila się z Dzikich Pól...latem zdarzyło się wielkie zaćmienie słońca.... kometa pojawiła się na niebie.... widywano też nad miastem mogiłę i krzyż ognisty.... niektórzy twierdzili, że zaraza spadnie na kraj i wygubi rodzaj ludzki (H. Sienkiewicz, „Ogniem i Mieczem”



Foto Adam Kin (real a nie żaden trik)

Takoż i rok 2014 jawił się od początku jako rok niezwykły. Najsamprzód gady różne a dziwne wyroili się w niespotykanej liczbie a na niebie ukazywały się jakoweś pokrzyżowane smugi, które ostrzeżeniem dla Lechistanu być mogły. Tamże zaś coraz to nowe wydarzenia zwiastowały wzrastającą między ludźmi niezgodę i niepokoje różne. Człowiek człowieka oszukiwał, niesprawiedliwość kwitła, lekarze gorzej radzili, policjanci słabo szukali złoczyńców, kapłani posłuch między pospółstwem tracili, za to wszyscy wszystkich podsłuchiwać i podglądać zaczęli. Z tego zawiść i niezgoda rosła wielka i przenosiła się do Izb Sejmowych gdzie co i raz, nie bacząc na powagę miejsca, wybuchały różne swary i waśnie za nic mające dobro ogólne a niemoc polityków oznaczające. Nie było też pokoju na Dzikich Polach, a na całym świecie wzmagaly się wojny religijne między chrześcijanami a wyznawcami Allacha, codziennością stały się uprowadzenia w jasyr dla okupu, bogaci się bogacili, biedni biednieli, A tymczasem w Liderze 283 ciekawe teksty : Grażyny Ochenkowskiej o ćwiczeniach rehabilitacyjnych z obręczą hula hoop, Grzegorza Urbańskiego o piłce nożnej, Janusza Górnego o wychowywaniu dzieci (reprint książki) i jak zwykle : wstęp redaktora naczelnego, wybór myśli platońskich oraz rekomendacje trzech kolejnych książek (Andrzej Pawlucki, Grażyna Jagielska, Magdalena Grzebałtowska) . Jak zawsze za Św. Augustynem zachęcam „**Weź to i czytaj**”. Rozwinę tę myśl : otwórz www.lider.szs.pl , skopiuj, zapisz, wydrukuj, czytaj, stosuj. (Zbigniew Cendrowski)

Drodzy czytelnicy



Tuż przed wysłaniem tego numeru Lidera na serwer otrzymałem, od JM pana prof. dr hab. Andrzeja Mastalerza, Rektora AWF Warszawa, zaproszenie do objęcia przez Lidera patronatu medialnego nad „Ogólnopolską debatą o uwarunkowaniach, realiach i wyzwaniach edukacji fizycznej w Polsce”. W bardzo sympatycznym liście czytamy między innymi :

„Zainicjowana w 2012 roku ogólnopolska debata o edukacji fizycznej w Polsce skupiała w poprzednich latach ponad stuosobowe grona przedstawicieli Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Parlamentu, Ministerstw i agend państwowych, władz samorządowych, organizacji pozarządowych, naukowców, sportowców, wychowawców fizycznych oraz przedstawicieli mediów. Osób, wśród których edukacja fizyczna, zdrowie i biologiczna jakość młodych polskich pokoleń, budzą troskę i niepokój.
lider30000@poczta.onet.pl
www.lider.sz.s.pl

Źródłami wystarczająco uzasadniającymi obawy otaczające edukację fizyczną są:

> obserwowana w ostatnim trzydziestoleciu degradacja sprawności fizycznej młodych Polaków;

> szybko rosnące w polskiej populacji liczby dziewcząt i chłopców z nadwagą i otyłością;

> "epidemia zwolnień" z lekcji wychowania fizycznego;

> brak podstawowej, systemowo gromadzonej wiedzy na temat efektywności szkolnego wychowania fizycznego a tym samym efektywności wydatkowania środków publicznych;

> brak obiektywnych i racjonalnych metod oceny jakości pracy nauczycieli wychowania fizycznego;

> obniżająca się jakość przygotowania kadr nauczycielskich czy wreszcie;

> niska ranga edukacji fizycznej wśród czynników kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży ujawniana w postawach i opiniach wielu obywateli.

Misją corocznych, systematycznych spotkań jest uwrażliwienie społeczeństwa oraz organów państwa i samorządu na potrzebę troski o jakość procesu edukacji fizycznej dzieci i młodzieży oraz wspomaganie i inspirowanie niezbędnych działań zmierzających do naprawy istniejącego stanu rzeczy. Pragniemy skupić wokół tej idei jak największe grono zainteresowanych osób. Mottem debaty jest wezwanie Jana Zamoyskiego sformułowane w Akcie Fundacyjnym Akademii Zamojskiej „Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie”. Wezwanie to jest dziś nadal aktualne i nic nie straciło ze swego znaczenia dla polskiego społeczeństwa. To, jaką będzie Polska za kilka i kilkadziesiąt lat leży dziś w dłoniach nas wszystkich.

Tegoroczne spotkanie Debaty jest już trzecim (z serii planowanych czterech). Serdecznie zapraszamy w mury Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie w dniu 27 listopada 2014 roku, o godz. 10:00.

Lider z satysfakcją przyjmuje zaproszenie do patronatu medialnego. Postaramy się, jak zawsze wnieść do tej debaty nasze doświadczenie i pomysły. W pełni zgadzając się z wymienionymi w liście obawami dotyczącymi kondycji kultury fizycznej będziemy chcieli, realizując obowiązki wynikające z patronatu medialnego, skoncentrować się w szczególności na zbieraniu i przedstawianiu na naszych łamach pakietu praktycznych propozycji i rozwiązań (decyzji), które mogłyby realnie wpłynąć na niezbędne zmiany. Pisaliśmy już wiele na ten temat na naszych łamach a w szczególności w publikacjach dotyczących naszej inicjatywy opracowania „**Pomarańczowej Księgi Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej**” . Wkrótce na naszym wortalu www.lider.sz.s.pl i w kolejnych numerach Lidera zamieścimy konkretne propozycje i zaproszenie do internetowej debaty poprzedzającej listopadowe spotkanie

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Spis treści 283

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Drodzy czytelnicy – Zapraszamy do debaty

GRAŻYNA OCHENKOWSKA

Zdrowie i Piękno – Ćwiczenia ogólnousprawniające z wykorzystaniem obręczy hula hoop

BARTOSZ URBAŃSKI

Konspekt lekcji z piłki nożnej – udoskonalenie uderzenia piłki prostym podbiciem

JANUSZ GÓRNY

Artystyczne i sportowe dziedziny zainteresowań motywowaniem w wychowywaniu dzieci (republika książki)

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje książek (A. Pawłucki – o naukach o kulturze fizycznej, G. Jagielska – 147 godzin w psychiatriku, M. Grzebaltowska – o Beksińskich)

AMNESTY INTERNATIONAL

Prawa reprodukcyjne zagrożone

Platona sądy o władzy, polityce i cnotach z różnych źródeł wyszukane

1. Każdy powinien w miarę sił i możliwości służyć społeczeństwu, wykonując taką pracę, do której jest najbardziej powołany.
2. Mądrość upoważnia mędrców do kierowania państwem, ponieważ upoważnia ich do tego sama natura (intelekt).
3. Kiedy rządzą ludzie niekompetentni, wytwarza się ogólny nieład i w rezultacie anarchia co wieść może do tyranii, która stanowi końcowy produkt degeneracji ustrojowej.
4. Największy błąd w leczeniu ciała ludzkiego polega na tym, że lekarze nie znają całości. Żadna część nie będzie zdrowa, dopóki całość nie będzie zdrowa.
5. Przesłanką prawdziwego, politycznego myślenia musi być rozpatrywanie społeczeństwa jako systemu- całości.
6. Gorszym wydaniem demokracji jest demagogia.
7. Państwo służyć powinno celom moralnym, powszechnym i stałym.
8. Bezprawie panuje wtedy, gdy prawa są złe, albo gdy się ich nie słucha, albo gdy ich w ogóle nie ma.
9. Szczyt niesprawiedliwości to uchodzić za sprawiedliwego nie będąc nim.
10. Dobrzy to ci, którzy zadowolają się marzeniem o tym, co źli rzeczywiście robią.

GRAŻYNA OCHENKOWSKA
ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE „ ZDROWIE I PIĘKNO”
Z wykorzystaniem obręczy Hula-Hoop

Lider rekomenduje bardzo interesującą książkę Pani Grażyny Ochenkowskiej zawierającą bogato ilustrowany zestaw 18 ćwiczeń z wykorzystaniem obręczy hula hoop. Zachęcając do zakupu książki i obręczy prezentujemy winietkę okładki książki oraz wszelkie niezbędne informacje (linki poniżej). W końcu tekstu dla przykładu opis jednego z ćwiczeń wraz z odpowiednią ilustracją.

Załączniki :

- 1.) Opinia lekarza pediatry, specjalisty rehabilitacji medycznej dr n. med. Marka Kluszczyńskiego
- 2.) Pismo Ministerstwa Zdrowia do Pani Grażyny Ochenkowskiej

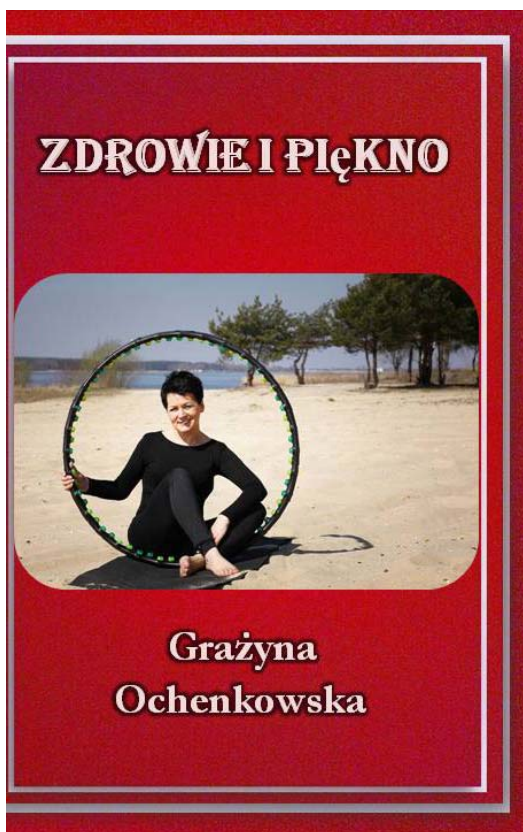
Książkę można kupić otwierając link:

<http://ksiegarnia.publikatornia.pl/ksiazka/grazyna-ochenkowska/zdrowie-i-piekno-wydanie-ii/877.html>

Film oraz wiele innych ciekawych informacji i porad można znaleźć pod linkiem

<http://www.youtube.com/watch?v=81KjYCFBU0s>

Obręcze można kupić w każdym sportowym sklepie.



Oddajmy głos autorce :

Dlaczego moje ćwiczenia są lepsze od dotychczasowych ćwiczeń?

Ćwiczenia, a raczej kręcenie kółkiem jest znane od lat pięćdziesiątych. Zawsze wzbudzało pozytywne emocje, każdy chciał kręcić bez względu na płeć i wiek. Każda dziewczynka bawi się hula hoopem i każda dojrzała pani pamięta zabawy z tym kółkiem. Wszyscy znają hula hoop i każdy kojarzy je z kręceniem. Ja jednak poszłam dalej i zainicjowałam ćwiczenia, z nieco cięższym od zwykłego hula hoop kółkiem, aby poza przyjemnością kręcenia przynosiło także zdrowie i pełna satysfakcję z ćwiczeń w każdym wieku.

Moje Hula hoop

Gdy stawiasz przed sobą określony cel i masz konkretny plan jak do niego dojść, to znika strach i budzi się energia.

Obręcz Hula Hoop została wylansowana w latach 50-tych, co jakiś czas zmieniała swój wygląd. Najpierw były kolorowe rurki, potem zapachowe, a także druciane i drewniane. A dziś obręcze są z anionami i ważą od 1 do 3 kilogramów

Moje doświadczenia z hula hoop

Jestem amazonką. Z uwagi na to, że nie mogłam wykonywać wszystkich ćwiczeń wzmacniających, a zależało mi na podtrzymaniu aktywności fizycznej, w związku z tym zdecydowałam się na ćwiczenia z obręczą hula hoop.

Korpus obręczy hula hoop, CHARCOAL MAGNET HOOP-Step 2, jest wyposażony w aniony, które w kontakcie z ciałem uaktywniają się pod wpływem wilgoci, wpływają na procesy fizyczne w organizmie, są bezpieczne dla otoczenia. Obręcz waży od 1.25 do 3 kilogramów. średnica od 96 -110 centymetrów.

Zauważyłam, że już po kilku minutach kręcenia lepiej się czuję, wraca energia, a moje ciało nabiera jędrności i smukłości.

Niestety w 2013 roku złamałam staw skokowy. Nosiłam gips przez 6 tygodni. W tym czasie z powodu braku ruchu bardzo przytyłam, wobec tego próbowałam kręcić kołem stojąc na jednej nodze, a drugą z gipsem trzymałam na kanapie. To niestety źle oddziaływało na biodra. Czułam, że w taki sposób nie mogę kręcić i zaczęłam wymyślać ćwiczenia, które po zdjęciu gipsu, doprowadziły do szybszej regeneracji kończyny dolnej. Moja noga bardzo szybko odzyskała swoją sprawność i już po 2 miesiącach skakałam na eurobungy. Ćwiczyłam zatem systematycznie co w efekcie doprowadziło do szybszej utraty wagi, moja postawa znacznie się poprawiła, a nawet obrzęk ręki (zwis skóry po mastektomi) zniknął.

Największym szczęściem dla mnie było to, że moja zrekonstruowana pierś, która była twarda i drętwa, dzięki tym ćwiczeniom stała się miękka. Odzyskała swoją wrażliwość.

Postanowiłam podzielić się z Wami swymi doświadczeniami, gdyż największą satysfakcję osiągam tylko wtedy, gdy pomagam innym. Jeśli moja propozycja cię zainspiruje do jakiegokolwiek ruchu, to będzie oznaczało, że osiągnęłam swój cel.

Do kogo adresowane są ćwiczenia z magnetyczną obręczą?

1. W rehabilitacji
2. W rekreacji (np. jako forma zabawowa)
3. Dla osób starszych (mniejsza intensywność zajęć)
4. Dla osób z deficytami neurologicznymi.
5. W szkołach, jako gimnastyka korekcyjna
6. Dla osób zdrowych, chcących spróbować innej formy ruchu.

Ćwiczenia ogólnousprawniające z obręczą hula hoop polegają na kształtowaniu sylwetki poprzez łączenie wysiłku aerobowego z ćwiczeniami na układ narządu ruchu tj. kinezylogii. W trakcie wykonywania ćwiczeń wykorzystywane są wszystkie partie mięśniowe. Ćwiczenia są ukierunkowane przede wszystkim na wzmocnienie i ujędrnienie wszystkich grup mięśniowych,

rozbijaniu tkanki tłuszczowej, poprawie ruchomości stawów, a także w zespołach bólowych kręgosłupa.

Masaż obręczą wspomaga również pracę jelit.

Większość ćwiczeń łatwa jest do wykonania i to one mogą być wykorzystane w rehabilitacji dla osób z wadami postawy i po urazach, osób, o złej kondycji fizycznej, osób starszych, z dużą nadwagą, początkujących, a także zaawansowanych w fitnessie.

Podczas ćwiczeń wykonujemy, wymachy kończyn, przysiady, unoszenie i opuszczanie obręczy, skłony i skręty. Ćwiczenia nie obciążają stawów i każdy może je stosować z uwagi na łatwość ich wykonania.

Cel

- Poprawienie i przywrócenie największej sprawności fizycznej
- Przywrócenie ruchomości w stawach.
- Wzmocnienie sił i wytrzymałości mięśni.
- Poprawa wydolności fizycznej, gibkości, koordynacji ruchowej.
- Korygowanie wad postawy i złych nawyków ruchowych.
- Przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej.

Korzyści

- Rozciągają mięśnie, rozluźniają ciało.
 - Utrzymanie stabilizacji i równowagi.
 - Widoczna poprawa koordynacji ruchowej.
 - Zachowanie prawidłowej postawy, ćwiczenia wzmacniają mięśnie posturalne.
 - Niwelują przykurcze kończyn górnych i dolnych, nie obciążają stawów, przywracają naturalną ruchomość ciała.
 - Rozwijają sprawność całego organizmu, lub tylko wybrane partie np. mięśnie brzucha.
 - Poprawiają kondycję,
- wzmacniają mięśnie, poprawiają sylwetkę, oraz samopoczucie.
- Ćwiczenia można wykonywać w pourazowej,(ortopedycznej), rehabilitacji, która usprawni chore kończyny. Nie obciąża stawów.
 - U pacjentów po udarach mózgu
 - gimnastyka korekcyjna w szkołach.
 - W zespołach bólowych kręgosłupa, oraz chorobie zwyrodnieniowej stawów biodrowych i barkowych.

W rehabilitacji kardiologicznej, usprawni serce i ciało.

- Stymulowanie kości poprzez obciążenie mechaniczne. Napinanie mięśni, rozciąganie, zginanie.

Ćwiczenia można wykonywać samemu w domu.

Przykładowe ćwiczenie

Pozycja wyprostowana.

Stabilizacja postawy. Obręcz zakładamy z tyłu na ramiona, ręce trzymają obręcz, wdech i z wydechem skręt w lewo, wróć do pozycji wyjściowej zrób wdech i z wydechem skręt tułowia w prawo Pracujemy tylko górnym odcinkiem, biodra są nieruchome. To ćwiczenie koordynuje postawę. Wzmacniamy mięśnie głębokie boczne oraz odcinek klatki piersiowej, idealne do zastosowania w zespołach bólowych kręgosłupa, po udarach a także w bólach stawów barkowych.)



Opinia lekarza specjalisty.

Dr n. med. Marek Kluszczyński

Pediatra, specjalista rehabilitacji medycznej

Kierownik Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Najświętszej Marii Panny w Częstochowie

Opinia dotyczy koncepcji specjalnie opracowanych ćwiczeń przez Panią Grażynę Ochenkowską z zastosowaniem przyrządu o nazwie magnetyczna obręcz Hula Hoop z anionami.

Przedstawione przez Panią Grażynę Ochenkowską opracowanie zawierające koncepcję ćwiczeń z przyrządem hula hoop w zmodyfikowanej formie jest godne polecenia. Szczególnie polecam w zakresie profilaktyki i leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży oraz w profilaktyce i leczeniu zespołów bólowych kręgosłupa u dorosłych.

Z uwagi na różnorodność ćwiczeń, dobór pozycji oraz łatwy sposób ich wykonywania z hula-hoop, zaproponowane przez Panią Ochenkowską opracowanie jest bardzo ciekawą i praktyczną formą aktywności dla każdej osoby, dbającej o kondycję swoich mięśni, stawów i należytą postawę ciała. (fragment opinii , pełny opis zamieszczony jest w książce)

Ministerstwo Zdrowia

Departament Zdrowia Publicznego

Warszawa 16.06.2014

Pani Grażyna Ochenkowska

Szanowna Pani

W odpowiedzi na pismo z dnia 6.06.2014 r. dotyczące ćwiczeń z obręczą hula hoop, Departament Zdrowia Publicznego pragnie podziękować za opracowanie zawierające koncepcję 18 ćwiczeń z ww. przyrządem. Przedmiotowe opracowanie jest ciekawą i praktyczną formą aktywności fizycznej zarówno dla dzieci, młodzieży i osób starszych.

Siedzący tryb życia stanowi czynnik ryzyka dla rozwoju wielu schorzeń, w tym chorób sercowo-naczyniowych, stanowiących główną przyczynę zgonów w skali światowej. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby w wieku 18-64 lata w celu zachowania zdrowia powinny tygodniowo podejmować aktywność fizyczną o natężeniu umiarkowanym przez co najmniej 150 minut lub intensywnym co najmniej 75 minut^{1,2}.

Mając na uwadze powyższe, Minister Zdrowia stoi na stanowisku, iż aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie należą do podstawowych potrzeb człowieka - warunkują zachowanie i umacnianie zdrowia w każdym wieku. Zwiększenie aktywności fizycznej ludności zostało ujęte wśród celów operacyjnych dokumentu pod nazwą, Narodowy Program Zdrowia na lat 2007-2015" - zwanego dalej „NPZ”, stanowiącego załącznik do uchwały Nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r.

NPZ uwzględnia problematykę nadmiernej masy ciała, co wyraża się przede wszystkim w celu operacyjnym nr 3: *Poprawa sposobu żywienia ludności i jakości zdrowotnej żywności oraz zmniejszenie występowania otyłości oraz celu operacyjnym nr 4: zwiększenie aktywności fizycznej ludności. Zgodnie z założeniami NPZ daje Ministrowi Zdrowia możliwość wpływu na działania innych sektorów w zakresie zdrowia i stanowi narzędzie do wspólnych (międzyresortowych) działań w realizacji poszczególnych celów strategicznych oraz operacyjnych wymienionych w NPZ.*

W ramach NPZ działa Międzyresortowy Zespół Koordynacyjny Narodowego Programu Zdrowia - zwany dalej „MZK NPZ”, powołany zarządzeniem Nr 108 Prezesa Rady Ministrów z dnia 2 grudnia 2004 r. w sprawie powołania Międzyresortowego Zespołu Koordynacyjnego Narodowego Programu Zdrowia(3), a w jego skład wchodzi delegowani przez właściwych ministrów sekretarze lub podsekretarze stanu m.in. Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Zgodnie z ww. zarządzeniem do zadań MZK NPZ należy koordynowanie działań ministerstw i instytucji w realizacji NPZ, a w szczególności: okresowe określanie priorytetów realizacji NPZ, okresowe ocenianie postępów realizacji zadań określonych w NPZ, opracowywanie projektów zmian w NPZ, inicjowanie przedsięwzięć służących upowszechnianiu założeń NPZ, dostosowywanie zasad monitorowania sytuacji zdrowotnej ludności do zasad rekomendowanych dla Państw Członkowskich Unii Europejskiej.

W ramach MZK NPZ funkcjonują również dwie grupy robocze zajmujące się tematyką prozdrowotnej polityki żywieniowej: grupa robocza mająca za zadanie wypracowanie zasad profilowania żywności oraz grupa robocza mająca za zadanie wypracowanie rozwiązań prawnych, umożliwiających wprowadzenie zasad prozdrowotnej polityki fiskalnej. Przedstawiciele wymienionych grup roboczych MZK NPZ uczestniczą w spotkaniach Rady ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia.

Rada ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia⁴ - zwana dalej „Radą”, funkcjonuje od listopada 2007 r. i jest organem opiniodawczo-doradczym Ministra Zdrowia. W jej skład wchodzi przedstawiciele licznych instytucji i organizacji: Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Sportu i Turystyki, Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-Państwowego Zakładu Higieny, Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, Instytutu Matki i Dziecka, Instytutu Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki, Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, Akademii Wychowania

Fizycznego w Warszawie, Kolegium Lekarzy Rodziny w Polsce, Kolegium Pielęgniarek i Położnych Rodziny, Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich, Stowarzyszenia Konsumentów Polskich, Federacji Konsumentów, Polskiej Federacji Producentów Żywności Związek Pracodawców, Stowarzyszenia Krajowej Unii Producentów Soków, Krajowej Izby Gospodarczej "Przemysł Spożywczy", Krajowej Izby Gospodarczej "Przemysł Rozlewniczy", Polskiej Organizacji Handlu i Dystrybucji, Związku Stowarzyszeń Rada Reklamy, Stowarzyszenia Komunikacji Marketingowej SAR, Telewizji Polskiej S.A., Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością, Polskiego Związku Fitness & Wellness, Polskiego Towarzystwa Technologów Żywności, Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji.

Rada działa na rzecz zwalczania nadwagi i otyłości, w tym na rzecz realizacji "Narodowego programu przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym — Moduł I: Program zapobiegania nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym poprzez poprawę żywienia i aktywności fizycznej".

Ponadto Ministerstwo Zdrowia współfinansuje program pt. Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukacją społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej, którego realizatorem jest Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła. Realizację projektu zaplanowano na lata 2011-2016, a jego całkowity budżet wynosi 5 294 000 CHF, z dofinansowaniem strony szwajcarskiej (w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy) w wysokości 4 500 000 CHF, co stanowi 85% kosztów, 15% stanowi wkład krajowy.

Również Minister Zdrowia podejmuje działania zmierzające do znaczącego zmniejszenia odsetka uczniów nieuczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego. Niniejsze działania realizowane są poprzez popularyzację wśród lekarzy oraz nauczycieli wychowania fizycznego zasad kwalifikacji lekarskiej do tych zajęć. W zakresie popularyzacji zasad | kwalifikacji Minister Zdrowia współpracuje z Polskim Towarzystwem Pediatrycznym, które skierowało do lekarzy pediatrów i lekarzy rodzinnych apel o podjęcie działań na rzecz minimalizowania liczby zwolnień lekarskich uczniów z lekcji wychowania fizycznego poprzez udzielanie im ^wyłącznie ze wskazań zgodnych z rekomendacjami specjalistów. Materiały edukacyjne zostały również opublikowane w następujących podręcznikach dla lekarzy:

1. Oblacińska, B. Wojnarowska: profilaktyczne badania lekarskie i inne zadania lekarza w opiece zdrowotnej nad uczniami; Instytut Matki i Dziecka; Warszawa 2002;
2. A. Jegier, J. Krawczyk: „Wybrane zagadnienia medycyny sportowej (rozdział „Medyczne aspekty sportu dzieci i młodzieży”) PZWL; Warszawa 2012

Dodatkowo, na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia <http://new.mz.gov.pl>, w dziale zdrowie i profilaktyka - Zdrowie matki i dziecka", znajduje się rozdział zatytułowany „Zdrowie ucznia”, zawierający omówienie kwestii zdrowia dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym, w tym również aktywności fizycznej i sportu wraz z zasadami kwalifikacji lekarskiej do zajęć wychowania fizycznego oraz rekomendacjami w zakresie profilaktyki wad postawy w środowisku nauczania i wychowania. Materiały te zostały również zamieszczone na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej celem ich popularyzacji wśród nauczycieli wychowania fizycznego.

Mając na uwadze powyższe, Departament doceniając Pani zaangażowanie w realizację działań na rzecz aktywności fizycznej życzy pełnej satysfakcji i wytrwałości w działaniach o tak istotnym celu

*Z up. Zastępcy Dyrektora Departamentu Zdrowia Publicznego
Naczelnik Wydziału Psychiatrii i Patologii Społecznych
Dariusz Poznański*

Bartosz Urbański

AWF Katowice

Doskonalenie uderzenia piłki prostym podbiciem (konspekt lekcji)

Piłka nożna to dyscyplina najbardziej popularna na świecie. W popularny futbol grają osoby w różnym wieku i obydwu płci. Męskiej piłki nożnej nie trzeba przybliżać, ponieważ niemalże każdego roku rozgrywane są mecze mistrzowskie bądź pucharowe, a ich transmisje pokazywane są na żywo w telewizji. UEFA ogłosiła, że średnia oglądalność meczu finałowego Mistrzostw Świata 2010 w RPA Hiszpania - Holandia wyniosła 530 milionów widzów, natomiast finału EURO 2012 Hiszpania - Włochy 299 milionów telewidzów. Dużą popularnością cieszy się również Liga Mistrzów, której finał w 2012 roku Chelsea Londyn - Bayern Monachium obejrzało 167 milionów fanów, natomiast mecz finałowy rok później Borussia Dortmund - Bayern Monachium w Telewizji Polskiej przyciągnął przed telewizory 8,5 miliona ludzi.

Piłka nożna to dyscyplina niezwykle popularna także wśród kobiet. Szyngiera (2006) podaje, że na całym świecie kobiety zrzeszone są w 129 krajowych federacjach, od 1991 roku rozgrywane są Mistrzostwa Świata Kobiet, a od 1996 roku piłka nożna kobiet jest także dyscypliną olimpijską. W Polsce na początku lat 70-tych zaczęto organizować pierwsze mecze z udziałem kobiet.

Naukę gry w piłkę zaczynamy już w szkole podstawowej podczas lekcji wychowania fizycznego, ponieważ znajduje się ona w podstawie programowej, no i prawie każdy uczeń chce być dobrym piłkarzem.

Jakże więc ważne jest techniczne wyszkolenie zawodników i dążenie do podniesienia jego poziomu. Żmuda (1998) stwierdził, że wyszkolenia technicznego i braku tych umiejętności nie da się w pełni zastąpić taktyką, cechami wolicjonalnymi czy przygotowaniem fizycznym. Uczeń w wieku szkolnym powinien zostać wyposażony w podstawowe umiejętności techniczne, ponieważ braków w tej sferze nie da się nadrobić w późniejszym treningu.

Piłka nożna oprócz kształtowania techniki specjalnej doskonale zdaje egzamin w rozwijaniu zdolności motorycznych. Nieustanne przemieszczanie się z piłką i podczas pokazywania się na poszczególnych pozycjach kształtuje wytrzymałość, natomiast krótkie przyspieszenia (sprinty) do piłki - szybkość.

Uprawianie piłki nożnej przez chłopców ma również znaczący wpływ na ich sprawność fizyczną. Makris & Chaładus (2008) podają, że 13-letni chłopcy trenujący piłkę nożną uzyskali średni poziom sprawności fizycznej, a ich 14 letni koledzy wysoki. Uczniowie nie trenujący uzyskali kolejno: 13-latkowie - średni poziom sprawności fizycznej, natomiast 14-latkowie niski. Janeczek (2009) porównując wydolność fizyczną chłopców w wieku 11-13 lat wzięła pod uwagę klasy sportowe i klasy niesportowe. Analizując wyniki zaobserwowano, że chłopcy z klas sportowych są bardziej wydolni fizycznie.

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

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

Scenariusz lekcji, który pragnę przedstawić zawiera tak skonstruowane ćwiczenia, aby zawierały każdy z wyżej wymienionych elementów. Połączenie różnego rodzaju gier oraz ćwiczeń realizowanych metodą bezpośredniej celowości ruchu sprawia, że lekcja jest bardzo atrakcyjna, a intensywność wysoka. W rozgrzewce zaproponowane zostały ćwiczenia stabilizacyjne, które mają na celu prewencję przed urazami oraz pobudzenie i wzmocnienie mięśni głębokich (ćwiczenia stabilizacyjne były przedstawione przez dr Witkowskiego na Konferencji szkoleniowej dla Trenerów i Instruktorów Piłki Nożnej w Zabrze w 2011 roku). Konspekt lekcyjny, który przedstawiam poniżej, wygrał w Konkursie na Najlepszą Lekcję Wychowania Fizycznego pod patronatem Profesora Stanisława Strzyżewskiego, AWF Katowice 2012.

Cele lekcji

1) Umiejętności:

- Doskonalenie – uderzenie piłki prostym podbiciem, prowadzenie piłki, podanie wewnętrzną częścią stopy, odbiór piłki przeciwnikowi

2) Motoryczność:

- Wytrzymałość
- Zwinność

3) Wiadomości:

- Zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń
- Poprawny wrzut z linii bocznej

4) Akcent wychowawczy:

- Wykonywanie poleceń nauczyciela
- Szacunek dla kolegów
- Współpraca w parach i w zespole
- Poszanowanie sprzętu

5) Informacje dodatkowe:

- Chłopcy, klasa: 1 gimnazjum, ilość uczniów: 12, czas trwania lekcji: 45 minut, miejsce: duża sala gimnastyczna, boisko szkolne
- Przybory i przyrządy: piłki, pachołki, znaczniki, materace, ławeczki, płotki, szarfy, skrzynia, bramki.

Tok lekcji

Zadania szczegółowe

Dozowanie

Uwagi organ. – metod.

Zorganizowanie grupy

1. Zbiórka
2. Powitanie
3. Sprawdzenie obecności

2 min

- Niećwiczący siadają na ławce
 - Uczniowie zdejmują biżuterię i zegarki
4. Motywacja do zajęć
1. Podanie tematu
 2. Nastawienie do aktywnego udziału w lekcji, wywołanie pogodnego nastroju

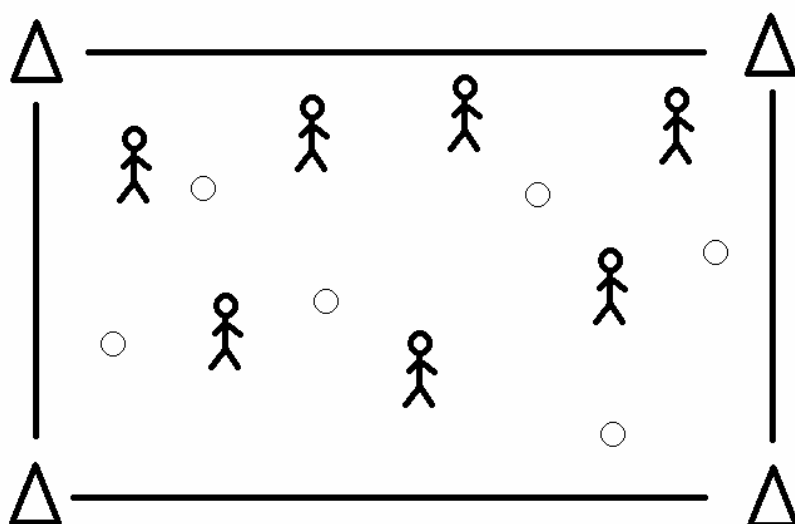
1 min

3. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka

1. Zabawa ożywiająca – Integracja wychowania fizycznego z matematyką - na wyznaczonym obszarze uczniowie poruszają się w podany przez nauczyciela sposób, który w wybranym przez siebie momencie mówi dowolną liczbę, lub działanie matematyczne. Jeżeli liczba lub wynik jest liczbą:

- Parzystą – uczniowie zabierają piłki i prowadzą je na linie boczne, na których się zatrzymują
- Nieparzystą – uczniowie wykonują Skip A na piłce
- Ujemna – przeskoki przez piłkę (w przód, w tył, w prawo, w lewo)

Uczeń, który ostatni wykona podane ćwiczenie wybiera sposób poruszania się między piłkami na ograniczonym obszarze.



2 min

2. Rozgrzewka w biegu – uczniowie wykonują podane ćwiczenie na drabince koordynacyjnej z piłką trzymaną w wyprostowanych rękach. Następnie opuszczają piłkę na ziemię i do pachołka prowadzą ją przodem, a od pachołka tyłem lub w inny sposób podany przez nauczyciela. Po

dobiegnięciu do drugiego pachołka uczeń odwraca się, zagrywa piłkę o ławeczkę i po jej opanowaniu wraca w slalomie między znacznikami do drabinki koordynacyjnej.

Ćwiczenia:

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

<p>ciężaru ciała na nodze postawnej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pajacyki • Bieg o 3 pola do przodu, następnie 2 do tyłu 	<p>nogami na zmianę przodem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie Skipem A przodem • Prowadzenie wewnętrznymi częściami stopy przodem • Prowadzenie bokiem podeszwą tylko NP • Prowadzenie podeszwami raz NP, a raz NL • Dowolne prowadzenie piłki z okrążeniem pachółka 	<p>tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie Skipem A tyłem • Prowadzenie wewnętrznymi częściami stopy tyłem • Prowadzenie bokiem podeszwą tylko NL • Prowadzenie podeszwami raz NP, a raz NL • Dowolne prowadzenie piłki z okrążeniem pachółka
--	--	---

8 min

3. Ćwiczenia stabilizujące:

- Ćwiczenie 1- Plecy, pośladki, ramiona (3 x 30 sek)



Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, palce stóp dociśnięte do podłoża, pośladki napięte, wzrok

skierowany w ziemię, ramiona zgięte w stawach łokciowych pod kątem prostym, łokcie skierowane na zewnątrz.

Przebieg ćwiczenia: ramiona zgięte w łokciach lekko podnieść nad ziemię i trzymać przez 10 sekund.

- Ćwiczenie 2- Brzuch, biodra, ramiona (3 x 30 sek)



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi zgięte w powietrzu w stawach kolanowych, w taki sposób, że uda są prostopadle ułożone do podłoża, palce stóp zgięte grzbietowo, dłonie oparte na kolanach.

Przebieg ćwiczenia: brodę przyciągnąć do piersi, jednocześnie ręce przycisnąć mocno do kolan i trzymać taką pozycję przez 10 sekund.

– Ćwiczenie 3 - Tułów, nogi, ramiona (3 x 30 sek)



Pozycja wyjściowa: podpór na przedramionach leżąc przodem, palce stóp dociśnięte do podłoża,

wzrok skierowany na ziemię.

Przebieg ćwiczenia: wciągnąć brzuch, podnieść biodra do momentu aż ciało się wyprostuje trzymać

taką pozycję przez 10 sekund.

– Ćwiczenie 4 – Tułów, biodra, nogi (około 30 sek)



Pozycja wyjściowa: pozycja leżąc bokiem, jedna ręka wyprostowana, druga opada swobodnie, jedna

noga lekko zgięta w kolanie, natomiast druga zgięta w stawie kolanowym pod kątem prostym, brzuch i pośladki napięte.

Przebieg ćwiczenia: nogę zgiętą pod kątem prostym spokojnie podnosić i opuszczać, najpierw jedną,

potem drugą. Na każdą stronę 3 powtórzenia.

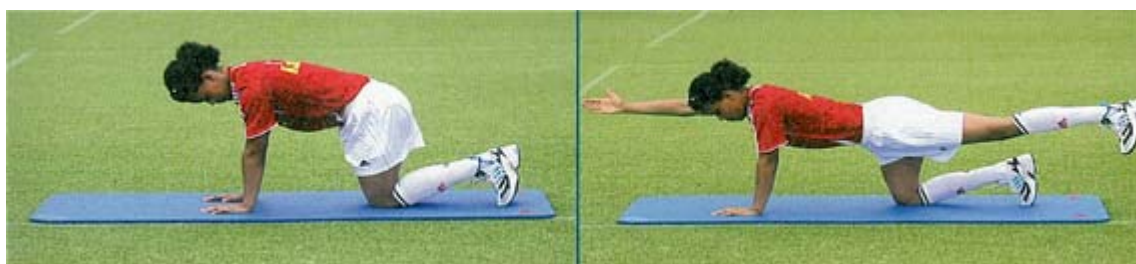
– Ćwiczenie 5 – Pośladki, tylna strona ud, plecy (3 x 30 sek)



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę tylko na piętach, ramiona leżą swobodnie obok ciała.

Przebieg ćwiczenia: biodra podnieść do momentu aż będą wyprostowane i taką pozycję utrzymać przez 10 sekund.

– Ćwiczenie 6 – Plecy, ramiona, pośladki, tylna część ud (3 x 30 sek)



Pozycja wyjściowa: klęk podparty, wzrok skierowany w ziemię.

Przebieg ćwiczenia: ramię oraz nogę po przekątnej wznieść w górę i wyprostować, plecy proste

- Uczniowie uważają na siebie
- Nauczyciel jako pierwszy sposób poruszania się podaje swobodny bieg
- Uczniowie zachowują odpowiednie odstępy między sobą
- Uczniowie uważają aby sobie nawzajem nie przeszkadzać
- Nauczyciel koryguje błędy
- Nauczyciel kontroluje czas oraz podaje ćwiczenia
- Nauczyciel prezentuje każde kolejne ćwiczenie stabilizacyjne
- Nauczyciel koryguje błędy
- Nauczyciel liczy czas każdego powtórzenia

- Każde ćwiczenie powtarzane jest 3 razy
- Każde powtórzenie trwa 10 sekund
- Przerwa między powtórzeniami wynosi 5 sekund
- Przerwa między kolejnymi ćwiczeniami wynosi 10 sekund

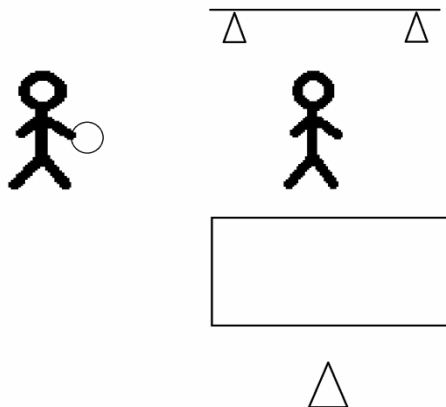
- Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności

1. Gra kopna – ”Podania w kwadracie” – uczniowie ustawieni jak na rysunku poniżej, dobrani w 3 takie same zespoły. Uczeń stojący przy znaczniku na sygnał nauczyciela startuje do kwadratu zbudowanego również ze znaczników. Gdy znajduje się w środku tego kwadratu wymienia z partnerem stojącym za nim 8 podań wewnętrzną częścią stopy, po czym następuje zmiana miejsc. Osoba, która stała za kwadratem biegnie do swojego zespołu, okrąża go i klepiąc pierwszego partnera stojącego przy znaczniku daje mu sygnał do startu. Uczeń, który dobiegał do kwadratu po wymianie podań zostaje za kwadratem.



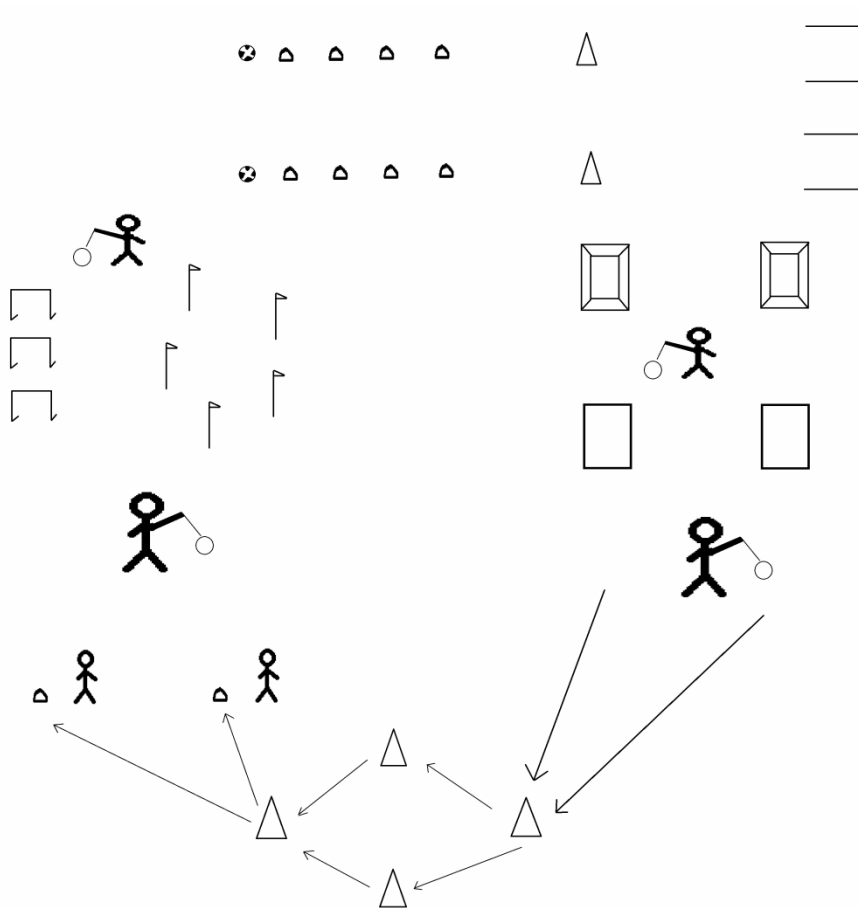
3 min

1. W ćwiczeniu biorą udział 3 czteroosobowe zespoły
 2. Nauczyciel kontroluje czas ćwiczeń, poprawność jego wykonania oraz koryguje błędy
 3. Uczniowie uważają na znaczniki
 4. Ćwiczenie wykonywane jest 2 razy
 5. Zwycięzcy nagrodzeni zostają brawami
2. Ćwiczenie w parach – uczniowie dobrani w pary zajmują stanowisko jak to na rysunku poniżej. Uczeń znajdujący się między przyrządami przetacza się po materacu bokiem, dotyka ręką pachołka, przetacza się z powrotem i wstaje. Partner dorzuca mu wtedy piłkę, którą odgrywa mu w powietrzu prostym podbiciem prawej nogi. Następnie uczeń przeskakuje przez niski płotek, wraca i po dorzuceniu piłki przez partnera oddaje mu ją znowu w powietrzu, tym razem prostym podbiciem lewej nogi.



3 min

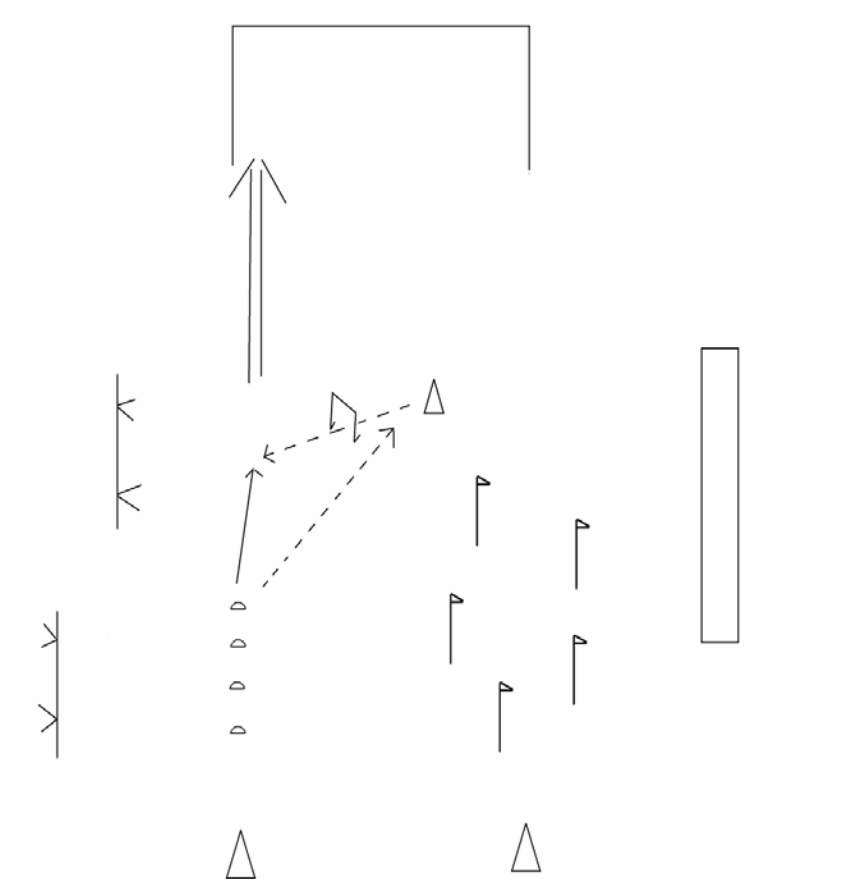
6. Uczeń wykonuje ćwiczenie dwa razy
 7. Uczeń wykonuje 3 podania prawą i 3 podania lewą nogą
 8. Nauczyciel kontroluje poprawność wykonania ćwiczenia oraz koryguje błędy
3. Tor przeszkód w parach – uczniowie dobrani w pary i ustawieni za znacznikami mają do pokonania tor przeszkód. Na sygnał startują, jeden z nich bierze piłkę podwieszoną na sznurku i trzyma ją w wyciągniętej ręce, drugi natomiast uderza w nią prostym podbiciem nogą prawą 5 razy. Następnie jeden z uczniów skacze nad pierwszym płotkiem, pod kolejnym przechodzi i trzeci znów przeskakuje, a drugi uczeń biegnie zakosami między ustawionymi chorągiewkami. Kolejne ćwiczenie analogicznie jak ćwiczenie pierwsze z tym, że uczeń uderza piłkę lewą nogą. Po wykonaniu ćwiczenia uczniowie zabierają piłki, prowadzą je slalomem między znacznikami i dobiegnąwszy do pachołka uderzają na małe bramki prostym podbiciem (liczy się celność nie siła). Po strzale zostawiają piłki, przechodzą po skrzyni i drugi z partnerów uderza podwieszoną piłkę prawą nogą, po czym wykonują przewrót w przód i jeden z partnerów uderza podwieszoną piłkę lewą nogą. Następnie uczniowie wykonują ćwiczenia oddechowe ze wspięciem na palce (zgodnie z kierunkami zaznaczonymi na rysunku). Po wykonaniu wszystkich elementów następuje zmiana miejsc. Uczniowie pokonują tor dwukrotnie, poczym mają minutę przerwy i znów powtarzają go dwa razy.



5 min

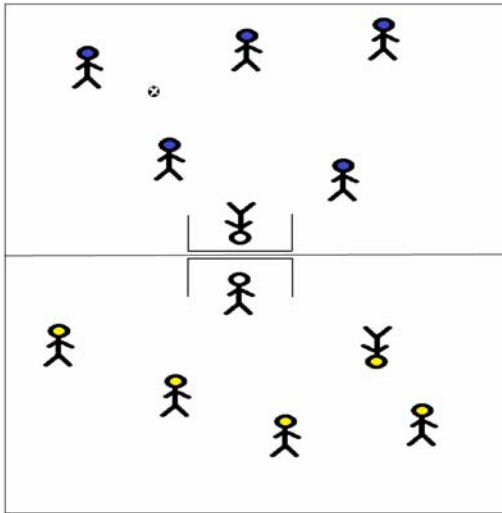
- Sprzęt ustawiony z dala od ścian
- Odpowiednie odstępstwa między ćwiczącymi oraz między poszczególnymi elementami toru przeszkód
- Start każdej dwójki na sygnał nauczyciela
- Uczniowie przechodzą tor dwukrotnie, po czym mają minutę przerwy i po niej powtarzają tor dwa razy
- Minutowa przerwa przeznaczona jest na wyciągnięcie piłek z bramek i ustawienie ich obok znaczników

4. Strzały w parach na bramkę – jeden z uczniów biegnie zakosami między tyczkami i ustawia się na wysokości pachołka, a drugi uczeń biegnie z piłką slalomem między znacznikami po czym zagrywa ją obok płotka do partnera, który wysuwając mu piłkę do strzału musi podać ją pod płotkiem. Uczeń strzela i biegnie do ławeczki, na której wykonuje 10 zawrotnych przeskoków, natomiast uczeń, który tylko podawał wyciąga piłkę z bramki i wracając dwukrotnie wykonuje podanie o ławeczkę. Partnerzy zamieniają się miejscami.



5 min

- Nauczyciel koryguje strzały
 - Nauczyciel liczy czas ćwiczenia
 - Nauczyciel daje sygnał uczniom dobranym w pary do rozpoczęcia ćwiczenia
 - Uczniowie uważają na siebie i na rozstawione trenażery
5. Gra na dwie bramki 5x5 – Uczniowie dobrani w dwóch pięcioosobowych zespołach (żółci i niebiescy) grają na dwie bramki tzn. uczniowie mogą dowolnie przebiegać i strzelać na dowolną bramkę (bramkarze są neutralni), ograniczają ich jedynie linie boczne i końcowe. Każda bramka zdobyta prostym podbiciem liczy się jako 2 punkty. Przegrani śpiewają wymyśloną (kulturalną) przyśpiewkę stadionową na cześć zwycięzców.

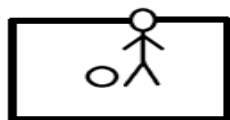


6 min

- Nauczyciel sędziuje grę
- Nauczyciel liczy czas gry
- Nie ma rzutów różnych
- Wszystkie linie są bocznymi (autowymi)
- Nauczyciel zwraca uwagę na poprawny wrzut z linii bocznej
- Nauczyciel liczy punkty
- Czas meczu 6 minut, nie ma połów ani przerw

- Uspokojenie organizmu

1. Zabawa uspokajająca – „Król Żonglerki” – każdy uczeń żongluje piłkę całym ciałem, gdy ta spadnie za materac, lub uczeń wyjdzie poza jego pole, siada w siadzie skrzyżnym z piłką wyciągniętą nad samym zostaje Królem Żonglerki co zostaje nagrodzone przez resztę uczniów głową. Wygrywa osoba, która najdłużej utrzyma się na materacu i tym samym zostaje Królem Żonglerki co zostaje nagrodzone przez resztę uczniów oklaskami.



2 min

- Uczniowie ustawieni na materacach, na całej sali tak, aby sobie wzajemnie nie przeszkadzać

- Czynności organizacyjne i wychowawcze związane z zakończeniem lekcji
Zebranie sprzętu, zbiórka, podsumowanie zajęć

1 min

- zbiórka w siadzie skrzyżnym
- Nastawienie uczniów do samodzielnych zadań ruchowych w czasie pozalekcyjnym
 1. Motywacja do aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć szkolnych, przekazanie jakie wiążą się z tym korzyści oraz wskazówki co można robić, jak to robić i w jaki sposób zachęcić rodziców do wspólnej aktywności.
 2. Pożegnanie

2 min

- uczniowie w siadzie skrzyżnym słuchają uwag nauczyciel

Bibliografia

- Makris, M., Chaładus, A., (2008). Sprawność motoryczna chłopców 13 i 14 letnich uprawiających piłkę nożną. *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku tom XII*, s. 323-328. Szczecin: Wydawnictwo Albatros.
- Janeczek, E., (2009). Wydolność fizyczna chłopców w wieku 11-13 lat w świetle zróżnicowanej aktywności fizycznej. *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku tom XIII*, s. 131-138. Szczecin: Wydawnictwo Albatros.
- Szyngiera, W., (2006). Rozwój piłki nożnej kobiet w Polsce i na świecie. „*Piłka nożna kobiet*”s. 7-18. Biała Podlaska: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Papieża Jana Pawła II. Redaktor: Bergier, J.
- Żmuda, W., (1998). Ocena i kontrola poziomu umiejętności techniczno-taktycznych piłkarzy. „*Diagnostyka przygotowania zawodników do gry w piłce nożnej*”. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. Redaktor: Ryguła, I.
- <http://www.futbol1.pl/swiat/puchar-konfederacji-2013/13-swiat/2991-uefa-oglosila-ze-299-milionow-osob-obejrzalo-w-telewizji-final-euro-2012-hispania-wlochy>
- <http://www.tvp.pl/o-tvp/centrum-prasowe/komunikaty-prasowe/85-mln-widzow-tvp1-obejrzalo-final-ligi-mistrzow/11230595>

Dr Janusz Górny

Poznań

Jak obiecałem zamieszczam w Liderze a także w Banku Wszystkich Tekstów (patrz www.lider.szs.pl całą bardzo interesującą książeczkę dr Janusza Górnego. Myślę, że warto jej lekturę polecić wszystkim, którzy cenią nie tylko słowo ale i czyn, bo tylko to co zrobione zmienia rzeczywistość. Autora serdecznie pozdrawiam. (Zb.Cendrowski)



Spis treści

1. Wstęp
2. Wprowadzenie
3. Rozdział I Od świadomości własnego ciała do etosu zdrowia
4. Rozdział II Od poznania, opanowania i wykorzystania emocji i uczuć do inteligencji emocjonalnej
5. Rozdział III Z muzyką, tańcem, teatrem...przez życie **M u z y k a - T a n i e c - T e a t r**
6. Rozdział IV Zdrowotne i wychowawcze wartości ćwiczeń sportowo-rekreacyjnych. Wschodnie sztuki walki i obrony
7. Rozdział V Edukacja w żywieniu dziecka
8. Aneks
Wykaz dziedzin artystycznych i sportowych
Warunki do uprawiania hobby

Artystyczne i sportowe dziedziny zainteresowań motywowaniem w wychowywaniu dzieci

Wstęp

Książeczka ta stanowi kontynuację poradnika dla rodziców pt. *Jak ukształtować zdrową osobowość dziecka* wydanego w Poznaniu w 1997 roku o nakładzie tysiąca egzemplarzy.

Książeczka pt. *Artystyczne i sportowe zainteresowania...* także spełnia rolę poradnika dla rodziców w wychowaniu prozdrowotnym. Autor poradnika proponuje rodzicom skuteczną strategię wychowania dla zdrowego życia dziecka. Założenie strategii wychowania polega na udziale rodziców w rozbudzaniu i rozwijaniu predyspozycji - zadatków uzdolnień w różnych dziedzinach zainteresowań dziecka.

Omawiane tematy - zagadnienia i propozycje przedstawione na stronach poradnika mogą stanowić odpowiednią pomoc w realizowaniu proponowanej strategii. W odróżnieniu od poradnika z roku 1997 niniejsze opracowanie zawiera atrakcyjną treść /I rozdział/ o

fenomenalnych właściwościach ciała - narządów człowieka, wskazujących na ich wysoką /niedocenioną/ wartość, jako podstawowy warunek udanego życia, realizowania się dorosłych jak i dzieci. W następnym - II rozdziale o emocjach i uczuciach autor wskazuje na uwarunkowania w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej u dzieci w wieku szkolnym. Treść III rozdziału zawiera podstawowe wiadomości o muzyce, tańcu i teatrze. W rozdziale tym znajdują się informacje o szerokich możliwościach uprawiania tych dziedzin przez dzieci, jako hobby. Ponadto czytelnik znajdzie ciekawostki o tych dziedzinach artystycznych. Rozdział IV dotyczy odpowiedniego żywienia dziecka, stanowiącego bardzo ważny element zdrowego stylu życia i warunek zachowania zdrowia.

W rozdziale V - Zdrowotne i wychowawcze wartości ćwiczeń sportowo-rekreacyjnych autor stara się uzasadnić twierdzenie wybitnego znawcy, Macieja Demela, że „wychowanie stanowi jeden z istotnych warunków zdrowia”.

Aneks zawiera wykaz dziedzin artystycznych i sportowych oraz warunki do ich uprawiania amatorskiego -hobby.

W końcowej części opracowania /Rozdział VI/ przedstawiono szczególnie cenioną i polecaną ze względów wychowawczych dziedzinę sportu Wschodnie sztuki walki i obrony.

Wyjaśnienie i usprawiedliwienie od autora: Wymienione wydarzenia artystyczne sprzed paru lat w III rozdziale ma swoje uzasadnienie. Z tych bowiem informacji można sądzić, że i obecnie podobne pojawiają się.

Kilka słów o autorze

Autor niniejszego opracowania, jest doświadczonym nauczycielem i wychowawcą, pracował w szkolnictwie podstawowym, średnim i wyższym łącznie 29 lat. Wiedzę i doświadczenie z zakresu pedagogiki wzbogacał, pełniąc /w latach 1958-1963/ funkcję kuratora społecznego przy Sądzie dla Nieletnich w Poznaniu oraz prowadząc zajęcia pozalekcyjne w oparciu o sprzęt sportowy własnej konstrukcji /m.in. autor 7 świadectw Urzędu Patentowego/.

Od roku 1970 nauczyciel akademicki w Akademii Medycznej w Poznaniu *Iz* wykształcenia humanista/. Zainteresowania problematyką zdrowia znalazły swój wyraz w obronie rozprawy doktorskiej w roku 1974 z zakresu ochrony zdrowia społecznego ludności w Polsce międzywojennej. Zaangażowanie w wychowanie zdrowotne i krzewienie kultury zdrowotnej znalazło swoje odzwierciedlenie w czterdziestu opublikowanych artykułach

o tematyce zdrowotnej i wychowawczej oraz dwóch opracowań książkowych - pt. *Jak ukształtować zdrową osobowość dziecka* /1997 r./ i *Kultura zdrowotna* /2006 r./ Z racji zaangażowania się w wychowanie zdrowotne i krzewienie kultury zdrowotnej autor znalazł uznanie także ze strony takich organizacji /do których należał/ jak: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, „Stowarzyszenie Edukacji Dla Przyszłości”, Polski Klub Ekologiczny.

Wprowadzenie

„Pracując dla zdrowia” (hasło WHO na Światowy Dzień Zdrowia 7.IV.2006 rok)

Dziedziny artystyczne nośnikiem wychowawczej misji kultury

Niniejsze opracowanie ma na celu zaprezentowanie i wzmocnienie czynności, jakie każdy rodzic powinien począć w celu rzetelnego wychowania swojego potomstwa. Omawia zadania rodziców, udzielając rad i wskazówek, jak przygotować dziecko do odpowiedzialnego i godnego życia wśród ludzi. Wskazuje wychowawcom - rodzicom, jak wywołać uczuciowy stosunek do dobra, jakim jest zdrowie. Proponuje sposoby i środki wychowawcze, służące wywołaniu u dziecka „zapotrzebowania” odnoszącego się do sfery duchowej, jak i materialnej. Uwzględnia także to, w jaki sposób nakłonić dziecko do samorealizacji, samodyscypliny i pozytywnego stosunku do obowiązków szkolnych. Zwraca uwagę na kształtowanie więzi uczuciowych, prawidłowe relacje rodzice-dzieci, dzieci-rodzice, dzieci i inni ludzie. Proponowana strategia wychowania

potomstwa służy przede wszystkim kształtowaniu postawy prozdrowotnej, rozwijaniu i pobudzaniu umiejętności, a także może stanowić pomoc w odnalezieniu kierunku starań rodzica, dzięki czemu dziecko będzie miało możliwość wykorzystania swoich umiejętności na różnych poziomach poznawania.

Zwraca także uwagę na to, że jeśli misją kultury ma być doskonalenie człowieka, to przede wszystkim doskonalenie w sferze moralnej. Misja ta realizuje się, jak można sądzić, poprzez elementy kultury ze sfery duchowej i materialnej. Zaangażowanie kultury w realizacji doniosłej i szlachetnej misji przejawia się w wytworach umysłu, ducha i ciała. Wytwory te to dziedziny życia kulturalnego zaspokajające potrzeby świata muzyki, literatury, teatru, tańca, a także ze sfery kultury fizycznej - sportu. Będąc nośnikami wartości duchowych, intelektualnych, zdrowotnych mają one moc oddziaływania na psychikę -myśli, służą zatem wychowaniu - kształtowaniu osobowości dzieci i młodzieży. Zaangażowanie dziecka w pozytywną dziedzinę zainteresowań z jego własnego, dobrowolnego wyboru, pewnych predyspozycji, uzdolnień stanowić może znalezienie motywu dla pokonywania swoich słabości, wstąpienia na drogę samodyscypliny, samorealizacji, wyżywania się poprzez hobby, zaspokajania potrzeb psychicznych i fizycznych, uzyskania równowagi psychicznej, realizowania zdrowego stylu życia i kondycji zdrowotnej, dobrych relacji z rodzicami, rówieśnikami ze szkoły i innych środowisk.

W celu naprowadzenia wychowanka na korzystną drogę samorealizacji i samowychowania (podejmowania zadań z własnej woli, zaspokajających jego potrzeby) należałoby rozbudzać u niego predyspozycje - załóżki pewnych zdolności, które każde dziecko posiada. Wspomagany przez rodziców rozwój pożądaných załączków - zadatków zdolności dziecka (artystycznych, sportowych, muzycznych, konstruowania itp.) przyczyni się do zaangażowania w odpowiadającą mu dziedzinę zainteresowania, hobby. Zaspokajanie zatem istotnych (niedocenianych często przez rodziców - wychowawców) potrzeb psychicznych realizować może się wówczas poprzez ambitne doskonalenie swoich zdolności i umiejętności. Uzyskana na tej drodze satysfakcja pomoże uświadomić wychowankowi rolę sprawności, kondycji psychofizycznej - zdrowia, jako nieodzownego warunku jego sukcesów i radości. Ukształtowanie osobowości wychowanka o cechach sprzyjających poczuciu własnej godności, aspiracji do podejmowania form samorealizacji rozwijającej potencjalne jego zdolności, umożliwi zaspokajanie bardzo ważnych potrzeb psychiczno - społecznych nastolatka bez szkody dla zdrowia i degeneracji osobowości. Ponadto uchroni wychowanka od ulegania destrukcyjnym pokusom zażywania mniej lub bardziej toksycznych środków psychoaktywnych, aby zaspokoić potrzeby (głód psychiczny) przeżywania silnych emocji, przygód, fascynacji, równowagi psychicznej, radości życia. Nastolatek o tak ukształtowanej osobowości znajdzie także rówieśników - kolegów o podobnych ambicjach, tworzących grupę (paczkę) zaspokajającą społeczne potrzeby towarzystwa i przyjaźni. Warto przy tym pamiętać, że nastolatek coraz bardziej usamodzielniający się nadal oczekuje niestygającego, bezinteresownego uczucia - miłości rodziców do niego, co jest mu nieodzowne dla poczucia bezpieczeństwa. Miłość rodziców do dziecka bowiem spełnia rolę katalizatora zaspokajania jego potrzeb.

Należy również pamiętać, że zaniedbania w wychowaniu wynikające z niezaspokojonej potrzeby czy braku warunków do pozytywnego wyżycia się, znalezienia odpowiedniego, angażującego zajęcia, które doprowadziłyby do równowagi psychicznej, stanu zadowolenia z wypracowaniem sukcesu, z poczucia dowartościowania, warunkują brak prawidłowego rozwoju dziecka. Takie podłoże może prowadzić do negatywnych, destrukcyjnych przejawów odreagowania napięcia, złego nastroju, jakie występują u rozdrażnionych nastolatków i skutkować wyładowaniem energii poprzez niszczenie urządzeń publicznych (ławek, oświetlenia - lamp w parkach, automatów telefonicznych, urządzeń na przystankach tramwajowych, autobusowych). Istnieje bardzo wiele przykładów destrukcyjnego, niszczącego sposobu wyrażania emocji mniej lub bardziej uzdolnionej malarsko młodzieży piszącej, malującej przy pomocy farb w sprayu abstrakcyjnych figur w niedozwolonych miejscach tzw. graffiti na murach domów często świeżo pomalowanych, odnowionych. Destrukcyjne, nie pozbawione talentów malarskich emocje wyrażane są, jak

można sądzić, z niepoahamowanej potrzeby zaprezentowania ich publicznie dla uzyskania satysfakcji. To jakby krzyż zdesperowanego utalentowanego młodzieńca domagającego się chwały i docenienia. Te same motywy, takie jak wywołanie rozgłosu i wymuszenie uznania dla wiedzy i umiejętności, skłaniają nastoletnich hakerów do przekraczania granicy prawa kiedy włamują się do systemów komputerowych. Z braku niezaspokojenia bardzo ważnej potrzeby odniesienia sukcesu, dowartościowania, imponowania rówieśnikom, dochodzi do wypatrzonego złego pojmowania bohaterских czynów. Brak pozytywnych form spędzania wolnego czasu, wydatkowania energii, rozładowania napięć, na co zwracał uwagę prof. psychologii J. Czapiński, skłania wielu nastolatków o negatywnych emocjach do chuligańskich zachowań, karygodnych wyczynów, niebezpiecznych dla otoczenia, zdrowia i życia. Niezdrowy styl życia młodego pokolenia, uleganie pokusom zażywania psychoaktywnych środków (nikotyna, alkohol, narkotyki) oraz liczne zaniedbania ukazują pilną potrzebę ograniczenia przyczyn tego stanu. Przede wszystkim pomoc rodziców mogłaby temu zaradzić.

Dlatego też zadaniem rodziców chcących wykorzystać proponowaną strategię wychowania dla ukształtowania zdrowej osobowości dziecka jest uważne obserwowanie go od najmłodszych lat. Każde dziecko zdradza swoim zachowaniem pewne upodobania. Należałoby zwracać uwagę czy chętnie i sprawnie buduje coś z klocków bądź innych elementów, czy preferuje jakieś czynności, do których lubi często powracać, czy i jak reaguje na muzykę, jakie lubi zajęcia sportowe, które mogą być uwarunkowane temperamentem. Wiele upodobań można zaobserwować

u dziecka podczas jego zabawy. Warto skorzystać ze spostrzeżeń wychowawczyni przedszkola, do którego dziecko uczęszcza. Co ważne, zainteresowania mogą się zmieniać wraz z wiekiem. Ujawnianie się predyspozycji i uzdolnień u dziecka może wystąpić dość wcześnie, albo w późniejszym wieku tzn. u nastolatka, ucznia gimnazjum, na co może mieć wpływ wiedza, osobowość nauczyciela, zawód, bądź zajęcie rodziców, ich hobby. Rodzice 'mają największe szanse wywołać, rozbudzać i wspomagać rozwijanie uzdolnień u dziecka, które czasem samo nie wie czego chce. Należy sądzić, że wychowanie młodego pokolenia jest jednym z najtrudniejszych zadań jakie podejmują ludzie. Wymaga ono stosowania przemyślanych, wypróbowanych metod, sposobów dostosowanych do warunków w jakich żyje i edukuje się młode pokolenie.

Trudno jest dopasować odpowiednie metody wychowania, gdyż każde dziecko należy traktować indywidualnie, zwracając uwagę na jego predyspozycje psychiczne i fizyczne. Każda metoda może nieść pozytywne bądź negatywne skutki, w zależności od tego w jaki sposób i wobec kogo jest stosowana. W pedagogice używanie kar uważa się za metodę negatywną jednakże w odpowiednim systemie wychowania oprócz eksponowania roli nagrody (zachęty) i kara może być uzasadniona i pomocna w uzyskaniu pożądaných rezultatów. W niedostatecznym stopniu wykorzystuje się natomiast sposoby i środki o dużej wartości wychowawczej i zdrowotnej, sprzyjające samodyscyplinie i samowychowaniu. Zbyt mało uwagi zwraca się na predyspozycje, zadatki wrodzone, uzdolnienia, których u dzieci i młodzieży nie brakuje. Ujawnione i rozbudzone przez rodziców, nauczycieli, wychowawców mogą stanowić podstawę do uprawiania pozytywnej dziedziny zainteresowań, hobby, a nawet pasji.

Aby móc w pełni wspomóc dziecko w działaniu, należy zaproponować mu pewne wyznaczniki postępowania, dzięki którym będzie mogło rozwijać swoje zainteresowania. Z grupy potrzeb natury psychicznej można wyodrębnić takie, które wywierają znaczny wpływ na zachowania nastolatka - wychowanka. Inspirującą rolę w zachowaniu każdego dziecka - wychowanka, jak i dorosłego, spełniają potrzeby związane z samorealizacją - „autoekspansją”. Do takich można zaliczyć następujące potrzeby - motywy: osiągnięć, sukcesów, uznania, imponowania, wiarę we własne siły i moc sprawczą, a także towarzystwa, przyjaźni - wyrażające potrzeby społeczne. Kształtując osobowość dziecka według wartościowego - zdrowego wzoru, ideału należałoby pamiętać o jego temperamencie, słabych stronach, uwzględniając przewagę emocjonalnego mózgu nad mózgiem racjonalnym, co jest naturalną cechą młodego wieku, wspierać i nagradzać dobrym słowem, nie szczędzić pochwały nawet za dobre chęci, dostrzegać jego dobrą wolę,

nagradzać dobre zachowanie, dobre uczynki, wyrażać swoje uznanie i chwalić wykazywane umiejętności, sprawność fizyczną, psychiczną, intelektualną, kształtować silną wolę, mówiąc, że każdy początek jest trudny, ale ci co bardzo pragną to na ogół osiągają swój cel, stąd istnieje znane powiedzenie „chcieć to móc”. Podbudować u dziecka wiarę w siebie, w swoje umiejętności, mówiąc mu, że nawet przy małych zdolnościach pozytywni, prawdziwi bohaterowie, liderzy, idole np. w sporcie osiągali imponujące rezultaty. Dzięki umiłowaniu uprawianej dziedziny zainteresowań, dzięki systematycznym ćwiczeniom, można się stale doskonalić, osiągać zadowalające rezultaty. Potwierdzają to prawdziwe znane od tysięcy lat powiedzenia, „że ćwiczenia czynią człowieka mistrzem”. Po wielokroć powtarzać i utrwalać przekonanie u dziecka o jego pozytywnych uzdolnieniach, predyspozycjach, zadatkach wzmacniając jego siły do pracy nad sobą

Optymistyczne nastawienie rodziców do pewnych predyspozycji, predylekcji uzdolnień u ich dziecka i wiara w ujawnieniu się takowych jest uzasadniona, gdyż ma bowiem szerokie podstawy. Wynika to z racji powszechnie przyjętej tezy psychologów, pedagogów, nauczycieli, a także odczytanych rodziców, stwierdzającej, iż każde dziecko ma pewne większe lub mniejsze uzdolnienia. Niezależnie od tego, że wiara i optymizm jest nieodzownym warunkiem osiągnięcia każdego zamierzonego celu, realność tego celu zwiększa różnorodność pojawiających się predyspozycji, każde dziecko jest inne, a przy tym istnieje bardzo wiele dziedzin zainteresowań spośród których można wybrać według upodobania, nie mówiąc

O tym, że ciągle pojawiają się nowe. Niejednokrotnie można zaobserwować osobników uzdolnionych w dwóch i więcej dziedzinach, co widoczne jest np. wśród aktorów, literatów, malarzy itp.

Dobrze jest kierować się zaobserwowanymi oznakami zainteresowania się dziecka pewnymi czynnościami, które wykonuje z ochotą i z ponad przeciętną sprawnością, bądź upodobaniem ogląda pewne sceny, występy, naśladuje imponujących bohaterów sportowych wyczynów, programów telewizyjnych, aktorów teatralnych, filmowych pokazów tanecznych. Takie i podobne spostrzeżenia odnoszące się do ujawnionych zainteresowań, bo skupiających uwagę dziecka na danej dziedzinie, należałoby czynnie wspomagać, to jest w przypadku zauważonych uzdolnień aktorskich u dziecka starać się o to, aby miało okazję do popisania się swoimi umiejętnościami np. prezentując je dla ośmielenia na początek przed najbliższymi, stopniowo w szerszym, dalszym otoczeniu nie zapominając o aplauzie na wyrost nagrodzeniu pochlebną oceną, aby wzmocnić u niego wiarę w swoje zdolności i dopingować do kontynuowania, rozwijania i doskonalenia się.

Dla uprawiających różne dziedziny zainteresowań korzystne jest to, że często i przez dłuższy czas odbywają się zajęcia z umiłowanej dziedziny, ćwiczenia, warsztaty, próby, treningi w środowisku sprzyjającym zdrowemu stylowi życia oraz pozytywnym zachowaniom. Wszelkiego rodzaju zajęcia mogą odbywać się nie tylko w ramach szkolnych, ale również pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Ważna jest przy tym pomoc ze strony rodziców, nauczycieli, bliskich, którzy motywują dziecko do działania i rozwijają jego uzdolnienia i zainteresowania. Ponadto hobbyści, pasjonaci doskonalący swoje umiejętności przebywają wśród siebie podobnych rówieśników, a także z młodszymi bądź starszymi kolegami w domach kultury, świetlicach, salach gimnastycznych i treningowych. Nabierają też umiejętności życia w grupie i współżycia społecznego. W celu wywołania, rozbudzenia zadatków tkwiących u dziecka pomocne są sprzyjające warunki tj. zabieranie dziecka na spektakle teatralne odpowiednie do wieku, imprezy artystyczne i sportowe. Okazuje się, że istnieje bardzo wiele możliwości zagospodarowania i wykorzystania wolnego czasu dziecka dla celów wychowawczych, dla ukształtowania zdrowej osobowości, oraz mnóstwo sprzyjających warunków do uprawiania i rozwijania, doskonalenia amatorskich, hobbystycznych zainteresowań (najwięcej jednak w dużych miastach). Takie odpowiednie warunki dla dzieci i młodzieży początkujących, jak i bardzo zaawansowanych grup z różnych dziedzin np. o charakterze sportowym, jak i artystycznym, wytwarzane są w Młodzieżowych i Osiedlowych Domach Kultury, zwłaszcza w okresie ferii zimowych („Zima w

mieście") lub letnich („Lato w mieście"). Informacje można znaleźć np. w prasie, radiu, telewizji, internecie, w ogłoszeniach. Nie zawsze łączą się one z wysokimi opłatami, a nawet na wiele z nich wstęp jest wolny.

Doprowadzenie wychowanka do samorealizacji jest najbardziej pożądanym elementem strategii wychowania i edukacji. Skuteczność tego czynnika wynika z tego, że wychowanek - uczeń zaspokaja ważne potrzeby psychiczne własnej woli. Oprócz zaspokojenia podstawowych potrzeb jak odpowiedniego pożywienia, zapewnienia bezpieczeństwa, miłości rodzicielskiej w kształtowaniu zdrowej osobowości dziecka - wychowanka bardzo wiele będzie zależało od tego czy i jak będą zaspokajane jego potrzeby psychospołeczne. Spośród nich należałoby wymienić: poczucie wartości, akceptacji siebie i wiary we własne siły, ciekawości świata, sprawności, imponowania, potrzeby inspirujące do aktywności, odczuwania radości, satysfakcji, przeżyć i doznań o biopozytywnej wartości, potrzeba towarzystwa związana z życiem w grupie. Od stopnia zaspokojenia tych ważnych potrzeb dziecka -nastolatka uzależniony jest stan jego równowagi psychicznej, samopoczucie, kondycja psychiczna i zdrowie. Brak miłości do dziecka, rażące błędy jak i zaniedbania w opiekuńczo-wychowawczej roli rodziców prowadzą do osłabienia związków uczuciowych dziecka z rodzicami. Osamotnienie wielu nastolatków w rozwiązywaniu trudnych problemów życiowych, niepowodzeń szkolnych i konfliktów, czyni ich podatnymi na wpływ środowisk patologicznych.

Investowanie w człowieka, w jego edukację nabiera coraz większej wartości. Jednakże w edukacji młodego pokolenia nie docenia się roli wychowania. Tymczasem wychowanie - kształtowanie osobowości młodego człowieka, przygotowanie (dodajmy zdrowego) życia w społeczeństwie powinno być traktowane na równi z wartością kształcenia - nauczania. O społecznej wartości bowiem wykształcenia każdego absolwenta zadecyduje, czy jego wiedza i umiejętności służyć będą pozytywnym, czy negatywnym celom. Ponadto braki, zaległości w dziedzinie wykształcenia - wiedzy i umiejętności można uzupełnić, nadrobić, natomiast w dziedzinie wychowania szanse są bardzo małe. Szczególnie w procesie wychowania brak jednolitego, skoordynowanego oddziaływania wszystkich podmiotów utrudnia i niekorzystnie wpływa na rezultaty ich pracy. Stanowi to problem w wychowaniu, w szczególności za sprawą odmiennego podejścia, jakie przeciwstawia sobie edukacja szkolna wobec rodzica. Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że ważne jest to, aby nauczyciel traktował każdego ucznia jako jednostkę o innych predyspozycjach niż pozostali uczniowie. Niektóre cechy mogą się powtarzać, jednakże ze względu na cechy wychowania przez rodzica, wrażliwość dziecka może być mniej lub bardziej wzmożona. Do nauczyciela należy trudne zadanie, musi on bowiem poprzez obserwację, wywiad środowiskowy, wyczuć jakie predyspozycje posiada dziecko i w jaki sposób zmotywować je do działania. Przy braku chociażby chęci porozumienia nauczyciela i rodzica, dziecko może stracić możliwość rozwoju w odpowiednim dla niego kierunku. Nie jest to łatwe zadanie dla nauczyciela, gdyż klasy liczą powyżej dwudziestu osób, a tym bardziej, gdy jest ich spora ilość. Szkoła jest miejscem gdzie dziecko zdobywa pewne doświadczenia i kształtuje się w jakimś kierunku, jednakże to do rodzica należy zadanie, pełne odpowiedzialności, pokazujące potomstwu wartości, mobilizujące go do działania, aby wyrosło na człowieka, który potrafi w pełni samodzielnie podejmować decyzje. Dlatego też dla podniesienia rangi wychowania i udzielenia pomocy rodzicom bardzo pożądane wydaje się utworzenie uniwersytetu dla rodziców, bądź sekcji przy powstałym Uniwersytecie Każdego Wieku w Poznaniu.

Wymienione w niniejszym opracowaniu rady, mogą pomóc rodzicom w obraniu odpowiedniego szlaku w procesie wychowywania potomstwa oraz ukazać, w jaki sposób spostrzegać potencjał młodego człowieka, który bywa ignorowany i zaniedbywany w tym tak ważnym etapie rozwoju, jakim jest edukacja dziecka.

Czym jest zdrowie?

Zrównoważenie - istotą zdrowia, pożądany stan we wszystkich dziedzinach życia

Według Światowej Organizacji Zdrowia „*Zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brakiem choroby lub kalectwa organizmu*”.

Według interpretacji autora: Zdrowie jest stanem względnej równowagi, utrzymującej się jeśli harmonijnie ze sobą współdziałają wszystkie narządy, układy i systemy naszego organizmu. Stan zdrowia wyraża się stopniem sprawności psychicznej, zdolnością prawidłowego reagowania na zmiany w środowisku zewnętrznym i utrzymywania równowagi pomiędzy organizmem a środowiskiem.

Zdrowie ucznia szkolnego:

„Za całkowicie zdrowego można uznać ucznia, który pod względem somatycznym osiągnął rozwój morfologiczny i funkcjonalny, odpowiadający jego potencjalnym możliwościom, u którego nie stwierdza się dolegliwości, wad nieprawidłowości w budowie i funkcjach poszczególnych układów, którego pod względem psychicznym charakteryzuje ogólna harmonia, obejmująca zarówno integrację wewnętrzną osobowości (w sferze emocjonalno dążeń i intelektualnej), jak i prawidłowe interakcje ze środowiskiem, który pod względem społecznym jest dobrze przystosowany do szkoły, tzn. spełnia wymagania stawiane przez szkołę, sposób i w stopniu umożliwiającym mu zaspokojenie indywidualnych potrzeb oraz podjęcie kształcenia na wyższym poziomie, którego postawa, zachowania oraz nawyki sprzyjają zachowaniu i umacnianiu zdrowia”.¹

A co ja z tego mam, że o zdrowie dbam?

/Elżbieta Cichońska G.W. 22.04.1996/

Autor ma nadzieję, że odpowiedź na to pytanie znajduje się w kartach tego poradnika.

Ponadto odpowiedzi udziela autorka następujących słów: „Jesteś radosny, pełen energii i planów na przyszłość. W pełni realizujesz swoje możliwości? Czujesz się dobrze i bezpiecznie w swoim domu, pracy, w gronie przyjaciół i sąsiadów, w swoim mieście i kraju? Jesteś szczęśliwy? Nie, po prostu zdrowy.”

Rozdział I

Od świadomości własnego ciała do etosu zdrowia

„Oto ludzie wędrują, aby podziwiać szczyty gór, spiętrzone fale morza, szeroko rozlane rzeki. Ocean otaczający ziemię, obroty gwiazd. A siebie samych omijają, siebie nie podziwiają”.

Emil Jaques-Dalcroze

„Ciało ludzkie jest orkiestrą, w której różne instrumenty: mięśnie, nerwy, uszy i oczy kierowane są jednocześnie przez dwóch dyrygentów - dużą duszę i umysł.”²

Święty Augustyn, Wyznania /X8/³

Proponowana dzieciom w wieku szkolnym bardzo atrakcyjna wiedza o narządach człowieka może wywołać u nich zdziwienie i zaciekawienie oraz zwrócenie uwagi, a także uświadomienie sobie jak wiele od tych narządów (jeśli są zdrowe) zależy czy zainteresowany chłopiec będzie mógł intensywnie trenować np. piłkę nożną albo kolarstwo i osiągać imponujące wyniki. Wiedza

¹ B. Woynarowska, M. Jodkowska, M. Pułtorak, A. Wojciechowska Problemy zdrowotne uczniów w Polsce i propozycje ich rozwiązań z Zakładu Medycyny Szkolnej Instytutu Matki i Dziecka p.o. Kierownika: dr n.med. M. Pułtorak, Zdrowie Publiczne nr 2/1998 r.

² Brzozowska-Kuczkiewicz M., „Emil Jaques-Dalcroze i jego rytmika, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne. W-wa 1991.

³ „Z przekładu Zygmunta Kubiaka. /Wszystkie przypisy tłumaczki/” Autor przytoczył z książki pt. Mądrość ciała, Sherwina B. Nulanda.

i świadomość nastolatka o uwarunkowaniach zadowalających osiągnięć odniesienia sukcesu od kondycji jego ciała - narządów wzmocni jego motywację do wysiłku na rzecz zdrowego stylu życia i zaspokajania ważnych potrzeb psychicznych, takich jak: poczucie własnej wartości, przynależności i uznania w grupie rówieśników, satysfakcji z osiągnięć i dobrego samopoczucia

Jak wytworzyć motywację u dziecka, aby chciało z własnej woli dbać o zdrowie a także wywiązywać się z obowiązków szkolnych. W celu przekonania i nakłonienia dziecka do pewnych obowiązków, wyrzeczeń, należy wywołać u niego wizję korzyści, jakie osiągnie w zamian za pewien wysiłek, czyli wyrzeczenie. Nagroda, czyli korzyści, powinna stanowić ulubione zajęcie, hobby, np. trening lub udział w zawodach sportowych, w których potrzebna jest dobra kondycja fizyczna, siła, wytrzymałość, sprawność, czyli atrybuty zdrowia.

Na wychowawczą działalność szkoły w rozwijaniu własnych prozdrowotnych zainteresowań (hobby, pasje) u nastolatków rodzice nie mogą liczyć chociaż to się ostatnio trochę zmienia na lepsze. Rodzice wyrażając pozytywny stosunek do zaspokajania psychicznych potrzeb dziecka powinni udzielać jak najdalej idącej pomocy w pozytywnej samorealizacji dziecka, aby jego marzenia mogły się realizować. Polegać to może m.in. na dostosowaniu organizacji dnia codziennego, pogodzenia obowiązków z czasem przeznaczonym na naukę szkolną, czynny wypoczynek i uprawianie hobby przez dziecko.

Do wyboru dziedziny zainteresowań skłaniają dziecko pewne predyspozycje psychofizyczne będące indywidualnymi właściwościami kształtującej się osobowości. Predyspozycje to prawidłowo ukształtowane, lepiej od innych uposażone organy, bądź całe układy lub systemy organizmu ludzkiego o lepszej sprawności, otrzymywane w darze od natury, stwarzające możliwości wykorzystania ich w uprawianiu własnych zainteresowań, nauce, zabawie, a także w wyborze zawodu, przyszłej pracy zawodowej i zarobkowej. Predyspozycje, które możemy traktować jako ponadprzeciętne zdolności - potencjalne dobro, przy ambitnych planach i dobrej kondycji zdrowia oraz wytrwałej pracy mogą doprowadzić do sukcesów, satysfakcji i dać wiele radości.

Pojawiające się pragnienie - motyw uprawiania pewnej dziedziny zainteresowań u dziecka może być wykorzystane w pokonywaniu przez niego trudności w wywiązywaniu się z nałożonych obowiązków, będących warunkiem zgody rodziców na realizowanie upragnionego hobby. Bardzo pożądanym jest udział rodziców w rozbudzaniu i zaspokajaniu potrzeby poznawczej dziecka. Może to polegać na proponowaniu mu zapoznaniu się z bardzo atrakcyjną wiedzą o doskonałościach ciała i narządów człowieka wywołującą zdziwienie i zaciekawienie nastolatka. Przekazanie tej bardzo ciekawej wiedzy mogą dokonać rodzice, korzystając z odpowiednich opracowań, albo nakłonić nastolatka do przeczytania o tym albo wykorzystania do tego celu internetu.

Jaki jest udział najważniejszych narządów człowieka: serca, płuc, mózgu i wiele innych składających się na ciało człowieka, jaka jest ich niewyobrażalna wydajność u olimpijczyków. Jak wiele zawdzięczają swoim narządom, organom i pracy nad ciałem wspomagani przez lekarzy sportowych różnej specjalności. Dobrze byłoby doprowadzić nastolatka do takich pytań i pomóc mu w odpowiedzi na takie pytania. Różne można spotkać przykłady dobrego i złego stosunku do własnego ciała i zdrowia.

Od etosu zdrowia i troski u większości dziewcząt przynajmniej o zdrowy i ładny wygląd do dewastowania zdrowia, co ujawni się w wyglądzie. Istnieje spory margines, który wyróżnia się

autoagresją w stosunku do własnego ciała. Jest to objawem złego stanu zdrowia psychicznego a także zaniedbaniem odpowiedniego, prozdrowotnego wychowania. Szacunek do własnego ciała, zwłaszcza u nastolatków nie jest powszechnym zjawiskiem, a raczej brak odczuwania jego roli, potrzeb i odpowiedzialności za jego stan. Bardzo aktualne jest wskazanie, aby włączyć myślenie o własnym ciele i przekonać się, jaka jest jego „mądrość ciała” i jego architektura. Ważne jest także zapobieganie a nie czekanie aż ból choroby przypomni o istnieniu ciała.

Istnieją także pozytywne przykłady dbania o własne ciało i zdrowie. Przykłady szanowania ciała widoczne są nie tylko u sportowców, amatorów uprawiających dziedzinę

sportu, w tym także młodych ludzi rozwijających swoje mięśnie (rzeźbiący swoje ciało) zdrowymi metodami ćwicząc w siłowniach. Wśród doceniających swoje ciało, jego rolę i kondycję zdrowotną widoczne jest także u tancerzy, aktorów, artystów cyrkowych i innych, np. modelki, jeśli nie są przesadnie podporządkowane rygorom danej mody...

Brak dostatecznej wiedzy i wyobraźni u dzieci w wieku szkolnym, ile zawdzięczają kondycji zdrowotnej organizmu - wszystkim narządom człowieka tłumaczy u nich brak świadomości własnego ciała i poczucia zdrowia. Odpowiednie uzupełnienie wiedzy szkolnej o atrakcyjne wiadomości - dane o fenomenalnych właściwościach ludzkiego ciała i jego narządach w stanie zdrowia powinno się przyczynić do uświadomienia wartości zdrowego ciała, poszanowania jego i troski o nie.

M ó z g

Lepiej się czuje, lepiej się widzi patrząc przez pryzmat posiadanej wiedzy.

Pięknie to wyraził wielki autorytet Heraklit.

„Wiedza jest drugim słońcem dla tych, którzy ją posiadają”.

Mózg - Rozum - Umysł - Intelpekt - Inteligencja -

Mądrość

Jeśli zapoznamy się na początek z możliwościami naszego mózgu to możemy wierzyć, że nam się uda uzupełnić wyżej wymienione braki ale i wiele innych. Mózg najdoskonalszym cudem natury. To właśnie mózg jest inspiratorem i wzorem dla konstruowania komputerów -sztucznej inteligencji. To za sprawą mózgu doznajemy wspaniałych wrażeń muzycznych, przeżyć artystycznych -malarskich, literackich... Tak cudowną zdolnością wyróżnia się mózg człowieka, jak odtwarzanie rzeczywistości, abstrakcyjnego myślenia, tworzenia abstrakcyjnych obrazów, konstruowania. Nasze zdolności artystyczne od małych do dużych mają swoje siedlisko w mózgu. To mózg umożliwia nam uświadomienie własnego istnienia, otaczającego nas świata, jak i uwarunkowań naszego życia. Wznosimy się w przestworza, w kosmos już nie tylko za pomocą wyobraźni ale za pomocą skonstruowanych pojazdów - rakiet dzięki zdolnościom mózgu. Mózg instrumentem inteligencji. W nim tworzą się myśli, uczucia, wyobrażenia, wspomnienia. Każda czynność jest efektem konkretnych sygnałów przechodzących przez mózg. Wyróżnia się wieloma zadziwiającymi cechami, im więcej o czymś wiemy, tym łatwiej uczymy się bo taką właściwość wykazuje mózg człowieka. Korzystając więcej z mózgu jak z komputera tym lepszy będzie mózg. Co można zrobić aby polepszyć pracę mózgu, być mądrzejszym, odnosić większe sukcesy? Skoro waży około 1.400 gramów, u dorosłego człowieka, jeśli przepływa przez mózg w ciągu godziny 45 litrów krwi i zużywa 30 procent energii całego organizmu to należy zadbać o prawidłowe, korzystne także dla mózgu odżywianie się. Należy pamiętać o higienie pracy umysłowej to znaczy o dotlenieniu mózgu, odpowiednim wypoczynku, długości snu (dla dzieci w wieku szkolnym 8 - 10 godzin), ćwiczeniach fizycznych. Przede wszystkim nie szkodzić aby nie zniszczyć subtelnej tkanki mózgu, utracić zdolność do zdrowego rozsądku, zrównoważenia psychicznego wszelkich zdolności, prawidłowych reakcji emocjonalnych... przez picie piwa i innych alkoholi, palenia tytoniu, zażywania narkotyków, a także innych psychoaktywnych środków szkodliwych dla zdrowia.

Poza wydolnością fizyczną do sukcesu sportowca w rywalizacji o jak najlepsze miejsce na zawodach zależy także od wyboru najkorzystniejszej strategii i taktyki w odniesieniu do treningu jak i samych zawodów. Oprócz myślenia mózg spełnia jeszcze wiele innych ważnych funkcji. Służy w utrzymaniu równowagi psychicznej u zawodnika, nie uleganiu nadmiernym napięciom emocjonalnym, do doskonalenia i wykorzystania swoich umiejętności, jak i zapamiętania ich. Wiadomo, przy tym, że nie można liczyć na sprawny mózg zaczadzony od dymu z papierosa, ani „pomoczną jasność umysłu” od picia alkoholu, czy „obezwładniony” zażywaniem szkodliwych psychoaktywnych środków. Jeśli dzieciom zdarza się często postępować bezmyślnie to mają szansę z tego wyrosnąć, ucząc się myślenia od rodziców i nauczycieli. Myślenie to zdolność do kojarzenia, jak i wyciągania poprawnych wniosków z popełnianych błędów i nie powtarzania ich.

S e r c e

*Serce istot żywych jest podstawą ich życia, ich księciem, Słońcem małego świata, od którego zależy wszelka egzystencja, z którego płynie wszelka żywotność i siła.*⁴

Dr William Harvey, 1628 List do Karola I, król Anglii

Niezwykłe o niewyobrażalnych możliwościach są narządy ciała u człowieka. Dlaczego do tych cudownych narządów zalicza się serce? Serce możemy nazwać najbardziej wydajną, elektryczną pompą życia. Budzi ono szacunek dla ogromnej pracy i roli jaką spełnia w życiu każdego człowieka. Serce kurczy się około 100000 razy dziennie i przepompowuje około 8800 litrów krwi na dobę. U dorosłego człowieka jest niewielkim mięśniem wielkości pięści i waży niespełna pół kilograma. Serce stanowi siłę napędową całego układu krwionośnego, składającego się z tętnic i żył dzielących się na szereg coraz mniejszych, których łączna długość wynosi 100 tysięcy kilometrów. Krew płynąca tymi naczyniami dostarcza komórkom całego ciała, których jest około 50 milionów, tlen i składniki odżywcze. To co powinno się zapamiętać, że serce rośnie do 24 roku życia, jak i to, że wdychanie dymu papierosowego o 35 procent zwiększa zapotrzebowanie na tlen. Do osłabienia wydajności i chorób serca przyczynia się niezdrowy styl życia, palenie papierosów, picie alkoholu, zażywanie środków narkotycznych i temu podobnych. Zdrowe serce podczas wysiłku potrafi przepompować pięć razy więcej krwi niż w spoczynku, Jego wydajność z pięciu litrów na minutę może się od razu zwiększyć do 25 litrów. Podczas wysiłku fizycznego serce przepompowuje całą krew (5-6 litrów) w ciągu jednej minuty. Sercu służy ruch i umiarkowany wysiłek, dostosowany do możliwości każdego człowieka. Z ruchu i wysiłku fizycznego doznajemy wiele korzyści m.in. wytwarzają się endorfiny - hormony poprawiające samopoczucie, a także lepszą pracę mózgu.

Płuca

Zadziwiające są także inne narządy, jak płuca w swojej budowie i wydajności dostosowane do wielkich obciążeń, dużego wysiłku, zwłaszcza podczas wyczynów sportowych np. u biegaczy, maratończyków. Żeby sprostać zadaniu, tj. dostarczać dla organizmu /ciała/ 30 litrów tlenu na godzinę, a na dzień 360 litrów, płuca muszą wykonać ogromną pracę. Płuca - narząd oddechowy to miliony pęcherzyków /baloników/, wspomagane przez przeponę i mięśnie klatki piersiowej nabierają i wydychają powietrze przeciętnie 15 razy na minutę. Podczas dużego wysiłku częstotliwość oddychania może wzrosnąć sześciokrotnie. Zdrowe płuca dorosłego człowieka mające łącznie ogromną powierzchnię 70 m² /tyle, co duże mieszkanie/ mogą się wywiązać z dostarczenia tak dużo tlenu nawet, jak się okazuje, takim wybitnym sportowcom, jak Justynie Kowalczyk, czy Agnieszce Radwańska i wielu innym.

W ą t r o b a

⁴ Nuland Sherwin B. Mądrość ciała

W utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej powinno szczególnie zależeć nastolatkom podejmującym ambitne cele, nie tylko w sporcie, nie do zastąpienia ma swój udział wątroba. Dopiero bliższe zapoznanie się z niesamowitymi jej właściwościami i wieloma funkcjami możemy sobie uświadomić, jak jest nam potrzebna.

Wątroba jest dużym narządem ważącym około 1,5 kg, zbudowanym z około 300 miliardów komórek. Skoro spełnia 500 istotnych, potwierdzonych naukowo funkcji to można ją nazwać „fabryką” wytwarzającą różne niezbędne substancje dla procesów życiowych całego organizmu - ciała. Przerabia, tworzy i magazynuje składniki odżywcze w tym „paliwo” energetyczne dla mięśni. Ponadto zadaniem wątroby jest wyeliminowanie niepożądanych, dodawanych do żywności składników, zanieczyszczeń środowiska, związanych z chemizacją produktów pochodzenia rolnego itp. Wątroba jest narządem bardzo wrażliwym na działanie czynników szkodliwych. Jeśli oczekujemy wywiązania się wątroby z trudnego zadania, to należy jej w tym pomagać a nie szkodzić niezdrowym stylem życia, unikać trujących grzybów i szkodliwych używek.

N e r k i

Nie można pominąć narządu, jakim są nerki, które stanowią ważne ogniwo łącznie z wątrobą w oczyszczaniu organizmu ze zbędnych toksycznych produktów przemiany materii. Nerki to dwa niewielkie narządy o wymiarach około 10 centymetrów długości i wadze 140 gramów, o bardzo ciekawej, skomplikowanej budowie. Najmniejsze elementy czynnościowe - nefrony, których jest w obu nerkach około dwa miliony, przefiltrowują w ciągu doby 180 litrów moczu pierwotnego z czego 1500 mililitrów pozostaje do wydalenia. Nerki to wyjątkowe filtry, które bez przesady można uważać za narządy podtrzymujące życie. Przedstawiając budowę i złożoność czynności nerek w dużym uproszczeniu za ekscytujące wymiary można uznać kanaliki mieszczące się w nefronach o długości trzech centymetrów ale szerokości 0,05 milimetra, a gdyby je rozwinąć to łączna długość wynosiłaby około 30 kilometrów. Powodowani emocjonującym zachwytem powinniśmy docenić i ten narząd i szanować jak inne. Uszkodzone bowiem nerki upośledzają bowiem sprawność całego organizmu a choroby nerek mogą doprowadzić do samozatrucia.

K o ś c i

W architekturze ciała bardzo ważną rolę spełniają kości - elementy narządów ruchu. Połączone przez stawy i tkankę łączną (ścięgna), stanowią jedną całość - szkielet. Podstawą całej konstrukcji szkieletu jest kręgosłup zbudowany z 26 odrębnych kości, zwanych kręgami. Zadziwiająca jest budowa kości wykazująca ogromną wytrzymałość, a przy tym niewiele waży. Wytrzymałość kości na rozciąganie jest porównywalna z mosiądzem lub lanym żelazem (około 9-12 kg/mm² przekroju poprzecznego). Kość udowa rozrywa się przy obciążeniu 5600 kg, pęka przy obciążeniu około 7780 kg siły skierowanej wzdłuż osi wzdłużnej, odporność na zgniatanie wynosi około 12-16 kg/mm² (jak dla żelaza kutego). Dorosły człowiek ma 206 kości i waży średnio 9 kg. Nacisk na kręgi w pozycji stojącej wynosi 100 kg, w trakcie pochylania może osiągnąć nawet 300 kg. Żeby kości szkieletu odznaczały się prawidłową budową (nie ulegały krzywiźnie), wytrzymałością nie łamały się trzeba o nie dbać już od małego dziecka. Chcąc mieć niezawodne kości i cały szkielet należy odpowiednio się odżywiać, zażywać dużo ruchu, który zapewnią ćwiczenia sportowe i inne, np. taniec, a także korzystać z promieni słonecznych. Dobrze będzie jeśli przed utratą zdrowia z powodu lekkomyślności skorzystamy z wiedzy o narządach i dowiemy się za co je cenić i dlaczego szanować ciało - organizm.

Emocje i uczucia kształtują relacje międzyludzkie

Warte zapamiętania :

- Dobra wola to zdrowy ludzki odruch.
- Uczucie zazdrości najczęściej szkodzi dobrym relacjom międzyludzkim.

- Uśmiech najczęściej przekazem dobrych emocji.
- A i k i d o /wschodnia sztuka walki/ szkołą panowania nad emocjami.

Rozdział II

Od poznania, opanowania i wykorzystania emocji i uczuć do inteligencji emocjonalnej

Życzliwe słowo i uśmiech katalizatorem dobrych relacji międzyludzkich

Chcąc przedstawić doniosłą rolę emocji i uczuć w życiu dziecka oraz zadania wychowawcze z tym związane, należałoby wyjaśnić czym są emocje i co je wywołuje. Emocje to stany psychiczne i fizjologiczne powstałe w wyniku reakcji na bodźce z otoczenia, bądź własnego organizmu. Stany emocjonalne i uczuciowe wyrażają nasz stosunek dla ważnych dla nas przedmiotów, ludzi, opinii, sytuacji i siebie samego. W zależności od znaczenia treści odbieranych bodźców, doznawane emocje mogą być przyjemne, przyciągające lub przykre, odpychające. Emocje podobnie jak uczucia mogą się odznaczać różnym stopniem intensywności i czasem trwania. Trudności odróżniania stanów emocjonalnych od uczuciowych, skłaniają niektórych psychologów do używania tych terminów zamiennie. Autor niniejszej pracy proponuje do emocji zaliczyć stany o krótszym działaniu, a do uczuć zaliczyć stany bardziej trwałe, pogłębione. Spośród powszechnie występujących stanów emocjonalnych o zabarwieniu negatywnym można wymienić np. gniew, strach, ból, smutek, przykrość, wstręt. Natomiast z pozytywnych można wymienić radość, nadzieja, euforia, rozkosz. Według przyjętego kryterium, do uczuć o zabarwieniu pozytywnym można by zaliczyć miłość, szczęście, więź. Do uczuć o zabarwieniu negatywnym np. nienawiść, zawiść, wrogość. Nadmierne uleganie emocjom może zamykać drogę rozwoju intelektualnego, estetycznego, moralnego... Bardzo wiele złego mogą dokonać bariery w postaci negatywnych postaci i uczuć jak zawiść, uprzedzenia do ludzi o innej narodowości, wyznania, poglądu na świat itp. Trudności w przewyżnianiu tych obciążeń pojawiają się w warunkach wygórowanej pewności, zarozumiałości nieuświadomianej, niedostrzeganej u siebie. W kształtowaniu emocji i uczuć wiele będzie zależało od zdrowego rozsądku rodziców. Doskonalenie osobowości polega głównie na przewyżnianiu złej postawy, a także i innych słabości. Jak sobie radzić z negatywnymi emocjami i pomagać w tym dziecku? Negatywnych emocji nie da się wyeliminować z życia ale ich energię można wykorzystać dla pozytywnego celu, nie szkodząc innym. Życie rodziców nie jest łatwe. Nie wszyscy odznaczają się dużą cierpliwością. Sytuacje wychowawcze mogą wywoływać napięcia i wyprowadzać z równowagi. W codziennym życiu, w zmaganiu się z przeciwnościami, nie trudno zareagować złością. W miarę doskonalenia inteligencji emocjonalnej rodzice są przygotowani do samokontroli i uczenia umiejętności panowania nad negatywnymi emocjami u dziecka. Zgodnie z podpowiedzią inteligencji emocjonalnej należałoby przede wszystkim uświadomić sobie, że w stanie złości możemy popełniać wiele błędów. Wówczas krótka chwila refleksji może pomóc w opanowaniu się i postępowaniu wolnym od nadmiernych emocji. Jak zatem uzbroić się w cierpliwość, opanowanie aby spokojnie z rozwagą oddziaływać wychowawczo na dzieci? Do podjęcia zadań nie tylko związanych z wychowaniem potrzebna jest dobra kondycja zdrowotna. Dobra kondycja psychiczna i fizyczna zarówno rodziców jak i dzieci w największym stopniu zależy od zdrowego stylu życia. Żeby przeciwstawić się niekorzystnym warunkom życia dla zrównoważonego stanu emocjonalnego należałoby wymienić także cywilizacyjne czynniki, które źle wpływają na naszą kondycję psychiczną. Współczesna cywilizacja charakteryzuje się nadmiarem informacji, przyspieszonym tempem życia. Nerwowość życia, brak chęci i czasu rodziców na przebywanie i rozmawianie z dzieckiem, organizowanie mu codziennego życia osłabia więzi uczuciowe dziecka do rodziców. Dzieci nie kochane, źle traktowane, wobec których stosuje się przemoc, nie wychowane albo źle wychowane, zaniedbane, sfrustrowane łatwiej ulegają złym wzorcom. Złe relacje z rodzicami nie sprzyjają odporności psychicznej

dziecka w środowisku szkolnym. W zbiorowości szkolnej pojawiają się uczniowie, którzy swoje niezadowolenie wyrażają zachowaniem agresywnym. Starsi i mocniejsi stosują przemoc wobec młodszych i słabszych, podporządkowując ich sobie, grożąc pobiciem, wymuszają od nich pieniądze. Emocje wyrażają nasz stosunek do rzeczywistości i do siebie samego. Kierując wzrok na otaczające przedmioty np. dzieła sztuki, zwierzęta i ludzi doznajemy różnych wrażeń, których stopień zainteresowania występuje od obojętności do wzmożonej reakcji emocjonalnej. Dokonuje się to pod wpływem bodźców zewnętrznych w wyniku kontaktu wzrokowego, słuchowego bądź węchowego czyli przy pomocy zmysłów. Reakcje emocjonalne uzewnętrzniają się na co wskazuje zachowanie człowieka, jego mimika twarzy i ton głosu. Pojawiający się grymas na twarzy może wywołać frustracja z powodu odmowy czegoś dziecku. Poza tym dziecko może objawiać swoje niezadowolenie silnym natężeniem złości, głośnym płaczem, krzykiem, rzucaniem się na podłogę. Złożoność życia emocjonalnego u dziecka jest większa niż u dorosłych, tym bardziej niezbędna jest wiedza rodziców o przejawach zachowań w okresach rozwojowych, etapach jego życia od urodzenia do osiągnięcia co najmniej osiemnastego roku życia. Podstawowa wiedza z psychologii rozwojowej, umożliwi rodzicom właściwą ocenę i ustosunkowanie się do wyrażanych emocji. Rozwój psychiki dziecka i związane z nim życie emocjonalne jest wielorako uwarunkowane. Z czynników wywierających wpływ na rozwój dziecka to jego cechy dziedziczne i wpływ środowiska. Biorąc pod uwagę, że każde dziecko jest inne należy jednak zaobserwować z jakich pobudek, potrzeb wyzwalane są szczególnie emocje negatywne. Konieczność przeciwdziałania niepożądanym przejawom wyrażania emocji wymaga odpowiedzi na pytanie, czy wystąpienie tych emocji wiąże się z trudnym okresem danego etapu rozwoju psychicznego dziecka, wywołujące zaburzenia emocji, jego choroby, błędów w wychowaniu bądź innych przyczyn. Poza szczególnymi bardzo rzadkimi przypadkami emocji uwarunkowanych chorobą, pomocy może udzielić pediatra lub psycholog. W wychowawczym oddziaływaniu rodziców w celu właściwego zdrowego wyrażania emocji to przede wszystkim zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa w każdych warunkach jego pobytu. Rodzice aby mogli skutecznie kształtować emocje i uczucia sami powinni posiadać umiejętność radzenia sobie ze swoimi emocjami. Wiedza i świadomość rodziców konsekwencjach ulegania negatywnym emocjom sprawia, że nie muszą bezwolnie im się poddawać. Kultura życia emocjonalnego wyraża się m.in. konstruktywnymi emocjami. Umiejętność kierowania swoim i dziecka życiem wymaga doskonalenia inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna to filozofia myślenia i działania, angażująca wyobraźnię do rozpoznania pojawiających się własnych i cudzych emocji. Umiejętne sterowanie emocjami i wykorzystanie ich energii pomoże w osiągnięciu zamierzonego celu i uzyskaniu sukcesu. Mądrość nakazuje być otwartym, nie zamykać sobie drogi do ciągłego uzupełniania wiedzy i gromadzenia doświadczenia. Przeszkodą w nabywaniu mądrości, doskonaleniu się mogą być negatywne emocje a więc zawiść, uprzedzenia, antypatie, awersje, różnice narodowościowe, wyznaniowe, kulturowe, światopoglądowe, polityczne. One to powodują zamykanie się, odwracanie się plecami do źródła informacji i wiedzy. Sens nakazu bycia otwartym oddaje znane powiedzenie, że „uczyć się powinniśmy nawet od samego diabła”. Niekorzystny jest stan kiedy emocje dominują nad racjami. Taka postawa przyczynia się do nieprzyjaznych, a nawet wrogich stosunków między ludźmi. Świadomość i kontrola naszego postępowania w różnych sytuacjach to cecha dojrzałości emocjonalnej. Takiej dojrzałości szczególnie należy oczekiwać u ludzi pełniących rolę wychowawcy, nauczyciela, a więc i od rodziców. Kształtowanie uczuć i emocji u dziecka należałoby uważać za podstawowe zadanie wychowawcze rodziców. Proces wychowania, którego jednym z najważniejszych elementów jest ukształtowanie właściwych, pożądanych emocji i uczuć u dziecka, uzależniony jest od spełnienia ważnych warunków. Sprzyjające warunki dla kształtowania emocji i uczuć tworzą rodzice dziecka. Polegają one na tworzeniu poprawnej, dobrej atmosfery rodzinnego życia. Obowiązek wychowania kształtowania emocji i uczuć stwarza zarazem korzystną sytuację dla rodziców, w doskonaleniu swojej postawy refleksyjnej i opanowania wzbogacających osobowość. To rodzice co zdołają dokonać na drodze wychowania dla poprawności w życiu emocjonalnym i uczuciowym, to będzie charakteryzowało osobowość

dziecka także w jego życiu dorosłym. Kształtowanie emocji i uczuć u dziecka jest jedną z najważniejszych podstawowych zadań w procesie wychowania. Kształtowanie emocji może odbywać się na drodze bezpośredniego korygowania zachowań, wskazując dziecku na ich szkodliwość, nieprawidłowość.

W różnych sytuacjach możemy ulegać zakłóceniom równowagi psychicznej. Oprócz przeżywania negatywnych emocji, często możemy doświadczać stany stresowe. Stres jest reakcją, którą wywołuje stan zagrożenia. W zależności od rodzaju zagrożenia, odczuwamy większe (np. kiedy jest zagrożone życie) lub mniejsze, wewnętrzne napięcie. Stres wywołuje reakcje obronne w sferze psychicznej: napięcie, zwiększona czujność zmysłów; w sferze fizjologicznej: przyspieszone tętno, przyspieszony oddech. Podobnie jak w przeżywaniu i wyrażaniu emocji ludzie w nierównym stopniu ulegają presji sytuacjom stresowym. Stresujących sytuacji nie da się uniknąć w życiu, nie ma, też bezstresowego wychowania. Dzięki nabyciu (wycuczeniu) umiejętności panowania nad sobą, nie ulegania nadmiernym napięciom potrafimy wówczas lepiej sobie radzić w sytuacjach stresowych i konfliktowych. Tej podstawowej umiejętności z zakresu inteligencji emocjonalnej należałoby nauczyć dzieci. Stres i negatywne emocje destrukcyjnie wpływają na nasze myślenie i działanie. Dobra kondycja psychiczna i wiedza z zakresu inteligencji emocjonalnej, pomagają w obronie przed nadmiernym uleganiem sytuacjom stresowym. Dobra kondycja psychiczna jak i fizyczna zależy przede wszystkim od zdrowego stylu życia.

Co należy do zdrowego stylu życia?

Styl życia to formy codziennych zachowań jednostek, bądź zbiorowości opartych na wzorach określonych przez czynniki społeczno-kulturowe danego środowiska oraz wynikających z indywidualnych właściwości cech osobowościowych. Zdrowy styl życia charakteryzują te formy codziennych zachowań, które będą sprzyjały utrzymaniu, umacnianiu a nawet „budowaniu” zdrowia.

Sytuacje stresujące, pełne napięcia, często pojawiają się nie tylko na ulicach ale i w rodzinach, w pracy a u dzieci także w szkole. Niezbędnym warunkiem radzenia sobie z zagrożeniami jakie wywołują agresywne zachowania, to podstawowa wiedza o zachowaniu. Różne mogą być przyczyny zaburzeń i stopień nasilenia nagannych zachowań. Znaczne i stałe zaburzenia zachowań najczęściej mają podłoże chorobowe. Zachowania

agresywne u dzieci i młodzieży wyrażane są na różny sposób, na sposób werbalny: używając obraźliwych słów aby dokuczyć, czynnie: przez pobicie także przy użyciu przedmiotów jak nóż, kij bejsbolowy i temu podobne, zadając obrażenia i rany. Często dochodzi do wandalizmów np. niszczenie urządzeń użytku publicznego. Gotowość do agresywnych zachowań i wyrażanych drogą werbalną, pojawia się także u kierowców samochodów. Na terenie szkoły, a także w kontaktach poprzez internet, wielokrotnie dochodzi do wyrażania agresji słownych, poniżania, obrażania i upokarzania. Spośród nieprzystosowanych społecznie, tworzą się kilkusobowe grupy uczniów, którzy nie mają dobrych relacji z rówieśnikami zachowującymi się poprawnie. Ich stan psychiczny - gotowość do agresywnego zachowania, charakteryzują wypowiedzi np. „czuję, że muszę komuś dołożyć”. Tak wyrażają swoje negatywne emocje i uczucia, dzieci zaniebane wychowawczo, którzy nie radzą sobie z emocjami i uczuciami. Przykro odczuwane napięcie związane ze stanem frustracji, niepowodzeniami szkolnymi, z wybuchem złości, nieumiejący zapanować nad negatywnymi emocjami pobudzeni są do destruktywnego rozładowania złości. W życiu poza szkołą, grupy nastolatków o podobnych negatywnych cechach, z braku pozytywnych zainteresowań (hobby, pasji) pozbawieni zadowolenia ze społecznie akceptowanej samorealizacji, emocjonujących doznań i satysfakcji szukają ekscytujących czynów dostarczających adrenaliny i agresywnych sposobów wyżycia się. Powodowani wyzwaniem się u nich instynktu niszczenia, dewastują nawet nagrobki na cmentarzach. Dla właściwego rozpoznania i radzenia sobie z emocjami i uczuciami dziecka potrzebny jest ich pełny obraz i zrozumienie złożoności. Ze względu na doniosłą rolę emocji i uczuć w życiu każdego człowieka i przyjęcia postawy wobec istotnych wartości takich jak zdrowie, kształtowanie emocji i uczuć u dziecka powinno skupić uwagę rodziców i

wychowawców na przygotowaniu do pozytywnego życia, reagowania na potrzeby dziecka. Kara i nagroda zawsze powinna wynikać i być stosowana z uzasadnienia jej roli, wpływu na doskonalenie, przywrócenie równowagi i korzyści wychowawczych doskonalących osobowość dziecka. Natomiast jakakolwiek kara nie powinna być stosowana pod wpływem dużych emocji. Rodzice mogą to uczynić na drodze bezpośredniego korygowania, wskazując dziecku na szkodliwość, nieprawidłowość postaw i zachowań emocjonalno-uczuciowych. Na drodze tworzenia sprzyjających warunków - klimatu, w formie jak najbardziej dostosowanej dla wyrażenia swoich uwag i reakcji emocjonalnej. Na przykładzie wyzwalania się negatywnych emocji i uczuć można dostrzec wagę i konieczność kształtowania u wychowanka takich umiejętności, jak zdolności do samokontroli, samodyscypliny. Ze względu na bardzo ważną rolę tych umiejętności we wstąpieniu na drogę samowychowania i kierowania swoim życiem w pozytywnym, w pożądanym kierunku, zadaniu temu należałoby nadać właściwą rangę. Emocje pojawiają się z różną intensywnością i napięciem psychicznym. Umiarkowany stan napięcia psychicznego jaki wywołuje emocja korzystnie wpływa na wykonanie danej czynności, podnosi bowiem sprawność psychofizyczną. Samo przeżywanie emocji o charakterze pozytywnym staje się pożądanym celem. Warto pamiętać o tym i brać to pod uwagę. Ponieważ dziecko bardzo silnie ulega emocjom jego codzienne życie obfituje w różne nastroje. Jego myślenie charakteryzuje się myśleniem emocjonalnym, toteż oddziaływanie wychowawcze, edukacyjne powinno być dostosowane do emocjonalnej mentalności dziecka. Wyrabianie pożądanej postawy u dziecka jak i wywołanie u niego zaangażowania w pozytywnym kierunku, powinno się odbywać poprzez wzbudzanie dostatecznie silnych emocji, wywołanie zaciekawienia uruchamiającego wyobraźnię, a także wskazywać na jego dokonania i sukcesy. Wychowawcze oddziaływanie rodziców zatem powinno być nastawione na sferę emocjonalno-uczuciową.

U niektórych osób skłonność do agresywnych zachowań pojawia się niejako z natury. Taki stan psychiczny stanowi dużą przeszkodę w utrzymywaniu poprawnych relacji z ludźmi. Poglądy, postawy ludzi, którzy wykazują brak tolerancji na „inność” (narodową, religijną, światopoglądową, orientacje seksualne...) przyczyniają się czynnie do wzrostu zachowań agresywnych. Przy dobrej woli można także poprawiać panowanie nad sobą.

Tłumione negatywne emocje, mogą doprowadzić do zachowań agresywnych. Bardzo polecanym, korzystnym dla zdrowia sposobem rozładowania napięć wywołanych emocjami są ćwiczenia fizyczne. Dla utrzymania równowagi psychicznej, dobrego samopoczucia i wartości wychowawczych przyczyni się systematyczne uprawianie dziedziny sportu. Jeśli ponadto pojawi się potrzeba rozładowania napięcia, złości pomoże intensywna gimnastyka, bieg, taniec w szybkim tempie, czynność połączona z wysiłkiem fizycznym, natomiast najlepszym i najskuteczniejszym sposobem, szczególnie dla chłopców, jest boksowanie specjalnego worka treningowego.

Wyrażane poglądy i działania silnie zabarwione złymi emocjami charakteryzują człowieka niezrównoważonego, niepanującego nad swoimi emocjami. Czyny dokonane pod wpływem dużych emocji, w afekcie sądy uznają jako czyny człowieka o upośledzonym stanie jego zdolności do panowania nad swoimi emocjami, które wykraczają poza stan zrównoważonej psychiki. Człowieka w stanie zdrowia psychicznego charakteryzuje odporność psychiczna, zrównoważenie. Skrajne, niewyważone poglądy, jakie np. wyrażają ludzie nienawistni, nie zapewniają zdrowego osądu w ocenie rzeczywistości. W sytuacji wielu występujących czynników degenerujących zdrowie psychiczne, dochodzi do utraty zdolności do empatii, instynktu samozachowawczego jak i dobrej woli. Dobra wola do kontroli zachowań może przyczynić się do samokrytycyzmu i powściągliwości (empatia to zdolność do wczuwania się w cierpienia innych - współczucie).

WYCHOWANIE

- Dzieci odgradzają się od rodziców, zamykają się w pokoju i siadają przed komputerem.
- Rodzice też się odgradzają, nie mają czasu i ograniczają kontakt z dzieckiem do minimum.

- Wychowanie jest jednym z najtrudniejszych zadań, jakie człowiek podejmuje w swoim życiu.
- Rodzice powinni umieć odpowiedzieć na pytanie Jak być na „pozytywnym haju”.

Rozdział III

Z muzyką, tańcem, teatrem...przez życie

Muzyka

Spośród wielu artystycznych dziedzin muzyka wywiera, jak można sądzić, najsilniejszy wpływ na naszą psychikę. Warto zatem bliżej zapoznać się z ogromnym bogactwem, jakie zawiera muzyka (dla ducha i ciała).

Po zapoznaniu się z rewelacyjnymi faktami nie tylko z historii muzyki zapewne łatwiej przyjdzie nam zwrócić większą uwagę na tę artystyczną dziedzinę i dowartościować rolę muzyki w naszym życiu. Już w zamierzchłych czasach muzyka była obecna w życiu człowieka. Z ostatnich badań i odkryć antropologów możemy dowiedzieć się, że „neandertalczyki umieli tworzyć muzykę,.. Do takich przypuszczeń skłaniają badaczy rozwinięte elementy anatomiczne służące porozumiewaniu się za pomocą złożonej mowy oraz znaleziony fragment kości udowej niedźwiedzia z wywierconymi w regularnych odstępach otworami, które być może odpowiadają skali tonalnej fletu. Początków muzyki, jak się okazuje, możemy doszukiwać się bardzo wcześnie, bo wraz z pojawieniem się człowieka, umiającego posługiwać się prymitywnymi narzędziami z kamienia (krzemienia) rogów i kości, przy pomocy których potrafił już co najmniej 30 tys. lat temu wykonać prymitywną piszczałkę. Muzykę od samego początku można uważać za element życia duchowego związanego z przeżywanymi emocjami. Na udział muzyki, grających na instrumencie podczas zgromadzenia się i przeżywania emocji po upolowaniu mamuta wskazuje rysunek naskalny obrzęd w którym widoczne są zwierzęta i szaman grający na instrumencie smyczkowym 15 tys. lat temu.

Muzyka to nie tylko odpowiednio uporządkowane dźwięki. Bardzo wiele zjawisk z nią związanych począwszy od fizyki aż do psychiki świadczy o jej wyjątkowej złożoności i sile oddziaływania. Co raz to więcej o jej magicznej sile oddziaływania, a także istniejącym rytmie o subtelny różnicowaniu tonów, melodii, brzmienia (tonacji), aranżacji dowiadujemy się z radia, prasy, czyli tzw. mediów.

O wyjątkowej naturze jej oddziaływania i mocy sprawczej świadczyć może korzystny wpływ muzyki na wzrost niektórych roślin. O reakcji zwierząt, oprócz znanej reakcji węży, dowiadujemy z faktu, że i krowy „słuchające” muzyki poważnej dostarczają więcej mleka. O magiczną, a nawet złą moc muzyki posądzano dawno temu grającego na skrzypcach.

Coraz więcej z artykułów prasowych, tygodników i miesięczników ilustrowanych dowiadujemy się, o wartościach, korzyściach i zastosowaniu muzyki w leczeniu (muzykoterapia) i jej funkcjach wychowawczych, łagodzących obyczaje. Do rewelacyjnych informacji zaliczyć należało by i te, które mówią, że dziecko będące jeszcze w łonie matki reaguje na dźwięki instrumentów muzycznych, jej głos, śpiew, a w zależności od rodzaju muzyki, jej nasilenia, tonacji, reakcje dziecka są odpowiednio różnicowane. Obecnie, szczególnie muzyka korzystająca z coraz to większej ilości i doskonałości nośników stała się wszechobecną i dostępną dla masowego odbiorcy. Powszechnie muzyka staje się (chlebem powszednim) potrzebą wielu ludzi, potrzebą uprawiających ją (tworzących i komponujących oraz piszących teksty, komponujących melodie dla licznych zespołów muzyczno -wokalnych). Dynamiczny rozwój odbiorców, a zwłaszcza uprawiających muzykę świadczy o tym, że uzdolnienia muzyczne, ponad przeciętny słuch muzyczny nie jest zjawiskiem rzadkim. Taki stan w artystycznej dziedzinie życia stwarza sprzyjające warunki, mobilizujące rodziców do zwrócenia uwagi między innymi na muzyczny wokal predyspozycję, uzdolnienia swoich dzieci, które warto rozbudzać przyjmując słusznie optymistyczną tezę, że każde dziecko

posiada mniejsze lub większe uzdolnienia, predyspozycje, które stanowią potencjalny kapitał dla skutecznej strategii wychowania, udanego zdrowego stylu życia.

Rodzice doceniający wychowawczą wartość uprawiania pozytywnych, zdrowych dziedzin zainteresowań w sposób amatorski, w formie hobby, że mają wiele okazji aby przybliżyć dziecku wykazującemu pewne zaciekawienie bądź upodobania mają duże szanse jeśli, zaprowadza dziecko na atrakcyjne, ciekawe dla niego występy, mecze, pokazy, festiwale, przedstawienia, imprezy dostosowane poziomem do wieku dziecka (nastolatka).

W słuchaniu muzyki istnieje, jak w żadnej innej dziedzinie artystycznej, wiele dogodności, muzyka bowiem dociera do każdego zakątka. Wystąpienia muzyków, koncerty umożliwiają dzisiaj słuchanie ich i zarazem oglądanie dzięki środkom audiowizualnym. Nie ma większych przeszkód także w bezpośrednim słuchaniu muzyki przez młodzież na co wskazują często spotykane na ulicach osoby z nałożonymi słuchawkami na uszach. Wielu ludziom słuchanie ulubionej muzyki prowadzi do równowagi psychicznej, a nawet dobrego nastroju. Spośród licznie odbywających się koncertów w całej Polsce nie brakuje także i takich gdzie organizatorzy zapewniają wstęp wolny od opłat. Mogą to być koncerty uczniów, szkół muzycznych, koncerty, warsztaty muzyczne odbywające się w domach, pałacach kultury. Mass Media (prasa, radio, TV, internet) informują o ciekawych, odpowiednich imprezach muzycznych, na które rodzice mogą zabierać młodsze i starsze dzieci.

Spośród interesujących, atrakcyjnych zdarzeń muzycznych, imprez warto odnotować i takie, jak: „Dziecięcy Warsztat Muzyki w Chodzieży”. Gra muzykę jazzową, co jest ewenementem w skali europejskiej. Z prasy szczecińskiej można było się dowiedzieć, że: Zamek Książąt Pomorskich od wielu lat organizuje cykle audycji muzycznych - koncertów przeznaczonych dla uczniów szkół podstawowych oraz przedszkolaków. Skoro tak wielu ludzi, w różnym wieku wyraża zainteresowanie muzyką: słuchanie, granie - muzykowanie i komponowanie, tzn., że wśród dzieci jest wielu potencjalnych muzyków, a przynajmniej dziewczynek i chłopców posiadających predyspozycje, uzdolnienia muzyczne, zadatki i tzw. słuch muzyczny. Skoro muzyka może mieć tak pozytywny wpływ na rozwój psychiczny dziecka należało by ją maksymalnie wykorzystać w procesie wychowawczym. O tym, że jej pomocną rolę w edukacji doceniano od bardzo dawna świadczy, np. nazwa przedmiotu nauczania „Wychowanie muzyczne”.

Kształcący się w seminariach nauczycielskich przyszli nauczyciele potrafili grać na instrumentach muzycznych. Zważywszy na rolę zainteresowań, hobby, pasji dzieci, zwłaszcza w wieku szkolnym, dobrze by było aby i dzisiejszy nauczyciel miał odpowiednie kwalifikacje i chęci do dostrzegania, rozbudzania i rozwijania predyspozycji uczniów szkolnych. Pożądane jest, aby podobnymi zaletami odznaczyli się także nauczyciele przedszkoli! Przy tym można oczekiwać, że skuteczność oddziaływania nauczyciela wzrośnie, jeśli on sam pasjonuje się określoną dziedziną edukacji, i na określone zainteresowania.

Warto uświadomić sobie i przekonać się jaka role może spełniać muzyka w naszym życiu. Jakie bogactwo dla ducha i ciała może zawierać muzyka. Jak wykorzysta dorobek twórców muzyki dla celów ukształtowania zdrowej osobowości dziecka w wieku szkolnym. Jak rozbudzać predyspozycje do uprawiania muzyki u dzieci w wieku szkolnym? Zainteresowania

nastolatka muzyką mogą wyrazić się, przejawiać w czynnej formie absorbującej, angażującej do czynnego uprawiania jej, jako hobby, pogłębionego zaangażowania - pasji, a nawet niepozbanionego elementów twórczości. W celu wykorzystania artystycznych zainteresowań, do których zalicza się muzyka (muza...) dla celów wychowawczych należało by predyspozycje, uzdolnienia muzyczne, lepszy słuch muzyczny (ponad przeciętny) wrażliwość słuchu na muzykę, poczucie rytmu itp. wykorzystać.

Wrażliwość na głos matki, dźwięki muzyki mogą się ujawniać już u dzieci nawet w okresie prenatalnym. Najczęściej pewne predyspozycje słuchu muzycznego i uzdolnienia dają się zauważyć u dziecka w środowisku domowym -rodzinnym, w sprzyjających warunkach, także w przedszkolu. Predyspozycje, uzdolnienia muzyczne dziecka w wieku szkolnym dają o sobie znać nauczycielowi podczas lekcji poprzez aktywny w nich udział dzieci. Dzieci wykazujące zwiększone, pogłębione zainteresowanie i uzdolnienia wyraźnie, jednoznacznie wybierają szkoły muzyczne.

Chociaż muzyka jest blisko nas, dociera na co dzień prawie do wszystkich, nie w jednakowym stopniu urzeka. W zależności od upodobań reagujemy na określone gatunki, rodzaje muzyki. Wśród młodzieży wielu jest jej odbiorców - fanów, słuchaczy muzyki adresowanej do młodego pokolenia. Wielu uprawia muzykę tworząc zespoły muzyczne. Jest jednak i część dzieci - nastolatków, która może mieć pewne predyspozycje, uzdolnienia nie rozbudzone, nie ujawnione przez rodziców u dziecka.

W poszukiwaniu przez rodziców u dziecka wszelkich uzdolnień warto zaobserwować predyspozycje odnoszących się do dobrego słuchu muzycznego. Należy stwarzać sprzyjające warunki - bliski kontakt ułatwiający obserwowanie w warunkach domowych tychże. Poza sportem zainteresowanie muzyką, słuchanie jej, jak i jej uprawianie, granie na instrumentach, muzykowanie wydaje się najbardziej powszechne. Wskazują na to chociaż by liczni przechodnie na ulicach, a nawet w różnych pojazdach bardzo młodzi ludzie, najczęściej nastolatkowie słuchający muzyki z telefonów komórkowych i z mp3.

O tym, jakie znaczenie może mieć muzyka w życiu człowieka mogą świadczyć poniżej cytowane wypowiedzi wyrażające emocjonalny stosunek do niej: „Muzyka jest moim całym życiem”, „Muzyką się żyje”, „Wszyscy żyjemy muzyką” (tytuł artykułu), „Muzyka jest dla mnie ucieczką od rzeczywistości”, „Cudowne dźwięki”, „Życie jest muzyką” (tytuł filmu), „Muzyka lekarstwem duszy”, „Muzyka to najlepszy lek”, „Muzyka doda sił”, „Siła muzyki” sprawiła, że Krzyś wyzdrowiał z autyzmu dzięki grze na pianinie - „to fenomenalne... mówią lekarze kontrolujący stan Krzysia”.

Muzykoterapia staje się coraz bardziej doceniana przez świat lekarski jako „dodatkowy lek”. W odpowiedzi na wzrastające zapotrzebowanie na muzykę w procesie leczenia powstał nowy kierunek studiów - Muzykoterapia w Akademii Medycznej w Lublinie. Badania nad muzyką dostarczają wiele ciekawych informacji, jak np. te: „Zdaniem neurologów, reakcja na muzykę jest wyrazem sprawności umysłowej, m.in. umiejętność koncentracji, zdolność zapamiętywania i panowania nad emocjami”. „Muzyka jazzowa zwiększa kreatywność” (badania uczonych z Johns Hopkins University).

Niełatwo jest odpowiedzieć na pytanie czym, jest muzyka. Wynika to zapewne i z faktu, że odbieramy ją sferą emocjonalną, jak i to, że ma naturę złożoną, bogatą w treść i formę. Jakich to różnych, fascynujących doznań mogą doświadczyć miłośnicy muzyki, będący pod jej przemożnym wpływem? Dzięki coraz to doskonalszym środkom, transmisji, muzyka nie zna granic. Słuchanie muzyki nie wymaga znajomości języka kraju, narodu, z którego pochodzi. Bariery może być głuchota, ale i ta ustępuje często po zastosowaniu elektronicznych implantów. Jak się jest wrażliwym na dźwięki muzyczne, to (słuchać nawet własnego grania) można nie tylko grać - odtwarzać, ale samemu komponować utwory muzyczne. Okazuje się przy tym, że grać można na wszystkim, co dźwięki wydaje.

O znaczeniu muzyki mówi nam jej powszechna obecność w życiu człowieka. Muzyka stanowi niezbędny element prawie każdego filmu. Muzyka w filmie spełnia bardzo ważną rolę. Odpowiednio dobrana i skomponowana stanowi także o jego wartości. Pewne charakterystyczne cechy tej muzyki przyczyniły się do określenia jej jako muzyka filmowa. Należałoby w tym miejscu przypomnieć, jak wielkie zasługi w komponowaniu muzyki do słynnych filmów ma wybitny kompozytor, nagrodzony 5 Oskarami, John Barry. Urodzony w 1933 r., zmarł w styczniu 2011 r.

Okazuje się, że przy dzisiejszym stanie techniki komputerowej (komputerowe syntezatory muzyki) fenomen muzyki można nie tylko słuchać doskonałej dźwiękowej ale także przedstawić na obrazie czyli „zobaczyć”. Pojawiają się wirtualni artyści - inteligentne programy komputerowe tworzą muzykę i dzieła plastyczne" (Polityka Nr 45 6.11.2010). Dzięki upowszechnieniu nowoczesnych środków odtwarzania muzyka, będąca produktem artystycznym staje się chlebem powszednim milionów ludzi. Muzyka to jedno z najlepszych źródeł doznawania przyjemności. Ile szczęścia może dać człowiekowi muzyka, wiedzą ci co ja kochają. O bogactwie muzyki świadczą także ogromne ilości różnorodnych instrumentów istniejących na świecie. Pewne wyobrażenie o ilości różnorodnych instrumentów muzycznych umożliwia zwiedzenie odpowiedniego muzeum. Natomiast dźwięki oryginalnych instrumentów można było usłyszeć np. w maju 2009 w Poznaniu, w Muzeum Instrumentów Muzycznych, gdzie zaprezentowano m.in. wirtualny klawikord oraz grę na pile.

Muzyka jest obecna przy bardzo wielu okazjach, jako nieodzowny element uświetniający wydarzenia współczesne, jak rocznice wydarzeń historycznych o różnym charakterze narodowym, międzynarodowym, politycznym, jak i kulturalnym np. koncert z okazji Międzynarodowych Tragów Muzycznych w Poznaniu (sierpień 2009), nie wyłączając wydarzeń radosnych a także smutnych. Nie mało jest także koncertów charytatywnych o znaczeniu ogólnokrajowym jak i lokalnym np. dla wsparcia finansowego poszkodowanym przez tragiczne trzęsienie ziemi w Japonii.

Odkrywcze i zadziwiające jest to, że muzyki mogą słuchać noworodki, że możliwa jest percepcja i oddziaływanie na maluszka muzyki klasycznej to jest uprzywilejowanego Mozarta i Vivaldiego docierającej przez słuchawki. Takie informacje dotarły ze Słowacji gdzie już od 4 lat trwa eksperyment, a jego celem jest uzyskanie wpływu na harmonijny rozwój dziecka poprzez muzykę. Do rewelacyjnych informacji dotyczących muzyki należy dołączyć i to, że według badań naukowców nawet ryby rozróżniają melodię (podało polskie radio 26 grudnia 2008 r.). Zapewne nic tak nie raduje duszy wrażliwej na muzykę jak fakt, że mogą jej

słuchać wszyscy poczynając od prenatalnego okresu życia, aż do schyłkowego wieku. Podobnie rzecz się ma z „siostrą” muzyki to jest ze śpiewem, który towarzyszy nam powszechnie dzięki matkom nucącym nad kołyską.

Muzyka wywołuje i potęguje różne emocje i uczucia. Pod wpływem nastrojowej, wesołej muzyki ludzie skłonni są śpiewać ulubione piosenki, czyniąc to często spontanicznie. Śpiewanie pieśni także wyzwala emocje odpowiednie do charakteru utworu muzycznego. Jak silnie muzyka i śpiew splecione są z naszym życiem, mówi jej obecność odzaranja dziejów, początków historii człowieka. Służyła jako swoisty język do wyrażania i potęgowania stanów emocjonalnych, najczęściej dobrego samopoczucia, radości ale i smutku, np. żalu po utracie kogoś bliskiego. Jest więc uniwersalna. Przez wieki muzyka i śpiew jako elementy kultury, zaspokajały duchowe potrzeby człowieka.

Dzieci i młodzież wykazujące upodobania do śpiewu i uzdolnione wokalnie mogą ją uprawiać na wiele sposobów. Rozwijanie zainteresowań wokalnych w oparciu o predyspozycje głosowe umożliwiają różne zespoły, także o charakterze folklorystycznym. Dziewczęta i chłopcy w wieku szkolnym mogą śpiewać w chórach i solo, śpiewać i grać na gitarze bądź pianinie. Na wielu chętnych wykazujących zainteresowanie i średnie uzdolnienia oczekują chóry dziecięce i młodzieżowe. W popisach amatorskich organizowanych przez telewizję występowały nawet małe dzieci w powszechnie znanym programie pod nazwą „Od przedszkola do Opola”. Program istniał do wiosny 2007 roku.

Taniec

Co można by powiedzieć o tańcu, jako artystycznej dziedzinie powszechnie znanej i lubianej a którą to bardzo wiele łączy z muzyką. Charakter muzyki wyznacza rodzaj tańca, jego tempo, kroki, ruchy ciała tancerza (tańczących). Taniec jest podporządkowany muzyce. Jaka muzyka, taki taniec. W pewnym sensie muzyka wyraża się w tańcu. Tańczy się w takt muzyki. Wydaje się, że taniec żyje dzięki muzyce ale ruch taneczny może wywołać u ludzi podatnych, wrażliwych na rytmiczne dźwięki, które nie są muzyką. Niektóre utwory muzyczne są jakby pozbawione melodii albo zredukowane do rytmu muzyką.

Czym jest taniec? Jakie potrzeby człowieka zaspokaja, co można wyrazić przez taniec, czy taniec może być formą artystycznego wyrazu. W jakim stopniu taniec łączy się z muzyką. Od czego zależy nasz stosunek do tańca? Jakie rodzaje tańca występują - co charakteryzuje rodzaj tańca. **Co jest istota tańca?**

Stosunek do tańca kształtuje się w zależności od tego, czy wywołuje jakieś emocje, czy absorbuje nasza uwagę, czy wywołuje przyjemne wrażenia. Taniec harmonijnie łączy się z muzyką. Jego rodzaj, tempo, charakter uzależniony jest od rodzaju muzyki, która wyznacza pewne reguły akcentowane w tanecznych ruchach. Taniec jest podporządkowany muzyce. Bliski związek tańca z muzyką można określić słowami „Jaka muzyka, taki taniec”, a zatem muzyka także wyrazi się w tańcu. Taniec jest rozpowszechnioną i zróżnicowaną dziedziną sztuki. Zaspokaja rozrywkowe, relaksujące oraz przeżywania wartości artystycznych w spektaklach baletowych. Taniec można zaprezentować na różnym poziomie. Taniec jako forma, środek wyrażania piękna, myśli i uczucia przy pomocy ciała, jest rodzajem sztuki.

Taniec żyje głównie dzięki muzyce, ale do ruchów tanecznych mogą także pobudzić rytmiczne dźwięki o odpowiedniej częstotliwości np. jakie można uzyskać z metronomu bądź z instrumentów perkusyjnych. Dostyc często można zobaczyć i (samemu uczestniczyć) jaki wpływ wywiera na słuchaczy - fanów muzyka ulubionego zespołu muzycznego grającego przy tym na dużej otwartej przestrzeni. Wpływ „ćwieku” ulubionych znacznie nagłośnionych utworów muzycznych na słuchaczy - fanach jest ogromny. Widać, jak aktywnie reagują oddając się rytmom wykonując ruchy taneczne. Szczególnie muzyka taneczna wywołuje przyjemne sny emocjonalne, dobry nastrój. Dopelnieniem takich widowiskowych koncertów rozrywkowych są występy tanecznych zespołów, lub par tanecznych na estradzie, widowni. Wielu ludzi, zwłaszcza młodzieży, ulega urokom tańca. Dobrze znane są koncerty muzyki tanecznej odbywające się w wieczór sylwestrowy. W Sylwestra widać jak nieodzowny jest taniec na zakończenie roku w radosnej zabawie. W tańcu najlepiej wyrazić radość. Szeroko znane i zachwycające dynamiką pełne wdzięku, łatwości są poddające się gorącym rytmom samby opalone tancerki tańczące w barwnych strojach w okresie karnawału w Brazylii na ulicach Rio de Janeiro. Prezentowany taniec i muzyka promieniujące radością udziela się wszystkim uczestnikom i nawet widzom telewizyjnym, tego wspaniałego karnawałowego święta. Taniec najczęściej kojarzy się z radością. Taniec jest przejawem radości. Tańcząc doznajemy radości a nie smutku, czy złości. Tańcem można wyrazić radość. Taniec jest elementem życia towarzyskiego, przyczynia się do integracji towarzystwa, zawierania znajomości.

Zmęczeni tańcem nie odczuwamy przykrych doznań, jeśli mamy odpowiednie buty i lubimy tańczyć. Tańcem można nakarmić ciało i duszę - psychikę. Taniec jest wpisany w ludzką naturę i nie tylko bowiem i zwierzęta wykonują ruchy podobne do tańca, np. niektóre ptaki (cietrzewie) ale i papugi... Tańcem można wyrażać jeszcze inne emocje i stany uczuciowe. Z tańców o charakterze (o znaczeniu uczuciowym wymienić można „Taniec miłości”, natomiast określający stan chorobowy znany jest pod nazwą „Taniec Świętego Wita”, jeszcze inny znany jest jako „Taniec wojenny”. Złe kojarzy się znany z literatury okresu średniowiecza „Taniec śmierci” („Danse Macabre”).

Taniec wojenny jest już reliktem prawie nie spotykanym na kontynencie europejskim. Można było jednakże w fragmencie zobaczyć go w telewizji kilka lat temu w tańcu Czeczenów. Taniec wojenny dla odróżnienia od tańca radości ma dodać odwagi, zachęcić do walki.

Taniec i muzyka są też nieodzowne dla uświetnienia obchodów np. 20 rocznicy pierwszych wolnych wyborów w Polsce, co wskazuje program organizacji pozarządowych i organizacji samorządów, zapowiadający na 4 czerwca radosne świętowanie pod hasłem „RAZEM '89”. „Taniec wolności na środku ulicy”. Natomiast „Stowarzyszenie Klanza chce w miastach zorganizować wielki taniec. Przechodnie mają utworzyć taneczne kręgi, by doświadczyć bycia razem w tańcu, przy muzyce” („Metro 11 maja 2009”).

Najbardziej znany i uprawiany jest taniec towarzyski. Przy odpowiedniej muzyce zajmuje naczelne miejsce w programie niemalże każdej zabawy. Niezbędnym elementem uroczystości weselnych, zabaw jest „taniec weselny”. Słowo taniec występuje nie tylko w kontekście zabawy, uroczystości artystycznych, wydarzeń okolicznościowych o różnym charakterze, ale

także w tytułach książek, filmów np. „Taniec z wilkami”. Taniec podobnie jak muzyka, (muzykoterapia) jest stosowany w leczeniu (choreoterapia) schorzeń narządu ruchu, zalecany przy niskim ciśnieniu krwi. Niemalże terapeutyczne i zdrowotne wartości tańca stanowią środek leczniczy w terapii zwłaszcza chorób reumatoidalnych, ortopedycznych, jak i rehabilitacji. Właściwości tańca jako szczególnie korzystnej formie ruchu spełnia ważną rolę rozluźnia bowiem mięśnie zwłaszcza narządu ruchu pozwalając chorym na mniej bolesne poruszanie się i polepsza sprawność ruchową.

Dobroczynne działanie tańca wykorzystuje Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu w programie którego m.in. przewidziana jest „terapia tańcem i ruchem (DMT)”. W coraz większym zakresie wykorzystuje się dobroczynne oddziaływanie tańca i w spół występujące tanecznej, relaksującej muzyki na psychikę i na ciało. Te wartości tańca, na które istnieje coraz większe zapotrzebowanie u człowieka żyjącego obecnie w niezdrowych, trudnych warunkach, zostały uwzględnione do wykorzystania w programie zajęć z Lockingu.

Teatr

Teatr to miejsce - aktor i scena, szeroko otwarte drzwi do wyrażania, bogatej sfery uczuć, duchowej i intelektualnej wartości człowieka. Zatem, teatr może dać wiele. Teatr skupia w sobie literaturę (na poczesnym miejscu), wplata muzykę śpiew i taniec. Scenę wyposaża architektonicznie, malarsko, niekiedy uzupełnia rzeźbą, stylowymi meblami i różnymi elementami dekoracyjnymi.

Najważniejszym składnikiem teatru jest aktor. To on przekazuje widzom treść utworu - sztuki. Aktor oddziałuje na widzów - publiczność wykorzystując możliwości, jakie może mu dać własna osobowość. Można powiedzieć, że aktor gra całym sobą. Aktor wcielając się w role różnych postaci modeluje swój głos, niekiedy śpiewa i tańczy. Aktorstwo wymaga wielu umiejętności, aktorzy wyróżniają się bogatą osobowością.

Teatr - aktor to niezastąpiony środek wyrażania emocji (bezpośrednio, na żywo). Teatr - aktor jest najlepszym przekaznikiem literatury, najlepszym środkiem wspomaganie misji kultury, a przez nią moralnego doskonalenia ludzi.

Czy może być bardziej pożądanym i wzniosłym celem dla teatru i kultury jak uszlachetnianie człowieka. Teatr - aktor dysponuje dużą siłą w oddziaływaniu i kształtowaniu osobowości - rozwoju duchowego młodego pokolenia. Z uwagi na możliwości oddziaływania (doprowadzenie do przeżywania wstrząsu duchowego - katharsis) spełnia ważną rolę procesie edukacji, głównie w wychowaniu młodego człowieka. Zawód aktora jest zawodem trudnym. Niełatwo jest wcielić się w postać bohatera danej sztuki. Sztuka jest zatem udanym wywiązaniem się z przyjętej roli przed publicznością. Najczęściej to się udaje, a wówczas gromkie oklaski wyrażają uznanie dla aktora satysfakcjonują go przynoszą radość, dowartościowują, nagradzają poniesiony trud. Okazuje się jednak, że nie brakuje adeptów tej trudnej, ale uwielbianej przez publiczność sztuki aktorskiej. Niemalże jest także zainteresowanie teatrem wśród młodszych i starszych dzieci a wskazuje to na obdarzenie przez naturę odpowiednimi predyspozycjami mniejszymi i większymi zdolnościami aktorskimi. Potwierdzeniem tego jest dość liczny udział dzieci w szkolnych kółkach

teatralnych, warsztatach teatralnych, czynny i bierny udział w małych formach teatru dla dzieci, zajęciach aktorskich, występach teatralnych.

Żyjemy w świecie teatru to prawdziwe stwierdzenie -potwierdzenie jego wielości i różnorodność. Istnieją bowiem teatry dla najmłodszych dzieci, dla nieco starszych, dla młodzieży i dorosłych. Spośród niemałej ich liczby możemy wymienić takie, jak: Teatr animacji, Teatr małych form, Teatr lalki i aktora, Teatr poszukujący, Teatr muzyczny, Teatr tańca , Teatr ulicy, Teatr Wielki - Opera, (Warszawa i Poznań), Teatr Narodowy (w Warszawie), Teatr Ósmego Dnia (w Poznaniu), Teatr - „Biuro Podróży”, „Scena na piętrze” (w Poznaniu).

Imponujący jest udział teatrów w życiu kulturalnym Poznania. Jeśli tak znaczący udział pozostałych dziedzin artystycznych można przypisać Poznaniowi, to z powodzeniem może on rywalizować z Wrocławiem o miano Stolicy Życia Kulturalnego Europy.

Można mieć nadzieje, że przy tak rozbudowanej infrastrukturze dziedzin artystycznych zainteresowań zarówno rodzice jak i szkoła zechcą wykorzystać teatr i aktora jako środek edukacji prozdrowotnej poprzez wywołanie i zaspokajanie potrzeb teatralnych. Wybór odpowiedniego spektaklu teatralnego, dla rodziców razem z dziećmi, bądź samych nastoletnich miłośników nie jest trudny przy takim bogactwie i możliwościach wyboru.

Źródłem informacji są materiały programowe takie, jak: „Serwis Informacyjny Poświęcony Kulturze” wydawany przez Centrum Kultury Zamek w Poznaniu (www.zamek.poznan.pl). Bezpłatna gazeta codzienna „Metro”, okazująca się w wielu większych miastach, obszerne informacje dotyczące życia kulturalnego, artystycznego, zamieszczone są w piątce każdego miesiąca. Dodatek do gazety wyborczej pt. „Co jest grane”, w każdy piątek. „Echo miasta” w czwartki zamieszcza informacje i artykuły o tematyce artystycznej (Poznań), „Głos Wielkopolski”, także zamieszcza informacje z życia artystycznego Poznania. Spośród imprez jakie były, są i jeszcze będą dla ogólnej orientacji na przykładzie Poznania jak przykład wymienić można w czerwcu 2008 roku: „Międzynarodowy Festiwal Teatralny Malta” już po raz osiemnasty, który wciąga nawet przypadkowych widzów i niekonwencjonalne przestrzenie Poznania”

Malta to duży i ładnie położony ośrodek nie tylko sportów wodnych, w wschodniej części Poznania. O skali znaczenia „Malty” dla szukających kontaktów z życiem kulturalnym, artystycznym, rodzimym i zagranicznym wiele mówi imponująca liczba stu wydarzeń festiwalowych, jakie odbyły się w czerwcu 2008 roku. Oprócz spektakli teatrów ulicznych o międzynarodowym charakterze, niemało wrażeń, emocjonujących doznań dostarczały wyjątkowe koncerty, kilkadziesiąt spektakli polskiego teatru taca Ewy Wycichowskiej, pokazy filmowe, akcje artystyczne (happeningi), spotkania, wykłady, warsztaty, podejmujące temat relacji między sztuka a środowiskiem (Eko - Malta. Większość wydarzeń artystycznych odbywała się w plenerze, także w parkach na Starym Rynku... (bezpłatny wstęp).

W oparciu o takie instytucje, jak Centrum Kultury -Zamek w Poznaniu podobne i w innych miastach, młodzieżowe domy kultury itp., dzieci i młodzież (przywydatnej pomocy rodziców) chcący doskonalić (wypróbować) i rozwijać swoje uzdolnienia w dziedzinach artystycznych mają ku temu warunki. Uzyskana na tej drodze satysfakcja z nabytych umiejętności przyczyni

się do wzrostu poczucia wartości - zaspokojenia tak ważnej potrzeby psychicznej. Dla chłopców w wieku 15 - 17 lat marzących o zagranii roli w prawdziwym filmie Amatorski Klub Filmowy „Awa” działający w Centrum Kultury „Zamek” przeprowadził próby z kandydatami na aktorów. Kandydaci po wstępnych próbach zostali zaproszeni na 10 dni nad morze gdzie dokonano próbnych zdjęć do filmu. Pojawiają się takie, jak wynika z artykułu pt. „Zostań aktorem” ogłoszonym wprawdzie bardzo dawno temu w Głosie Wielkopolskim. Warto w tym miejscu dodać, że istnieje przeświadczenie, że jak się czegoś bardzo mocno pragnie, to są szanse na osiągnięcie upragnionego celu. Dla bardziej zaawansowanych amatorów i uczących się w szkołach zawodu interesującym wydarzeniem był Festiwal Młodzieżowych teatrów, który odbył się na początku 2009 roku w Poznaniu. W konkursie o Żółtą Maskę z Polski uczestniczyło 19 zespołów teatralnych przedstawiając swoje umiejętności aktorskie w licznych spektaklach.

Młodociani miłośnicy teatrów, chcący przysposobić się do uprawiania sztuki aktorskiej amatorsko mają okazje wykorzystać swoje predyspozycje, uzdolnienia głosowe, taneczne, gimnastyczne pożądane w grze aktorskiej. Jeśli nie wykazują w pełni tych uzdolnień a bardzo pragną być wszechstronnie przygotowani do ról wymagających takiej sprawności to jeszcze nic straconego. Jeśli istnieje determinacja i wytrwałość w uzupełnieniu tych sprawności to tylko dzięki ćwiczeniom (w myśl znanej maksymy, że ćwiczenie czyni mistrza). Ponadto uzyskanie dobrej sprawności fizycznej na drodze systematycznych ćwiczeń zwłaszcza ruchowych jest podstawowym warunkiem kondycji zdrowotnej, siły i wytrzymałości także niezbędnej w uprawianiu wielu innych hobby.

Warto pamiętać o dobroczynnym wpływie uprawiania ćwiczeń fizycznych w dobranym do możliwości, upodobań i formy mając na uwadze dotlenienie całego organizmu, angażowanie wszystkich mięśni dla harmonicznego ukształtowania sylwetki. Umiarkowany wysiłek fizyczny bardzo korzystnie wpływa także na pracę mózgu i podnoszenie sprawności intelektualnej.

Rady dla rodziców mających dzieci zainteresowane teatrem. Jak wiele zależy w pomyślnym rozwoju dzieci od wszechstronnej pomocy rodziców, powszechnie wiadomo. Rodzice poświęcając czas, udzielając pomocy dziecku w realizacji pozytywnych interesowań realizują ważną część programu wychowania i kształcenia. Edukowanie -wychowanie, co warto zauważyć nie jest inwestowaniem w jedną stronę (to także doskonalili rodziców) nic bowiem nie aktywizuje do uzupełniania wiedzy i umiejętności, bardziej jak obowiązek uczenia innych. Wiedzą o tym dobrze nauczyciele.

Chwała tym, którzy szeroko otwierają drzwi i zapraszają do aktywnego udziału niepełnosprawną młodzież we wszystkich możliwych dziedzinach zainteresowań. Okazało się bowiem, że najpierw w różnych dziedzinach sportu przekonano się o potencjalnych, ukrytych możliwościach nadrobienia strat anatomicznych, biologicznych, psychicznych u niepełnosprawnych. Jeśli się czegoś mocno pragnie, przewycięży swoje słabości i ograniczenia to resztę zrobią ćwiczenia. Te zasady obowiązują nie tylko zdrowych, okazuje się i chorzy dzięki mocnym postanowieniom przewyciężają chorobę. Należy zatem ogłosić,

co jak podało Polskie Radio - Program I 8 marca 2009 r., że w Krakowie odbył się spektakl teatralny w wykonaniu niepełnosprawnych.

Z ciekawostek ze świata teatru: W ramach konkursu „Nowe Sytuacje” młody zespół aktorów teatru ulicy podczas Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Malta” w czerwcu 2008 odbył się spektakl w tramwaju. Na tym ciekawym i nie pozbawionym oryginalności festiwalu sztuki można było zobaczyć występ - widowisko gości argentyńsko - hiszpańskiego teatru powietrznego Puja!, czerpiącego z estetyki „zwarowanej opery Compagnie Dromesko”. Natomiast znany Teatr Strefa Ciszy wystąpił z prowokacyjnym spektaklami jak m.in. „Nauka Latania” lub „36,6”. Do wymienionych spektakli o konwencji z poprzednich lat można by zaliczyć spektakl „Salto mortale” w wykonaniu teatru Strefa Ciszy wraz z grupa izraelskich aktorów pod nazwą Clipa Theater.

Optymistyczne i interesujące są informacje nie tylko dla miłośników teatru np. w gazecie wydawanej przez PHU -Poznań Dzielnica Rataje pt. „Gazeta Ratajska” luty 2009, nr 2 (167). W programie imprez na marzec 2009 r., odbywających się w domach kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych” w Poznaniu, że z okazji „Dnia Teatru” odbyło się spotkanie z aktorem Teatru Nowego w Poznaniu w dniu 27.03.2009 na terenie DK „Polan 100”, Osiedle Polan 100.

Jakkolwiek przytoczone i niepełne informacje o warunkach rozwijania przez dzieci i młodzież zainteresowań związanych z teatrem, dotyczą miasta Poznania świadczą o bogatym życiu kulturalnym, to liczne w całym kraju osiedlowe i młodzieżowe domy kultury, świetlice, biblioteki, koła zainteresowań przy szkołach ... umożliwiają rozwijanie uzdolnień artystycznych i sportowych.

W odkrywaniu i pobudzaniu predyspozycji uzdolnień aktorskich u dziecka mogą pomoc rodzicom zaobserwowane w jego zachowaniu fakty: lubi słuchać bajek, pamięta ich tekst i bohatera, łatwo się uczy wiersza na pamięć, chętnie recytuje zapamiętane wiersze w obecności innych osób, lubi i potrafi odtwarzać zapamiętane postacie, naśladować gesty teatralne... Rodzice którym zależy na wykorzystaniu zainteresowania dziecka teatrem i jego uzdolnień aktorskich do prozdrowotnego wychowania, jak i ogólnego, intelektualnego rozwoju, mogą wiele zrobić w zbliżeniu dziecka do teatru i aktora. Większość rodziców mieszkających w miastach prowadzi już małe dzieci (przedszkolaki) na przedstawienia odpowiednie do wieku. Jarosław Kilian w wywiadzie radiowym 22.01.2009 z uznaniem powiedział, że jako dziecko był zabierany do teatru przez rodziców.

To co brzmi jak niewiarygodna ciekawostka to prawdziwe Studium Teatralne Blum „... pierwszy w Polsce spektakl, który powstał dla widowni najmłodszej”. Studium Teatralne Blum mieści się w Poznaniu. Pierwsze przedstawienie pod nazwą „Co To?” odbyło się 3 lutego 2009 o godzinie 16:00. Współproducentem tego rewelacyjnego teatru jest Poznańskie Centrum Sztuki Dziecka. Przedstawienia przewidziane w tym teatrze dla dzieci do lat trzech to „... pole do rozwoju wyobraźni, oswajania się z żywi aktorami, wejścia w relacje z rówieśnikami”.

Studio Teatralne Blum nie ogranicza swojej działalności do tych najmłodszych. W swoim repertuarze ma jeszcze do zaprezentowania spektakle i dla starszych dzieci 4 - 8 lat a nawet

młodzieży i dorosłych. Zainteresowanych studiem i teatrem odsyła do art. „Głos Wielkopolski” z 3/4 lutego 2007; adres poczty internetowej blum@free.art.pl; ew. tel. 604-61-66-31. Bogate życie teatralne w dużych miastach stwarza bardzo wiele okazji do edukacji teatralnej dzieci w wieku szkolnym. Przykład poznania to tyle zdarzeń teatralnych w ciągu roku, że nie sposób wszystkich wymienić. Sprzyja to rodzicom chcącym wykorzystać zainteresowanie dziecka teatrem dla wychowania poprzez sztukę. Już małe dzieci (przedszkolaki) prowadzone przez rodziców, bądź wychowawczynie przedszkoli na przedstawienie małych form teatralnych bardzo zyskują w rozbudowie wyobraźni, przyswajaniu słów (nictwa), wzorów wyrażania emocji, w osłuchaniu się ze śpiewem i dźwiękami jako elementami muzyki. Zapewne to właśnie, co wpada do głowy maluchom inspiruje ich do zabawy w teatr. Wyrazem tego może być ulubiona, zwłaszcza przez dziewczynki zabawa w rodziców i dzieci (naśladowanie - odtwarzanie scen z życia rodzinnego). U nieco starszych - z młodszych klas szkoły, odtwarzanie roli nauczycieli i uczniów, u chłopców policjantów i złodziei. Do tego rodzaju zabawy (namiastka roli aktora) można wykorzystać okazje do propagowania tematu zabawy o treści zdrowotnej (odegranie np. roli zdrowego i chorego dziecka - ograniczenia w chorobie i pełnia życia zdrowego). Rodzice i dzieci zainteresowane życiem kulturalnym swojego miasta, miejscowości mniejszej i większej, gminy, ... mogą uzyskać informacje o wydarzeniach dotyczących teatru z wielu źródeł. Np. z informatorów o programie artystycznych pokazów, występów, spektakli organizowanych w większych i mniejszych domach kultury, z bliższych i dalej położonych od miejsca zamieszkania. O wydarzeniach artystycznych zwłaszcza w większych miastach jest dostatecznie głośno, informacji dostarczają mass media: prasa - lokalna i centralna, Gazeta Wyborcza w dodatku „co jest grane”, (także z dodatkami), rozgłośnie radiowe, stacje telewizyjne, internet, drukowane programy poszczególnych teatrów, do nabycia w kasach teatrów, plakaty informujące o wydarzeniach artystycznych. W okresie ferii, kiedy jest najwięcej czasu (dzieci i młodzież) miłośnicy nie tylko teatru mogą skorzystać z interesujących spektakli i warsztatów teatralnych proponowanych przez Centrum Kultury w Poznaniu pod hasłem „Zima w Zamku”. Dla zainteresowanych edukacja teatralną w lutym 2009 r. odbyła się Prezentacja Polsko - Włoskiego Warsztatu Gestu i Ruchu z udziałem CPDC z Florencji i Studia Teatralnego Próby (wstęp bezpłatny). Dla zainteresowanych animacją odbyły się zajęcia teatralne pod nazwą „Lalka bez tajemnic”, o budowie i animacji lalek (wstęp - karnet 45 zł na wybrane tygodniowe zajęcia). W programie „Spotkanie z animacją” odbyło się spotkanie z aktorem animacji - Andrzejem Gosienieckim (bilety 5 zł). Teatr Animacji: spektakle w Centrum Kultury Zamek, od wtorku do niedzieli włącznie dla najmłodszych przedstawienia o dużym ładunku wychowawczym. „Najazd artystów ulicy” miał miejsce w Szczecinie w okresie wakacji letnich. Międzynarodowy Festiwal Artystów Ulicy zaprezentował bogaty, atrakcyjny program. Spektakle, koncerty, warsztaty w których brało udział 110 artystów z 12 krajów (27.06 - 3.07, 4 - 10.07.2008 r.). Spektakle także teatru radiowego „Scena Teatralna „Trójki”, tj. PR. Program III w niedzielę. Radio TOK - FM w poniedziałki.

Wychodząc na przeciw potrzebom uczestnictwa nie tylko dzieci i młodzieży w życiu kulturalnym i wychowawczym oddalonych od centrów kultury władze gminy zrealizowały

projekt - program pod nazwą „Teatr w każdej wsi, gminie” w Tarnowie Podgórnym (22 km od Poznania). Dzieci i młodzież szkolna z wiejskich terenów spotyka się raz w tygodniu na zajęciach aktorskich. Uczestniczący w bezpłatnych warsztatach prezentują swoje osiągnięcia przed publicznością. Najmłodszy przygotował wystąpienie V Finał Projektu Teatr w Każdej Wiosce. Przytoczone przykłady instytucji służących dzieci i młodzieży do kulturalnego i zdrowego wykorzystania wolnego czasu, rozwijania uzdolnień m.in. aktorskich wskazują na sprzyjające warunki (część spektakli i niektóre warsztaty bezpłatne, lub tanie bilety wstępu) dla wychowania poprzez żywy kontakt z teatrem. Instytucje te: Osiedlowe, Ludowe Domy Kultury... powstały z inicjatywy i środków samorządowych. Można mieć nadzieję, że powstanie ich więcej. Te optymistyczne oczekiwania wynikają z konieczności przeciwdziałania nasilonej degeneracji zachowań i postaw moralnych, jak i zdrowia psychofizycznego grup dzieci i młodzieży.

Rozdział IV

Zdrowotne i wychowawcze wartości ćwiczeń sportowo-rekreacyjnych. Wschodnie sztuki walki i obrony

„Wychowanie stanowi jeden z istotnych warunków zdrowia”

M.

Demel

Wiek szkolny dziecka sprzyja szczególnie zaangażowaniu w uprawianie dziedzin rekreacyjno-sportowych. Niezależnie od realizowania szkolnego, obowiązkowego przedmiotu o nazwie „kultura fizyczna”, dzieci i młodzież wykazują, spośród wszystkich innych, największe zainteresowanie zajęciami o charakterze sportowym. Rodzice wyrażający troskę o korzystne dla zdrowia dziecka spędzanie czasu wolnego powinni mu udzielić wydatnej pomocy w wyborze i uprawianiu wybranej dziedziny przyczyniając się tym do zaspokojenia ważnych jego potrzeb.

Zaangażowanie się dziecka - najczęściej już nastolatka - do takiej aktywności zwiększa między innymi szanse ukształtowania u niego nawyków higienicznego trybu życia. Wiąże się to z wartościami, jakie wynikają z systematycznie uprawianych dziedzin sportu lub rekreacji.

Warte podkreślenia jest to, że ćwiczenia fizyczne, jakie występują w zajęciach sportowych i rekreacyjnych zaspokajają naturalną potrzebę ruchu i wysiłku dzieci i młodzieży. Racjonalnie uprawiane różne formy tych dziedzin, dostosowane do wieku, płci i odrębności rozwojowych dziecka stanowią istotny warunek nabycia sprawności i kondycji, a więc i zdrowia. Dobroczynnie wpływają ona na cały ustrój dziecka przyczyniając się do jego równowagi psychicznej.

Korzyści wychowawcze, jakie może odnieść dziecko w zaangażowaniu się w tego typu hobby będą zależały od nadania sensu tym ćwiczeniom, ustaleniu proporcji pomiędzy środkiem a ich celem. Czy sprowadzimy ćwiczenia sportowe jedynie do sfery cielesnej i "bicia rekordu", czy docenimy i wykorzystamy wartości, jakie mogą wynikać z kultury fizycznej. Właściwe

wykorzystanie aktywności o charakterze sportowym pozwala wydobyć między innymi takie wychowawcze wartości, jak: rozbudzenie ambicji, ukierunkowanie energii życiowej, wyrobienie wytrwałości i systematyczności w działaniu, odporności fizycznej i psychicznej, samorealizacji i samowychowania, koleżeństwa, wrażliwości na estetykę ruchów, poczucia własnej wartości i woli doskonalenia się, a także stwarza warunki do wychowania w grupie społecznej. Ponadto, należy dodać, że ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na efektywność procesu myślenia u dziecka.

Pomoc w wyborze i uprawianiu własnej dziedziny zainteresowań wymaga od rodziców zróżnicowanego podejścia ze względu na płeć. Uwzględniając odrębną psychikę i potrzeby dziewczynek, można sądzić, że dla wielu z nich atrakcyjne byłyby takie ćwiczenia, które zapewniałyby poprawę figury, dodały wdzięku i elegancji ruchom. Wydaje się, że w przypadku dziewcząt - nastolatek dobrze byłoby, w większym stopniu niż u chłopców ćwiczenia fizyczne powiązać np. z nauką różnych form tańca, baletem i teatrem ruchu, funkcją modelek itp. W celu rozbudzenia u dziewcząt motywów do ćwiczeń sportowych, do wysiłku, pomocne może być odwołanie się do roli ćwiczeń gimnastycznych w doskonaleniu się aktorek filmowych, tancerek, modelek itp.

Wschodnie sztuki walki i obrony

Godne uwagi i wykorzystania przez rodziców -wychowawców są wschodnie sporty walki ze względu na duże walory wychowawcze. Wartość wychowawcza tego sportu tkwi w tym, że uczą one sztuki panowania nad emocjami, a wysiłek uprawiających ten sport walki ukierunkowany jest nie tyle na pokonywanie przeciwnika -zawodnika, co na zmaganie się ze sobą - doskonalenie postawy etyczno-sportowej. Posiadają one jeszcze i tę zaletę, że są atrakcyjne dla dzieci i młodzieży - strój i oryginalny rytuał. Wartości wychowawcze można odczytać w zasadach i regułach walki, jakie obowiązują członków klubów judoków czy karateków.

J u d o z japońskiego znaczy bowiem tyle, co "droga do zwinności" lub "droga ustępowania". W myśl założeń judo, sztuka walki, opiera się na umiejętności koncentracji i panowania nad ciałem dzięki czemu nawet słabszy fizycznie zawodnik może zwyciężyć silniejszego. Do tej dyscypliny sportu mogą zapisywać się uczniowie już od czwartej klasy szkoły podstawowej.

K a r a t e natomiast uważane jest bardziej za sztukę niż sport. Karate to dziedzina wykazująca duże zróżnicowanie, istnieje bowiem około sto jej odmian. O wychowawczych wartościach tej dyscypliny świadczy treść przysięgi Dojo:

1. Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia pewnego, niewzruszonego ducha.
2. Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate, aby kiedyś nasze ciało i zmysły stały się doskonałe.
3. Z głębokim zapałem będziemy starać się kultywować ducha samowyrzeczenia się.
4. Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych oraz powstrzymywać się od gwałtowności.

5. Będziemy spoglądać w górę ku prawdziwej mądrości i sile, porzucając inne pragnienia.
6. Będziemy wierni naszym ideałom i nigdy nie zapomnimy o cnocie pokory.
7. Przez całe nasze życie poprzez dyscyplinę karate dążyć będziemy do poznania prawdziwego znaczenia drogi, którą obraliśmy.
8. Nie będziemy stosować i rozpowszechniać sztuki karate poza Dojo. Te słowa wypowiadają wszyscy zawodnicy Kyokushinkai kan Karate Honbu zarówno przed, jak i po treningu".

Dojo to swoista szkoła, która wymaga od adepta karate ukłonu przy wchodzeniu na salę ćwiczeń. Uprawianie karate wiąże się z niezwykle i systematycznym wysiłkiem. Poza dążeniem do wypracowania u karatek samodyscypliny dla zachowania bezpieczeństwa, nie tylko podczas treningu, nie ćwiczy się niektórych niedozwolonych ciosów. Złamanie przysięgi Dojo prowadzi do wydalenia z szeregów klubu.

O pociągającej sile pokazów tej dyscypliny mogą świadczyć widowiska walki pozornej. Dziennikarz -sprawozdawca J. Pindera ("Szt. Młodych" Nr 44/81) stwierdził, że sam uległ fascynacji tego "szalenie ciekawego", jak pisze widowiska, jakie miało miejsce przy udziale wprawdzie samych mistrzów z Japonii. Dodaje przy tym, że w wyniku pokazów "najprawdopodobniej zarazili bakcylem karate (...) kilkadziesiąt tysięcy młodych ludzi".

Mniej znana dyscyplina Kendo należy do szermierki -zawodnicy posłu posługują się bambusowym mieczem, jest sportem i równocześnie rytualnym ceremoniałem, nauczonym w szkołach japońskich.

Taekwondo - koreański narodowy sport walki bez broni (droga doskonalenia). Sztuka walki rękami i nogami. Taekwondo sportowe dzieli się na dwie grupy: Poomose (formy), czyli prezentowanie przez jednego zawodnika technik walki i pozorowanie walki podobne do kata w karate. Istnieje dziewięć podstawowych poomose dla uzyskania stopni. Jest to dyscyplina pokazowa.

Amatorskie uprawianie wielu dziedzin sportu możliwe jest niemalże w każdych warunkach, w mieszkaniu, na działce (w ogrodzie), na biwaku itp.

W oparciu o nietypowy sprzęt wykonany we własnym zakresie można np. ćwiczyć gimnastykę sportową -przysięgą.

Dla chłopców, którzy nie znaleźli dla siebie jakiejś dziedziny zainteresowań i nie zagospodarowali w pozytywny sposób wolnego czasu i nadmiernej energii, proponuje się wykonanie worka do trenowania boks w warunkach domowych. Sprzęt ten można wykonać ze zużytej piłki nożnej, dwóch dętek rowerowych i rękawic, także własnej roboty, a więc nie wymagających nakładów finansowych. Proponowany atrakcyjny dla chłopców sport walki, nieszkodliwe i bezpieczne boksowanie, nie wymagające przeciwnika, może być sposobem rozładowania nadmiernych napięć psychicznych i agresywnych zamiarów u jednostek o nagannych zachowaniach.

Rozdział V

Edukacja w żywieniu dziecka

Sposób odżywiania się to element stylu życia, a styl życia i sposób odżywiania się kształtują się najczęściej w oparciu o te same wyznaczniki, to jest głównie o wiedzę. O uwarunkowaniach zdrowia, o stosunku do niego, o jego miejscu w hierarchii wartości.

W sytuacji rodziców - głównie matki żywiącej dziecko, ważnym czynnikiem inspirującym i mobilizującym ją do rzetelnego wywiązywania się z funkcji opiekuńczej nad dzieckiem, także w zakresie żywienia, jest jej stosunek uczuciowy do niego. Rodzice - matka chcący zapewnić dziecku korzystne dla zdrowia i jego rozwoju warunki w myśl prawdziwego założenia, że „odżywianie jest kluczem do dobrego zdrowia” winna przejawiać odpowiednie zainteresowanie aktualnymi wskazaniem racjonalnego - zdrowego żywienia dziecka.

W okresie niemowlęcym (od urodzenia, najczęściej do 1,5 roku), kiedy mama karmi dziecko pokarmem naturalnym, w zasadzie w pełni zaspokaja potrzeby dziecka. Większej wiedzy o potrzebach dziecka, o składnikach pokarmowych i ich roli należałoby zatem oczekiwać od matki z chwilą przejścia dziecka na żywienie po karmieniu naturalnym, jak i uzupełniając je w trakcie, naturalnego karmienia.

W miarę postępu cywilizacyjnego i osiągnięć medycyny w dziedzinie etiologii chorób coraz bardziej cenione jest zapobieganie niekorzystnym zjawiskom osłabiającym organizm człowieka i wywołującym choroby. Na potrzebę zwrócenia większej uwagi na źródła zagrożeń ze strony niewłaściwego, niezdrowego odżywiania się i żywienia wskazuje wielu wybitnych lekarzy - profesorów medycyny, znawców zagadnień żywienia. Spośród autorytetów nauki w tym zakresie warto przytoczyć znamiennej opinii prof. zw. Henryka Gertiga o następującej treści: „najwięcej chorób cywilizacyjnych (otyłość, choroby układu krążenia, nowotwory, osteoporoza, cukrzyca) powstają nie w wyniku zanieczyszczenia żywności, obecności dodatków dozwolonych czy też substancji antyodżywczych... lecz na skutek złego sposobu odżywiania” („Głos Wlkp.” 2.1.98). Natomiast znany i ceniony kardiolog - prof. dr hab. Jerzy Kuch apelował wprost do rodziców - matek, a także i tych co żywią najmłodsze pokolenia wskazując, że „zapobieganie chorobie niedokrwiennej i nadciśnieniu powinno być prowadzone od kolebki. Od przedszkola trzeba, unikać nadmiaru tłuszczów z nadmiarem cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych... nawyki zdrowego odżywiania trzeba wszczepić już bardzo wcześnie” (Samo Zdrowie nr 1 listopad 97).

Zachowanie i umacnianie zdrowia, dzieci i młodzieży w coraz większym stopniu zależy od czynników natury subiektywnej - zachowań zdrowotnych. Większego więc znaczenia nabiera wychowawcza rola rodziców w zakresie żywienia dzieci i młodzieży - kształtowania nawyków żywieniowych. Kto bowiem, jak nie rodzice, mają największą szansę wdrożyć dziecko, przyzwyczaić je do jedzenia np. sałaty, szpinaku, rzodkiewek - warzyw i owoców pięć razy dziennie, tak polecanych i uważanych za podstawę najkorzystniejszego dla zdrowia odżywiania się. Przekonanie dziecka do ważności jedzenia - spożywania posiłków i prawidłowego (zdrowego) odżywiania się to ważne zadanie wychowawcze, rodziców w budowaniu zdrowia potomstwa.

Stan w tym zakresie pozostawia wiele do życzenia, o czym świadczą nie tylko częste przypadki niezjedzonych, porzuconych (nierozpakowanych) kanapek, znajdujących zwłaszcza w okolicach szkoły.

Błędy w żywieniu dzieci ujawniły badania diety grupy 1 1 - 1 4 -latków z terenu Poznania. „Stwierdzono w niej niedobór wszystkich składników z wyjątkiem tłuszczu”. Natomiast wśród dzieci w wieku, przedszkolnym, u około 20 procent stwierdzono anemię, do czego przyczynił się brak żelaza i witaminy C (Kurier Polski, 20.1.98).

W zakresie żywienia dziecka można uczynić wiele dobrego jak i złego. Aby dziecko nakłonić do jedzenia nie zawsze lubianych, a wartościowych produktów, pożądanых dla zdrowia, muszą zadziałać u nich (pojawić się) silne motywy przekonywujące, tak jak to ma miejsce u wielu dorastających dziewcząt troszczących się o swój wygląd -figurę. Gotowe są wówczas unikać wysokokalorycznych produktów żywnościowych np. „tuczających” ciastek, tłustych wędlin i mięsa itp. Przekonywujące, trafiające do mentalności dziecka - chłopca, czy dziewczynki mogą się okazać zaprezentowane np. wypowiedzi najlepszej, znanej polskiej tenisistki - Magdaleny Grzybowskiej. Na pytanie jak się odżywia, tenisistka odpowiedziała, że „Rozsądnie... zdrowo. Mało, tłuszczów, dużo węglowodanów... warzywa i owoce - w znacznych ilościach” (Wydanie specjalne „Nowości Zeptera” listopad 98).

Mając na uwadze apel sformułowany przez wybitnego znawcę zagadnień żywienia - prof. dr hab. Wiktora Szostaka: „Przyzwyczajając dziecko do racjonalnego żywienia”, od rodziców, jak można sądzić, powinno się oczekiwać, że przyzwyczajają (wytworzą nawyk) dziecko do spożywania śniadania w odpowiednich godzinach rannych.

Oprócz wiedzy i umiejętności rodziców, co ile i kiedy dziecko powinno jeść, warto zwrócić uwagę na kształtowanie nawyków, jak prawidłowo jeść. Duży wpływ na sposoby odżywiania się i kulturę spożywania posiłków młodego pokolenia mają wzory panujące w tym zakresie w danej rodzinie.

Aneks

Wykaz dziedzin artystycznych i sportowych. Warunki do uprawiania hobby

Wykaz dziedzin artystycznych i sportowo-rekreacyjnych, które uprawić mogą dzieci i młodzież w ramach własnych zainteresowań, na sposób amatorski (hobby) w młodzieżowych i osiedlowych domach kultury, gminnych ośrodkach kultury, świetlicach, klubach, ogniskach, zespołach, kołach zainteresowań itp., a także w warunkach domowych.

Informacje o założeniach programowych i organizacyjnych placówek wychowania pozaszkolnego. Zajęcia organizowane w placówkach wychowania pozaszkolnego odbywają się pod opieką i kierunkiem fachowych instruktorów-wychowawców, najczęściej nauczycieli. Młodzieżowe domy kultury i temu podobne instytucje, powołane zostały dla kulturalnego, zdrowego spędzania czasu wolnego, rozwijania zainteresowań i uzdolnień dzieci i młodzieży w różnych dziedzinach. Instytucjom tym pomocy udzielają m.in. w zakresie organizowania imprez: Ogólnopolskie Ośrodki Sztuki dla Dzieci i Młodzieży.

Wskazując na placówki wychowania pozaszkolnego należy zwrócić uwagę także na artystyczne kluby przedszkolaka. Istnieją one przy młodzieżowych i osiedlowych domach kultury i w swoich programach wychowawczych realizują zajęcia z takich dziedzin, jak: rytmika, taniec i pantomima, sport, plastyka, gry i zabawy. Zaletą tych klubów jest m.in. to, że

ułatwiają one rodzicom zbliżenie małego dziecka do środowisk (placówek) pozadomem i przedszkolem. Ma to także korzystny wpływ na wybór formy spędzania czasu wolnego dziecka w okresie wieku szkolnego, jak i dla kontynuowania procesu samorealizacji i samowychowania.

W tych klubach małe dzieci mogą w większym zakresie i stopniu aniżeli w warunkach przedszkola rozbudzać i rozwijać indywidualne zainteresowania. Poza tym rozwijanie własnych zainteresowań i uzdolnień przez dziecko wychowanek na zajęciach pozalekcyjnych przyczynia się do sprecyzowania kierunku kształcenia pod kątem wyboru przyszłego zawodu.

Dziedziny zainteresowań artystycznych

Muzyka

Wielość instrumentów i rodzajów muzyki stwarza szerokie możliwości uprawiania przez dzieci i młodzież o zainteresowaniach muzycznych i rozbudzonym słuchu muzycznym tej korzystnej (sprzyjającej wychowaniu) dziedziny. Spośród rodzajów muzyki można wymienić takie, jak: muzyka ludowa (kapele ludowe), muzyka młodzieżowa, rozrywkowa i poważna. Duże możliwości uprawiania przez dzieci i młodzież efektownej muzyki wszystkich rodzajów na sposób amatorski (hobby) stwarzają, nowoczesne instrumenty, takie jak organy elektroniczne.

Śpiew

Dzieci i młodzież wykazujące upodobania do tej dziedziny i uzdolnienia wokalne mogą uprawiać na wiele sposobów. Rozwijanie zainteresowań wokalnych w oparciu o predyspozycje głosowe umożliwiają różne zespoły także o charakterze folklorystycznym. Dziewczęta i chłopcy w wieku szkolnym mogą śpiewać w chórach i solo śpiewać i grać na gitarze bądź pianinie. Na wielu wykazujących zainteresowanie i średnie uzdolnienia oczekują chóry dziecięce i młodzieżowe. W popisach amatorskich organizowanych przez telewizję występują nawet małe dzieci w powszechnie znanym programie pod nazwą „Od przedszkola do Opola”.

Taniec

Dzieci z upodobaniem do tańca i poczuciem rytmu mogą we wczesnym okresie wieku szkolnego przystąpić do uprawiania tej dziedziny („taneczny ruch amatorski”). Taniec w powiązaniu z muzyką występuje często w formie zespołów pieśni i tańca. Podobnie jak w śpiewie dzieci i młodzież mogą wybierać artystyczne formy tańca - balet, pantomima lub taniec w formie rekreacyjno-rozrywkowej (tańce nowoczesne). Ponadto istnieją także zespoły tańca ludowego.

Plastyka

W dziedzinie plastyki, w warunkach domu kultury już od siedmiu lat dziecko może realizować swoje zainteresowania rzeźbą i ceramiką natomiast malarstwem i rysunkiem od dziesięciu lat,

a historią sztuki od czternastu lat. W ramach działów plastyki istnieje wiele specjalności, np. w zależności od tworzywa, jakie się kształtuje (obrabia) można uprawiać rzeźbę w drewnie, glinie, kamieniu, metalu. Kierując się swoimi zainteresowaniami dzieci i młodzież mogą uprawiać grafikę, w której występują także różne działy i formy w zależności od stosowanej techniki, np. w linorycie, drzeworycie, miedziorycie. Pole do popisów i wyboru mają zainteresowani także takimi dziedzinami, jak: metaloplastyka (od jedenastu lat), kowalstwo artystyczne i rzemiosło artystyczne. Są to dziedziny, które łączą walory estetyczne z technicznymi. Można tworzyć małe formy, np. elementy ozdobne, jak i elementy zbroi - miecze, tarcze itp. Dziewczęta zainteresowane tkactwem artystycznym mogą uczęszczać do pracowni organizowanych w domach kultury, np. pracowni gobelinu art. od 12 roku życia.

Literatura

W dziedzinie literackiej odpowiednio, nie mniej liczne działy sztuki słowa umożliwiają uprawianie poezji, prozy, recytacji (kluby i kółka poezji, recytacji), a także pisanie i redagowanie stałych i okolicznościowych gazetek, pisemek dziecięcych lub młodzieżowych. Ponadto te z uzdolnieniami wokalnymi i poetyckimi mogą rozwijać swoje hobby w klubach poezji śpiewanej.

Teatr

Aktorskie zainteresowania i uzdolnienia w warunkach domów kultury młodzież rozwija w zasadzie w wieku 14-15 lat - „Studia teatralne”. Istniejące sekcje, koła czy studia teatralne mogą dostarczyć ich uczestnikom wiele satysfakcji. W zajęciach teatralnych bowiem młodzież jak i dzieci mogą wykorzystać różne artystyczne i inne uzdolnienia. Widowisko teatralne angażuje i skupia wiele elementów z zakresu muzyki, tańca, sztuki dekoratorskiej (inscenizacja), umiejętności reżyserskich itp. Różne formy teatralne widowisk, w tym teatr lalek (teatr animacji) ma szczególną moc wychowawczą, zwłaszcza w spektaklach wystawianych przez dzieci dla dzieci.

Film i fotografia

Dziedziny te, prowadzone raczej w placówkach miejskich także mają moc przyciągającą młodzież w wieku od 14 lat. Postęp techniczny ostatnich lat, polegający na coraz szerszym dostępie do sprzętu fotograficznego i filmowego oraz rozwój technik „video” stwarza dogodne warunki do rozwoju amatorskiej twórczości w tych dziedzinach zainteresowań. Młodzież zajmująca się tworzeniem filmów amatorskich może liczyć na pomoc profesjonalistów, w ramach zajęć warsztatowych i pokazów organizowanych np. przez „Porównanie” działające w Poznaniu.

Technika - Modelarstwo

Zainteresowania i uzdolnienia techniczne oraz modelarstwem przejawiają chłopcy i dla nich to głównie tworzy się pracownie, warsztaty majsterkowiczów, w których skupiają się dzieci od siódmego roku życia. Najbardziej rozpowszechnione są pracownie i kluby (Liga Obrony

Kraju) modelarstwa kołowego, lotniczego (aerokluby) i okrętowego. Oprócz pracowni modelarskich istnieją tzw. „koła sprawnych rąk”, „majsterkowiczów” podejmujące różne tematy z zakresu techniki np. nietypowych przyrządów sportowych bądź innego przeznaczenia, albo z dziedziny elektroniki w oparciu o dostępną literaturę „Młody Technik”, broszury z serii „Zrób to sam” i inne. Atrakcyjne są także sekcje i kluby radiotechniki dla młodzieży oraz kluby krótkofalowców (do 16 roku życia) działające przy terenowych oddziałach Ligi Obrony Kraju.

Artystyczne wikliniarstwo sztuka tworzenia bukietów i układania kwiatów (ikebana)

Dziewczęta, które przejawiają zainteresowania i uzdolnienia w takich dziedzinach, jak artystyczne układanie kwiatów, czy tworzenie bukietów z suszonych kwiatów i owoców, bądź interesujące się rzemiosłem artystycznym, artystycznym wikliniarstwem na sposób amatorski (hobby) mogą rozwijać i doskonalić swoje umiejętności w odpowiednich pracowniach, kołach czy sekcjach także w oparciu o dostępną literaturę (np. J. Szendel, Artystyczne układanie kwiatów, Wyd. Spółdzielcze, Warszawa 86. Bukieciarstwo. Praca zbiorowa, red. Ch. Gallus, PWRiL, 78.

Dziedziny sportu, rekreacji i zabawy sportowej

Wśród licznych dziedzin - dyscyplin sportu, począwszy od wieku przedszkolnego, dzieci i młodzież mogą znaleźć dla siebie upodobaną dyscyplinę, podnosić kondycję zdrowotną, czerpać radość z jej uprawiania. Gimnastyka: sportowa (przyrządowa, akrobatyczna, akrobatyka na przyrządzie (stoł trampolinowy - batut). Inne: aerobic, callanetics, stretching.

Lekkoatletyka: biegi, skoki, rzuty, chód.

Sporty wodne: kajakarstwo, pływanie, wioślarstwo, żeglarstwo (harcerskie kluby żeglarskie), narciarstwo wodne.

Inne: windsurfing - deska żaglowa

Sporty zimowe: łyżwiarstwo (figurowe i szybkie), narciarstwo (zjazdowe, biegowe), saneczkarstwo Inne: skiboby, snowboard.

Gry sportowe: koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, siatkówka, tenis stołowy, tenis ziemny, golf, rugby, hokej na trawie, hokej na lodzie, piłka wodna, kometka - badminton, bilard.

Inne: uproszczona forma koszykówki dla dzieci do lat dwunastu - tzw. mini basket.

Wrotkarstwo: forma rekreacji ruchowej, którą uprawiać mogą dzieci od czwartego roku życia, łyżworolki - nowa odmiana wrotka rstwa.

Kolarstwo sportowe: sporty rowerowe, rowerowa rekreacja. Amatorskie uprawianie kolarstwa możliwe jest na wiele sposobów. Pojawienie się nowych typów pojazdów rowerowych, szczególnie „górskich rowerów” sprawia, że sport ten i formy rekreacyjne upowszechniają się wśród dzieci i młodzieży bardzo dynamicznie. Do klubów sportowych przyjmuje się młodzież od dwunastego roku życia. Jako sportowe hobby dużym zainteresowaniem wśród starszych dzieci i młodzieży cieszy się akrobatyka rowerowa - „cyklotrial”.

Sporty walki: szermierka, zapasy, boks, kick-boxing.

Dalekowschodnie sztuki walki: judo, karate, , kendo, taekwondo.

Szybownictwo i spadochroniarstwo - aerokluby.

Kulturystyka

Płetwonurkowanie

Łucznictwo

Deskorolka - zabawa ruchowa wymagająca dużej sprawności

Kręglarstwo

Wędkarstwo

Ciekawą i pasjonującą formą obcowania z naturą jest wędkarstwo. Historia sportowego połowu ryb na wędkę sięga dwustu lat. Mając na uwadze fakt, że życie współczesnego człowieka zbyt często oddziela go od przyrody, a do nagromadzenia się napięć i stresów przyczynia się brak kontaktu z naturą, warto zastanowić się nad wartością wędkowania - tego rodzaju hobby.

Wędkarstwo, może być uprawiane już w wieku dziecięcym, pod opieką dorosłych. Hobby to, podobnie jak myślistwo, często przekazywane jest z „ojca na syna”, dotyczy bowiem w większości chłopców. Już pierwszy kontakt z wędką może w trwały sposób zmienić przelotne zainteresowanie w poważną wieloletnią pasję uczącą cierpliwości, szacunku do przyrody i sprawności fizycznej. Znaczna część z milionowej grupy zwolenników wędkarstwa w Polsce to amatorzy rywalizacji. Startują oni w zawodach wędkarskich różnych szczebli (łącznie z mistrzostwami świata), także w kategoriach dziecięcych.

Literatura pomocna w wychowaniu

1. Borys B., *Mamo, tato ćwiczmy razem*, Państwowy Zakład Wyd. Lekarskich, W-wa 1990 r.
2. Czerwosz Z., *Dzieci lubią rysować*, Nasza Księgarnia, W-wa 1986 r.
3. Demel M., *O wychowaniu zdrowotnym*, PZWS, W-wa 1968, Biblioteka Nauczyciela.
4. Górny J., *Jak ukształtować zdrową osobowość dziecka*, Sanesko, Poznań 1998 r.
5. Górny J., *Kultura zdrowotna*, Poznań 2006 r.
6. Kwapiszewski J., Sygitowicz Sierosławska K., *Wychowanie przez sztukę i arteterapia jako remedium na agresję i przemoc. Teatr w działaniach profilaktyczno - wychowawczych.*, Katedra Filozofii Akademii Pomorskiej, Słupsk 2008 r.
7. Kuźmińska O., *Piękno ruchu taneczno-gimnastycznego*, Wydawnictwo SENS Poznań 1996 r.
8. Nuland S.B., *Mądrość ciała*, Świat Książki, W-wa 2000 r.
9. Obuchowska I., *Kochać i rozumieć*, Media i Rodzina of Poznań 1996 r.
10. Obuchowska I., *Okres dorastania*, Nasza Księgarnia, W-wa 1985 r.

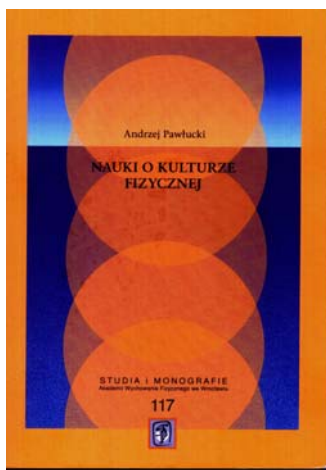
11. Regner H., *Nasze dzieci i muzyka, Poradnik dla rodziców i wychowawców*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, W-wa 1995 r.
12. Simmons S., J. O Simmons, *Jak określić inteligencję emocjonalną*, Dom Wydawniczy REBIS Poznań 2001 r.
13. Skórzyńska Z., *Psychologia dla rodziców*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Wydanie drugie poprawione, W-wa 1990 r.
14. Szarlota P., *Kodeks zdrowego życia*, Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, Ministerstwo Zdrowia, W-wa 2009 r.
15. Tokarski S., *Sztuki walki, Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, Wydawnictwo GLOB, Szczecin 1989 r.
16. Wysocki J., *Aikido bez tajemnic*, Wydawnictwo „Pomorze” 1990 r.
17. *Nośniki cyfrowe: Ucz się z rodzicami, Część 8, Dźwięki, Poznajesz ten dźwięk, Rodzice VCD*, [/www.rodziceonline.pl/](http://www.rodziceonline.pl/) Media Way 2002 r.

Wydawca poradnika

„Artystyczne i sportowe dziedziny zainteresowań motywatorem w wychowaniu dzieci”

dr Janusz Górny - tel. 61-833-11-37

Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



Andrzej Pawlucy, Nauki o kulturze fizycznej, Wyd. AWF Wrocław 2013

Książka profesora Pawlucyego, autora o nieprzeciętnej wyobraźni i wyróżniającym się oryginalnym sposobie prezentowania myśli, może być moim zdaniem, bardzo ważnym wkładem w procesie wchodzenia kultury fizycznej na „salony nauki”, gdzie gości z rzadka i z „pewną taką nieśmiałością”.

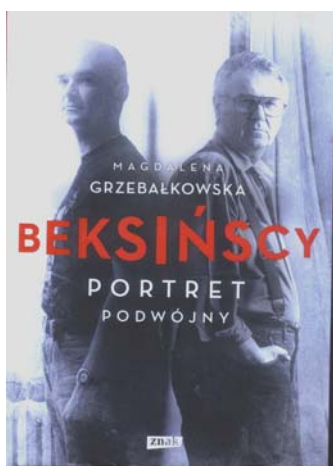
Pisze autor : „*Od dawna poczuwam się jako pedagog do udziału w życiu wspólnoty naukowej, której członkowie są sobie tożsami za przyczyną tego samego przedmiotu poznania. Wszyscy należą do macierzy nauk o kulturze fizycznej, lecz każdy jest indywidualnie inny, w zależności od przyjętej perspektywy i stylu poznania systemu: całościowej i częściowej, dziejowej i współczesnej, filozoficznej i teoretycznej, interpretatywnej i normatywnej czy projektującej i ewaluacyjnej*”.

Trzeba koniecznie przeczytać

Magdalena Grzebalkowska, Beksińscy, Portret podwójny, Znak 2014

Mariusz Szczygieł napisał o tej książce :

„*To nie jest książka o znanym malarzu, który tworzył dziwne i straszne obrazy. To nie jest książka o jego mrocznym synu, który fascynował się śmiercią i tak wiele razy próbował popełnić samobójstwo, aż mu się udało. Ani też książka o obsesjach, natręctwach, fobiach i artystycznych szalach. Ani też o karierze, pieniądzu, wystawach i krytykach. To nie jest książka o skomplikowanych związkach, fascynacji muzyką i ciemną stroną mocy... to książka o miłości – o jej poszukiwaniu i nieumiejętności wyrażania – tak wielkiej, że staje się murem, przez który nikt nie może się przebić, o tym, że życie czasami przypomina śmierć a śmierć życie...*”

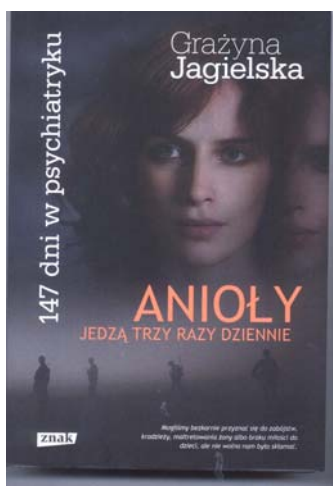


Grażyna Jagielska, Anioły jedzą trzy razy dziennie, 147 dni w psychiatryku, Znak 2014

Na „skrzydelku” okładki czytamy między innymi :

„*Grażynę Jagielską przez lata paraliżował strach. Żyła problemami męża (znanego dziennikarza). Dla Jego pasji poświęciła swoje życie. W końcu jednak musiała zawalczyć o siebie. Przeżyła własny „lot nad kukulczym gniazdem” . Spędziła pół roku w szpitalu psychiatrycznym. Poznała kobiety, które tak jak ona długo udawały, że wszystko jest w porządku. Spotkała twardzieli, którzy musieli nauczyć się płakać. Była w miejscu, w którym można było wszystko. Nie wolno było tylko jednego – kłamać...*”

Autorka zabiera nas w podróż pełną intymnych zwierzeń i prawdziwych emocji. Opowiada o szczerości, potrzebie bliskości i zrozumienia. ...powiem Ci, co zrobiłem w Afganii. Albo co tam widziałem... Najbardziej wstydę się tego, co tam widziałem. Co ludzie robią na wojnie,mówią : zdobywaj, to zdobywa, nie zastanawiam się, co czuję. Wracamy z wojny do domu i nadal chcemy mieć tylko zadanie do wykonania: żeby nie czuć i nie wyrażać uczuć, tylko odwalać kolejne zadania ,.....



Amnesty International : prawa reprodukcyjne zagrożone

Życie i zdrowie milionów ludzi na całym świecie jest zagrożone, gdyż państwa nie zapewniają poszanowania praw seksualnych i reprodukcyjnych - twierdzi Amnesty International. I rozpoczyna dwuletnią kampanię na ten temat. W Polsce głównym jej akcentem będzie ratyfikacja konwencji przeciwko przemocy wobec kobiet.

Obserwujemy, że zbyt często prawa seksualne i reprodukcyjne są lekceważone i nie stawia się ich w kontekście praw człowieka. Nasze badania pokazują, że nie są one samotną, odległą wyspą, którą powinny zajmować się tylko bogatsze społeczeństwa. Wolność wyboru partnera, prawo do określenia własnej orientacji seksualnej, wolność od gwałtu i innych form przemocy ze względu na płeć są nierozdzielnie związane z innymi prawami człowieka - takimi jak prawo do edukacji, zdrowia, mieszkania, pracy oraz życia - zauważa **Draginja Nadaždin**, dyrektorka Amnesty International Polska. Jak informuje, nowa kampania Amnesty International **MOJE CIAŁO A PRAWA CZŁOWIEKA** ma pomagać ludziom w korzystaniu z ich praw seksualnych i reprodukcyjnych. Jak pokazują statystyki i badania, dalsze zamykanie oczu na łamanie tych praw sprawi, że przyszłe pokolenia nadal będą się zmagać z dyskryminacją z powodu orientacji seksualnej, zabójstwami honorowymi czy małżeństwami dzieci. Kampania ma wspierać szczególnie młodych ludzi na całym świecie, by bez przymusu czy dyskryminacji mogli podejmować decyzje o zdrowiu, ciele, seksualności i prokreacji. Ma także przypominać rządzącym, że potrzebne są aktywne działania mające na celu między innymi zwiększenie dostępności do służby zdrowia.

Kampania koncentrować się będzie na prawie do:

- edukacji i informacji o życiu seksualnym i reprodukcyjnym.
- wyboru partnera.
- decydowania o życiu rodzinnym.
- opieki zdrowotnej związanej z seksualnością i reprodukcją.
- życia wolnego od przemocy seksualnej.

W Polsce kampania skupi się na walce o ratyfikację i implementację Konwencji Rady Europy przeciwko przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Będzie to kontynuacja wcześniejszych działań w ramach kampanii Stop przemocy wobec kobiet, podczas której organizacja zgromadziła w Polsce ponad 13 000 podpisów poparcia dla Konwencji. Konwencja Rady Europy w ocenie Amnesty International stanowi ważny instrument w walce przeciwko przemocy i przyczyni się do lepszej ochrony ofiar przemocy, a także zwiększy wykrywalność i karanie tego rodzaju przestępstw.

W Polsce moment inauguracji kampanii spleta się z kulminacją wysiłków na rzecz ratyfikacji Konwencji Rady Europy w sprawie przeciwdziałania i zwalczania przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Chcemy, aby w tym jednym z najważniejszych problemów polskiego społeczeństwa nastąpiła znacząca pozytywna zmiana - podkreśliła Draginja Nadaždin. Przez kolejne dwa lata Amnesty International opublikuje serię raportów na temat państw, w których prawa seksualne i reprodukcyjne są łamane. Pierwszy z nich dotyczy dyskryminacji kobiet oraz opieki zdrowotnej w Nepalu. Kolejny dotyczyć będzie Afryki Północnej, gdzie zgwałcone dziewczyny są zmuszane do poślubienia sprawcy. Celem kampanii jest doprowadzenie do realnych zmian w życiu tych ludzi.

W krajach kryminalizujących kontakty homoseksualne czy dyskryminujących kobiety bardzo wyraźnie widzimy, że edukacja praw człowieka jest niezbędna do budowania świadomości w tym zakresie. Chcemy, by dzięki kampanii **MOJE CIAŁO A PRAWA CZŁOWIEKA** ludzie byli świadomi swoich praw seksualnych i reprodukcyjnych, a państwa je chroniły - powiedziała Draginja Nadaždin.