

AKTYWNA TURYSTYKA MŁODZIEŻOWA I JEJ WARTOŚCI W WYCHOWANIU DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Wartości turystyki w ujęciu tradycyjnym

Turystyka, której źródłem, jak pięknie powiedział W. Krygowski, jest „niezaspokojona ciekawość świata, która wiedzie nas w najtajniejsze zakątki ojczyzny, odkrywa obrazy przeszłości, teraźniejszości, nie zatrzymuje się na dniu dzisiejszym, lecz zadaje sobie pytanie, co czynić, aby mądrze wiązać przeszłość z przyszłością, nie zatrzymując czasu, zatrzymać najcenniejszą wartość tworząc dorobek naszej kultury” (9, s. 7), zawiera w sobie olbrzymi potencjał możliwości rozwojowych. Tak pojęte źródła turystyki inspirują do aktywnej turystyki, tej której bakcyl połyka się w rodzinie, w gronie rówieśników i w szkole. Turystyki, która każdemu uczestnikowi daje szansę rozwoju i ułatwia dorastanie do kontaktów społecznych. Dynamiczny rozwój jej oddziaływań w ostatnich latach, wiodąca jej rola w zagospodarowaniu czasu wolnego młodzieży oraz różnorodność i bogactwo form pozwalających na uczestnictwo w niej nie tylko młodzieży, ale osób w różnym wieku, w koedukacyjnych zespołach, o różnym stanie zdrowia, zróżnicowanych zainteresowaniach i możliwościach finansowych, to szansa na realizację szeregu funkcji edukacyjnych. W literaturze eksponuje się jej funkcję hedonistyczną, kompensacyjną, poznawczą, emocjonalną, stymulacyjną, socjalizacyjną, adaptacyjną i zdrowotną (11). Wszystkie one pozwalają na realizację procesu wychowania przez turystykę, dalej na wychowanie do turystyki i wreszcie na samowychowanie, które polega na ciągłym kształtowaniu swojej osobowości. Wychowanie przez turystykę i do turystyki służyć ma w konsekwencji rozwojowi osobowości młodego turysty. Osobowościowe i socjalizacyjne wartości tego uczestnictwa potwierdzone zostały w rozlicznych badaniach (16).

Turystyka dzieci i młodzieży, zezwalając na zaspokojenie naturalnej dla nich potrzeby ruchu i ciekawości świata, rodzi warunki do kształtowania świadomych i odpowiedzialnych postaw w toku jej uprawiania. Stają się one „stałymi składnikami osobowości, odnoszą się do wartości, które wynikają ze stosunku do świata, idei, osób, rzeczy, wytworów umysłu, serca i rąk” (5, s. 20).

Uczestnictwo w turystyce, pozwalające na realizację szeregu funkcji wychowawczych i socjalizacyjnych jest organizowane przez intencjonalne i naturalne środowiska wychowawcze. Wśród naturalnych środowisk wychowawczych szczególną rolę przypisujemy rodzinie i środowisku rówieśników; a intencjonalne, to głównie szkoła i wszelkie pozaszkolne koła zainteresowań oraz organizacje młodzieżowe (np. ZHP) i turystyczne (np. PTTK).

Jak żadna inna sfera działalności, turystyka daje szansę integracji wpływów rodziny, szkoły, pozaszkolnych instytucji wychowawczych oraz nieformalnych grup rówieśniczych, a także, co szczególne, samodzielnej aktywności jej uczestników. Turystyka, rozumiana jako aktywność związana z czasową i dowolną zmianą codziennego trybu i środowiska życia oraz wejściem w bezpośredni kontakt ze środowiskiem odwiedzanym, często przyrodniczym, posiada szczególne walory, których badaniem zajmują się specjaliści różnych dziedzin wiedzy. W niniejszym wystąpieniu interesuje nas aspekt psycho-socjo-pedagogiczny zagadnienia, skoncentrowany na zdrowym stylu życia.

Na walory turystyki, pozwalające człowiekowi potwierdzić i doskonalić swoją osobowość, zwraca uwagę M. Usarz (25) podkreślając potrzeby, które człowiek może dzięki niej zaspokajać. Zalicza do nich: potrzebę wolności, potrzebę poznania, potrzebę kształtowania uczuć i potrzebę nawiązywania osobistych kontaktów.

Pedagodzy w swym myśleniu o turystyce koncentrują się głównie na jej wychowawczych i zdrowotnych aspektach. Organizatorem turystyki szkolnej są przede wszystkim nauczyciele wybranych przedmiotów nauczania oraz wychowawcy klas i opiekunowie organizacji młodzieżowych.

K. Denek podkreślając „rolę działalności turystyczno-krajoznawczej w kształtowaniu postaw dzieci i młodzieży, w wyrobieniu dyspozycji kierunkowych: postaw, przekonań i ideałów” (5, s. 22), warunkuje realizację tych zadań właściwym przygotowaniem nauczycieli do tych ról. Wyniki badań młodzieży w wieku 13–21 lat wskazują na wysokie wymagania stawiane opiekunom imprez turystycznych. Oczekiwania młodzieży wiążą się z kontaktem opartym na zasadach partnerstwa; nauczycieli tych powinien charakteryzować takt pedagogiczny, a ponadto odpowiedni poziom wiedzy i walory sprawnościowe.

K. Przeclawski (17), podobnie wśród czynników determinujących wychowawcze efekty turystyki, wymienia osobowość wychowawcy jako jeden z nieodzownych elementów tego procesu. Aby stać się wychowawcą turystyki, konstatuje autor, należy samemu być turystą, przykład osobisty traktuje jako warunek nieodzowny krzewienia turystyki wśród młodzieży. Jest to szczególnie istotne wobec faktu wynikającego z badań, że w praktyce szkolnej 75% imprez turystycznych organizują wychowawcy klas. W bardzo niewielkim stopniu w ocenie młodzieży inicjują je kluby PTTK (7,5%), ZHP (4,5%) i jest to działalność organizowana dla zamkniętych kręgów członków tych organizacji.

Właściwe oddziaływanie wychowawcze opiekunów wycieczek i obozów jest także, zdaniem Z. Bielczyka, warunkiem pomyślnych osiągnięć wychowawczych zespołu i jego oddziaływania na jednostkę. Grupa turystyczna stanowi środowisko społeczne, ale „sam fakt gromadnego udziału w wycieczce czy obozie nie uspołeczni i nie wychowa młodzieży” (2, s. 34). Dopiero właściwa opieka prowadzącego wycieczkę, tak w trakcie jej przygotowania jak i przebiegu, jest warunkiem efektów wychowawczych, ocenianych zarówno w kategoriach wartości osobowościowych, jak i społecznych, socjalizacyjnych.

Szansa wychowawcza, jaką stwarza turystyka, jest, zdaniem A. Gontrowicz, szczególnie ważna w odniesieniu do młodzieży, kategorii osób szczególnie podatnych na wpływy. „Lepiej podjąć trud wychowawczy w dziedzinie turystyki, niż mieć w perspektywie podejmowanie trudu resocjalizacyjnego”, pisze Gontrowicz (7, s. 18).

Należy wspomnieć jeszcze o turystyce zagranicznej, a zwłaszcza jej formie turystyczno-zarobkowej dla starszej młodzieży, która może się stać, zdaniem J. i A. Krauzowiczów, „bardzo skuteczną metodą wychowawczą” (8, s. 97). Jest ona bardzo popularna wśród młodzieży różnych krajów, a i u nas, zwłaszcza w ostatnich 30 latach, staje się coraz powszechniejsza.

Socjologowie traktują turystykę jako proces zetknięcia kultur, który może powodować określone skutki społeczne i wychowawcze, zarówno pozytywne, jak i negatywne. To w dużym stopniu będzie zależało od stopnia świadomości i dojrzałości turysty, od jego umiejętności, refleksyjnej i krytycznej percepcji. Czyli po prostu od wartości, z którymi się identyfikuje i które były jego udziałem w procesie wychowania i socjalizacji. Zdaniem K. Przećławskiego „oddziaływanie wychowawcze dokonuje się jakby na continuum przebiegającym pomiędzy: 1) poszukiwaniem prawdy a zakłamaniami, 2) alterocentryzmem a egocentryzmem, 3) wolnością a zgodą na zniewolenie” (18, s. 56).

I to właśnie daje szansę na promocję wartości osobowościowych i socjalizacyjnych w turystyce, rozumianych w ujęciu tradycyjnym.

Współczesne nurty i trendy zmian w turystyce młodzieżowej

Czy tradycyjne rozumienie wartości edukacyjnych i socjalizacyjnych może być dziś podważane? Nie, to dobra szkoła edukacji do uczestnictwa w turystyce aktywnej i przez turystykę. Zmieniły się jednak całkowicie realia społeczno-polityczne i uwarunkowania ekonomiczne, w których ten proces edukacyjny przebiega. Rozszerza się równocześnie pole eksploracji, zmieniają się realia, które oddziałują na zmianę potrzeb i oczekiwań młodzieży w tym zakresie.

Ku globalizacji

Turystyka w zmieniającym się świecie przestaje być już rozpatrywana tylko i wyłącznie w kategoriach wartości swoistych i lokalnych kontaktów, gdzie

się wybrać, jak aktywnie spędzić wolny czas, co można skorzystać poznawczo, zdrowotnie; jak można przeżywać kontakt z przyrodą i dobrami kultury, jak można się rozwijać przy tej okazji umysłowo, fizycznie itp.

Mówi się dziś o globalnych wartościach turystyki, tych ponadczasowych, z perspektywą aktywniejszego zaistnienia w XXI wieku. Turystyka stwarza nowe szanse komunikacji społecznej między regionami w jednym kraju, między krajami Europy i w całym świecie. Staje się okazją do poznania różnych kultur i obyczajów, zwiększa zdolność adaptacji do zmieniających się warunków życia, przenoszenia dobrych wzorów zachowań, szacunku dla dobrobytu innych środowisk i krajów, promocji nowych wartości i przenoszenia ich do własnych środowisk odczytanych. Daje to nowe możliwości wpływu turystyki na człowieka i społeczność, w której żyje i pragnie ją kreatywnie zmieniać.

Globalizacja w edukacji turystycznej oznacza rozszerzenie wartości wynikających z uczestnictwa w niej o nowe, nieznane dotąd, bądź niedostrzegane na płaszczyźnie jednej szkoły czy jednego środowiska, a nawet jednego kraju. Wyostrzyć powinna równocześnie krytyczną percepcję tego, co globalne, a nie zawsze do zaakceptowania we własnej kulturze i obyczaju swojego kraju. Należy pielęgnować przy tym własne, regionalne czy narodowe tradycje i wartości oraz promować je na płaszczyźnie globalnej turystyki.

Wspólnoty polityczne i gospodarcze

W budowaniu nowych podstaw naszej polityki i gospodarki rynkowej w Polsce, w dążeniu do wejścia do wspólnoty europejskiej rozwijają się inne i często nowe perspektywy dla promocji wartości turystyki. Może okazać się ona istotną wartością inwestycyjną we współczesnego człowieka, który będzie budował te wspólnoty, może również budować pomosty ponad podziałami politycznymi, służąc integracji środowisk lokalnych (w skali mikro) i kultur regionalnych bądź globalnych, europejskich.

Wspólnotowość (w tym polityczna i gospodarcza) służyć będzie przede wszystkim promocji przez turystykę wartości socjocentrycznych, komunikacyjnych. Turystyka może się stać płaszczyzną nowego kodu w porozumiewaniu wspólnotowym.

Standaryzacja edukacji

Ujednolicenie programów kształcenia na wszystkich poziomach edukacji, w Polsce i w Europie, możliwość wymiany uczniów i studentów między regionami kraju (potrzeby zdrowotne, klimatyczne, sportowe, ekologiczne, poznawcze i in.) i między szkołami oraz uczelniami europejskimi (potrzeby językowe, kulturowe, sportowe, ekonomiczne i in.), tworzenie różnych fundacji w kraju i w Europie, finansujących lub wspomagających tę wymianę, dobrze służy promocji wartości turystyki nośnej edukacyjnie i społecznie.

Ułatwia identyfikację z własnym krajem i jego kulturą, dając szanse intencjonalnego wejścia w kulturę europejską. Jest to naturalna szansa uprawiania turystyki krajowej i międzynarodowej, do której młodzież trzeba specjalnie przygotować, aby tę szansę właściwie dla rozwoju jednostki i społeczeństwa wykorzystać.

Pokonywanie podstawowych barier

Aby wejść w nowy nurt myślenia o rozwoju turystyki krajowej, a szczególnie międzynarodowej, która jest szczególną szansą dla młodych ludzi, trzeba ich przygotować do pokonywania pewnych barier. Jakie to są bariery?

Przede wszystkim bariera językowa. Szczególną szansą jest upowszechnianie w edukacji języka angielskiego, który staje się najlepszą płaszczyzną kontaktów społecznych i turystycznych w Europie.

Po drugie – granice. Granice w większości krajów przestają być barierą, jeśli wychowa się młodzież do kultury ich przekraczania, z zachowaniem przepisów prawnych państw graniczących ze sobą i obowiązujących w tych państwach tradycji i obyczajów.

Po trzecie – środki komunikacji. Zwiększające się realne szanse posiadania własnego pojazdu, dostosowanie cen zniżkowych na bilety w komunikacji kolejowej i lotniczej do możliwości finansowych młodzieży, liczne promocje, a przede wszystkim stypendia, czynią tę barierę do pokonania.

Po czwarte – środki masowego przekazu, które są w stanie najlepiej promować turystykę i stanowić przewodniki po nieznanym ścieżkach, łamiąc wiele barier. Przede wszystkim informacyjnych, stanowiąc często wręcz metodyczny instruktaż. Bogactwo książek, folderów, przewodników, map, szlaków turystycznych, pełna do nich dostępność stanowi istotny warunek dobrej promocji turystyki.

Internet nowym oknem na świat

Internet to nie ewolucja, a rewolucja w rozwoju szans na promocję wartości turystyki. To nie tylko wielość informacji, ale wzajemne komunikowanie się ludzi między sobą w sprawach możliwości spotkania, zapraszania się, planowania wspólnych eskapad turystycznych. To wymiana doświadczeń, poznawanie wzajemne swoich zainteresowań i pasji turystycznych, wymiana sprzętu turystycznego, bądź zapewnienie go w miejscu uzgodnionych planów wakacyjno-urlopowych. Może to być komunikowanie się indywidualne, ale może dotyczyć klas szkolnych, grup sportowych i turystycznych, szkół i miast między sobą. To bardzo przybliży ludzi w kraju i z zagranicy w samorealizowaniu się turystycznym.

Styl życia jako przedmiot badań

Od początków XX wieku styl życia był przedmiotem badań socjologii (26) i psychologii (1). Pierwsze ujęcie stylu życia nazywamy ekonomiczno-społecznym, drugie zaś psychologicznym. Te dwa ujęcia świadczą o złożoności koncepcji stylu życia oraz wzajemnym przenikaniu się cech grupowych i indywidualnych. W socjologii polskiej S. Ossowski (14) wiąże styl życia ze zróżnicowaniem społecznym, a A. Tyszka (24) nie traktuje kategorii stylu życia jako trwałej cechy przypisywanej jednej klasie. Traktuje go jako jakościowy wyróżnik indywidualnego usytuowania, ujmowany w sposób dynamiczny, podlegający zmianom pokoleniowym, związany z uczestnictwem w kulturze. W latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku rozgorzały dyskusje nad kategorią pojęciową i treścią stylu życia, które zaowocowały wieloma wartościowymi opracowaniami teoretycznymi i empirycznymi. Styl życia stał się przedmiotem badań interdyscyplinarnych, m.in. socjologii, psychologii, pedagogiki społecznej, pedagogiki zdrowia, pedagogiki kultury fizycznej. Wiele z tych prac powstało pod kierunkiem A. Sicińskiego, który jest twórcą szkoły naukowej, do której do dziś odwołujemy się w rozważaniach nad stylem życia jednostek i grup społecznych. W poglądach Sicińskiego obserwujemy ewolucję, która dokonała się między rokiem 1976 a 2002. W pierwszych swych pracach pod pojęciem stylu życia rozumie zakres i formy codziennych zachowań jednostek i grup, specyficznych dla ich usytuowania społecznego, aby w 1988 roku mówić już o ich zróżnicowaniu co do treści i formy, ich motywacji oraz funkcji (19, 20, 21, 23).

Najciekawsze z punktu widzenia omawianej problematyki jest spojrzenie na zagadnienie stylu życia z perspektywy wyborów dokonywanych przez ludzi w ich codziennym życiu (21). Jest to myślenie bliskie pedagogowi. Perspektywę tę nazwał „perspektywą homo eligens” (człowiek dokonujący wyborów). Założenia tej koncepcji dowodzą oryginalności propozycji teoretycznej. Styl życia jest przejawem wyboru codziennego postępowania spośród zachowań możliwych w danej kulturze. Stąd badania obejmują w tym świetle wzory społeczne, kulturowe i standardy zachowań. Zmienność zakresu zachowań wyznaczanych przez wzory kulturowe i standardy jest jednym z aspektów przemian stylu życia.

Prozdrowotny styl życia

W świetle wyników badań nad stylem życia, niezależnie od statusu społecznego grupy, ważne są również zachowania związane ze zdrowiem (sposób odżywiania, aktywność fizyczna, stosowanie używek, praktyki seksualne), które służą identyfikacji stylu życia określonych grup lub zbiorowości (15).

Ograniczenia w dokonywaniu wyborów w dziedzinie stylu życia dotyczą nie tylko uwarunkowań społecznych i kulturowych, ale także zależą od stanu organizmu i jego funkcjonowania. Kategorię styl życia rozważać należy w odniesieniu do kultury i jej wzorów oraz ze względu na zdrowie i stan psychofizyczny człowieka. Wydaje się, że taki sposób rozumienia swobody wyboru w obrębie stylu życia jest komplementarny do wszelkich analiz. Zwraca się również uwagę na konieczność stosowania indywidualnej i dynamicznej oceny zdrowia. Przy ocenie zdrowia nie należy mówić o dobrym samopoczuciu psychofizycznym jako o stanie trwałym, lecz o odporności na wysiłki pochłaniające energię, a prowadzące nieuchronnie do pogarszania samopoczucia, i o zdolności do względnie szybkiego odzyskiwania dobrego samopoczucia, czyli o prawidłowym procesie regeneracji sił. Przy tym rytm, w jakim ten proces utraty i regeneracji sił przebiega, musi się różnicować w zależności od cech osobniczych. W takim ujęciu zdrowia stwarza się miejsce dla turystyki aktywnej, której celem jest m.in. zwiększenie możliwości wysiłkowych organizmu, szybka regeneracja sił oraz dobre samopoczucie psychofizyczne.

Szczegółowe opracowanie elementów prozdrowotnego stylu życia zawiera praca A. Ostrowskiej (15). Najczęściej bierze się pod uwagę następujące klasyczne zachowania związane ze zdrowiem: dietę, aktywność fizyczną, palenie tytoniu, konsumpcję alkoholu (15). W ustaleniu hierarchii ważności tych zachowań nie znaleziono consensusu. Taka lista zachowań pokrywa się z koncepcją prozdrowotnego stylu życia przyjętego przez Światową Organizację Zdrowia (13). Największą liczbę zachowań związanych z realizacją prozdrowotnego stylu życia wymieniono w badaniach europejskich (6). Zaliczono do nich: niepalenie tytoniu, ograniczone spożywanie alkoholu, aktywność fizyczną, zdrową dietę (ze szczególnym uwzględnieniem właściwego śniadania i niejedzenie między posiłkami), bezpieczne zachowania seksualne, unikanie stresu i umiejętność jego rozładowania, umiarkowaną ekspozycję na słońce, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, wykonywanie określonych badań profilaktycznych oraz samokontrolę ciała, np. piersi u kobiet.

Z. Cendrowski (3) zaproponował dziesięć głównych zasad zachowania i wzbogacenia zdrowia, nazywając ją *Dekalogiem zdrowego stylu życia*: zdobywanie wiedzy o samym sobie, utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości, nienadużywanie leków, utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej, prawidłowe odżywianie się, hartowanie się, rozwijanie umiejętności walki ze stresem, eliminowanie nałogów, życzliwość dla innych, zachowanie i demonstrowanie postawy radzenia sobie w życiu. Objęte dekalogiem zachowania są przejawem holistycznej koncepcji człowieka i wyraźnie pokazują możliwość dojrzewania do zdrowego stylu życia w procesie aktywności turystycznej.

Aktywność ruchowa a aktywność turystyczna

Aktywność ruchowa jest nieodzownym warunkiem aktywności turystycznej. Aktywność ruchowa waży na przemianach stylu życia w XXI wieku. Określając perspektywy przemian stylu życia w umownym roku 2000, A. Siciński stwierdza, iż aktywnością, która ma szanse szybkiego rozwoju jest aktywność ruchowa. O tym rodzaju aktywności, która może stać się „istotnym elementem różnych stylów życia przyszłości” mówi autor w powiązaniu z problemami zdrowia, profilaktyki zdrowotnej i sposobów przeciwdziałania patologii społecznej, a tym samym z problemami radzenia sobie ze stresem (19).

Analizując funkcje stylu życia, zaproponowane przez A. Sicińskiego (19), samoidentyfikacji jednostek, ich przynależności społecznej, wyróżnika grupy z szerszej zbiorowości i ekspresji osobowości, należy stwierdzić, iż aktywność ruchowa waży w sposób znaczący na odgrywanej przez każdego roli w różnych sytuacjach jego życia, również turystycznych.

Uwzględniając różne warianty stylu życia Siciński (19) wyróżnił jego trzy wymiary: dominującego układu odniesienia (styl „jednostkowy”, „przyjacielsko-rodzinny”, „publiczny”), dominującej orientacji życiowej (styl „bierny” i „czynny”) i dominującej perspektywy czasowej (styl „konserwatywny”, „innowacyjny” i „dnia dzisiejszego”).

Rzadko występują one w czystej formie, możemy mówić jedynie o dominacji w poszczególnych stylach takiego lub innego wymiaru. Interesuje nas natomiast dynamika przemian wymienionych stylów życia.

W życiu chodzi o to, aby człowiek umiał różnicować pojęcie pracy i aktywnych form wypoczynku (w tym turystyki) i traktować czas poświęcany na te dwie różne dziedziny aktywności jako swój problem i swój osobisty wybór. Zdrowie moje i innych, troska o jego zachowanie, to również mój problem i mój wybór. Szkoła i rodzina winny uczyć tego wyboru zachowań (w tym turystycznych) w trosce o własne zdrowie. Od tego, na ile jestem zdrowy i od tego, czy umiem aktywnie wypoczywać, umiem uczestniczyć w aktywnej turystyce, zależy efektywność mojej pracy, a nawet mój sukces zawodowy oraz ułożenie sobie życia osobistego.

Coraz częściej mówi się i pisze o edukacji dla rozwoju. Te warunki spełnia, jak się nam wydaje, uczestnictwo w kulturze fizycznej i turystyce, rozumiane jako edukacja dla rozwoju psycho-fizycznego i kulturowego jednostki, jak i edukacja przez ruch do kształtowania potrzeb zmiany osobistego życia z biernego na aktywny, twórczy, samorealizacyjny, z wpisanym dobrostanem zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego w rozwój każdej jednostki. Uczestnictwo w kulturze fizycznej i turystyce traktować możemy metaforycznie jako jedność w różnorodności, jedność „zdrowego i twórczego życia w harmonii z przyrodą” (jak głosi Deklaracja z Rio), budowana także

przez edukację oraz różnorodności, która właśnie dla edukacji jest tym samym, czym zachowanie różnorodności biologicznej dla przyrody. A przecież uczestnictwo w kulturze fizycznej i turystyce wiąże się nie tylko z przyrodą, ale szerzej z ekorozwojem, a edukacja zdrowotna, tak ściśle związana z tym uczestnictwem, stanowi podstawę promocji zdrowia.

Miejsce turystyki w stylu życia młodzieży i ludzi dorosłych

Szczególnie ważna rola w zakresie kształtowania zachowań prozdrowotnych przypada aktywnej turystyce, która według M. Demela (4) ma być „fabryką zdrowia”, a jej produktami, sprawność i wydolność organizmu. Autor *Pedagogiki zdrowia* (4) widzi pole wzajemnego przenikania wychowania fizycznego i zdrowotnego w obejmowaniu tego wszystkiego, co wiąże się ze świadomością ceny zdrowia, pozytywnym zainteresowaniem się własnym organizmem, rozumieniem zdrowotnych walorów ćwiczeń ruchowych, a także formowaniem przyzwyczajzeń rekreacyjno-turystycznych. W takim ujęciu uznaje się nadrzędność pedagogiki zdrowia, która staje się transmisją biologii człowieka na teren pedagogiki (4).

Aktywna turystyka jest skutecznym nośnikiem imperatywu pracy nad sobą, co stanowi przecież istotę samokształcenia i samowychowania. Turystyka aktywna stawia do dyspozycji wychowania zdrowotnego obfity arsenał środków, które umożliwiają osiągnięcie finalnych jego celów, a mianowicie samych realiów zdrowia.

Wobec współczesnych wyzwań cywilizacyjnych szczególnego znaczenia nabiera rekreacja fizyczna i turystyka w promocji zdrowia i w wyborze stylu życia. Rekreacja fizyczna i turystyka przeobraziła się w ciągu ostatniego wieku (XX) z elitarnej formy spędzania czasu wolnego w dziedzinę aktywności popularną, a w niektórych krajach wręcz masową. Tempo tego procesu pozostaje w ścisłym związku z poziomem cywilizacyjnego zaawansowania i zamożnością społeczeństwa. Pod tym względem sytuacja Polski, jakkolwiek lepsza niż w innych krajach, odbiega wyraźnie od standardów państw wysoko rozwiniętych. Wychowanie młodzieży do rekreacji fizycznej i turystyki jest jedyną nadzieją na nobilitację ich wartości w rozwijającej się cywilizacji, która oprócz licznych dobrodziejstw niesie z sobą poważne zagrożenia. Wynikają one szczególnie z degeneracji środowiska przyrodniczego, nadmiernej eksploatacji systemu nerwowego człowieka, atrofii życia społecznego, ale również z wydatnego ograniczenia wysiłku fizycznego, sedenteryjnego trybu życia, ograniczonej aktywności ruchowej; a wszystko to sprzyja chorobom cywilizacyjnym, obniżaniu się naturalnej odporności organizmu, trudnościom adaptacyjnym. Obok zdrowotnych walorów rekreacji fizycznej i turystyki, które są niepodważalne, ułatwia radzenie sobie ze stresem, zapewnia ludziom niezbędny komfort psychiczny, skutecznie partycypuje w kształtowaniu oso-

bowości i zapobiega patologiom, może być katalizatorem więzi społecznych, czynnikiem integrującym grupy oraz przeciwdziałającym izolacji człowieka. „Jest tylko kwestią czasu, pisał B. J. Kunicki (10), kiedy aktywność ruchowa (a więc i aktywna turystyka – przyp. Z.Ż.) – środek o tak wszechstronnych walorach, tak mało kosztowny, a łatwo dostępny, stanie się trwałym i nieodzownym elementem stylu życia współczesnego człowieka. Właśnie w jego interesie jest, aby doszło do tego jak najszybciej”

Rodzina i szkoła powinny nie tylko wychowywać młodzież do aktywnej turystyki, ale promować jej wartości w wychowaniu do zdrowego stylu życia. Rodzice i nauczyciele będąc kreatorami tych wartości, stają się najlepszą manifestacją zdrowego stylu życia w rodzinie, w szkole, w czasie wolnym. A w toku aktywnej turystyki proces ten odbywa się nie tylko przez nauczanie, ale przez przeżywanie, co zwiększa skuteczność wychowania do zdrowego stylu życia.

Bibliografia

1. Adler A., *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986.
2. Bielczyk Z., *Zasady organizowania wycieczek i obozów*, AWF, Warszawa 1975.
3. Cendrowski Z., *Dekalog zdrowego stylu życia*, Promo-Lider, Warszawa 1993.
4. Demel M., *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa 1980.
5. Denek K., *Krajoznawstwo i turystyka w wychowaniu dzieci i młodzieży szkolnej*, PTTK Kraj, Warszawa 1989.
6. *European Health and Behaviour Research Survey*, 1991.
7. Gontorowicz A., *Funkcje wychowawcze turystyki*, (w:) K. Przeclawski (red.), *Turystyka a człowiek i społeczeństwo*, IWZZ, Warszawa 1984.
8. Krauzowicz J. i A., *Wyjazdy zagraniczne studentów*, (w:) K. Przeclawski (red.), *Turystyka a człowiek i społeczeństwo*, IWZZ, Warszawa 1984.
9. Krygowski W., *Góry i doliny po mojemu*, Kraków 1977.
10. Kunicki B. J., *Rekreacja fizyczna*, (w:) Z. Krawczyk (red.) *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku*, IK, Warszawa 1997.
11. Lubański K., *Turystyka jako forma wychowawcza*, „Nauczyciel i wychowawca” 1986, nr 5-6.
12. Lubański K., *Turystyka indywidualna a psychologiczne determinanty zachowań*, (w:) J. Malinowski (red.) *Spoleczno-pedagogiczne problemy turystyki*, IT, Warszawa 1988.
13. Mazurkiewicz E., *Pedagogika zdrowia a środowisko*, (w:) Z. Żukowska (red.), *Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej*, AWF, Warszawa 1993.
14. Ossowski S., *O strukturze społecznej. Zagadnienia struktury społecznej. Struktura klasowa w społecznej świadomości*, PAN, Łódź 1957.
15. Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie*, PAN, Warszawa 1999.

16. Piskadło B., *Młodzież o wychowawczych i socjalizacyjnych funkcjach turystyki*, Praca doktorska, AWF, Warszawa 1993.
17. Przeclowski K., *Turystyka a wychowanie*, NK, Warszawa 1973.
18. Przeclowski K., *Humanistyczne podstawy turystyki*, IT, Warszawa 1986.
19. Siciński A. (red.), *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, PWN, Warszawa 1976.
20. Siciński A., *Style życia w miastach polskich*, Ossolineum, Wrocław 1988.
21. Siciński A., *Styl życia, kultura, wybór. Szkice*, PAN, Warszawa 2002.
22. Siwiński W., *Edukacja i praca specjalistów kultury fizycznej i turystyki*, AWF, Poznań 1980.
23. Strzelecki A., Siciński A., *Styl życia a jakość życia*, (w:) A. Siciński (red.), *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, PAN, Warszawa 1976.
24. Tyszka A., *Uczestnictwo w kulturze. O różnorodności stylów życia*, PAN, Warszawa 1971.
25. Usarz M., *Filozoficzno-pedagogiczne refleksje nad zjawiskiem turystyki*, „Roczniki Naukowe” 1990, t. XXIV, AWF Kraków.
26. Weber M., *Economy and society*, University of California Press, Berkeley 1978.
27. Wykrętowicz S., *Wyznaczniki i bariery uczestnictwa w turystycznych formach rekreacji*, AWF, Poznań 1988.
28. Żukowska Z., *Osobowościowe i socjalizacyjne wartości turystyki a oczekiwania wobec niej młodzieży*, (w:) I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, M. Marcinkowski, W. Siwiński (red.), *Interdyscyplinarne zagadnienia aktywności rekreacyjnej, sportowej i turystycznej końca XX wieku*, PSNARiT, Poznań 2000.