

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY W CZASIE WOLNYM – TEORETYCZNE PODSTAWY I PRAKTYCZNE IMPLIKACJE

Sport w życiu człowieka istnieje od zarania dziejów i nadal pozostaje jednym z ważniejszych elementów, bez których niełatwo byłoby funkcjonować. Wszystko zaczęło się w starożytności, gdy w niektórych kulturach panował kult pięknego i wysportowanego ciała. Od aktywności ruchowej zależy nasz stan zdrowia, samopoczucie oraz aktywność umysłu¹.

Przez aktywność rozumie się czynne sposoby wyrażania siebie nie tylko w rozumieniu ruchu, ale również i umysłu – sfery psychicznej człowieka – które współgrają i uzupełniają się wzajemnie. Na świecie powstał nurt traktowania cielesności, w którym nie tylko skupiamy się na wizerunku – estetyce wizualnej ciała – ale również zwracamy uwagę na aspekt zdrowotny. Aktywność, o której mowa, to obciążenie fizyczne, któremu jesteśmy poddawani codziennie – w szkole, podczas obowiązków domowych, w pracy i w czasie wolnym. Często aktywność fizyczna bywa podejmowana spontanicznie np. w formie zabawy.

W krajach wysokorozwiniętych aktywność fizyczna pełni ważną rolę w życiu człowieka, powoduje nie tylko utratę masy ciała przy nadwadze, ale także kompensację wad postawy, ochronę przed niektórymi dolegliwościami oraz chorobami cywilizacyjnymi; przeciwdziała w walce z cukrzycą i dodatkowo relaksuje organizm. Podejmowana na świeżym powietrzu hartuje, pozwala zdrowo i pożytecznie spędzać czas wolny².

Obok zalet zdrowotnych aktywność ruchowa ma duży wpływ na aspekt wychowawczy i społeczny oraz na kształtowanie cech osobowości. Regularnie podejmowana aktywność jest nieodłącznym elementem prozdrowotnego stylu życia, wspomaga radzenie sobie ze stresem, rozładowuje napięcie psychiczne, zapobiega występowaniu chorób cywilizacyjnych oraz wpływa na dobre samopoczucie.

1 A. Pawłucki (2007), *Osoba w pedagogice ciała. Prawo pokoju olimpijskiego*, Olsztyn, s. 58.

2 D. Kowalczyk [red.] (2003), *Wybrane obszary aktywności człowieka w dobie przemian społecznych*, Opole, s. 15.

Aktywność fizyczna jest szeroko rozumianym pojęciem, zalicza się do niej rekreację ruchową, turystykę i sport. Rekreacją są różnego rodzaju zajęcia, podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych³. Aktywność ruchowa jest podstawą rozwoju psychosomatycznego człowieka i głównym czynnikiem fizycznego oddziaływania, które występuje w procesach kształcenia fizycznego, wychowania oraz w zachowaniach społecznych; wspiera funkcje socjalizacyjne i integracyjne. „Mianem aktywności ruchowej lub fizycznej określa się wysiłek mięśniowy wywołujący w organizmie zespół zmian, które prowadzą do wydatku energetycznego wyższego niż poziom spoczynkowy” – pisze Ryszard Przewęda⁴. Według Wiesława Osińskiego, aktywność ruchowa jest podstawowym czynnikiem fizycznego oddziaływania oraz stymulatorem rozwoju psychosomatycznego organizmu. Składa się na nią troska o zdrowie, sprawność fizyczna, potrzeby odpoczynku oraz względy hedonistyczne i ekspresja ludzkiej osobowości. Stanowią one całokształt przypisywanej wychowaniu fizycznemu funkcji⁵.

Problem aktywności fizycznej, jako jeden z głównych czynników determinujących rozwój fizyczny człowieka, stał się szczególnie istotny dla ludzkości na przestrzeni kilkudziesięciu lat. Rada Europy w 1966 roku wprowadziła do terminologii sportowej definicję „sportu dla wszystkich” Pojęcie to było traktowane jako reklama uprawiana sportu, jednak zostało ono przekształcone w ideę, którą możemy połączyć z pojęciem ruchu przez całe życie. Obecnie hasło to funkcjonuje w oficjalnej terminologii kultury fizycznej. Jego odpowiednikiem w całościowo rozumianym systemie kształcenia jest pojęcie permanentnej edukacji. Znaczenie aktywności fizycznej we współczesnym świecie potwierdza uczestnictwo w sporcie dla wszystkich⁶.

Aktywność fizyczna w głównych fazach życia człowieka pełni następujące role:

- w dzieciństwie i młodości pełni rolę magazynu, z którego organizm będzie czerpał energię w późniejszym okresie;
- w okresie dorosłości aktywność ruchową podtrzymuje wcześniej osiągnięty stan;
- na starość ruch spowalnia procesy inwolucyjne⁷

3 T. Wolańska (1997), *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, Warszawa, s. 45.

4 R. Przewęda (1999), *Promocja zdrowia przez wychowanie fizyczne*. W: J. K. Karcki [red.], *Promocja zdrowia*, Warszawa, s. 201.

5 W. Osiński (2003), *Antropomotoryka*, Poznań, ss. 67-68.

6 Z. Krawczyk (1998), *Przeobrażenia w sporcie dla wszystkich w krajach postindustrialnych i industrialnych*. W: *System upowszechniania sportu*, Warszawa, s. 58.

7 E. Janeczek (2008), *Aktywność fizyczna dzieci z regionu końskiego na tle badań innych krajach Europy*. W: J. Knotowicz, P. Rąglewska [red.], *Rola aktywności ruchowej w procesie rozwoju sprawności psychofizycznej i promocji zdrowia człowieka* [red.], Poznań, s. 30.

Aktywność ruchowa jest najkorzystniejszym czynnikiem rozwoju sprawności i wydolności fizycznej. Biologicznie istota ruchu polega przede wszystkim na uaktywnieniu układu nerwowo-mięśniowego oraz innych układów i funkcji organizmu. Znaczenie ruchu dla prawidłowego rozwoju organizmu jest powszechnie znane. Na skutek racjonalnie stosowanych ćwiczeń ruchowych w organizmie zachodzą pozytywne zmiany w obrębie układów i narządów: prawidłowy rozwój fizyczny; poprawa sprawności pracy narządów wewnętrznych; poprawa sprawności układu krążenia i oddychania; poprawa sprawności układu nerwowego; kształtowanie pozytywnych cech osobowości; wzrost odporności psychicznej; wzrost poziomu ogólnej sprawności fizycznej; kształtowanie zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych⁸.

Konsekwencjami braku ruchu są natomiast: zwiększenie podatności na choroby, dolegliwości i schorzenia; występowanie skłonności do dysfunkcji w układzie ruchu; obniżenie wydolności życiowej płuc i ogólnej zdolności adaptacji organizmu, (np. zaburzenia snu i trawienia; obniżenie sprawności układu krążenia i pracy serca)⁹.

Światowa Organizacja Zdrowia i Światowa Organizacja Wyżywienia zalecają codzienny ruch. Minimalne wartości ruchu dla dzieci i młodzieży powinny wynosić 4x40x140. Dzieci winny mieć możliwość ruchu przez około trzy godziny dziennie. Minimalny, jednostkowy czas ćwiczeń – 30 minut pozwala na zaangażowanie mięśni, serca, układu krążenia, układu oddechowego oraz tych związanych z wysiłkiem przemian energetycznych w takim stopniu, że powoduje spalanie rezerw energetycznych w postaci tłuszczów i jest minimalnym, skutecznym bodźcem sprawnościowo-zdrowotnym. Wykonywanie wysiłków w zakresie średniego poziomu przemian tlenowych (tętno 130-140/min) jest intensywnością bardzo bezpieczną i dostarczającą najkorzystniejszych bodźców. Z kolei wysiłki zbyt intensywne, krótkotrwałe lub o zmiennej intensywności (np. gry sportowe) nie powodują spalania tłuszczu i mogą powodować kontuzje aparatu ruchu¹⁰.

W medycznych publikacjach w okresie ostatniego dziesięciolecia przeważa pogląd, że pojedyncza dawka wysiłku powinna trwać w granicach 20-60 minut. Dawką wysiłku fizycznego najbardziej zalecaną przez lekarzy, fizjologów i naukowców jest dawka ćwiczeń trwająca 30 minut¹¹. Aktywność ruchowa jest integralnym składnikiem zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia. Jej podtrzymanie i rozwój jest istotnym

8 T. Sankowski (1994), O potrzebie rozwijania u dzieci zamiłowania do aktywności ruchowej, *Kultura Fizyczna* nr 3-4, ss. 7-10.

9 Ibid.

10 <http://www.who.int/topics/en/>.

11 M. Plewa, A. Markiewicz (2007), Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości, *Forum Medycyny Rodzinnej*, nr 1, ss. 35-40.

elementem w każdej fazie ontogenezy. W wieku rozwojowym stanowi naturalny mechanizm stymulujący wszystkie procesy w organizmie. Aktywność ruchowa w swojej spontanicznej formie zmniejsza się wraz z wiekiem.

Trzeba pamiętać, iż konsekwencje rozwoju somatyczno-motorycznego pod wpływem aktywności ruchowej daleko wykraczają poza biologiczne potrzeby organizmu. Są one równie ważne dla rozwoju psychicznego i społecznego. W okresie dziecięcym motoryczność warunkuje wiele czynności intelektualnych, odgrywając istotną rolę w przystosowaniu do nauki szkolnej. Umiejętności ruchowe umożliwiają nawiązywanie kontaktów społecznych poprzez zabawy ruchowe. Konfrontacja własnej sprawności z rówieśnikami stanowi istotne kryterium samooceny, a tym samym wywiera wpływ na osobowość¹².

W okresie przedszkolnym (do 5-6 roku życia) następuje najbardziej dynamiczne tempo rozwoju motorycznego (apogeum motoryczności) oraz duża ruchliwość dziecka. Im dziecko jest młodsze, tym bardziej uwydatniona jest jego motoryczność. Jeżeli dziecko jest mało spontaniczne i nie podejmuje wystarczająco dużo aktywności ruchowej, jest to odchylenie od normy i można doszukiwać się zaburzeń w jego rozwoju. Wczesne ograniczenie ruchliwości dziecka może trwale wygasić potrzebę aktywności. Nie należy bagatelizować tego problemu.

Okres poprzedzający dojrzewanie (6-12 rok życia) cechuje nadal duża potrzeba ekspresji ruchowej i nieograniczona gotowość do ruchu. Jest to tzw. złoty okres motoryczności, w którym dziecko zaczyna panować nad swoimi ruchami, dzięki czemu łatwo się uczy nowych umiejętności np. jazdy na łyżwach. Sprawność fizyczna umożliwia uczestnictwo w zabawach dających zadowolenie i radość życia. Dzięki rozwojowi motoryki, dziecko staje się niezależne od otoczenia, co podnosi jego wiarę we własne siły. Empirycznie stwierdzono, że dzieci 9-10 letnie, które zajmują wysokie lokaty w świetle badań sprawności motorycznej, są bardzo aktywne, pomysłowe i umieją lepiej współżyć z innymi, niż dzieci o niskiej sprawności¹³. W okresie dojrzewania następują przejściowe zmiany pogarszające sprawność dziecka. Pojawia się niezręczność ruchowa, wzrost napięcia mięśniowego, powrót do „rozrzutności” ruchowej, niepokój motoryczny¹⁴.

Efektom aktywności ruchowej są zmiany w całym organizmie, a zwłaszcza w jego układach: mięśniowym, kostno-stawowo-więzadłowym, krążeniowo-oddechowym i nerwowym. W okresie młodości zmiany te są zgodne z kierunkiem naturalnych przemian ustrojowych i dlatego najłatwiej je optymalizować. Mamy tu też do czynienia ze zjawiskiem autostymulacji, czyli

12 H. Kuński, M. Janiszewski (1999), *Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów*, Łódź, ss. 10-11.

13 Ibid. s. 12.

14 Ibid. s. 12.

spontanicznej, aktywności ruchowej dzieci i młodzieży, która w okresie dojrzałości, a zwłaszcza starzenia wygasa.

Czynniki determinujące aktywność ruchową

Na ruchliwość dzieci i młodzieży składa się wiele uwarunkowań. Są to: rozwój motoryczny danej jednostki, wpływ społeczeństwa oraz czynniki wychowawcze, które kształtują wartości u poszczególnych osób. Każdy z determinantów różnicowany jest intensywnością oddziaływania na podejmowanie aktywności ruchowej w poszczególnych etapach jej rozwoju¹⁵.

Aspekt zdrowotny jest jednym z najważniejszych czynników odgrywających rolę w aktywności ruchowej. Aktywność ta nie tylko chroni nas przed chorobami cywilizacyjnymi, ale także zwiększa odporność na przeziębienie, grypę oraz inne dolegliwości. Zdrowie to proces wzajemnych zależności w relacji organizm-środowisko, który w razie choroby utrzymuje równowagę między organizmem a środowiskiem. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): „Zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie to również zdolność do pełnienia ról społecznych, adaptacji do zmian środowiska i radzenia sobie z innymi zmianami” Kolejna definicja mówi, że zdrowie „to dynamiczny proces, w którym dobrostan społeczny, psychiczny i biologiczny człowieka wynika z braku choroby i niedomagań oraz umożliwia wykorzystanie wszelkich możliwości twórczych w najkorzystniejszych warunkach”¹⁶. Wspomiane w definicji choroby i niedomagania wynikają głównie z nieprawidłowego sposobu odżywiania, małej aktywności ruchowej, nieodpowiedniego trybu życia, oraz stresu, który jest w znacznym stopniu spowodowany stylem życia społeczeństw¹⁷.

Umiarkowana aktywność ruchowa dzieci i młodzieży jest podstawowym elementem prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego oraz kształtowania się postawy prozdrowotnego stylu życia, który ma za zadanie chronić młodzież przed przedwczesnym powstawaniem chorób cywilizacyjnych. Aktywność ruchowa wyzwala w dziecku szereg pozytywnych emocji oraz pozwala rozładować niepożądane napięcia i stresy pozwalając zachować równowagę między aktywnością umysłową, a fizyczną. Aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na kształtowanie osobowości młodego człowieka, uczy jak radzić sobie w sytuacjach stresowych, wyzwala instynkt współzawodnicstwa oraz zdrowej rywalizacji i współpracy w grupie. Negatywne skutki nie-

15 R. Przewęda (1999), *Uwarunkowania sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej*, Warszawa, s. 203.

16 K. Borzucka-Sitkiewicz (2006), *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna*, Kraków, s. 34.

17 K. Żukowska-Kowalska, P. Józków, M. Mędraś, *Medyczne aspekty turystyki i rekreacji*, Wrocław, s. 150.

wystarczającej aktywności ruchowej lub jej brak u dzieci i młodzieży mogą doprowadzić do obniżenia potencjału biologicznego populacji w wieku rozwojowym¹⁸.

Wyniki badań przeprowadzonych przez Barbarę Woynarowską w 2004 roku wskazują na korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej dla rozwoju dzieci i młodzieży:

- zwiększenie szansy na uzyskanie właściwego rozwoju sprawności fizycznej danej jednostki;
- poprawę zdrowia i samopoczucia psychicznego, zwiększenie pewności siebie, ograniczenie lęków i strachu oraz działania antydepresyjne;
- poprawę poczucia własnej wartości – w przypadku niepowodzeń w nauce poprzez sport można rekompensować swoje słabości;
- profilaktykę przed zaburzeniami układu ruchowego, otyłością i innymi chorobami;
- w wieku późniejszym, zmniejszanie ryzyka występowania chorób miażdżycowozależnych i osteoporozy;
- nauczanie i uświadamianie dzieci i młodzieży jak ważnym elementem zdrowia jest aktywność fizyczna;
- kształtowanie postaw całościowej aktywności fizycznej (*lifelong physical activity*) oraz zdrowego stylu życia¹⁹

Kolejnym determinantem są uwarunkowania wychowawcze. Według Wincentego Okonia, „wychowanie jest świadomie organizowaną działalnością ludzką, której celem jest wywoływanie zamierzonych zmian w całej osobowości człowieka. Zmiany te obejmują zarówno stronę poznawczo-instrumentalną, która wiąże się z poznawaniem rzeczywistości i posługiwaniem się wiedzą w jej przetwarzaniu, jak i stronę aksjologiczną, która polega na kształtowaniu stosunku człowieka do innych ludzi i do świata, jego życiowych postaw i przekonań światopoglądowych. Kształcenie to ogół czynności zewnętrznych i wewnętrznych umożliwiających ludziom poznanie przyrody, społeczeństwa i kultury oraz uczestnictwo w ich kształtowaniu, a zarazem osiągnięcie możliwie wielostronnego rozwoju sprawności, zdolności i uzdolnień, zainteresowań i zamiłowań, przekonań i postaw, jak również nabycie pożądaných kwalifikacji zawodowych”²⁰.

Wychowanie do rekreacji jest działaniem kompleksowym obejmującym:

- sferę poznawczą (intelektualną) – uświadomienie znaczenia ruchu dla całości kształtu aktywności życiowej;
- sferę emocjonalną (afektywną) – wyrabianie pozytywnej postawy wobec rekreacji;

18 H. Kuński, M. Janiszewski (1999), *Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów*, Łódź, ss. 8-11.

19 B. Woynarowska [red.] (2000), *Zdrowie i szkoła*, Wyd. Warszawa, s. 234.

20 W. Okoń (2001), *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa, s. 78.

- sferę motoryczną (ruchową) – poprzez kształtowanie umiejętności motorycznych i nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego²¹.

Wychowanie w połączeniu z aktywnością sportową daje korzystne rezultaty w przypadku kształtowanej jednostki. Należy pamiętać, że człowiek umiejętnie pokierowany we wczesnych fazach jego życia nie tylko uczy się poprawnych nawyków sportowych, techniki czy uzyskuje wysoką sprawność fizyczną, ale również wyrabia swoją postawę społeczną, osobowość, wewnętrzny system wartości oraz motywację do zajmowania się sportem.

Ostatni element stanowią czynniki środowiskowe. Pod pojęciem tym rozumiemy wszystkie czynniki społeczno-ekonomiczne, do których zaliczamy również środowisko fizyczne z warunkami klimatycznymi i położeniem geograficznym. Najważniejszymi będą tu dostępność miejsc do uprawiania aktywności ruchowej, a także dysponowanie sprzętem sportowym oraz odpowiednią ilością czasu wolnego i środkami materialnymi. Czynniki te, a właściwie ich niedostatek, stanowią barierę dla podejmowania aktywności fizycznej w jej pełnym zakresie²². Oprócz czynników ekonomicznych, istnieją czynniki społeczne, które również odgrywają ważną rolę. Wymienić tu można: poziom urbanizacji; zawód, wykształcenie; w przypadku dzieci i młodzieży, status społeczny rodziców; najbliższe otoczenie (dom, rodzina, znajomi, szkoła).

Czas wolny dzieci i młodzieży w różnych aspektach

Czas wolny jest jednym z ważniejszych elementów składowych życia codziennego. Jest podstawą kreowania własnego rozwoju, w ramach którego człowiek ma szansę na wykazanie się własną inwencją i twórczością, przekraczanie granic wtórności oraz schematyczności. O wychowawczym potencjale czasu wolnego pisze Maria Czerepniak-Walczak, która podkreśla, że „nie czas jest wolny, lecz człowiek. Ma on prawo do zachowań nieobowiązkowych, doświadczania wolności – od wszystkich trosk i czynności wymuszonych przez procesy biologiczne i dlatego jest wolny od świata i jego kultury”²³.

We współczesnym świecie czyha na nas szeroki i łatwy dostęp do rozrywki, która nie zawsze jest właściwa dla dzieci i młodzieży. Wspomniana grupa jest jedną z najbardziej podatnych na manipulowanie, jeżeli chodzi o wybór niewłaściwych form spędzania czasu wolnego. Jako grupa, dzieci posiadają najwięcej czasu wolnego, dlatego należy uważnie obserwować, w jaki sposób odpoczywają od obowiązków.

21 A. Wiza (2004), Formalna i nieformalna edukacja do aktywności rekreacyjnej. W: D. Umiastowska [red.], *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. 8, Szczecin, ss. 11-12.

22 K. Sas-Nowosielski (2003), *Wychowanie do aktywności fizycznej*, Katowice, s. 23.

23 M. Dudzikowa, M. Czerepniak-Walczak (2007), *Wychowanie. Pojęcia – procesy – konteksty*, t. 2, Gdańsk, ss. 306-307.

Według Kazimierza Czajkowskiego, „czas wolny dziecka to ten okres dnia, po uwzględnieniu czasu przeznaczanego na naukę szkolną, posiłki, sen, odrabianie lekcji i niezbędne zajęcia domowe. Wolny czas dziecka obejmuje także dobrowolnie przyjęte obowiązki społeczne (np. spełnianie jakiejś funkcji w organizacji harcerskiej, samorządzie szkolnym, świetlicy, domu kultury itp.). Czas wolny dzieci to czas, który może być przeznaczony na jego odpoczynek, rozrywkę i zaspokojenie osobistych zainteresowań”²⁴. Czas wolny dzieci i młodzieży jest bardziej uregulowany, kontrolowany i odbywa się pod opieką dorosłych. Dzieci i młodzież posiadają mniej obowiązków niż dorośli, dlatego też należy zwrócić uwagę, w jaki sposób spędzają czas wolny i jakie formy korzystnie wpływają na ich rozwój. Czas dzieci i młodzieży w dużej mierze zależy od rodziców oraz środowiska, w których się rozwijają. Umiejętne wykorzystanie czasu wolnego procentuje rozwojem kulturalno-społecznym dziecka. Trzeba podkreślić, iż o metodzie wykorzystania tej wartości decyduje wychowanie, które powinno być tak zaplanowane, aby od najmłodszych lat dziecko umiało świadomie, pożytecznie i przyjemnie spędzać czas wolny.

Według Kazimierza Czajkowskiego, czas wolny ma właściwości środka wychowawczego, który można rozpatrywać w czterech aspektach: socjologiczno-ekonomicznym, higieniczno-zdrowotnym, pedagogicznym i psychologicznym. Biorąc pod uwagę aspekt socjologiczny, czas wolny dziecka wpływa na przeżycia społeczne oraz ułatwia kontakty z rówieśnikami. Dziecko przechodzi od postawy egocentrycznej do współpracy z innymi. W tym przypadku uczestnictwo w różnych organizacjach (harcerstwo, koła zainteresowań czy kluby sportowe) pobudza do pracy zespołowej, organizacji wspólnej zabawy i wypoczynku. Każda z wymienionych instytucji dąży nie tylko do osiągnięcia celu głównego, na przykład jak najlepszych wyników w danej konkurencji, ale również celów pomocniczych. Do takich zaliczamy indywidualne postępy dziecka w procesie uspołecznienia. Dzieci i młodzież nie powinny spędzać czasu wolnego w samotności, co przeciwdziała uspołecznieniu i nie pozwala porównać własnego postępowania i potrzeb z innymi oraz uniemożliwia dzielenie się osobistymi przeżyciami i emocjami. Dziecko w kontaktach z rówieśnikami zaspokaja potrzeby współdziałania oraz przydatności w grupie.

Wiele badań wykazało, że źle wykorzystany czas wolny po szkole i pracy jest przyczyną powstawania zjawisk patologii społecznej. Brak odpowiednich wzorców postępowania często zachęca do próbowania „zakazanego owocu”. Przyczyny nieumiejętności właściwego spożytkowania czasu wolnego widzi się w rodzinie, szkole, organizacjach społecznych, które miały wpływ na jed-

24 K. Czajkowski (1960), Rola zajęć pozaszkolnych w organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży na tle doświadczeń Pałacu Młodzieżowy w Warszawie, *Biuletyn Pedagogiczny*, nr 5.

nostkę. To właśnie one powinny być wytworzyć system obronny przeciw pokusom „zakazanego owocu”²⁵.

Biorąc pod uwagę aspekt ekonomiczny, trzeba zauważyć, że w systemie edukacji szkolnej w Polsce dzieci, mając dużą ilość materiału do przerobienia w roku szkolnym, nie są w stanie wystarczająco go opanować mimo wykonywania dodatkowych zadań domowych. Obowiązki, które w ciągu dnia wykonują, zajmują dużo czasu, co skutkuje mniejszą efektywnością pracy umysłowej z powodu skróconego wypoczynku. Uczeń powinien zachować równowagę między wysiłkiem fizycznym, a intelektualnym oraz odpoczynkiem. Wysiłek, do jakiego zmusza szkoła, często może prowadzić do fatalnych skutków. Dzieje się tak wtedy, gdy czas na wypoczynek jest zbyt krótki i dziecko nie ma możliwości zregenerować się psychicznie i fizycznie, tak aby jego praca była efektywna. Z ekonomicznego punktu widzenia należy dążyć więc do wzrostu wydajności pracy poprzez wydłużanie czasu wolnego. Program edukacji szkolnej powinien być tak konstruowany, aby uczeń miał pełną świadomość nakładanych na niego obowiązków, a późniejszych etapach edukacji mógł dokonywać wyborów edukacyjnych związanych z jego zainteresowaniami.

Biorąc pod uwagę higieniczno-zdrowotny aspekt czasu wolnego, należy stwierdzić, że pełni rolę profilaktyczną chroniąc przed nadmiernym obciążeniem obowiązkami oraz jest jednym z głównych elementów prawidłowego stanu zdrowia dzieci i młodzieży. Podczas intensywnej pracy umysłowej ucznia po pewnym czasie pojawia się zmęczenie, którego nie należy bagatelizować. Zmęczenie jest reakcją fizjologiczną, która chroni nas przed dalszą zbyt intensywną pracą. Jest to sygnał, że dziecko powinno poświęcić więcej czasu na wypoczynek, aby zebrać siły na nowo²⁶. Myśląc o higieniczno-zdrowotnych walorach czasu wolnego nie należy zapominać o właściwym odżywianiu. Musi ono odpowiadać normom jakościowym i ilościowym. Dzieci i młodzież muszą spożywać regularne posiłki – odchylenia będą źródłem zmęczenia i wyczerpania psychofizycznego. Ważne jest, aby ich dieta była bogata w zdrowe i świeże produkty, nie może też zabraknąć dużej ilości warzyw i owoców.

Do najważniejszych walorów higieniczno-zdrowotnych czasu wolnego zaliczymy odprężenie psychofizyczne organizmu, czas pozaszkolny wolny od wysiłku intelektualnego; świeże powietrze, na którym często spędzamy czas wolny; aktywność fizyczną; rozwijanie układu mięśniowo-kostnego, rozwijanie sprawności fizycznej, zabawę i radość, korzystny wpływ na samopoczucie fizyczne i żywotność²⁷

25 E. Marynowicz-Hetka (2006), *Pedagogika społeczna – podręcznik akademicki*, Warszawa, ss. 115-116.

26 K. Czajkowski (1979), *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa, s. 40.

27 M. Kwilecka, Z. Brożek [red.] (2006), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Warszawa, s. 79.

Psychohigieniczne ujęcie czasu wolnego zakłada rozładowywanie i usuwanie psychicznego zmęczenia, napięć i stresów. Należy go w tym ujęciu rozumieć jako proces niezbędny dla odnowy sił psychofizycznych ucznia. Powstawanie zmęczenia psychicznego wiąże się najczęściej z przykrymi przeżyciami w szkole, pracy czy w domu rodzinnym. Problem redukcji stresu poprzez właściwie zorganizowany wypoczynek, w dzisiejszych czasach nabiera szczególnego znaczenia²⁸.

Zdaniem badaczy tematu, właściwe formy wypoczynku zapobiegają powstawaniu wielu zaburzeń zdrowia psychicznego. Dzięki nim wyrabia się poczucie dystansu wobec problemów życia codziennego. To z kolei daje szansę efektywniejszego i twórczego podejścia do dalszej pracy, nauki czy innych obowiązków podejmowanych w całym życiu człowieka.

Zagłębiając się w fizjologiczną wiedzę dotyczącą mechanizmów powstawania zmęczenia dowiadujemy się, że podczas pracy umysłowej w tkankach organizmu ludzkiego zachodzą złożone procesy biologiczne. Powodują one intensywne zużywanie się tlenu oraz składników odżywczych niezbędnych przy wytwarzaniu energii w ustroju. Zmęczenie atakuje ośrodki nerwowe regulujące funkcje organizmu, a te z kolei zmuszają nas do zaprzestania wykonywanej pracy. W ten sposób organizm chroni nas przed przemęczeniem, obniżeniem odporności na choroby czy nawet stresem psychicznym²⁹

Omawiając ten aspekt czasu wolnego, nie można pominąć stresu. Stres wprowadza ucznia w stan napięcia nerwowego, zmartwienia, niepokoju. Lekki stres nie jest niczym złym – pozwala utrzymać koncentrację, działa mobilizująco. Gdy występuje jego nadmiar lub sytuacja stresowa trwa za długo i organizm nie potrafi już sobie z obciążeniem poradzić, może dochodzić do niekorzystnych zmian w psychice.

Dodatnim elementem czasu wolnego jest dochodzenie przez samo dziecko do zrozumienia konieczności samowychowania, stałego podnoszenia swoich umiejętności i ich doskonalenia. W czasie wolnym dziecko, oddając się różnym twórczym zajęciom, angażuje całą osobowość, otwierając tym samym możliwości rozwojowe dla swojego organizmu. Dobrowolność i dowolność wyboru treści zajęć powinna odpowiadać potrzebom i zainteresowaniom jednostki. Samodzielne wykorzystanie czasu wolnego daje poczucie swobody, uczy techniki gospodarowania czasem wolnym.

Życie psychiczne dzieci jest bogate i bardzo żywe. Emocje często górują nad rozsądkiem. Dziecko potrzebuje nowych wrażeń. Zachwyca się poznawanymi zjawiskami i rzeczami. Odkrywa, rozbudza i rozwija swoje zainteresowania. Ciekawość, chłonność, wrażliwość na nowe zmusza otoczenie do

28 E. Murawska-Ciałowicz, M. Zatoń (2005), *Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia*, Wrocław, ss. 100-103.

29 www.pl.wikipedia.org/wiki/Zmęczenie

stworzenia rozwijającej się psychice jak najlepszych warunków. Czas wolny stanowi dla rozwoju psychiki dziecka źródło nowych przeżyć. Wpływa na temperament jednostki i charakter. Ujawniają się uzdolnienia i zdolności. Dzieci odznaczające się bojaźliwością, lenistwem, niezaradnością, skłonnością do samotności mogą się wyzbyć tych cech, albo je osłabić dzięki uczestnictwu w zabawach. Otoczenie musi zapewnić dzieciom odpowiednie warunki rozwoju życia wewnętrznego³⁰.

Nauka już dawno dowiodła, że najlepszym lekarstwem na problemy dnia codziennego jest aktywny wypoczynek. Dzięki niemu najpełniej występuje regeneracja sił psychicznych i fizycznych. Tak się jednak składa, że człowiek współczesny wbrew zaleceniom lekarzy bagatelizuje obowiązek, a zarazem potrzebę, aktywnego spędzenia czasu wolnego. Podstawowe czynniki warunkujące ilość czasu wolnego i sposób jego spędzania przez dzieci i młodzież to:

- wiek i status młodzieży (ucząca się czy pracująca),
- rodzaj szkoły,
- ilość czasu wolnego posiadanego przez ucznia i możliwość jego właściwego twórczego spożytkowania³¹,
- organizacja zajęć ucznia w szkole i w domu, a przede wszystkim tygodniowy harmonogram obowiązkowych zajęć w szkole i w domu oraz czynności w czasie wolnym,
- mody, które są chętnie przejmowane i naśladowane przez ludzi młodych,
- warunki materialne rodziców (opiekunów), zwłaszcza dochody, warunki mieszkaniowe i stan zamożności, a, co się z tym wiąże, wielkość i wyposażenie mieszkania zarówno w przedmioty i urządzenia służące rodzinie w gospodarstwie domowym, jak i te, które przez swój rozrywkowy, rekreacyjny i kształcący charakter wpływają na ogólny rozwój dzieci i młodzieży,
- posiadanie przez dom rodzinny środków masowego przekazu,
- wykształcenie i kultura życia codziennego rodziców, a w szczególności ich zawód, hobby oraz warunki kulturalne rodziny – im wyższy jest poziom kultury i wykształcenia rodziców, tym poprawniej kształtują się zarówno warunki spędzania wolnego czasu jak i jego treść i forma,
- formy i sposoby spędzania czasu wolnego przez rodziców, starsze rodzeństwo i inne osoby dorosłe w dni powszednie i świąteczne,
- wytworzone u dzieci i dorosłych tradycje oraz nawyki w zakresie kulturalnego aktywnego wypoczynku,
- środowisko lokalne (małe, średnie czy duże miasto), ośrodki rekreacyjne znajdujące się w tym środowisku, takie jak: boiska szkolne i sportowe, baseny, lodowiska, ośrodki wypoczynkowe itp.,

30 J. Gracz, T. Sankowski (2000), *Psychologia Sportu*, Poznań, s. 50.

31 K. Przecławski [red.] (1978), *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa, s. 18.

- grupa rówieśnicza,
- różnego rodzaju instytucje, stowarzyszenia, organizacje młodzieżowe i społeczne, takie jak szkoły, świetlice, biblioteki, kluby osiedlowe, młodzieżowe domy kultury, PTTK, ZHP, TPD, zakłady pracy; oferują one formy zajęć tj.: koła zainteresowań, zajęcia artystyczne, sportowe, odczyty, wycieczki i inne³².

Wymienione czynniki oddziałują na siebie nawzajem, z różną siłą i w różnym kierunku. Poziom wykształcenia, warunki materialne, budżet czasu rodziców, ich pochodzenie społeczne, prezentowany przez nich poziom kultury przesądza o sposobach i formach spędzania czasu wolnego, co z kolei ma wpływ na ukształtowanie wzorów spędzania czasu wolnego przez ich dzieci.

Drugim równie ważnym organizatorem czasu wolnego dzieci jest szkoła, ponieważ znajduje się w każdym środowisku lokalnym i skupia całą populację dzieci w wieku szkolnym. Dzieci swój wolny czas aktywnie spędzają w świetlicy szkolnej lub w kołach zainteresowań³³.

Z przykrością należy stwierdzić, że szereg zajęć prowadzonych przez szkołę nie zaspokaja potrzeb dziecka i nie dostosowuje się do jego możliwości. Przyczyną tego stanu rzeczy jest brak środków finansowych na opłacenie instruktorów-wychowawców prowadzących zajęcia pozalekcyjne. Uczniowie mają bardzo mały wybór rodzajów działalności pozalekcyjnej. Rodzaje tych zajęć są ściśle związane z przedmiotami nauczania, a nie zainteresowaniami ucznia. Poza tym uczestnictwo w pracy niektórych kół jest obowiązkowe, co z definicji eliminuje je z zakresu form spędzania czasu wolnego. Ponadto zajęcia te prowadzone są z reguły w sposób lekcyjny, gdyż nauczycielom często chodzi o pogłębienie wiedzy ucznia. Na szczęście, w niektórych kołach nauczyciel, dając dziecku pełną swobodę działania w czasie wolnym, jedynie doradza i pomaga go organizować³⁴.

Rozważania dotyczące funkcji szkoły w zakresie organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży można zakończyć stwierdzeniem Ryszarda Wroczyńskiego: „Szkoła powinna być jednak tą instytucją, która wyznacza zadania wychowawcze dla instytucji pozaszkolnych tak, aby wspomagały szkołę w organizowaniu w sposób celowy i racjonalny czasu wolnego dzieci i młodzieży. Wymaga to oczywiście skoordynowanego planowania wychowawczego dla ścisłej integracji ognia szkolnego i pozaszkolnego”³⁵

32 M. Kwilecka, Brożek Z [red.] (2006), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Warszawa, ss. 74-75.

33 M. Żelazkiewicz (1978), Szkoła podstawowa jako jeden z organizatorów czasu wolnego uczniów. W: K. Przeclawski [red.], *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa, s. 231.

34 M. Czerepniak-Walczak (2007), *Wychowanie do czasu wolnego: Poszukiwanie miejsca dla homo ludens w świecie homo faber*, ss. 310-318.

35 R. Wroczyński (1966), *Wprowadzenie do pedagogiki społecznej*, Warszawa 1966, s. 232.

Nauka już dawno dowiodła, że najlepszym lekarstwem na rodzący się w psychice ludzi lęk, stres i frustrację jest aktywny wypoczynek. Dzięki niemu najpełniej występuje regeneracja sił psychicznych i fizycznych. Tak się jednak składa, że współczesny człowiek, wbrew zaleceniom lekarzy, bagatelizuje potrzebę aktywnego spędzania czasu wolnego.