SPEKTRUM PEREGRYNACJI PO KULTURZE FIZYCZNEJ DLA MISTRZÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

pod redakcją
Marcina Białasa
i Dariusza W. Skalskiego



SPEKTRUM PEREGRYNACJI PO KULTURZE FIZYCZNEJ DLA MISTRZÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego

praca zbiorowa
pod redakcją naukową
Marcina Białasa i Dariusza W. Skalskiego

Gdańsk 2022

ROZDZIAŁ 15
SYMBOLIKA WSPÓŁCZESNEGO SPORTU A EDUKACJA ZDROWOTNA

Dariusz W. Skalski[1], Bogdan Kindzer[2], Karolina Brzoskowska[1],
Dorota Jabłońska-Mazurek[1]

[1] Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
[2] Lwowski Narodowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego we Lwowie

Wstęp

Ojczyzna jest dla nas wielkim skarbem oraz czymś niezwykłym. Każdy powinien obdarzać swoją ojczyznę wielkim uczuciem, a polskość powinna bić w naszych sercach. Jako patrioci, powinniśmy miłować to, co ojczyste: historię, język, ale także tradycję. Naród polski zawsze był zdolny do wielkich ofiar w celu zachowania dobra swojej ojczyzny.

Patriotyzm to przede wszystkim wierność swojej ojczyźnie, wartości przekazywane kolejnym pokoleniom, a także tradycje. Patriotyzm możemy wyrażać w różny sposób, np. poprzez dbanie o drugiego człowieka lub dbałość o środowisko, w którym żyjemy. Patriotyzm możemy wyrazić także poprzez sport. Zachęcając społeczeństwo do aktywności fizycznej, zmniejszamy ryzyko zachorowań, a co się z tym wiąże, dbamy o drugiego człowieka, o jego zdrowie, a to także jest przejawem patriotyzmu. Miłość do ojczyzny wyrażają także polscy sportowcy. Są oni dumni, że mogą reprezentować swoją ojczyznę oraz grać w barwach narodowych. W niniejszej pracy postaramy się pokazać, jak poprzez sport można wyrażać postawy patriotyczne.

Ojczyzna i patriotyzm

Słysząc słowo ojczyzna, każdy Polak zawsze myśli o pięknej malowniczej Polsce. Jest to miejsce, w którym się urodził i wychował. W swojej ojczyźnie czujemy

się bezpiecznie i wiemy, że zawsze możemy do niej powrócić. Nasza ojczyzna to miejsce niezwykłe, przepełnione pięknymi kwiecistymi łąkami, pachnącymi lasami, złocistymi plażami oraz szczytami gór. Ojczyzna to także kultura, sztuka oraz tradycja, która była tworzona przez lata i przekazywana kolejnym pokoleniom. To tutaj od dzieciństwa wpajano nam ważne wartości, którymi kierujemy się w życiu. Swój kraj darzymy wyjątkowym uczuciem, ponieważ jest to dla nas najważniejsze i najpiękniejsze miejsce na Ziemi, z którym wiążą się wspomnienia. Można tu przywołać piękne słowa naszego papieża Polaka św. Jana Pawła II: „Ojczyzna jest naszą matką ziemską. Polska jest matką szczególną. Niełatwe są jej dzieje, zwłaszcza na przestrzeni ostatnich stuleci. Jest matką, która wiele przecierpiała i wciąż na nowo cierpi. Dlatego też ma prawo do miłości szczególnej" (Jan Paweł II, 2021).

Jest to piękne patriotyczne przesłanie. Ojczyzna jest naszą matką i musimy obdarzyć ją troską i miłością. Janusz Kuczyński, wybitny polski filozof, twierdzi, że ojczyzna jako kategoria ogólna zawiera dwie warstwy składowe. Są to – z jednej strony – materialne dobra, wartości kulturowe i konstytuujące naród istotne zdarzenia o wadze historycznej oraz – z drugiej – określona struktura postaw pojedynczych osób i całych zbiorowości, czyniących z owej obiektywnej sfery zjawisk system wartości subiektywnych (Dziubiński, Krawczyk, 2011: 257).

Dzięki ojczyźnie człowiek realizuje się w historii i wspólnocie, uzyskując poczucie zakorzenienia oraz ma wpływ na kształtowanie świata. Ład moralny, sens istnienia oraz nieśmiertelność społeczna i kulturowa – to wszystko ojczyzna gwarantuje jednostce i zbiorowościom. Ojczyzna daje nam poczucie bezpieczeństwa, wolności, braterstwa, a także rozwój uczuć przyjaźni i miłości wobec drugiego człowieka (Dziubiński, Krawczyk, 2011: 257). Wszystko to, co zapewnia nam ojczyzna, jest bardzo ważne. Bezpieczeństwo jest podstawowym pragnieniem każdego obywatela. Tylko wtedy, gdy czujemy się bezpiecznie, możemy normalnie funkcjonować, wiedząc, że nic nam nie zagraża. Ważny dla nas jest także rozwój przyjaźni i miłości do drugiego człowieka. Dobre relacje z drugim człowiekiem zapobiegają powstawaniu konfliktów. Dobry zawód, wykształcenie, posiadanie najnowszego samochodu nie wystarczą do udanego życia. Ważne jest, aby żyć z ludźmi razem, spotykać się, rozmawiać czy też darzyć się uczuciem przyjaźni lub miłości. Miłość i przyjaźń dają nam siłę do walki o lepsze jutro. Musimy nauczyć się tworzyć relacje z innymi ludźmi.

Każdy z nas powinien być patriotą. Pierwszą myślą, jaka się nasuwa, kiedy myślimy o patriotyzmie, jest miłość do ojczyzny oraz poświęcenie i oddanie. Jest

to także szacunek do drugiego człowieka, przestrzeganie praw oraz dbanie o nasze wspólne środowisko. W naszej historii podczas wojen i rozbiorów dochodziło do zrywów patriotycznych. Ludzie oddawali życie, broniąc swojej ojczyzny. Wszystkie sprawy schodziły na drugi plan, najważniejsza była dla nich wolna i niepodległa Polska. Patriota powinien być wierny ojczyźnie oraz stanąć w jej obronie, jeżeli jest taka potrzeba. Patriota będzie dbał o dobre imię swojego kraju, nie tylko przebywając w nim, ale także poza granicą swojej ojczyzny. Wszystko, co wyzwala i umożliwia realizację postaw patriotycznych, przejawia się w dwóch wariantach: przywiązania, miłości i dumy wobec ziemi i wspólnoty regionalnej, czyli miejsca urodzenia. Wybitny polski socjolog Sławomir Ossowski wyróżnił dwa rodzaje ojczyzny – ojczyznę prywatną i ojczyznę ideologiczną. Ojczyzna prywatna to miejsce bardzo ważne dla każdego człowieka. Miejsce to łączy się ze wspomnieniami z młodości oraz jest związane z naszym pochodzeniem. Teren ojczyzny prywatnej jest dla każdego z nas inny. Ojczyzna prywatna to „nasza mała ojczyzna", miejsce, które jest bliskie sercu każdemu z nas. To miejsce, w którym radośnie spędziliśmy pierwsze lata naszego życia. Znacznie szerszy zakres przestrzenny niż ojczyzna prywatna, ma ojczyzna ideologiczna. Pojęcie to odnosi się do całego państwa. Dla wszystkich mieszkańców Polski ojczyzna ideologiczna jest taka sama. „Stosunek do ideologicznej ojczyzny nie opiera się na bezpośrednich przeżyciach jednostki względem ojczystego terytorium i na wytworzonych przez te przeżycia nawykach, ale na pewnych przekonaniach: na przekonaniu jednostki o jej uczestnictwie w pewnej zbiorowości i na przekonaniu, że jest to zbiorowość terytorialna, związana z tym właśnie obszarem. Moja ojczyzna w tym ideologicznym znaczeniu – to ziemia mego narodu. Istotą mego związku z tą ziemią, związku, ze względu na który używam w stosunku do niej zaimka dzierżawczego „moja", jest uczestnictwo we wspólnocie narodowej. To uczestnictwo stanowi warunek niezbędny i wystarczający. Wystarczy ono, aby dzieci emigrantów, które nigdy nie widziały ziemi swoich ojców, mogły tę ziemię uważać za swoją ojczyznę" (Dziubiński, Krawczyk, 2011: 257).

Proces socjalizacji – wychowanie patriotyczne

Do miana patrioty dorasta się przez całe życie, lecz w tworzeniu postaw patriotycznych ważną rolę odgrywają przeżycia i doświadczenia z dzieciństwa. Rozwój postaw patriotycznych rozpoczyna się w środowisku rodzinnym. Tutaj

dokonuje się proces socjalizacji naszych dzieci, kształtowanie obrazu ojczyzny dziecka, właściwego stosunku do ludzi czy też wdrażanie do przestrzegania norm życia społecznego. Z pewnością można stwierdzić, że okres wczesnoszkolny to czas, kiedy powinniśmy budować całokształt wychowania patriotycznego. W tym czasie należy uczyć dzieci miłości i przywiązania do Ojczyzny, poczucia więzi, gotowości do poświęceń, ale także troski o dobro i rozwój naszego kraju.

Wchodzenie jednostki do ojczyzny dokonuje się naturalnie, poprzez fakt urodzenia w danym kraju oraz poprzez procesy socjalizacji. Proces ten opiera się na przyjęciu na siebie ustalonych ról społecznych oraz na przyswojeniu sobie systemu fundamentalnych wartości społeczno-kulturowych i wyselekcjonowaniu właściwego stosunku emocjonalnego wobec owych ról i wartości. Dokonuje się to na skutek uczestnictwa człowieka w trzech układach instytucji i wartości kulturowych. Struktura grup pierwotnych cechuje się istnieniem stosunków osobistych, takich jak rodzina czy grupa rówieśnicza, natomiast w obrębie lokalnym instytucji, takich jak szkoła, Kościół, zakłady pracy czy też środki masowego przekazu takie jak radio, Internet, prasa i telewizja (Dziubiński, Krawczyk, 2011: 258).

Aktywność fizyczna a patriotyzm

Omawiając ten temat, najpierw przybliżone zostanie pojęcie aktywności fizycznej. Z perspektywy pedagogicznej aktywność fizyczna to proces edukacyjny, którego najważniejszym elementem na gruncie kultury fizycznej nie jest usprawnianie, lecz uzyskanie nawyku ruchu. Aktywność fizyczną możemy rozpatrzyć również z perspektywy biologicznej. Jest to zaplanowana i wielokrotnie powtarzana praca mięśni charakteryzująca się ponadspoczynkowym wydatkiem energii i wydatkiem powodującym zmęczenie (Drabik, 2010: 141). Wszystkie ćwiczenia fizyczne to aktywność fizyczna, lecz nie każda aktywność wykonywana przez nasze ciało jest ćwiczeniem fizycznym. W zdrowym stylu życia chodzi o taką aktywność fizyczną, która ukierunkowana jest na nasze zdrowie, a więc taka, która jest powtarzana minimum trzy razy w tygodniu.

Warto podkreślić, że różne działania w naszym życiu możemy podejmować ze względów patriotycznych. Miłość do ojczyzny możemy rozpatrywać w kategorii postaw np. gotowości do działania. Patriotyzm powinien wypływać z wewnętrznej potrzeby służenia sobą innym. I właśnie taki patriotyzm wymaga wysiłku. Może to być także wysiłek fizyczny pod postacią aktywności fizycznej np.

treningu zdrowotnego, gdzie trening jest wyrazem troski o samego siebie, a także o innych. Troska o drugą osobę skłania nas do poświęcania się (patriotyzmu) i możemy zauważyć, że są inni, dla których warto jest to czynić.

Aktywność fizyczna może także zjednoczyć społeczeństwo wokół wartości patriotycznych. Trening zdrowotny jest formą poświęcenia, a kiedy towarzyszy mu myśl o innych, rozwija się on w dobro. Praca nad swoim słabym ciałem jest także aktem odwagi. Rozważając tematykę zajmowania się ciałem w formie treningu zdrowotnego, musimy pamiętać, że brak aktywności fizycznej prowadzi do zgonu. Wiele osób było leczonych z powodu braku aktywności fizycznej i chorób, jakie się z tym łączą. Leczenie to finansowali inny, płacąc podatki. Uważamy, że aktywność fizyczna ma więc patriotyczny wymiar, ponieważ każdy, kto uprawia jakiś sport, jest zdrowszy, a co się z tym wiąże, zmniejsza się liczba zgonów, a także koszty leczenia, które umniejszają bogactwo narodu. Każda aktywność fizyczna działa na rzecz narodu. Przekształca w wymiarze indywidualnym oraz społecznym elementy stylu życia, które zagrażają zdrowiu np. palenie tytoniu, spożywanie alkoholu czy też niewłaściwy sposób odżywania się. Przykład człowieka, który jest aktywny, zachęca innych do aktywności fizycznej.

Przejawem patriotyzmu jest także troska o rodzinę. Każdy zdrowy członek rodziny ma więcej siły oraz czasu, który może spędzać ze swoimi najbliższymi. Troska o ojczyznę to także troska o nas samych, ale też o naszych bliskich i przyjaciół. To ciało staje się jeszcze większym dobrem, gdy dobru służy. Pamięć o swoich obowiązkach wobec innych jest jedną z wartości społecznego, bez której każdej społeczności grozi regres (Drabik, 2010: 143).

W dzisiejszych czasach wyrazem patriotyzmu nie musi być umieranie za ojczyznę, ale życie dla niej w rozumny i pożyteczny sposób. Ojczyzna dała nam wszystko. To w niej się urodziliśmy, dorastaliśmy czy też kształciliśmy, a teraz pracujemy. Mamy wobec niej dług wdzięczności. Bycie patriotą to najlepszy sposób, aby się odwdzięczyć ojczyźnie.

Wyrazem patriotyzmu może być opisany już wysiłek fizyczny, ale także taki, który wyraża myśl o innych. W aktywności fizycznej chodzi o dawanie czegoś z siebie. Jest to wyrażane w postaci wysiłku i zmęczenia. Taki dar dla ojczyzny jest możliwy dla większości ludzi i co się z tym wiąże, nie jest on kosztowny. Omawiając ten temat, warto przytoczyć słowa św. Jana Pawła II: „Nie chciejcie ojczyzny, która was nic nie kosztuje".

Indywidualnym wyborem ludzi jest bycie nieaktywnym fizycznie. Konsekwencje braku aktywności fizycznej uderzają w państwo i naród, a przez to także przeczą postawie patriotycznej. Aktywność fizyczna, która jest naszym obowiązkiem, zawiera się w formule patriotyzmu, innymi słowy, odpowiedzialności za państwo. Taki patriotyzm jest przyczyną tworzenia się kapitału społecznego narodu.

Przykładem promowania zdrowego stylu życia może być projekt „Polska w ruchu". Nagroda Prezydenta RP za aktywność i sprawność fizyczną obywateli (Drabik, 2010: 144). Projekt ten został podjęty z inicjatywy śp. prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Celem tego projektu jest promocja zdrowia, a także sprawności fizycznej. Projekt ma prowadzić do poprawy jakości życia. Aktywność fizyczna jest jedynym z najważniejszych wyróżnień jakości życia. Człowiekowi o niskim poziomie aktywności fizycznej trudniej jest wypełniać role społeczne. Umniejsza to jego pożyteczności w społeczeństwie, a w skrajnym przypadku staje się to kłopotliwe dla społeczeństwa (Drabik, 2010: 144). Bez sprawności fizycznej nie możemy uzyskać pełni zdrowia.

Rozpowszechnianie aktywności fizycznej jest bardzo ważne dla społeczeństwa. To aktywność może stać się dla człowieka wartością, która będzie wyróżniała człowieka gotowego do działania na rzecz ojczyzny.

Zdrowie dla człowieka nie jest jedynie wartością, ale także bogactwem dla całego społeczeństwa, które zapewnia rozwój społeczny oraz ekonomiczny. Dzięki zdrowiu człowiek może poprawić swoją jakość życia, a co się z tym wiąże, ma większą możliwość pracy dla ojczyzny i pomnażania dóbr narodowych. Każda troska o państwo jest formą patriotyzmu. Dbanie o zdrowie swoje i innych, czy też dbanie o siłę państwa, także jest patriotyzmem.

Poprzez aktywność fizyczną możemy wyrazić patriotyzm także w obszarze sportu wyczynowego oraz turystyki wysiłkowej. Dla każdego sportowca, ale także dla każdego obywatela, patriotyzm jest pewnym sposobem zachowania się. Dla każdego patrioty ważne są symbole narodowe np. dres biało-czerwony jest wyróżnieniem za treningi uprawiane przez wiele lat. Zawodnik, który go nosi, reprezentuje nie tylko siebie, ale też swoją ojczyznę. Reprezentowanie kraju niesie ze sobą możliwości ukazania postawy patriotycznej. Uwieńczeniem uczuć patriotycznych jest już samo wysłuchanie hymnu narodowego. Sport stwarza szanse pokazywania właściwych zachowań wobec symboli narodowych.

Przejawem patriotyzmu związanego z aktywnością fizyczną jest także turystyka kwalifikowana. Dzięki niej możemy doświadczać piękna swojej ojczyzny, korzystać z jej walorów turystycznych oraz przyrodniczych. Musimy pamiętać o jej ochronie, co także jest obowiązkiem patriotycznym.

Biało-czerwone serca. Miłość sportowców do ojczyzny

Biało-czerwona flaga, hymn narodowy czy też biały orzeł to symbole, które wywołują łzy u sportowców, ale także motywują do działania. Niektórzy z nich, poza reprezentowaniem biało-czerwonych barw, obdarzają swoją ojczyznę ogromną miłością. Takim sportowcom patriotyzm nie jest obcy. Sposobów wyrażania miłości do ojczyzny jest wiele i zapewne każdy zawodnik okazuje ją w inny sposób, każdy jednak jest oddany krajowi. W tym miejscu przedstawione zostanie kilka sylwetek polskich sportowców, którzy bez wątpienia wykazują się postawą patriotyczną.

Jakub Błaszczykowski to postać, którą każdy kibic ceni i szanuje. Wielokrotnie w jego życiu występowały słabsze momenty, po których zawsze się podnosił. Stanowi inspirację dla innych. Piłkarz grający w reprezentacji Polski daje nam świadectwo patriotyzmu. W wywiadzie dla „Łączy nas piłka" Jakub Błaszczykowski wyraził swoje dumę z możliwości reprezentowania ojczyzny: „Każdy mecz z orzełkiem na piersi to spełnienie naszych marzeń. Dla mnie Polska zawsze brzmiała dumnie. Bez różnicy, w jakim momencie się znajdowała. Polska zawsze napawała mnie dumą" (*Biało-czerwone*…, 2, 2016).

W naszej polskiej reprezentacji wielu innych piłkarzy wyróżnia się patriotyzmem. Inni mówią o wielkim zaszczycie, jakim jest dla nich gra z orzełkiem na piersi.

Nasi lekkoatleci również wypowiadają się o swojej ojczyźnie. Jakub Krzewina to lekkoatleta specjalizujący się w biegu na 400 metrów. Sportowiec bardzo często sygnalizuje swoje przywiązanie do kraju. „Bóg, honor, ojczyzna. To moje hasło, moje wartości życiowe. Z orzełkiem na piersi biega mi się jeszcze lepiej. Byłem wychowany w poczuciu patriotyzmu, na co szczególną uwagę zwracał dziadek. Również nauczycielka w szkole zaszczepiła we mnie pasję do historii Polski" (*Biało-czerwone*…, 3, 2016).

Swoje przywiązanie do barw biało-czerwonych zdeklarowała też Natalia Partyka, polska tenisistka stołowa, czterokrotna mistrzyni paraolimpijska: „Nie ma

nic piękniejszego jak to, że Polska flaga jest najwyżej, kiedy słucha się Mazurka. Dla tej chwili warto trenować" (*Biało-czerwone*…, 3, 2016).

Marcin Gortat polski koszykarz już nie raz udowadniał, jak ważna jest dla niego historia i symbole. Koszykarz udowodnił po raz kolejny jak ważne są dla niego wzorce i symbole, z których powinniśmy czerpać wszyscy. Marcin Gortat zaangażowany jest w wiele akcji, które promują nasz kraj w Stanach Zjednoczonych.

Postawa patriotyczna jest wśród polskich sportowców bardzo wyraźna. Przejawia się w ich wypowiedziach i zachowaniu. Odnoszą się z dumą, mówiąc o swojej ojczyźnie.

11 listopada – „Narodowy Bieg Stulecia"

W 2018 roku przypadła setna rocznica odzyskania niepodległości. Było to wyjątkowe święto dla naszej ojczyzny oraz dla nas samych. W całym kraju postanowiono zorganizować projekt „Narodowy Bieg Stulecia". W około stu miastach w Polsce zostały zorganizowane takie zawody. Wszystkie biegi wystartowały 11 listopada o godzinie 11:11. Bieg niepodległości to piękna inicjatywa, która łączy ludzi podczas wspólnego świętowania i pokazuje miłość Polaków do ich ojczyzny. Poprzez taką imprezę możemy stwierdzić, że zarówno organizatorzy, jak i uczestnicy, są patriotami. Jak już wcześniej wspominano, uprawianie sportu i dbanie o swoje zdrowie to także przejaw patriotyzmu. Sport, jak i zdrowy tryb życia, dają nam radość. Warto więc pokazywać się jako naród szczęśliwy. Sport łączy ludzi, dlatego warto go uprawiać nie tylko ze względu na zdrowie, ale także po to, abyśmy mogli zawierać nowe znajomości. Projekt ten jest bardzo wartościowy, ponieważ organizując takie biegi, zachęcamy naród do aktywności fizycznej, ale także do pokazania postaw patriotycznych wyrażanych sportem. W ten sposób robimy coś dla swojego kraju i dla samych siebie.

Turystyka sportowa – patriotyzm na stadionach

W telewizji, prasie czy radiu możemy usłyszeć o Polakach kibicujących swoim drużynom podczas zawodów sportowych. Wielu z nich jest gotowa wyjechać za granicę, by móc kibicować swoim rodakom. Wielkie wydarzenia sportowe przyciągają wielu turystów. Można zauważyć, że kibice stają się turystami. Zabie-

rają ze sobą rodzinę oraz znajomych, którzy także interesują się sportem. Turystyka widowisk sportowych to rodzaj pasywnej turystyki sportowej. Jest ona realizowana podczas międzynarodowych widowisk sportowych przez kibiców. Wierni kibice charakteryzują się radością z możliwości oglądania imprez sportowych „na żywo".

Turystyka sportowa staje się coraz bardziej popularna. Na stadionach możemy spotkać całe rodziny, łącznie z dziećmi. Bez względu na wiek, każdy kibicuje naszym sportowcom. Imprezy sportowe są interesujące dla wiernych kibiców każdego sportu. Główne imprezy, które są związane ze sportem, takie jak mistrzostwa świata w piłce nożnej lub mistrzostwa Europy przyciągają turystów. Zarówno igrzyska letnie, jak i zimowe są imprezą, która również gromadzi ogromną liczbę polskich kibiców.

Wiadomo, że na trybunach stadionów odbywa się krzewinie miłości do Ojczyzny. Kibice promują także swoją „małą ojczyznę" poprzez gadżety, okrzyki na meczach oraz efektowne oprawy. Jak wspominano wcześniej, na mecze przyjeżdżają także rodziny z dziećmi, by pokazać młodszemu pokoleniu, że patriotyzm może być wyrażany także poprzez kibicowanie swoim rodakom. O swoim pochodzeniu informują także kluby sportowe, nawet te najmniejsze, poprzez umieszczanie symboli narodowych w swoim logo. Nie da się ukryć, że to właśnie kibice często szerzą patriotyzm wśród młodych.

Edukacja zdrowotna

Nazwa edukacja zdrowotna miała „poprzedniczki" i nadal ma wiele pokrewnych określeń, m.in. wychowanie higieniczne, wychowanie zdrowotne, pedagogika zdrowia czy też oświata sanitarna/zdrowotna. Termin „edukacja zdrowotna" jest w Polsce używany najczęściej. Słusznie uzasadnia tę nazwę E. Charońska, uznając, że edukacja zdrowotna składa się z:

– procesów systematycznych i zamierzonych – proces kształcenia i wychowania dzieci oraz młodzieży pod kierunkiem osób dorosłych;

– procesów związanych z samokierowaniem własnym rozwojem;

– ogółu działań, które mogą skłonić człowieka do refleksji i podjęcia decyzji mające na celu zdobycie wiedzy i umiejętności oraz wykorzystanie ich na rzecz swojego zdrowia.

„Edukacja zdrowotna jest całożyciowym procesem uczenia się ludzi, jak żyć, aby:

– zachować i doskonalić zdrowie własne i innych;

– w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki" (Woynarowska, 2007: 101-103).

Cele edukacji zdrowotnej i efekty są różnie formułowane. W dotychczasowych modelach edukacji zdrowotnej zakładano, że efektem uczenia się powinny być:

– zrozumienie spraw związanych ze zdrowiem, identyfikowanie indywidualnych problemów zdrowotnych;

– właściwe postawy wobec zdrowia;

– poczucie odpowiedzialności za swoje zdrowie, ale także innych;

– umiejętności, które są związane ze zdrowiem fizycznym, a także umiejętności życiowe;

– zmiana swoich dotychczasowych zachowań zdrowotnych, ukierunkowanie na prozdrowotny styl życia (Woynarowska, 2007: 107).

Zależnie od potrzeb danej grupy i tematyki, programy edukacji zdrowotnej powinny uwzględnić wiele różnorodnych celów. Aby uzyskać pożądane efekty, należy wykorzystać różne metody i techniki.

Tabela 1. Różne podejścia w edukacji zdrowotnej i ich charakterystyka

Podejście	**Cel**	**Kierunki działań**
Medyczne	Zapobieganie chorobom i niepełnosprawności.	Eksponowanie medycznej interwencji w zapobieganiu lub zmniejszaniu skutków chorób.
Behawioralne	Kształtowanie zachowań zmniejszających ryzyko chorób.	Zachęcanie do zmiany postaw i zachowań w kierunku prozdrowotnego stylu życia.

Edukacyjne	Przekazywanie wiedzy, pomoc w zrozumieniu spraw związanych ze zdrowiem jako podstawy do podejmowania decyzji i działania.	Informowanie o przyczynach i skutkach czynników zagrażających zdrowiu; klaryfikacja wartości i postaw; kształtowanie umiejętności niezbędnych dla zdrowego stylu życia.
Zorientowane na jednostkę	Praca z poszczególnymi osobami, ukierunkowana na ich indywidualne potrzeby.	Pomoc w identyfikowaniu własnych problemów, dokonywaniu wyborów i podejmowaniu działań; wzmacnianie (upodmiotowienie) jednostki.
Środowiskowe	Zmiany w środowisku fizycznym i społecznym umożliwiające prozdrowotny styl życia.	Zachęcanie do działań politycznych i społecznych w środowisku fizycznym i społecznym.

Źródło: Woynarowska, 2007: 109.

Edukacja zdrowotna – bogacenie wiedzy dziecka o zdrowym stylu życia

Edukacja zdrowotna jest ważnym elementem w rozwoju człowieka, dlatego jej treści powinny być przekazywane dzieciom już od najmłodszych lat. Prawidłowy rozwój, zdrowie psychiczne i fizyczne dziecka stanowią o zdrowotnym potencjale społeczeństwa. W okresie przedszkolnym dziecka najtrwalej kształtują się obecne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Wzbogacanie wiedzy dzieci o zdrowiu własnym i innych, promowanie zdrowego stylu życia oraz dbanie o zdrowie są bardzo ważne w życiu każdego człowieka. Edukacja zdrowotna jest elementem promocji zdrowia. Dziecko powinno poznać możliwości własnego organizmu, czynniki, które mu szkodzą, ale także takie, które wspierają jego rozwój oraz metody i techniki dotyczące krzewienia pośród dzieci zdrowia i promowania różnych form aktywności.

Edukacja zdrowotna to nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest dobre, a co złe dla zdrowia, ale także rozwijanie umiejętności i nawyków, które pomogą nam wykorzystać tę wiedzę. My jako dorośli musimy przekazywać dzieciom różne postawy i wartości, które pomogą im w dokonywaniu wyborów mających

znaczenie dla ich życia i zdrowia. Dobry stan zdrowia dziecka warunkuje jego dobre samopoczucie, a także większą odporność.

Do zadań w wychowaniu zdrowotnym należą także kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia oraz rozwijanie sprawności ruchowej. Powinniśmy kształtować u dzieci prawidłowe postawy oraz rozwijać tężyznę fizyczną i sprawność ruchową, która jest im bardzo potrzebna do prawidłowego funkcjonowania. Istotne w edukacji zdrowotnej są spacery i wycieczki. W ramach zajęć powinniśmy organizować dzieciom spotkania i przedstawiać sylwetki sportowców, którzy są związani z ojczyzną, a także z naszą ojczyzną prywatną. Dziecko będzie wiedziało, że znany sportowiec wywodzi się np. z tego samego regionu, co ono. Na takim spotkaniu można przedstawić, jaką dyscypliną sportową zajmuje się dana osoba, ale także jak musi odżywiać się sportowiec, aby utrzymać formę. Można także przeprowadzić ćwiczenia i zabawy ruchowe z wykorzystaniem rekwizytów odnoszących się do omawianego sportu. Dzieci bardzo lubią zabawy ruchowe i będzie to dla nich ciekawe przeżycie. Z własnego doświadczenia wiemy, że dzieci na takich spotkaniach zaczynają interesować się daną dyscypliną i szukają miejsc, gdzie mogłyby uprawiać intrygujący ich sport. Takie spotkania są połączeniem wychowania zdrowotnego ze zdobywaniem wiedzy o swojej „małej ojczyźnie" i osobach, które reprezentują nasz region czy też kraj. Sądzimy, że podczas zajęć powinniśmy uświadamiać dzieci, że poprzez, zachęcanie innych do uprawiania sportu oraz prowadzenia zdrowego trybu życia dbamy o ich zdrowie. Dzieci powinny wiedzieć, że takie zachowania wiążą się także z postawą patriotyczną. Każdy obywatel powinien zachęcać do aktywności fizycznej innych dla zdrowia oraz lepszego samopoczucia. Jak już wcześniej wspominałam zachęcanie drugiej osoby do aktywności fizycznej jest także przejawem postawy patriotycznej. Powinniśmy zwrócić także uwagę na polskich sportowców, którzy są dumni z faktu, iż mogą reprezentować swoją ojczyznę.

Bibliografia

Długosz, A. (2016). *Biało-czerwone serce. Tych sportowców łączy miłość do ojczyzny*, https://sportowefakty.wp.pl/inne/644404/bialo-czerwone-serce-tych-sportowcow-laczy-milosc-do-ojczyzny/2 (dostęp 21.10.2018).

Długosz, A. (2016). *Biało-czerwone serce. Tych sportowców łączy miłość do ojczyzny*, https://sportowefakty.wp.pl/inne/644404/bialo-czerwone-serce-tych-sportowcow-laczy-milosc-do-ojczyzny/3 (dostęp 21.10.2018).

Drabik, J. (2010). Aktywność fizyczna jako przejaw patriotyzmu. *Antropomotoryka*, 50.

Dziubiński, Z., Krawczyk, Z. (red.). (2011). *Socjologia kultury fizycznej*. Warszawa: AWF.

Jan Paweł II, https://ownetic.com/cytaty/jan-pawel-ii-ojczyzna-jest-nasza-matka-ziemska/ (dostęp 21.10.2018).

Woynarowska, B. (1997). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: PWN.