

# KULTURA FIZYCZNA CHARAKTER NARODOWY W ASPEKTCIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ

## НАЦІОНАЛЬНИЙ ХАРАКТЕР ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АСПЕКТІ САНИТАРНОЇ ОСВИТИ

### PHYSICAL CULTURE NATIONAL CHARACTER IN THE ASPECT OF HEALTH EDUCATION

Dariusz W. Skalski<sup>1, 2</sup>, Damian Kowalski<sup>1, 2</sup>,  
Małgorzata Kaszowska<sup>1</sup>, Bogdan Kindzer<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska

<sup>2</sup> Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina

**Słowa kluczowe:** psychologia, moralność, wychowanie fizyczne, nauka

**Ключові слова:** психологія, мораль, фізичне виховання, наука

**Keywords:** psychology, morality, physical education, science

#### Streszczenie

Utrata niepodległości zahamowała rozwój oświaty i szkolnictwa na ziemiach Polskich. Każde z państw zaborców narzuciło swoją organizację szkolnictwa. Szkoła stała się narzędziem ich polityki. Harcerstwo rozwijało się w Polsce na chwilę przed wybuchem pierwszej wojny światowej, więc w czasie wzmoczonych przygotowań do walki zbrojnej. Organizacja harcerska stwarzała doskonałą możliwość kształcenia cech psychicznych i sprawności bezpośrednio użytecznych w walce zbrojnej. Nadawało to ruchowi harcerskiemu już w pierwszych latach jego istnienia ogromną popularność. Najwyższa Izba Kontroli w badaniach przeprowadzonych w 2010 roku w szkołach publicznych, potwierdziła, że głównym powodem opuszczania lekcji wychowania fizycznego jest: brak stroju 33,1 %, zwolnienia od rodziców 22,8 %, zwolnienia lekarskie 17,7 %. Dzieci i młodzież jako główne powody unikania ćwiczeń fizycznych podawały: względy zdrowotne 35 % oraz nieatrakcyjny sposób prowadzenia zajęć 31 %. Promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej jest elementem polityki zdrowotnej w wielu państwach. W grudniu 2005 roku Komisja Europejska przyjęła dokument „Zielona Księga – promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej: europejski wymiar zapobiegania nadwadze, otyłości i chorobom przewlekłym. Zwrócono w niej szczególnie uwagę na dzieci i młodzież w wieku szkolnym [9, 11]. Prozdrowotna edukacja żywieniowa jest to proces, w którym ludzie uczą się zastosowania w codziennej praktyce wiedzy o żywności i żywieniu, opartej na aktualnych i pewnych wynikach badań naukowych, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb. Edukacja żywieniowa jest nieodłącznym elementem edukacji zdrowotnej. Za uświadamianie młodego pokolenia co do prawidłowych nawyków żywieniowych oprócz rodziców, odpowiadają również nauczyciele, ponieważ dziecko sporą część swojego dnia spędza w szkole. To w placówce edukacyjnej zdobywa nową wiedzę, nowe

...можли, które może wprowadzać w swoje życie. Trafionym pomysłem w obecnym czasie jest proponowanie w szkole posiłków składających się z owoców i warzyw. Dzieci, które nie lubią jeść do spożywania warzyw, gdy widzą, że koledzy je jedzą to sami również próbują, i często przypadają one im do gustu [3, 14]. Dotyczy ludzi w każdym wieku, bo w ciągu życia zmieniają się nasze potrzeby żywieniowe. Impulsem do narodzenia się koncepcji promocji zdrowia była gwałtowna zmiana w obrazie chorób jaka dokonała się w połowie XX wieku – zaczęły wysoko uprzemysłowionych. W miejscu dominujących do tej pory chorób zakaźnych, zaczęły się choroby przewlekłe np. choroby układu krążenia, nowotwory oraz urazy i wypadki, które coraz częściej były przyczyną niepełnosprawności i zgonów. Jako dorośli ludzie, którzy odpowiadają za przyszłość naszego społeczeństwa i Kraju będąc być może przyszłymi rodzicami, musimy mieć świadomość jaka odpowiedzialność na nas ciąży. Zdrowi i świadome dzieci, uczniowie to zdrowe społeczeństwo i pewna przyszłość.

## Висновки

Висока незалежності загальмувала розвиток освіти в Польщі. Кожна з розділених держав створила власну освітню організацію. Школа стала інструментом їхньої політики. Скаутинг розвинувся в Польщі безпосередньо перед вибухом Першої світової війни, тобто як час посилення приготувань до збройної боротьби. Скаутська організація давала хорошу нагоду для виховання розумових якостей і навичок, безпосередньо корисних у збройній боротьбі. Це зробило скаутський рух дуже популярним у перші роки його існування. Вища контрольна палата (NIK) у дослідженні, проведеному в державних школах у 2010 році, підтвердила, що основними причинами пропуску уроків фізкультури були відсутність одягу 33,1%, звільнення від батьків 22,8%, відпустка через хворобу 20,7%. Основними причинами уникнення фізичних вправ діти та підлітки вказали: стан здоров'я - 35% та непривабливий спосіб проведення занять - 31%. Пропаганда здорового харчування та фізичної активності є частиною політики охорони здоров'я багатьох країн. У грудні 2005 року Європейська комісія прийняла документ «Зелена книга – сприяння здоровому харчуванню та фізичній активності: європейський вимір у запобіганні надмірній вазі, ожирінню та хронічним захворюванням. Особлива увага приділялася дітям шкільного віку та підліткам [9, 11]. Навчання з питань здорового харчування – це процес, у якому люди вчать застосовувати знання про їжу та харчування в повсякденній практиці на основі актуальних і достовірних результатів наукових досліджень і врахуванням індивідуальних потреб. Навчання правильному харчуванню є невід'ємною частиною санітарної освіти. Крім батьків, відповідальність за виховання правильного харчування у молодого покоління несуть і вчителі, адже значну частину свого дня дитина проводить у школі. Саме в навчальному закладі він отримує нові знання та нові навички, які може реалізувати у своєму житті. Хорошою ідеєю в даний час є пропагування харчування, що складається з фруктів і овочів у школі. Діти, які не дуже охоче їдять овочі, коли бачать, що їх їдять їхні друзі, вони теж пробують їх самі, і часто вони їм подобаються [3, 14]. Це стосується людей будь-якого віку, оскільки наші потреби в харчуванні змінюються протягом життя. Поштовхом до народження концепції зміцнення здоров'я стала швидка зміна уявлень про хвороби, що відбулася в середині XX століття у високоіндустріальних країнах. На місці домінуючих досі інфекційних захворювань зникли хронічні захворювання, такі як серцево-судинні, онкологічні, а також травми та нещасні випадки, які все частіше стають причиною інвалідності та смерті. Як дорослі люди, відповідальні за майбутнє нашого суспільства та країни, а можливо, і майбутні вчителі, ми повинні усвідомлювати свою відповідальність. Здорові та свідомі діти, учні –

це здорове суспільство та забезпечене майбутнє.

## Summary

The loss of independence hampered the development of education in Poland. Each of the partitioning states imposed their own educational organization. The school became an instrument of their politics. Scouting developed in Poland just before the outbreak of the First World War, so during the intensified preparations for armed struggle. The scout organization provided an excellent opportunity to educate mental traits and skills directly useful in armed struggle. This made the scout movement very popular in the first years of its existence. The Supreme Audit Office in 2010 in public schools confirmed that the main reason for skipping PE lessons is: lack of clothes 33.1%, exemptions from parents 22.8%, sick leave 17.7%. Children and adolescents indicated as the main reasons for avoiding physical exercise: health reasons - 35% and an unattractive way of conducting classes - 31%. Promoting healthy eating and physical activity is part of health policy in many countries. In December 2005, the European Commission adopted the document "Green Paper - Promoting Healthy Eating and Physical Activity: A European Dimension in Preventing Overweight, Obesity and Chronic Diseases." Particular attention was paid to school-age children and adolescents [9, 11]. Pro-health nutrition education is a process in which people learn to apply knowledge about food and nutrition in everyday practice, based on current and reliable results of scientific research, taking into account individual needs. Nutrition education is an integral part of health education. Apart from parents, teachers are also responsible for educating the young generation about proper eating habits, as the child spends a large part of his day at school. It is in an educational institution that he gains new knowledge and new skills that he can implement in his life. A good idea at the present time is to promote meals consisting of fruit and vegetables at school. Children who are not very keen on eating vegetables, when they see that their friends are eating them, they also try it themselves, and they often like them [3, 14]. It affects people of all ages, because our nutritional needs change throughout our lives. The impulse for the birth of the concept of health promotion was the rapid change in the image of diseases that took place in the mid-twentieth century in highly industrialized countries. Chronic diseases, such as cardiovascular diseases, cancer, as well as injuries and accidents, which have increasingly been the cause of disability and death, have emerged in the place of infectious diseases that have dominated so far. As adults who are responsible for the future of our society and the country, and perhaps future teachers, we must be aware of our responsibility. Healthy and aware children, students are a healthy society and a secure future.

## Wstęp

### Wychowanie fizyczne na ziemiach Polskich w początkach XIX w.

W okresie niepodległości nie było również sprzyjających warunków do rozwoju wychowania fizycznego. Najtrudniejsze losy spotkały szkolnictwo polskie na obszarach rdzennie Polskich. Najcięższy los spotkał mieszkańców terenów okupowanych przez Prusy i Austrię. Poddano je natychmiast intensywnej, dogłębnej germanizacji. Po włączeniu w wyniku zaborów ogromnej części ziem

nie Polskich do Prus, poddano ścisłemu nadzorowi szkołę ludową, wyko-  
tano ją jako ośrodek wpływu władz pruskich na masy ludowe [1, 15]. Po-  
o dążenia do włączenia do szkoły ludowej jak największej liczby dzieci  
pskich, stan szkół ludowych był bardzo niski. Frekwencja dzieci uczęszcza-  
ch na zajęcia w czasie prac polowych była bardzo mała. Szkolnictwo średnie  
ało systematycznie germanizacji, likwidowano stare szkoły i w ich miejsce  
rzono nowe, gdzie zajęcia były prowadzone w języku niemieckim.  
chowanie fizyczne zostało wprowadzone do szkół ludowych od 1860 roku,  
eśniej, bo od 1840 zalecano je w szkołach średnich. Jedynie w szkołach ka-  
kich, które przygotowywały do służby wojskowej, zajęcia z wychowania fi-  
zycznego były dosyć obszerne. Szkołą specjalnego typu było Liceum Warszaw-  
e, założone w roku 1805, pod kierownictwem Bogumiła Lindego, językiem  
kładowym w wyższych klasach był język niemiecki, uczono jeszcze 9 innych  
yków, przeładowany program edukacyjny obejmował również ćwiczenia ru-  
we takie jak: taniec, szermierkę i jazdę konną. Równie bezwzględną politykę  
manizacji szkół uprawiano w zaborze austriackim, prowadzącą ostatecznie  
z Niemczenia szkoły ludowej [9]. Proces przypieczętowała Ustawa Szkolna  
ku 1805 która wprowadziła język niemiecki do wszystkich szkół ludowych  
]. Na wychowanie fizyczne nie było już miejsca ani w programie zniemczonej  
oły ludowej, ani w filologicznej szkole średniej. Nieco pomyślniej układały  
losy szkoły po upadku Państwa pod zaborem rosyjskim. Nastąpił bujny roz-  
j szkół oparty na wzorach organizacyjnych i programowych Komisji Edukacji  
rodowej [3]. Wielki rozwój osiągnęło szkolnictwo średnie, szkolnictwo pol-  
e niższych szczebli rozwijało się woniej. Szkoły średnie kontynuowały trady-  
 Komisji Edukacji Narodowej, gdzie dużą wagę przywiązywano do gier i za-  
w młodzieży [4]. Wychowanie fizyczne młodzieży znalazło rzecznika w oso-  
e Tadeusza Czackiego, organizatora szkolnictwa w trzech południowych gu-  
rniach włączonych do kuratorium wileńskiego, a mianowicie w guberni ki-  
wskiej, wołyńskiej i podolskiej [21]. Ważną szkołą, która powstała na tym te-  
nie było Liceum w Krzemieńcu (1805), którego program i organizację stwo-  
ył Hugo Kołłątaj, oficjalnie kierownictwo szkoły objął Tadeusz Czacki. Była to  
koła dwustopniowa. Wychowanie fizyczne realizowana na oby szczeblach,  
ższym w formie ćwiczeń fizycznych, na szczeblu wyższym w formie zajęć spe-  
alnych obejmujących taniec, fechtunek (sztuka władania floretem, szablą lub  
padą), jazdę konną. Wytyczne dla poszczególnych ćwiczeń fizycznych mło-  
ieży sformułował Tadeusz Czacki, podkreślał w nich walory wychowawcze  
wiczeń w szczególności szermierki i biegów do mety [5, 17]. Liceum w Krze-  
ieńcu było pierwszą szkołą, która wprowadziła wychowanie fizyczne do pro-  
amu nauczania. Na szczególną uwagę zasługuje organizacja szkolnictwa  
ziemiach Księstwa Warszawskiego, następnie Królestwa Polskiego. Tereny

te stanowiły namiastkę państwa polskiego. Szkoły poddane tu były jednolitej władzy centralnej, którą stanowiła Izba Edukacyjna. Izba Edukacyjna położyła podwaliny pod rozwój szkolnictwa elementarnego. Do szkół tych wprowadzono naukę higieny i wydano odpowiednie podręczniki. W szkołach średnich wprowadzono obowiązkowe ćwiczenia fizyczne młodzieży w postaci musztry wojskowej. Osobne miejsce należy się wychowaniu fizycznemu w Krakowie. W 1795 roku Kraków zagarnięty został przez Austrię, a szkolnictwo zostało poddane dyrektywom austriackim. W latach 1807-1815 Kraków należał do Księstwa Warszawskiego, a szkolnictwo podlegało zarządzeniom Izby Edukacyjnej. W latach 1815-1846 Kraków wraz z najbliższym regionem stanowił miniaturową Rzeczpospolitą Krakowską, która w ramach autonomii organizowała na swoim terytorium system oświaty nawiązujący do tradycji Komisji Edukacji Narodowej. W szkołach ludowych Rzeczpospolitej Krakowskiej wprowadzono wychowanie fizyczne w formie musztry, co nie cieszyło się powodzeniem wśród młodzieży, a dla rodziców była to zapowiedź przyszłej służby wojskowej. W okresie Rzeczpospolitej Krakowskiej wychowanie fizyczne rozwijało się również na Uniwersytecie Krakowskim w postaci jazdy konnej, tańca, szermierki i pływania.

### **Determinanty zdrowia Pierwsze Zakłady Gimnastyczne**

Sytuacja polityczna nie sprzyjała rozwojowi wychowania fizycznego poza szkołą. Ziemie polskie były dewastowane przez zaborców. Młodzież garnęła się masowo do służby wojskowej. W latach 1815-1819 funkcjonował we Wrocławiu zakład gimnastyczny Harnischa. Podobne zakłady istniały w Tczewie, Elblągu i Gdańsku. Nieznana jest działalność tych zakładów, ale można przypuszczać, że brała w nich udział młodzież polska. Pewnie inicjatywy, zwłaszcza w dziedzinie gimnastyki leczniczej, spotykamy też na terenie zaboru rosyjskiego. Wiąże się to z rozwojem przyrodolecznictwa. Wiadomo, że dwa zakłady gimnastyki leczniczej powstały w Warszawie. Pojęcie gimnastyki leczniczej obejmowało szeroki zakres ćwiczeń i z całą pewnością zakłady te uprawiały gimnastykę ogólnowychowawczą. Z najbardziej oryginalną inicjatywą zakładu gimnastycznego spotykamy się w Krakowie [8, 11]. Jego twórcą jest Ludwik Bierkowski, profesor Uniwersytetu Krakowskiego i żarliwy propagator wychowanie fizycznego. Zamiar utworzenia szkoły gimnastycznej narodził się w Bierkowskim już w czasie studiów i zagranicznych podróży naukowych. Starania o powstanie szkoły gimnastycznej rozpoczął w 1837 roku, zwracając się oficjalnie do Senatu Rzeczpospolitej Krakowskiej o pozwolenie i przydział odpowiednich pomieszczeń [7, 10, 13]. Senat po dłuższych wahaniach przychylił

się do prośby Bierkowskiego, lecz nie udzielili mu żadnego wsparcia finansowego. Pomysłodawca sam pokrył wszelkie koszty związane z powstaniem szkoły. Szkoła rozpoczęła działalność w 1838 roku licząc zaledwie 40 uczniów i liczba ta nigdy nie wzrosła, pomimo zorganizowania specjalnego programu dla dziewcząt. Wpływy z opłat za szkołę były niewielkie i tak po czterech latach funkcjonowania została zamknięta. Niezależnie od szkoły Bierkowski prowadził szkołę pływania w Wiśle i tyżwiarstwa. Te sezonowe dyscypliny cieszyły się większym powodzeniem i przetrwały dłużej.



Rycina 1. Ćwiczenia gimnastyczne podczas 8 zjazdu Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół.”

*Źródło: [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)*

## Studia naukowe

Przełom XVIII i XIX wieku przyniósł szereg prac i studiów na temat wychowania fizycznego. W roku 1805 Jędrzej Śniadecki profesor Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Wileńskiego wydał rozprawę „O fizycznym wychowaniu dzieci” w której podkreślił znaczenie wychowania fizycznego w rozwoju dzieci i młodzieży oraz sformułował szczegółowe wskazania. Rozprawa Śniadeckiego zawiera obszerny plan rozwoju fizycznego dzieci od najwcześniejszego etapu życia oraz jego uzasadnienie względami zdrowotnymi jak i wychowawczymi.

W roku 1831 historyk Łukasz Gołębiowski bliski współpracownik Tadeusza Czackiego, wydał dzieło pt. „Gry i zabawy różnych stanów”. Jest to dzieło z pogranicza historii kultury fizycznej i etnologii. Na jego treść składają się opisy gier i zabaw, które autor zebrał na podstawie swoich obserwacji jak i drogą poszukiwań źródłowych, w czasopismach, pamiętnikach i opracowaniach. Duży wkład do rozwoju myśli o wychowaniu fizycznym w Polsce wnosi rozprawa wspomnianego wcześniej Ludwika Bierkowskiego pt. „Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gimnastyki” wydanej w Krakowie w 1837 r. Trafne uwagi Bierkowskiego wyjaśniają „ważność, potrzebę i użytek gimnastyki”. Przetłumaczone programy nauczania zmuszają młodzież do coraz większego wysiłku intelektualnego, a co za tym idzie większej ilości czasu spędzanego w szkolnej klasie. Zwiększony wysiłek intelektualny wymaga systematycznych ćwiczeń fizycznych, które kompensują jednostronny wysiłek intelektualny młodzieży. Racjonalne ćwiczenia fizyczne stanowią warunek harmonijnego rozwoju młodzieży jej zdrowia psychicznego, wzmagają sprawność i odporność organizmu [6]. Druga połowa wieku XIX na ziemiach polskich przyniosła nie tylko rozbudowę praktyki wychowania fizycznego w szkole i poza nią, ale i dalszy postęp prac badawczych w tej dziedzinie.



Rycina 2. Wspólne ćwiczenia podczas 8 zlotu Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół.”

Źródło: [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)

## Ruch rekreacyjny młodzieży i dorosłych

Wychowanie fizyczne w końcu XIX w. znajdowało dodatkowe wsparcie. Przemiany społeczne i gwałtowny rozwój przemysłu spowodował ogromną migrację ludności ze wsi do miast. Pograżona w nędzy klasa robotnicza nie miała warunków do odpoczynku po wielogodzinnej pracy. Warunki do rozwoju systematycznego wychowania fizycznego i sportu wśród mas robotniczych stworzyła dopiero walka polityczna. Postęp gospodarczy spowodował wzrost znaczenia warstwy mieszczańskiej, to ona właśnie rozwijała różne formy aktywności fizycznej po pracy. Zaspakajała ona potrzebę rozrywki i odprężenia. Ponadto wzrastała świadomość zdrowotna potrzeby ruchu fizycznego [16]. Wokół zagęszczonych miast rozpoczęto budowę terenów do gier, zabaw, spacerów, lodowiska i kąpieliska. Które masowo odwiedzali mieszkańcy miast w dni wolne od pracy lub w godzinach po pracy zawodowej. W obrębie miast zaczęto troszczyć się o parki, zieleńce do spacerów i odprężenia po pracy. Charakterystycznym zjawiskiem stał się ruch wychowania fizycznego na otwartej przestrzeni zwany ruchem rekreacyjnym. W wielu krajach europejskich w XIX i z początkiem XX wieku ruch rekreacyjny przybrał tak ogromne rozmiary, że stał się równoległym torem obok gimnastyki i sportu, aktywności fizycznej dorosłych i młodzieży. W rozwoju rekreacji fizycznej młodzieży szkolnej w Polsce znaczącą rolę odegrał Henryk Jordan, był profesorem medycyny na Uniwersytecie Jagiellońskim. Wychowaniem fizycznym młodzieży zajmował się w czasie licznych podróży i w czasie studiów w Berlinie, Wiedniu, w Anglii i Stanach Zjednoczonych [10]. Na sprawy wychowania młodej generacji patrzył ze strony lekarza. W dniu 26 marca 1888 roku wystąpił z prośbą do Rady Miejskiej Krakowa o wydzierżawienie terenu na cele zorganizowania placu zabaw dla dzieci i młodzieży. W roku 1889 Rada Miejska Krakowa przyznała mu 8 ha terenów na Błoniach Krakowskich. Na tym obszarze zorganizowany został park dra H. Jordana. W zajęciach organizowanych w parku brała udział młodzież szkolna i rzemieślnicza. Inicjatywa dra Jordana wywarła wpływ na rozwój wychowania pozaszkolnego i rekreacji dzieci i młodzieży na innych obszarach Polski. Magistrat miasta Warszawy z inicjatywy Wydziału Wychowania przy Warszawskim Towarzystwie Higienicznym wyznaczył tereny na place gier i zabaw dla młodzieży. Środki na odpowiednie urządzenie tych ogrodów uzyskano z zapisów Wilhelma Raua, którego imieniem nazwano fundację. W ten sposób w roku 1889 powstały ogrody im. Raua, organizujące w sposób racjonalny czas wolny dzieci i młodzieży. Przy ogrodach funkcjonowała Komisja Gier i Zabaw dla Młodzieży. Dzięki tym inicjatywom jeszcze przed Pierwszą Wojną Światową mieliśmy w Polsce wartościowy i oryginalny system wychowania pozaszkolnego i rekreacji dzieci i młodzieży.



## **Początki Harcerstwa**

Na uwagę zasługuje również ruch rekreacyjny młodzieży, który rozwinął się na podbudowie angielskiego skautingu. Od 1910 roku skauting przeobraził się w ruch młodzieżowy. Na teren Polski skauting dotarł w 1911 roku, jednak odbiegał od wzorca angielskiego. Nazwa skauting zastąpiona została słowem harcerstwo, która do dziś określa ruch młodzieży. W ogólnych założeniach metodycznych pracy z harcerzami kładzie się główny nacisk na rozwój sprawności fizycznej i wychowawczo-zdrowotne funkcje aktywności ruchowej. Pierwsza wojna światowa przerwała na parę lat igrzyska olimpijskie Olimpiada w Sztokholmie była ostatnia przed wojną a następne miały się odbyć w 1916 w Berlinie. Wybuch wojny sparaliżował plany, następne igrzyska odbyły się w 1920 w Antwerpii. W okresie dwudziestolecia międzywojennego następuje upowszechnienie wychowania fizycznego w szkole. Wiąże się to z postępowaniem szkolnictwa i rozwojem pedagogiki oraz ze wzmożonym zainteresowaniem sprawami zdrowia i tężyzny fizycznej.

## **Wychowanie fizyczne i sport w okresie okupacji**

Rzeczywistość wychowania fizycznego i sportu w Polsce przerwała II Wojna Światowa. Okres okupacji był okresem niszczenia dorobku Drugiej Rzeczypospolitej i eksterminacji polskich sportowców, z których wielu zginęło na frontach wojennych, wielu zostało bestialsko zamordowanych w więzieniach i obozach niemieckich. Druga wojna światowa była najkrwawszą z dotychczasowych wojen. Uczestniczyły w niej 72 państwa. Pochłonęła ok. 50 milionów ofiar. Wśród Państw najciężej dotkniętych znalazła się Polska, która utraciła ponad 6 milionów ludzi i około 80 % dorobku narodowego [2, 5, 19]. Wzmogła się ranga wychowania fizycznego, sportu o rekreacji w życiu współczesnych społeczeństw. Rozwinęły się na nieznaną skalę studia wyższe, kształcące specjalistów dla różnych dziedzin wychowania fizycznego, sportu i rekreacji. Jeśli mówimy o rozwoju wychowania fizycznego dzieci i młodzieży to kontynuowane były tendencje, które zarysowały się w okresie międzywojennym. Kraj nasz wyniszczony zmaganiem z drugą wojną światową, miał dużo do odrobienia w dziedzinie kultury fizycznej. Od pierwszych lat powojennych następował proces odbudowy wychowania fizycznego. Demokratyzacja i upowszechnienie wychowania fizycznego i sportu były podstawowymi założeniami pierwszej w naszym kraju Ustawy o powszechnym obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego młodzieży, uchwalonej przez Sejm w lutym 1948 roku. Realizacja wytycznych w sprawie rozwoju kultury fizycznej w Polsce

Ludowej dokonywała się na wielu płaszczyznach i obejmowała różne grupy ludności. Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży w przedszkolach, szkołach i uczelniach wyższych ma charakter obowiązkowy i stanowi integralny składnik programów tych instytucji. Pierwszy etap rozwoju oświatowo-wychowawczego przypada na lata 1945-1948. W tym czasie we wszystkich dziedzinach podejmuje się gigantyczny wysiłek wyrównywania spustoszeń paroletniej okupacji. Kolejny etap rozwoju przypada na lata 1949-1959, wielki nacisk położono wtedy na programy wychowania fizycznego w szkołach zawodowych które osiągnęły ogromny rozwój w związku z planami uprzemysłowienia kraju. W latach 1963-1966 opracowane zostały nowe programy wychowania fizycznego dla szkół ogólnokształcących oraz dla szkół zawodowych. Zmodyfikowano również programy wychowania fizycznego dla przedszkoli.

### **Wyjaśnienie znaczenia określenia: stereotyp**

Stereotyp to uproszczony obraz kogoś lub czegoś, zwykle oparty na częściowo fałszywych sądach, funkcjonujący w świadomości społecznej i niełatwo zmieniający się. W pierwotnej koncepcji stereotypów wyrażone zostało przekonanie, że stereotypy należące do sfery świadomości są uproszczeniami deformującymi postrzeganie zjawisk. Stereotypy narodowe stanowią formę świadomości społecznej, wyodrębniamy je na podstawie kryterium podmiotowo-przedmiotowego. Nośnikiem stereotypów narodowych są jedne narody, a odnoszą się one do innych narodów. Dotyczy to heterostereotypów. W przypadku autostereotypów podmiot i przedmiot są ten sam, co za tym idzie sami o sobie mamy pewne przekonania, zdania. W opisie własnym Polacy z ponadprzeciętną częstotliwością przypisują sobie cechę kulturalno-obyczajową: nadużywający alkoholu; cechę mentalnościową: wierzący; cechę relacyjną: ceniący życie rodzinne; cechę socjopolityczną: patriotą; cechę moralną: honorowy; dwie cechy socjoekonomiczne: rozrzutny i leniwy; oraz dwie cechy psychiczno-charakterologiczne: odważny i lekkomyślny.

### **Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna**

Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna traktowane są łącznie jako:

- podstawowe elementy prozdrowotnego stylu życia,
- sposób zapobiegania wielu chorobom,
- ważny element postępowania terapeutycznego.

Promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej jest elementem polityki zdrowotnej w wielu państwach. W grudniu 2005 roku Komisja Europejska przyjęła dokument „Zielona Księga – promowanie zdrowego żywienia i aktywności

fizycznej: europejski wymiar zapobiegania nadwadze, otyłości i chorobom przewlekłym. Zwrócono w niej szczególnie uwagę na dzieci i młodzież w wieku szkolnym [9, 11]. Prozdrowotna edukacja żywieniowa jest to proces, w którym ludzie uczą się zastosowania w codziennej praktyce wiedzy o żywności i żywieniu, opartej na aktualnych i pewnych wynikach badań naukowych, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb. Edukacja żywieniowa jest nieodłącznym elementem edukacji zdrowotnej. Dotyczy ludzi w każdym wieku, bo w ciągu życia zmieniają się nasze potrzeby żywieniowe. Impulsem do narodzenia się koncepcji promocji zdrowia była gwałtowna zmiana w obrazie chorób jaka dokonała się w połowie XX wieku w krajach wysoko uprzemysłowionych. W miejscu dominujących do tej pory chorób zakaźnych, pojawiły się choroby przewlekłe np. choroby układu krążenia, nowotwory oraz urazy i wypadki, które coraz częściej były przyczyną niepełnosprawności i zgonów. Zadaniem promocji zdrowia jest stwarzanie ludziom takich warunków, aby podejmowanie prozdrowotnych decyzji było dla nich korzystne i możliwe. Edukacja żywieniowa zaczyna się głównie w rodzinie to tam dzieci uczą się prawidłowego odżywiania, przygotowywania potraw oraz prawidłowego przechowywania produktów. To rodzice decydują co i kiedy dziecko je. Z tym bagażem wiedzy dziecko udaje się do szkoły, która powinna mu umożliwić spożycie posiłku, wypicie odpowiedniej ilości płynów oraz edukację żywieniową. Skuteczność jej zależy od tego czy rodzina zaakceptuje i zastosuje się do nowych wiadomości jakie na temat żywienia przekazuje dziecko. Istnieje wiele argumentów przemawiających za prowadzeniem w szkole edukacji żywieniowej, a mianowicie:

- prawidłowe żywienie jest jednym z podstawowych czynników rozwoju fizycznego, dostarcza składników do budowy tkanek, energii do aktywności fizycznej i metabolizmu, regulacji różnych procesów w organizmie,
- zachowanie żywieniowe ukształtowane w dzieciństwie i młodości decydują o sposobie odżywiania przez całe życie i trudno ulegają modyfikacji,
- nieprawidłowości w żywieniu mogą być przyczyną różnych zaburzeń w dzieciństwie i młodości oraz zwiększają ryzyko wystąpienia w wieku dorosłym chorób przewlekłych,
- odpowiedni żywienie powinno kompensować niski poziom aktywności fizycznej,
- regularne spożywanie posiłków sprzyja doskonałej dyspozycji do nauki i samopoczuciu uczniów,

- z wiekiem dzieci przebywają coraz więcej czasu poza domem a co za tym idzie rodzice tracą kontrolę nad tym co i kiedy spożywają, a często bywają to niezdrowe przekąski i słodkie napoje,
- dzieci i młodzież są bardziej podatne na wpływ reklam co wykorzystują producenci słodczy,
- nastolatki ulegają modzie na szczupłe sylwetki i odchudzają się mimo prawidłowej wagi, młodzi chłopcy dbając o swoją męską figurę intensywnie ćwiczą na siłowni, a przy tym biorą różne odżywki a nawet sterydy anaboliczne.

Doskonałym zajęciem jest również przygotowywanie przez dzieci z nauczycielem w klasie kanapek, a nawet sałatek i wspólne je smakowanie. Daje to dzieciom możliwość spróbowania czegoś nowego, innego czego może i w domu nie jadają. Istnieje wtedy szansa, że dziecko wróci do domu i namówi rodziców do spróbowania tego co robili w szkole, a może i zagości to na stałe w rodzinnym menu. W dzisiejszych czasach dzieci i całe rodziny mają większy dostęp do ruchu fizycznego, ogólnodostępne rowery, rolki, łyżwy, narty itp. sprzyjają rozwojowi ruchu. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu o rowerze dzieci mogły tylko pomarzyć, a o tym, że cała rodzina będzie je posiadać to nawet było poza ich marzeniami. Niejednokrotnie widzi się całe rodziny, które robią sobie wycieczki rowerowe lub jeżdżą na rolkach, nartach w sezonie zimowym itp. Pływanie również kiedyś było zarezerwowane tylko na sezon letni, dzisiaj baseny są prawie w każdym większym mieście, hotele które również rozkwitły w ostatnich latach mają na swoim wyposażeniu wewnętrzne baseny z podgrzewaną wodą. Jedną przeszkodą, która stoi na drodze do rodzinnego uprawiania sportów jest brak czasu, rodzice bardzo dużo pracują by zapewnić swoim pociechom dostatnie życie, ale dla chcącego nie ma nic trudnego. Jeśli zależy nam na rodzinie i rozwoju naszych dzieci, ich zdrowiu i edukacji to zawsze znajdzie się kilka chwil by pobyć razem i zrobić coś dla siebie. Nasze zdrowie to coś co zaprocentuje w późniejszych latach, dlatego musimy zdrowo się odżywiać, uprawiać sport i jak najmniej się stresować, a nasze rodziny będą szczęśliwe i trwałe. Jako rodzice musimy sobie uświadomić, że dzieci wychowujemy dla świata, to one kiedyś będą wizytówką po nas, to one będą wychowywać swoje potomstwo i być może będą wzorować się na tym jak to my robiliśmy [20, 21]. Miło będzie w przyszłości obserwować jak pewne nawyki, zwyczaje będą przejmowały nasze wnuki. Wychowanie fizyczne w szkołach również rozkwita, placówki posiadają rozmaite sprzęty i pomoce, które są używane podczas lekcji. Jakość i atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego ograniczona jest tylko wyobraźnią i chęcią nauczyciela. Dzieci w klasach młodszych bardzo chętnie ćwiczą i próbują no-

wych aktywności. Ruch jest im niezmiernie potrzebny by poruszać się i odrea-gować zajęcia, które spędzają w klasach lekcyjnych przy ławkach. Problem za-czyna się w klasach starszych, młodzież kombinuje, nie chce ćwiczyć, zdobywa zwolnienia lekarskie z zajęć wychowania fizycznego, robi wszystko by tylko uniknąć tego przedmiotu. Zastanawiając się co może być tego przyczyną, do-chodzę do wniosku, że niejednokrotnie wina leży po stronie nauczyciela, który narzuca młodzieży co, jak i kiedy robimy. W szkole zajęcia były tak zorganizowane, że raz w tygodniu nauczyciel pozwalał zdecydować uczniom co chcą ro-bić np. ćwiczenia przy muzyce typu aerobik, gra w siatkówkę czy nawet lekcje tańca. Młodzież chętnie uczestniczyła w takich zajęciach. Pani prowadząca nie miała kłopotu z dyscypliną, program realizowała, ale i słuchała tego co mówiły i chciały dziewczęta. Młodzież sama organizowała układy taneczne, muzykę na zajęcia. Współpraca z nauczycielem toczył się na zasadach partnerskich i o to chyba powinno chodzić. Rodzice również przyczyniają się do tego, że dzieci, a głównie młodzież nie chce ćwiczyć. Wyrażają niepoehlebne opinie o wychowaniu fizycznym, nauczycielach prowadzących, twierdzą, że W-F to przedmiot nikomu do niczego nie potrzebny. Sami dają młodzieży przykład, że po powrocie do domu zasiadają w fotelach z pilotem w ręku nie robiąc nic dla własnego zdrowia i samopoczucia. Młodzież bierze przykład z domu: Tata nie ćwiczy to po co ja mam to robić, Mama nie dba o kondycję to i mnie nikt nie zmusi. Tak doprowadzamy do coraz częstszej otyłości i nadwagi u naszych dzieci. Do tego niedbały proces odżywiania, wszechobecne słodocze i inne przekąski wątpliwej jakości, słodkie napoje unikanie owoców i warzyw i mamy to co widzimy wszędzie. Zastanawiająca w tym wszystkim jest postawa lekarzy, którzy często wystawiają zwolnienia lekarskie bez przesłanek ze strony me-dycznej, robią to na prośbę młodzieży lub ich rodziców. Brak czasu na jaki narzekamy również przyczynia się do wspomnianych problemów, śpiesząc się wszędzie jeździmy samochodem „bo będzie szybciej”, a ten spacer, którego właśnie uniknęliśmy zrobiłby dużo dobrego dla naszego zdrowia, kondycji dla nas samych. Może warto kilka razy w tygodniu zostawić auto w garażu i po dziecko w przedszkolu lub szkole po prostu się przejść. Będziemy mieli wtedy czas by z dzieckiem porozmawiać, pokazać co ciekawego dzieje się w okolicy, a przede wszystkim poprawimy kondycję, zrobimy coś dla siebie i dla naszych bliskich, a i obiad będzie po takim spacerze lepiej smakował. Gdy nie jesteśmy pewni tego co nasze dziecko je w szkole, dobrym rozwią-zaniem jest wykupienie mu, jeśli jest taka możliwość, obiadów szkolnych. Lepiej niech nasza pociecha zje obiad niż kolejnego batona lub paczkę ciastek. obiady podawane w szkołach są zbilansowane w taki sposób by odpowiadać potrze-bom żywieniowym naszych dzieci, ktoś nad tym pracuje i o to dba. Jako dorośli ludzie, którzy odpowiadają za przyszłość naszego społeczeństwa i Kraju będąc

być może przyszłymi nauczycielami, rodzicami musimy mieć świadomość jaka odpowiedzialność na nas ciąży. Zdrowe i świadome dzieci, uczniowie to zdrowe społeczeństwo i pewna przyszłość.

## Piśmienictwo

1. Błuszkowski J., *Stereotypy narodowe w świadomości Polaków*, Warszawa 2003.
2. Hanigan D., *A descry, iption of 5- to 12-year old children's conceptions of health within the context of their daily life*, *Psychology and Health* 1998, vol. 13, no. 5, s. 889-896.
3. Hoffmann B., *On the triad disease, illness and sickness*, „*Journal of Medicine and Philosophy*” 2002, vol. 27, no. 6, s. 651-673.
4. Karwat D., Jędrych M., Skawiński D., Pieciewicz-Szczęсна H., Sobieszkański J., Żukow W., Fronczek M., Borzęcki P., *Zdrowie i niepełnosprawność – problemy w definiowaniu*, Cz. 1. Cechy wykorzystywane w ocenie stanu zdrowia, „*Journal of Health Sciences*” 2012; vol. 2, no. 5, s. 87-100.
5. Korczak C., Leowski J., *Problemy higieny i ochrony zdrowia*, WSiP, Warszawa 1977, s. 16 John-Borys M., *Koncepcja zdrowia i choroby u dorastających*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2002.
6. Kowalski D., Skalski D., Grygus I., Kindzer B., *Wybrane zagadnienia edukacji zdrowotnej w realizacji nordic walking w okresie pandemii*, W: *Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna: wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym* /red. nauk. D.W. Skalski, B.M. Kindzer. Starogard Gdański 2020.
7. Kowalski D., Skalski D., Makar P., Pęczak-Graczyk A., Skalska E., *Aktywność fizyczna osób starszych jako gwarant samodzielności*, W: *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa*, T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara.
8. Krawczyk Z., Kaniuk R, Kosiewicz J. (red.) (1986), *Spółeczne wartości kultury fizycznej*, Międzynarodowa Konferencja Naukowa, Warszawa.
9. Maszczak T., „*Metodyka wychowania fizycznego*”, Warszawa 1997.
10. Niebrój L.T., *Defining health/illness: societal and/or clinical medicine*, *Journal of Physiology and Pharmacology* 2006, vol. 57, no. 4, s. 251-262.
11. Nordenfelt L., *Concepts of health and their consequences for health care*, „*Theoretical Medicine*” 1993, vol. 14, no. 4, s. 277-286.
12. Parsons T., *Struktura społeczna a osobowość*, tłum. M. Tabin, PWN, Warszawa 1969, s. 340.

13. Sigerist H.E., *Medicine and human welfare*, Yale University Press, New Haven 1941, s.12.
14. Starnawski W., *Bycie osobą*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa, 2011.
15. Tobiasz-Adamczyk B., *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1998, s. 22.
16. Tones K., Green J., *Health promotion. Planning and strategies*, SAGE Publication, London 2004.
17. Urniaż J., Jurgielewicz-Urniaż M., *Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania* praca naukowa, Częstochowa 2015.
18. Wagner S., Banaszekiewicz M., Andruszkiewicz A., Strahl A, Miler A., Kubica A., *Zachowania zdrowotne i miejsce zdrowia w hierarchii wartości młodzieży*, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 2015, t. 21, nr 3, s. 278-281.
19. Wolańska T. (red.) *Sport dla wszystkich*, część I, Warszawa, 1994.
20. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Podręcznik akademicki, PWN, Warszawa 2013.
21. Wroczyński J., *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Wrocław, Warszawa, Gdańsk 1979.