

Aktualne zagadnienia pedagogiki, kultury fizycznej i bezpieczeństwa

Monografia

Актуальні питання педагогіки, фізичної культури та безпеки

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

***Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)
Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальські)
Halyna Kondratska (Галина Кондрацька)***



**Starogard Gdański - Charków - Drohobycz
Старогард Гданський - Харків - Дрогобич
2024**

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 4

Aktywność fizyczna dzieci wieku szkolnych w ramach kół sportowych

Physical activity of school-age children within sports clubs

Dawid Czarnecki¹, **Nataliia Tsyhanovska²**,
Dariusz W. Skalski^{3, 4}, **Bogdan Kindzer⁴**

¹Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський, Польща

²Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

³Академія фізичного виховання та спорт ім. Єнджея Снядецького, м. Гданськ, Польща

⁴Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

Streszczenie

Wśród najważniejszych czynników które mają istotny wpływ na stan zdrowia, a także długość życia należy wymienić aktywność fizyczną (AF). Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Istnieje powszechne przekonanie, że aktywność fizyczna jest jedną z ważniejszych kategorii warunkujących prawidłowe funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Prowadzenie aktywnego stylu życia wiąże się bowiem z wieloma korzyściami. Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste. Systematyczna aktywność fizyczna jest bardzo silnym biologicznym stymulatorem i należy do głównych determinant zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Zatem do szczególnych postaci aktywności fizycznej należą nie tylko ćwiczenia sportowe, ale także wysiłek fizyczny związany z aktywnym przemieszczaniem się np. do pracy, do szkoły, pracą zawodową, wykonywaniem wszelkich prac domowych oraz aktywność fizyczna w czasie wolnym). Aktywność fizyczna wiąże się oczywiście z bardzo zróżnicowanym wydatkiem energetycznym, w zależności od intensywności ruchu/wysiłku fizycznego,

jego czasu trwania, temperatury otoczenia czy masy ciała osoby wykonującej wysiłek fizyczny. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy. Aktywność fizyczna w potocznym odbiorze kojarzy się z intensywnym uprawianiem różnych dyscyplin sportowych. Tymczasem nie trzeba być wytrawnym biegaczem lub doskonałym pływakiem, aby osiągnąć poziom aktywności fizycznej, który pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie. Mając na uwadze powyższe uwarunkowania, podjęto próbę zdiagnozowania tego zjawiska, kierując głównie uwagę na dzieci w wieku szkolnym 10-13 lat. Chciano dowiedzieć się, jaki poziom wiedzy w aspekcie aktywności fizycznej i jego wpływu na zdrowie przedstawiają uczniowie, oraz jaki styl życia sami prowadzą.

Słowa kluczowe: zdrowie, sport, aktywność fizyczna, szkoła

Summary

The most important factors that have a significant impact on health and life expectancy include physical activity (AF). Physical activity is one of the main components of a healthy lifestyle. There is a common belief that physical activity is one of the most important categories that determine the proper functioning of the human body. Leading an active lifestyle has many benefits. The benefits of taking up physical activity are obvious. Regular physical activity is a very strong biological stimulator and is one of the main determinants of human physical and mental health. Its optimal level stimulates development, meets motor needs, strengthens heart function, improves the flexibility of muscles and joints, and strengthens muscles and bones. Therefore, special forms of physical activity include not only sports exercises, but also physical effort related to active travel, e.g. to work, school, professional work, performing any housework and physical activity in free time). Physical activity is, of course, associated with very diverse energy expenditure, depending on the intensity of movement/physical exercise, its duration, ambient temperature and the body weight of the person performing the physical exercise. It has been proven that active people, compared to inactive people, enjoy better well-being and are less likely to experience mental or physical ailments, such as low mood or headaches. Physical activity is commonly associated with intense practice of various sports. Meanwhile, you don't have to be an expert runner or an excellent swimmer to achieve a level of physical activity that will have a positive impact on your health. Taking into account the above conditions, an attempt was made

to diagnose this phenomenon, focusing mainly on school children aged 10-13. They wanted to find out what level of knowledge the students have in terms of physical activity and its impact on health, and what kind of lifestyle they lead.

Keywords: health, sport, physical activity, school

Wstęp

Zadaniem współczesnej szkoły jest przygotowanie uczniowi warunków wszechstronnego rozwoju, zezwolić mu na samodzielne ukształtowanie swojego światopoglądu i systemu wartości, a także uwidocznienie, że konsekwencją samodzielności jest konieczność wzięcia odpowiedzialności za podjęte decyzje. Spełnienie zadań stojących przed dzisiejszą szkołą wymaga wysokiego poziomu wiedzy, umiejętności i zaangażowania ze strony nauczyciela. Zasadniczym elementem w edukacji jest świadomość nauczycieli, że podmiotem ich działań jest uczeń. Są to niezbędne warunki w pracy pedagogicznej. Zajęcia pozalekcyjne są historycznie i prawnie usankcjonowanym elementem systemu dydaktyczno-wychowawczego szkoły. Zmieniały się ich formy i treści, tak jak zmieniła się szkoła, która obecnie poszukuje nowych rozwiązań zarówno w zakresie nauczania, jak i wychowania. Zajęcia pozalekcyjne wywodzą się z dwóch różnych kręgów aktywności dzieci. Po pierwsze, są to zajęcia podejmowane w czasie wolnym od czynności powszechnie uznawanych za obowiązkowe. Po drugie, aktywność pozalekcyjna ma miejsce w obrębie zajęć szkolnych i choć jej teren nie ogranicza się do fizycznego obszaru szkoły, to jednak pod względem organizacyjnym zajęcia pozalekcyjne wchodzi w skład zajęć szkolnych. Tak więc zajęcia pozalekcyjne są zarazem zajęciami czasu wolnego i zajęciami szkolnym [13].

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz styl życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Wśród rankingu czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie i zdrowy styl życia aktywność fizyczna zajmuje priorytetowe miejsce. Ruch bowiem jest częścią

ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Naukowcy mówią o minimum aktywności fizycznej jako biologicznym nakazie, o konieczności życiowej, o obowiązku moralnym i społecznym człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego [3]. Realizacja podstawowych funkcji aktywności fizycznej jest kluczowym zadaniem rozwojowym okresu dzieciństwa i adolescencji. Możemy wśród nich wymienić: pobudzanie i wspieranie prawidłowego wzrastania i dojrzewania – funkcja stymulacyjna, kształtowanie umiejętności ruchowych i zdolności do wysiłku fizycznego – funkcja adaptacyjna, wyrównywanie niedoborów ruchu oraz radzenie sobie ze stresem – funkcja kompensacyjna, wczesne oddziaływanie korygujące i naprawcze – funkcja korekcyjna oraz przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym – funkcja profilaktyczna, realizowana m.in. poprzez utrzymywanie i kontrolowanie właściwej masy ciała[5]. Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się [10]. Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Tymczasem rekomendacje ekspertów co do minimalnego, zalecanego poziomu aktywności spełnia zaledwie ¼ polskich nastolatków. Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy [8].

W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia [2] (WHO) w odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat zaleca się podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze tlenowym i

umiarkowanej intensywności (MVPA - Moderate-to-Vigorous Physical Activity) trwającej co najmniej 60 minut codziennie, której celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych. W rekomendacjach WHO pojawia się pojęcie akumulacji aktywności fizycznej. Odnosi się ono do realizacji celu, jakim jest 60 minut aktywności dziennie, ale w podziale na kilka krótszych jednostek czasu (np. 2 razy po 30 minut), a następnie ich zsumowanie. WHO zaleca również podejmowanie intensywnej aktywności (VPA – Vigorous Physical Activity), wzmacniającej kości i mięśnie, która powinna być realizowana trzy razy w tygodniu, w postaci gier, zabaw ruchowych, różnych dyscyplin sportowych, np. jazda na rowerze, gra w koszykówkę. Aktywność fizyczna w młodym wieku:

- wspomaga rozwój: o fizyczny (wzrost, rozwój mięśni, dotlenienie organizmu), o psychiczny (nauka przyjmowania sukcesów, radzenie sobie z porażkami i zmęczeniem, pokonywanie trudności), o społeczny (rozwój relacji z rówieśnikami oraz nauka współpracy),
- dostosowuje organizm do zmian temperatury (hartowanie),
- równoważy czas spędzony w bezruchu w szkole i w domu (siedzenie w ławce, zajęcia komputerowe, oglądanie telewizji),
- pomaga zapobiegać i leczyć wiele schorzeń, (otyłość, cukrzyca, wady postawy, choroby układu ruchu) [8].



Rys 1. Piramida aktywności fizycznej dla młodzieży

Źródło: W. Ostręga., *Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia*, Warszawa 2017, s. 8.

Wszyscy uczniowie powinni uczestniczyć aktywnie w zajęciach wychowania fizycznego. Szczególnie istotne jest zmotywowanie do uczestniczenia w zajęciach tych uczniów, którzy unikają zajęć przynosząc zwolnienia od lekarzy lub rodziców [8].

Aktywność fizyczna w ramach zajęć pozalekcyjnych

Zajęcia pozalekcyjne definiowano różnie. Definicje zajęć pozalekcyjnych podają m.in.: N. Ałpatow [1], W. Okoń [7], R. Wroczyński [12], J. Węgrzynowicz [11]. Na uwagę zasługuje podejście T. Nowackiego, który mianem zajęć pozalekcyjnych określa *zajęcia organizowane w szkole poza lekcjami i obowiązującym programem szkolnym a realizujące zadania organizacji młodzieżowych, których celem jest rozbudzanie i rozwijanie zainteresowań uczniów np. muzyką, plastyką, gazetką szkolną, sportem lub jakimś*

przedmiotem szkolnym a także uczestnictwo w orkiestrze, chórze, teatryku szkolnym itd [6]. Zadaniem zajęć pozalekcyjnych jest wspieranie samodzielności, czynnego spędzania wolnego czasu, rozwijanie zainteresowań kulturalnych. W doborze form i treści zajęć pozalekcyjnych bierze się pod uwagę zainteresowania i życzenia uczestników. Opiekunami poszczególnych kółek, klubów itd. są w zasadzie nauczyciele, ale biorą w nich również udział jako opiekunowie specjaliści spoza szkoły [4]. M. Żelazkiewicz [13] wymienia zadania szkoły w zakresie zajęć pozalekcyjnych. Jego zdaniem zajęcia pozalekcyjne:

- zapewniają wychowankom odpoczynek i regenerację fizycznych i psychicznych sił, pod warunkiem zmiany: treści i charakteru działań w porównaniu z tymi, które je wywołały, a więc zajęcia odmienne od lekcji i zajęć obowiązkowych; otoczenia społecznego (formy klasowej); otoczenia materialnego (nie jest to klasa szkolna o niezmiennym wyglądzie),
- sprawują opiekę wychowawczą i częściowo dydaktyczną, głównie w odniesieniu do wychowanków pozbawionych wystarczającej opieki domu rodzinnego,
- wzbudzają i kształtują różnorodne zainteresowania oraz rozwijają zdolności ogółu wychowanków, wspomagając ich dobrowolne samokształcenie,
- rozwijają wszelką aktywność twórczą wychowanków (wychowują przez aktywność twórczą i w jej toku),
- uspołeczniają wychowanków, wdrażając ich do działania zespołowego w działaniu a dobrem ogółu oraz wdrażają do pełnienia istotnych ról społecznych w dziedzinach wybranych przez wychowanków,
- indywidualnie ukierunkowują rozwój wychowanka, wzbudzają i wzmacniają pozytywny stosunek do szkoły, tworzą i rozwijają więzi wychowanków z wychowawcami i szkołą jako całością.

Powyższe zadania określają istotę działalności pozalekcyjnej. Jednakże nie jest to w pełni jasne i jednoznaczne wyodrębnienie zajęć pozalekcyjnych z całości bogatego życia szkoły i zapewne takie być

nie może, bowiem potrzeby dziecka mogą być zaspokajane przez różne działy szkoły, a poczynania wychowawcze wielu odmiennych komórek często splatają się w życiu szkoły[4]. Systematyczna i ciągła praca w zespole rówieśników, zaspokajająca zainteresowania poszczególnych uczestników i oparta na ich samodzielnej pracy wymaga innej formy organizacyjnej niż zajęcia lekcyjne. Będzie nią **kółko**, które obejmuje od kilku do kilkunastu uczestników. Taka organizacja zajęć pozwala na kierowanie pracą poszczególnych uczestników, rozwijanie ich uzdolnień, a jednocześnie uczy pracy zespołowej. W odróżnieniu od zajęć masowych, w których nie obowiązuje aktywna postawa wszystkich biorących w nich udział, **kółko jest warsztatem pracy**, w którym uczeń zdobywa nowe wartości i opanowuje wiedzę. Dlatego też **kółko jest podstawową formą zajęć pozalekcyjnych**. Obie te formy zajęć uzupełnia praca indywidualna każdego uczestnika, która stanowi część integralną pracy w kółku, a częściowo także pracy masowej [4]. Ruch jest jedną z podstawowych cech wszystkich żywych organizmów. Ruch jest motorem i źródłem życia. Aktywność ruchowa wraz z podstawą troski o zdrowie są we współczesnym świecie nieodzownymi warunkami prawidłowego rozwoju. Gry zespołowe rozwijają wiele cech woli: odwagę i zdecydowanie, wytrzymałość i wolę walki, inicjatywę i samodzielność. Sportowe zajęcia pozalekcyjne regenerują siły fizyczne i psychiczne, rozwijają sprawność psychomotoryczną, kształtują postawę współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności. Pomagają także osiągnąć wysoki wynik sportowy we współzawodnictwie z innymi szkołami. Szkolne wychowanie fizyczne nie jest w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb ruchowych dziecka, dlatego też bardzo często obserwuje się u wychowanków chęć uczestnictwa w pozalekcyjnych zajęciach koła sportowego [9]. Zajęcia sportowe prowadzone z dziećmi zawierają elementy, których celem jest zapewnienie harmonijnego rozwoju form i funkcji fizycznych organizmu, wyposażenie uczestników w zasób specjalnych wiadomości, rozwijanie uczuć, kształtowanie woli, charakteru. Wychowanie fizyczne w ten sposób ma pewne związki z procesem wychowania moralnego i estetycznego. Wewnętrzną strukturę pozalekcyjnych zajęć

sportowych można rozpatrzeć z punktu widzenia związków z poszczególnymi dyscyplinami sportowymi. Każda z nich posiada własne zasady i koncepcje ćwiczeń i treningów. Od tych zasad i koncepcji zależy w sposób oczywisty wewnętrzna logika zajęć prowadzonych z uczestnikami. Głównym celem kół sportowych jest przede wszystkim:

- wyrabianie ogólnej sprawności ruchowej dzieci z wykorzystaniem zabaw i zadań
- wdrażanie dzieci do rywalizacji zespołowej,
- nabywanie odporności emocjonalnej,
- hartowanie organizmu dzieci poprzez zabawy i zawody o charakterze sportowym,
- wdrażanie do dobrej zabawy przy współudziale starszych kolegów; pokonywanie, bariery przedszkole szkoła,
- wyrabianie dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych podczas pokonywania zadań [9].

Cel pracy i problemy badawcze

Celem głównym badań było uzyskanie informacji dotyczącej aktywności fizycznej w ramach kół sportowych zajęć pozaszkolnych dzieci z wybranej szkoły podstawowej w powiecie starogardzkim. W badaniach podjęto się próby znalezienia odpowiedzi na następujące pytania, które stanowią jednocześnie cele szczegółowe:

- Czym dla Ciebie jest aktywność fizyczna?
- Co skłania dzieci do podejmowania aktywności fizycznej w ramach kół sportowych?
- Jaka jest preferowana forma aktywności fizycznej?

Materiał, metoda badań i narzędzia badawcze

Badania przeprowadzono jesienią (na przełomie września i października) 2023 roku, wśród 85 uczniów obu płci z wybranej szkoły podstawowej w wieku 10-13 lat. Do zebrania podstawowych danych z zakresu aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Zastosowano narzędzie

badawcze w postaci ankiety, którą wypełnili sami respondenci. Pytania ankiety były konkretne, ściśle i jednoprotokowe.

Analiza wyników

Analizując wypowiedzi można zauważyć, że zarówno dziewczęta, jak i chłopcy najczęściej odpowiadali, że aktywność fizyczna jest warunkiem zdrowia i jest bezwzględnie potrzebna (dz. – 56,0%, chł. – 70,0%) oraz zdrowym stylem życia (dz. – 20%, chł. – 15,0%). Część respondentów uważa, że aktywność fizyczna sposobem na zabicie nudy (dz. – 11,0%, chł. – 5,0%). Ciekawym jest fakt, iż 5% uczennic uważa, że jest niepotrzebna a 1,0% chłopców uznała aktywność fizyczną za niepotrzebną.

Tabela nr 1.

Rozumienie pojęcia aktywność fizyczna			
Czym dla Ciebie jest aktywność fizyczna?			
	Odpowiedzi	Dziewczyny	Chłopcy
	jest warunkiem zdrowia	56%	70%
	sposobem na zabicie nudy	11%	5%
	zdrowym stylem życia	20%	15%
	wzmacnia odporność psychiczną	8%	9%
	jest niepotrzebna	5%	1%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Uczniowie zapytani zostali o wymienienie powodów, które składają ich do podejmowania aktywności fizycznej. Dla dziewcząt główną przyczyną była dobra zabawa (62,0%), poprawa sprawności/kondycji fizycznej (20,0%). Najmniej popularną przyczyną wymienianą przez uczennice był rozwój własnej przyjemność/satysfakcja (7,0%). Chłopcy natomiast wskazali dobrą zabawę (51%)

oraz poprawa sprawności/kondycji fizycznej (24,0%). Najmniej przez uczniów było rozładowanie energii (10%).

Tabela nr 2.

Najczęściej podejmowana aktywność fizyczna

Co skłania dzieci do podejmowania aktywności fizycznej w ramach kół sportowych?

Odpowiedzi		Dziewczyny	Chłopcy
	dobra zabawa	62%	51%
	poprawa sprawności/kondycji fizycznej	20%	24%
	rozładowanie energii	11%	10%
	przyjemność/satysfakcja	7%	15%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Najbardziej popularne formy aktywności u dziewcząt okazały się taniec (33%) oraz gimnastyka (42%), najrzadziej wybierane były: bieganie (2,0%) oraz spacer (6%). Chłopcy zdecydowanie preferowali gry zespołowe (65,0%), oraz bieganie (20%) Najmniej poparcia uzyskały spacer (1%).

Tabela nr 3.

Preferowana aktywność fizyczna

Jaka jest preferowana forma aktywności fizycznej?

Odpowiedzi		Dziewczyny	Chłopcy
	gimnastyka	42%	12%
	taniec	33%	2%
	spacer	6%	1%
	gry zespołowe	17%	65%
	bieganie	2%	20%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Zakończenie

Zajęcia pozalekcyjne w ramach kółek sportowych umożliwiają dobieranie najciekawszych form ćwiczeń dla dzieci, w których występują zabawy ruchowe tak jak m.in. rywalizujące ze sobą drużyny o zwycięstwo. Zasady zdrowej rywalizacji zajęć przyczyniają się do wszechstronnego rozwoju dziecka oraz wzrostu zainteresowań uczniów, swoimi umiejętnościami oraz możliwości. O wszystkim decyduje nauczyciel, który tworząc koło sportowe bierze pod uwagę przede wszystkim też własne zainteresowania i potrzeby. Dzieci przejawiają pozytywny postawę do zajęć pozalekcyjnych, jednakże tylko część uczniów bierze w nich udział ze względu na ich małą atrakcyjność. Szkolne koła sportowe, niestety występujące w niewielu szkołach, co też spowodowane jest środkami, jakimi dysponuje szkoła. Dzieci stronią od aktywności fizycznej, a wolne od ... chwile spędzają przed ekranem telewizorów, komputerów i tabletów.

Bibliografia

1. Ałpatow N. (1955). *Praca pozalekcyjna w szkole ogólnokształcącej*, Warszawa, s. 47.
2. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, World Health Organization (2010), http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf [dostęp 14.08.2023.]
3. Kozdroń E. (2008). *Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej* [w:] Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej (red. E. Kozdroń), Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa, s. 33.
4. Marek M. (2007). *Zajęcia pozalekcyjne jako forma rozwijania zainteresowań dzieci w czasie wolnym*, *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*: kwartalnik dla nauczycieli, nr 3,32, s. 51.
5. *Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego*, Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk pod red., W. Drygas M. Gajewska T. Zdrojewski (2021), Narodowy

Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny
Warszawa, s.29.

6. Nowacki T. (2004). *Nowy słownik pedagogiki pracy*, Radom, s. 44.
7. Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 1998, 84.
8. Ostręga W. (2017). Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia, Warszawa, s. 68.
9. *Ośrodek szkolno-wychowawczy w Wielgiem*, http://soswwielgie.drl.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=187&Itemid=120, [dostęp; 08.05.2018]
10. Woynarowska B. (2007). *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa, s. 82.
11. Węgrzynowicz J. (1971) *Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne*, Warszawa, 55.
12. Wroczyński R. (1966). Wprowadzenie do pedagogiki społecznej, Warszawa, s. 39.
13. Żelazkiewicz M. (1980). Skuteczność wychowawcza innowacji w zajęciach pozalekcyjnych, Wrocław, s. 91.