

CZAS WOLNY A ZDROWY STYL ŻYCIA DZIECKA

Urszula Macioł-Kisiel¹

Podjęty w artykule problem jest głosem w dyskusji na temat świadomego i zorganizowanego czasu wolnego uczniów. Pomimo, że jest odmiennie rozumiany w stosunku do dzieci, młodzieży i osób dorosłych, w każdym przypadku może stać się ważnym czynnikiem determinującym zdrowy styl życia. Tak postawiony cel może być osiągnięty poprzez zwrócenie uwagi zainteresowanych (rodzice - uczeń - nauczyciele) na pielęgnowanie i rozwijanie zainteresowań, umiejętności sportowych, aktywny wypoczynek i kulturalną rozrywkę.

Słowa kluczowe: *czas wolny, zdrowy styl życia, dziecko*

Wstęp

Czas wolny to okres aktywności człowieka, który pozostaje mu do dyspozycji po wykonaniu zadań związanych z zaspokajaniem potrzeb życiowych oraz czynności obowiązkowych typu: nauka, praca, rodzina. Może być on różnie wykorzystany, mniej lub bardziej celowo zorganizowany. Sposób spędzania tego czasu często zależy od tradycji przekazywanych w rodzinie, wpływów środowiska społecznego, sytuacji materialnej i tym podobnym czynników. Proces wychowania dziecka realizowany w rodzinie i szkole kształtuje zachowania preferowane w wieku późniejszym. Pedagodzy realizujący w szkole podstawowej edukację zdrowotną, kształtują u uczniów umiejętność wykorzystania czasu wolnego zgodnie z wymogami kultury zdrowotnej (MEN 1999), w

¹ Katedra Pedagogiki i Psychologii, opiekun naukowy prof. nadzw. dr hab. Marian Kapica

celu regeneracji sił fizycznych i psychicznych oraz stymulacji wszechstronnego rozwoju.

1. Dziecko, jego potrzeby i zainteresowania a zdrowy styl życia

Rozwój dziecka w wieku 7-13 lat cechuje duża dynamiczność. W tym okresie młodzi ludzie uzyskują umiejętność logicznego rozumowania. Następuje również wzrost ich samoświadomości oraz zaznacza się wzrost aktywności społecznej. Doskonali się również umiejętność współżycia i współpracy z innymi członkami społeczeństwa. Ogromna potrzeba ruchu, łączenie poznania z zabawami ruchowymi i uprawianiem sportu należy do czołowych zainteresowań dziecka. Jakość rozwoju fizycznego wpływa bezpośrednio na zachowanie dziecka, decydując o tym, co może robić, warunkując również jego umiejętność przystosowania społecznego (Hurlock 1985). Każde dziecko jest niepowtarzalną indywidualnością, poprzez zaspokojenie potrzeby ruchu, rozwija swą sprawność fizyczną, co z kolei wpływa na kształtowanie się jego sfery psychicznej. Aktywność dziecka w poznawaniu świata jest elementem jego rozwoju intelektualnego. Dziecko musi samo poznawać świat, a nauczyciel powinien być jego pomocnikiem i przewodnikiem w tym procesie.

Zadaniem współczesnej szkoły jest przygotowanie młodego człowieka do racjonalnego korzystania z czasu wolnego. Według W. Okonia (1996), dobrze wykorzystany czas wolny może być twórczym czynnikiem w kształtowaniu osobowości ludzkiej, zaś niewłaściwie wykorzystany –czynnikiem destrukcyjnym. Skuteczny wypoczynek oraz korzystne dla zdrowia i ogólnej sprawności różnorodne formy rekreacji fizycznej stanowią element zdrowego stylu życia.

Styl życia A Siciński (1976, s.15) określa jako „... zakres i formy codziennych zachowań jednostek lub grup, specyficzne dla ich usytuowania społecznego, tzn. manifestujące położenie społeczne oraz postrzegane jako charakterystyczne dla tego położenia, a dzięki temu

umożliwiająco szeroko rozumianą społeczną lokalizację innych ludzi”. Natomiast M. Lalonde (1975) definiuje go jako decyzje i zachowania dotyczące zdrowia, które do pewnego stopnia podlegają kontroli jednostki. Elementem składowym stylu życia są zachowania zdrowotne.

Zachowanie ukierunkowane na zdrowie to każde działanie świadomie podjęte przez jednostkę, niezależnie od jej faktycznego i postrzeganego stanu zdrowia, w celu promowania, ochrony i zachowania zdrowia, bez względu na to czy jest ono skuteczne, czy też nie (Słońska, Misiuna 1993).

Zachowania dzieci w czasie wolnym podzielić można najogólniej na następujące podstawowe kategorie:

- związane z uczestnictwem w kulturze: percepcja środków masowego przekazu, teatr, kino, koncert, muzea, wystawy, imprezy artystyczne itp.;
- związane z uczestnictwem w życiu społecznym: rodziny, grupy rówieśniczej;
- zachowania zorientowane na zabawę i rozrywkę - prywatki, wieczorki taneczne, przebywanie w kawiarni itp.;
- związane z realizacją indywidualnych zamiłowań: sportowych, turystycznych, poznawczych, artystyczno-twórczych, różnego rodzaju hobby;
- związane z przyjętymi na siebie obowiązkami takimi, jak: pomoc rodzinie, wolontariat itp.;
- bierny odpoczynek: sen, polegiwanie itp.;
- zachowania o charakterze patologii społecznej - nadużywanie alkoholu, narkomania, przestępczość itp.

Wzory zachowań dzieci w czasie wolnym zdaniem K. Przeclawskiego (1993, s.75) kształtowane są przede wszystkim przez rodzinę, zgodnie z jej tradycjami kulturowymi. Istotny wpływ mają również grupy nieformalne.

Młodzi ludzie organizowany czas wolny mogą wykorzystywać w celu osiągnięcia pewnych wartości, pielęgnowania zdrowia i

przekształcenia warunków swego życia zgodnie ze swymi potrzebami i aspiracjami. Oddziaływanie wychowawcze nauczyciela w tym zakresie zmierza ku kształtowaniu zachowań w czasie wolnym. Możliwość kształtowania zachowań uczniów według pewnych przyjętych zasad i norm, a także rozszerzenie sfery wolnego wyboru młodego człowieka, podkreśla zdrowotną wartość czasu wolnego. Jednocześnie wprowadza go w kulturę zdrowotną.

2. Czas wolny jego formy i sposoby organizowania

Czas wolny dzieci i młodzieży T. Wujek (1979, s. 299) rozumie jako „... czas, który pozostaje im po zaspokojeniu potrzeb organizmu oraz po wypełnieniu obowiązków szkolnych i domowych. W tym okresie mogą oni oddawać się różnym zajęciom według swoich upodobań, związanym z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokajaniem własnych zainteresowań”. W takim zestawieniu dzieci mają relatywnie więcej czasu wolnego niż młodzież i dorośli. Specyficzna cecha czasu wolnego to, możliwość dysponowania nim według własnego uznania.

„Doba ucznia składa się z czasu przeznaczanego na naukę szkolną i czasu poza nią, udział w życiu swej rodziny, na przejazdy do szkoły i z powrotem, na zaspokajanie potrzeb intelektualnych, kulturalnych i społecznych” (Grochociński 1979, s.9). Dla właściwego rozwoju dziecka ważne jest uczenie się podejmowania decyzji i dokonywania wyborów zachowań w czasie wolnym. Jak wynika z prowadzonych przez B. Woynarowską (2000, s.) badań młodzi ludzie często nie potrafią odpowiednio gospodarować swoim wolnym czasem i nierzadko dokonują ryzykownych wyborów, czasami wręcz szkodliwych dla zdrowia.

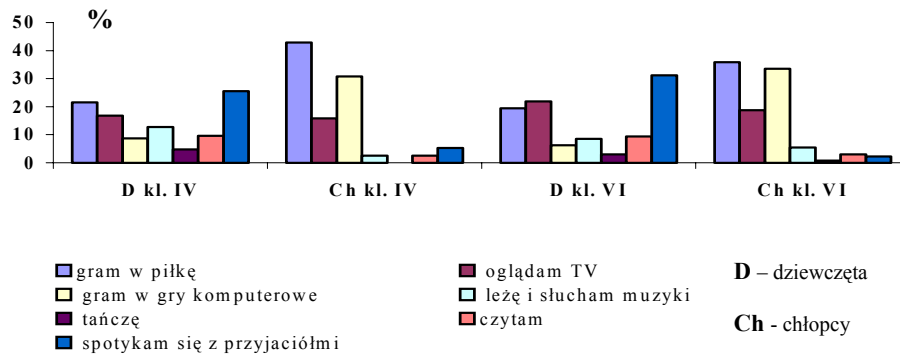
W roku szkolnym 2000/2001 przeprowadzone zostały badania diagnostyczno-weryfikacyjne w szkołach podstawowych województwa śląskiego, które objęły swoim zasięgiem populację uczniów klas IV-VI (N=504), nauczycieli (N=250) i rodziców (N=114). Celem badań było

uzyskanie informacji na temat przebiegu procesu kształtowania zachowań zdrowotnych w szkole, w tym uczenia wychowanków sposobu spędzania czasu wolnego.

Obserwując codzienne życie uczniów szkoły podstawowej można sądzić, że każdy z nich inaczej wypełnia swój czas pozaszkolny. Czynności biologiczne tj. posiłki, higiena osobista, zajmują czas na tym samym poziomie niezależnie od wieku. Jeżeli chodzi o czynności obowiązkowe i związane z czasem wolnym to zmiana proporcji jest już między nimi zauważalna. Zmiany te przyjmują następujący kierunek: im starsza klasa, tym uczniowie więcej czasu przeznaczają na czynności obowiązkowe - np. odrabianie lekcji, obowiązki domowe.

Szybkie tempo życia, stres podkreśla wartość zdrowotną czasu wolnego, jak również wskazuje na konieczność racjonalnego i planowego jego wykorzystania. Badani uczniowie sygnalizują, iż swój wolny czas wykorzystują najczęściej na realizację swoich zainteresowań. Zachowania dominujące w tym okresie to: gra w piłkę (kl. IV – 31,6%, kl. VI – 27,7%), oglądanie telewizji (kl. IV.- 16,3%, kl. VI – 20,4), gry komputerowe (kl. IV – 19,3%, kl. VI – 20,4%) oraz spotkania z przyjaciółmi (kl. IV - 15,9%, kl. VI – 16,9%). Korzystne dla zdrowia i ogólnej sprawności młodych ludzi jest wykorzystanie czasu wolnego na realizację różnego typu aktywność ruchowej połączonej z poznaniem otaczającej rzeczywistości. Gry sportowe, taniec, turystyka nie tylko wpływają na sprawność fizyczną ucznia, ale również stwarzają możliwość nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, rozładowania napięć psychofizycznych, agresji poprzez sportową rywalizację i stawianie wyzwań. Ponadto wspiera samoorealizację młodego człowieka i umożliwia zaspokajanie niektórych jego potrzeb tj. potrzebę ruchu, sukcesu, rywalizacji itp.

Źródło:



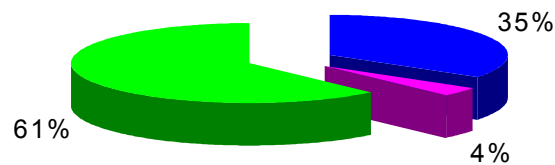
Rys. 1. Czynności wykonywane najczęściej w czasie wolnym przez uczniów szkoły podstawowej. Badania ankietowe uczniów szkół podstawowych województwa śląskiego 2000/2001

Biorąc pod uwagę fakt, że większość ankietowanych uczniów uważa, że aktywność ruchowa (ćwiczenia fizyczne, turystyka, rekreacja) zapewnia utrzymanie zdrowia, zastanawiający jest fakt poświęcania znacznej części swojego wolnego czasu na oglądanie TV lub pracę z komputerem. Analizując wykres można zauważyć, iż dziewczęta preferują oglądanie programów telewizyjnych, filmów wideo i DVD, zaś chłopcy swe zainteresowania wiążą z komputerem – grają w różnego typu gry, szusują po Internecie (zależność ta występuje zarówno w kl. IV, jak i kl. VI). Dobór oglądanych programów i uzyskiwanych w Internecie informacji w większości przypadków nie podlega kontroli osób dorosłych. Przez co młodzi ludzie narażeni są na duże dawki agresji i przemocy obecne w emitowanych programach. Co może zaburzać ich wrażliwość i obiektywną ocenę postaw ludzi. Innym zagrożeniem jest możliwość zawieranie w wirtualnym świecie niebezpiecznych znajomości. Problem, który warto wspomnieć jest możliwość nawiązywania anonimowymi kontaktów z rówieśnikami, co w konsekwencji może utrudniać młodemu człowiekowi relacje międzyludzkie w życiu codziennym. Istotnym wydaje się informowanie

i uwrażliwianie uczniów na zagrożenia dla zdrowia płynące z mediów. Jak również kształtowanie umiejętności higienicznego sposobu ich użytkowania.

Zaplanowany wypoczynek i zajęcia rekreacyjne są silnym czynnikiem integrującym ludzi, a szczególnie rodzinę. Rodzice pracujący zawodowo mają ograniczoną ilość czasu na kontakt z dziećmi, a tym samym na ich wychowanie. Gry i zabawy ruchowe, wycieczki piesze, rowerowe, górskie są zarówno źródłem przeżyć emocjonalnych, jak również zaspokajają naturalną potrzebę ruchu w równym stopniu u dzieci i dorosłych (Kuś 1981, s.9). Wśród badanych uczniów 75,7 % z kl. IV i 65,1% z kl. VI deklaruje spędzanie czasu wolnego wraz z rodzicami w dni wolne od nauki i pracy. Najczęściej zainteresowani w tym czasie wyjeżdżają wspólnie na wycieczki (kl. IV – 24,5%, kl. VI – 20,6%), spacerują (kl. IV – 24,2%, kl. VI – 22,9%) lub oglądają wybrane programy telewizyjne (kl. IV – 15,1%, kl. VI – 19,9%). Pozostałe dni tygodnia dzieci spędzają czas wolny same lub w gronie swoich kolegów. Swobodnie dysponując czasem poza kontrolą dorosłych mogą rozwijać swoje zainteresowania niekoniecznie z korzyścią dla zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego (palą papierosy, angażują się w grupach nieformalnych, przynależą do sekt, itp.).

Rodzice badanych uczniów najczęściej (N= 114, 61%) zachęcają członków swoich rodzin do mieszanej (bierno-czynnej) formy wypoczynku w czasie wolnym. Przytaczanymi deklaracjami są wspólne wędrowki piesze i rowerowe połączone z poznawaniem środowiska oraz odwiedzanie rodziny i znajomych.



■ a) czynnej ■ b) biernej ■ c) mieszanej (bierno-czynnej)

Rys. 2. Proponowana przez rodziców forma wspólnego z dziećmi wypoczynku. Badania ankietowe uczniów szkół podstawowych województwa śląskiego 2000/2001

Jednocześnie rodzice rzadko ($N= 114, 26,5\%$) biorą udział w proponowanych przez szkołę formach rekreacji. Może wynikać to z faktu intensyfikacji pracy zawodowej i ograniczonej ilości czasu wolnego lub zaburzonego przekazu informacji na temat prowadzonych przez szkołę akcji promowania aktywnego wypoczynku – 24,8% rodziców stwierdza, że spotkania tego typu nie są w ogóle organizowane.

Rodzice ($N= 114, 48,3\%$) oczekują od szkoły pozytywnych wyników w zakresie kształtowania umiejętności zagospodarowania czasu wolnego. Jednocześnie spodziewają się uatrakcyjnienia zajęć pozalekcyjnych i lekcji wychowania fizycznego oraz prowadzenia skutecznej działalności w zakresie profilaktyki uzależnień. Tylko nieliczni rodzice uczących się dzieci (25,6%) są zainteresowani współpracą ze szkołą w tej dziedzinie oferując swoją pomoc w realizacji tych zadań.

3. Rekreacyjna i rozwojowa funkcja czasu wolnego dziecka a zdrowy styl życia

Mimo narastających obowiązków młodzi ludzie, pragną rozwijać swoje zainteresowania zarówno w szkole, jak i poza nią. Korzystają z organizowanych w szkole zajęć pozalekcyjnych lub w innych formach pracy na terenie pozaszkolnych placówek oświatowych. Zajęcia te zostały w literaturze pedagogicznej, jak i w dokumentach ministerialnych zdefiniowane jako „...nieobligatoryjne uczestnictwo dzieci i młodzieży w różnych formach pracy w godzinach nadobowiązkowych. Nie wnikając głębiej w rozbieżność zakresu tego pojęcia, jakie stosuje się w terminologii pedagogiki” (Gogol-Drożniakiewicz 1993). Szkoły najczęściej proponują uczniom koła przedmiotowe, koła turystyczno-krajoznawcze, zajęcia sportowe typu SKS, harcerstwo oraz zajęcia w świetlicy szkolnej.

B. Zbrożyna (2000) wymienia różne formy zajęć pozalekcyjnych: gry terenowe, obserwację, poszukiwanie pamięciowe, tropienie i podchody, gry i konkursy, wycieczki, zawody sportowe. Ważną i pozytywną rolę w zakresie wykorzystania czasu wolnego uczniów spełniają szkolne koła sportowe, które organizują dla dzieci gry i zabawy na boisku szkolnym, wycieczki rowerowe, rozgrywki sportowe, popisy sprawności fizycznej. Jednocześnie rozbudzają potrzebę aktywności ruchowej u młodego człowieka.

Wśród badanych pedagogów 26,6% (N=250) sygnalizuje kształtowanie u uczniów umiejętności zagospodarowania czasu wolnego. Większość nauczycieli swe zadania (47,5%) realizuje propagując aktywność fizyczną, w tym celu organizuje spotkania typu: *Dni sportu*, *Dni rodzinnej rekreacji*, *rozgrywki międzyszkolne*, jak również *wycieczki krajoznawczo-turystyczne*, *rajdy* itp.

Większość ankietowanych uczniów informuje o samorealizacji aktywności fizycznej poza zajęciami szkolnymi. Najpopularniejszą formą

według respondentów są: uprawiane systematycznie przejażdżki rowerowe i gry sportowe.

Analizując wyniki, zaprezentowane w formie poniższej tabeli, należy zwrócić uwagę na fakt dużej liczby wyboru form aktywnego spędzenia wolnego czasu, jaki deklarują uczniowie szkoły podstawowej. W klasach młodszych popularnością cieszą się przejażdżki rowerowe i gry sportowe.

Natomiast starsi wychowankowie preferują pływanie, biegi i turystykę. Życzyć należało by, aby deklaracje młodych osób przekładały się na faktyczne zachowania uczniów w czasie wolnym i były zbieżne z propozycjami pedagogów oraz instytucji oświatowych i sportowych.

Tabela 1

Najczęstsze formy aktywności ruchowej w czasie wolnym uczniów szkoły podstawowej

Lp.	Forma aktywności ruchowej	Częstotliwość	Dziewczęta kl. IV (N=125)	Chłopcy kl. IV (N=114)	Dziewczęta kl. VI (N=128)	Chłopcy Kl. VI (N=127)
1.	Biegi	Uprawiam systematycznie	29	45	27	36
		Uprawiam czasami	83	59	83	76
		Nie uprawiam	13	15	18	16
2.	Gry sportowe	Uprawiam systematycznie	33	56	45	64
		Uprawiam czasami	77	49	59	54
		Nie uprawiam	14	9	23	9
3.	Przejażdżki rowerowe	Uprawiam systematycznie	69	67	55	76
		Uprawiam czasami	50	40	68	37
		Nie uprawiam	4	7	11	14
4.	Turystyka	Uprawiam systematycznie	27	21	26	24
		Uprawiam czasami	71	60	66	69
		Nie uprawiam	27	34	34	34

5.	Pływanie	Uprawiam systematycznie	36	27	18	27
		Uprawiam czasami	64	60	74	72
		Nie uprawiam	24	30	35	28

Źródło: Badania ankietowe uczniów szkół podstawowych województwa śląskiego 2000/2001.

Respondenci mieli możliwość wielokrotnego wyboru proponowanych odpowiedzi.

Podsumowując całość rozważań, na temat form spędzania czasu wolnego przez uczniów szkoły podstawowej, można sformułować następujące wnioski:

1. Nauczyciel realizując proces edukacji zdrowotnej ma możliwość wywierania wpływu na kształtowanie zdrowotnych zachowań uczniów w czasie wolnym, które będą rzutować na ich kulturę zdrowotną.
2. Organizowanie i propagowanie atrakcyjnych zajęć pozalekcyjnych wspomaga proces kształtowania zachowań uczniów w czasie wolnym, rozbudzając ich zainteresowania i potrzeby.
3. Istotną rolę w procesie kształcenia zachowań zdrowotnych pełni rodzina. Toteż podejmowane czynności w tym zakresie powinny odbywać się przy ścisłej współpracy nauczycieli z rodzicami. Pozyskanie rodziców jako partnerów w realizacji wychowania zdrowotnego będzie procentować w życiu każdego ucznia, motywując go do podjęcia odpowiedzialności za zdrowie własne. Jednocześnie współpraca ta przyczyni się do budowania kultury zdrowotnej samej rodziny.

Piśmiennictwo

1. Demel M. 1980. Pedagogika zdrowia. WSiP, Warszawa.
2. Demel M. Wychowanie fizyczne (z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego). [W:] Suchodolski B. (red.) 1985. Pedagogika podręcznik dla kandydatów na nauczycieli. PWN, Warszawa.

3. Denek K. 1989. Krajoznawstwo i turystyka. Wydawnictwo „Kraj”, Warszawa.
4. Gogol-Droźniakewicz B. 1993, Działalność społeczno-wychowawcza nauczycieli wychowania muzycznego w pracy pozalekcyjnej i pozaszkolnej. WSP, Bydgoszcz.
5. Grochociński M. 1979. Przygotowanie dzieci do racjonalnego spędzania czasu wolnego . WSiP, Warszawa.
6. Hurlock E. 1985. Rozwój dziecka. PWN, Warszawa.
7. Kapica G., Kapica M. 2001. Zdrowie i jego zagrożenia w świadomości młodszych uczniów. [W:] Kojs W. (red.) Szkoła wobec problemów wychowania zdrowotnego w dobie globalizacji. UŚ Filia w Cieszynie, Cieszyn.
8. Kuś W. M. (red.) 1981. Czas wolny – rekreacja i zdrowie. WSiP, Warszawa.
9. Lalonde M. 1974. A New Perspective on the Health of Canadians. Information Canada, Ottawa.
10. Okoń W. 1996. Nowy słownik pedagogiczny. Wydawnictwo „Żak”, Warszawa.
11. Olechnicki K., Załęcki P. 1998. Słownik socjologiczny. Wyd. II Toruń.
12. MEN. 1999. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych i gimnazjów. Dz. U. 1999. Nr 14 zał. 1 do rozporządzenia MEN z dnia 15.02.1999, Warszawa.
13. Pomykało W. (red.) 1993. Encyklopedia pedagogiczna. Fundacja Innowacja Warszawa.
14. Przeclawski K. 1993. Turystyka a wychowanie, Nasza Księgarnia, Warszawa.
15. Siciński A. 1994. Społeczne aspekty zdrowego domu. „Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna” nr 1-2.
16. Słońska Z., Misiuna M. 1993. Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów. Wydawca: Agencja Promo – Lider, Warszawa.
17. Śliwa M. M. 2001. Wychowanie zdrowotne. Zarys teorii i metodyki. PTOZ, Katowice.
18. Tannahill A. 1990. Health Education and Health Promotion: Planning for The 1990s, Health Education Journal, 49,4.
19. Woynarowska B. 2000. Zdrowie i szkoła. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
20. Wujek T. 1979. Wychowanie i środowisko. WSiP, Warszawa.

21. Zbrożna B. 2000. Drużyna zuchowa – obowiązek czy przyjemność.
„Życie Szkoły” nr 2.

Summary

The main objective of this paper was to evaluate the factors determining the forms of spending leisure time in school children. Despite a different understanding of leisure time by children, youth and adults, identifying these factors can influence health attitudes.

