

# **KULTURA FIZYCZNA W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ**

## **PHYSICAL CULTURE IN THE PUBLIC DOMAIN**

Streszczenia doniesień przedstawionych na konferencji studenckiej  
w Wyższej Szkole Kultury Fizycznej i Turystyki w Pruszkowie  
26.01.2019

Abstracts of reports presented at the students conference  
at the University College of Physical Culture and Tourism, Pruszków  
26.01.2019



## Wykaz doniesień List of presentations

1. Inwestycje w zakresie infrastruktury sportowej i rekreacyjnej współ-finansowane z funduszy UE na terenie powiatu pruszkowskiego  
*Investments in the sport and recreation infrastructure in Pruszków county, co-financed by the European Union funds*
2. Siłownie zewnętrzne – poznajemy zalety siłowni plenerowych  
*Merits of the open-air sport gymnasiums*
3. Potrzeby wsparcia rozwoju infrastruktury rekreacyjnej i sportowej w ramach regionalnych programów operacyjnych wybranych województw w latach 2014 – 2020  
*The needs for supporting the progress of sport and recreational infrastructure from the regional operational projects in selected provinces in the years 2014 - 2020*
4. Sport i rekreacja jako obszar aktywności organizacji pozarządowych działających na terenie powiatu pruszkowskiego  
*Sport and recreation as part of activities of non-governmental organizations in the Pruszków county*
5. Bezpieczeństwo imprez sportowych z punktu widzenia sportowca i kibica  
*Safety of sport events as perceived by athletes and by fans*
6. Rola aktywności fizycznej w prewencji chorób układu krążenia  
*The role of physical activity in preventing circulatory disorders*
7. Rola olimpiad specjalnych w kształtowaniu pozytywnego podejścia do osób niepełnosprawnych  
*The role of Special Olympics in shaping a positive approach to the disabled*
8. Idea Fair Play jako wyznacznik życia społecznego  
*The Fair Play idea, a measure of social life*
9. Kultura fizyczna w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej  
*Physical culture in the pre-school and in early-school education*
10. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej uczniów  
*Physical activity in health-directed education of children*



## **Inwestycje w zakresie infrastruktury sportowej i rekreacyjnej współfinansowane z funduszy UE na terenie powiatu pruszkowskiego**

### **Investments in the sport and recreation infrastructure in Pruszków county, co-financed by the European Union funds**

**Marcin Nowocień, Magdalena Szudrowicz, Paulina Dolota, Agata Socha**

**(Prowadzący – dr Paweł Kozielski)**

Z programu rozwoju obszarów wiejskich na lata 2007-2013 w ramach działania „Odnowa i rozwój wsi”, Gmina Nadarzyn uzyskała dofinansowanie do następujących projektów:

- Budowa kompleksu sportowego Moje Boisko-Orlik 2012 w Młochowie
- Budowa hali widowiskowo sportowej w Nadarzynie dla społeczności Gminy Nadarzyn.

Zadania zostały zrealizowane w ramach Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich, współfinansowane ze środków Unii Europejskiej. W Gminie Nadarzyn w ramach tych dwóch projektów przyznano dofinansowanie w sumie w wysokości 1 000 000 zł

Wzdłuż wyremontowanej w 2013 roku drogi Brwinów Parzniew zrealizowano projekt „Poła parzniewskie – szlak historyczno-przyrodniczy”, wybudowano ścieżkę rowerową z nawierzchnią z betonu asfaltowego, szlak *Nordic Walking*, a także ustawiono tam dwa ogólnodostępne miejsca wypoczynku i rekreacji z zewnętrznymi urządzeniami fitness. Projekt ten zrealizowany został w ramach działania 6.2 „Turystyka” Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2007-2013, a kwota uzyskanej dotacji wyniosła 499 829,29 zł.

Do mieszkańców powiatu pruszkowskiego trafiło z Unii Europejskiej ponad 200 mln złotych. Po fundusze sięgali umiejętnie przedsiębiorcy i samorządy. Porównując skalę wykorzystania środków, tylko około 1/10 została wykorzystana w celu realizacji infrastruktury sportowej i rekreacyjnej.

Etap 2014-2020:

W ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych (ZIT) Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014 - 2020, powiat pruszkowski uzyskał dofinansowanie na budowę ścieżek rowerowych w trzech projektach:

1. Projekt: Ścieżki rowerowe w Piastowie szansą na poprawę jakości powietrza w Warszawskim Obszarze Funkcjonalnym (WOF). Piastów na ten cel otrzyma 2 875 425 52 zł. dofinansowania z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Całkowita wartość inwestycji wynosi 3 594 282 zł.

2. Projekt: Budowa sieci dróg rowerowych w gminie Nadarzyn w ramach ZIT dla WOF 2014 – 2020+ polegającego na budowie dróg rowerowych i pieszo-rowerowych w pasie drogowym dróg publicznych, gminnych i powiatowych na terenie gminy Nadarzyn. Gmina otrzymała dofinansowanie w wysokości 4 505 434, 26 zł.

3. Projekt: Redukcja emisji zanieczyszczeń powietrza w gminach południowo zachodnich części Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego poprzez budowę Zintegrowanego Systemu Tras Rowerowych w Pruszkowie - Etap I. Wysokość dofinansowania dla Miasta Pruszkowa wynosi 5 850 000 zł.

W ramach programu Rozwoju Obszarów Wiejskich w powiecie pruszkowskim planuje się budowę strefy rekreacji przy ul. Heleny w Nowej Wsi – etap I, II wraz z zagospodarowaniem terenu wokół Smugu. Ogólna wartość inwestycji 2 708 000 zł.

## **Siłownie zewnętrzne – poznamy zalety siłowni plenerowych**

### **Merits of the open-air sport gymnasiums**

**Magdalena Dąbrowska, Sylwia Dąbrowska, Eliza Szejna**

**(Prowadzący – dr Mariusz Hrycyna)**

Zewnętrzne siłownie plenerowe to zestaw trwałych urządzeń sprawnościowych, zapewniający pełen zakres ćwiczeń rekreacyjnych na górne i dole grupy mięśniowe, poprawiające wytrzymałość siłową, wydolność krążeniowo-oddechową i funkcjonowanie układu nerwowego. Obiekty te zwiększają atrakcyjność miejskich i wiejskich terenów rekreacyjnych i przynoszą korzyści związane z przebywaniem na świeżym powietrzu. Urządzenia, które wchodzi w skład siłowni plenerowej przeznaczone i dostosowane są dla dzieci, osób dorosłych oraz seniorów. Mogą na nich ćwiczyć osoby początkujące jak i doświadczone, ułatwieniem są instrukcje opisujące prawidłowy sposób korzystania ze sprzętu. Zaletami siłowni na wolnej przestrzeni jest fakt iż, po pierwsze wpływa korzystnie na kondycje fizyczną i poprawę zdrowia, po drugie jest dostępna dla każdego, jest bezpłatna, ułatwia nawiązywanie i utrwalanie kontaktów międzyludzkich. Przy odpowiednim doborze ćwiczeń może spełniać funkcję rehabilitacyjną. Poprawia nastrój i wycisza wewnątrz.

Siłownie plenerowe w Pruszkowie mają lokalizację w powszechnie dostępnych w parkach i terenach zielonych, m.in. na terenie Parku Potulickich, przy ul. Mickiewicza, Parku Kościuszki, Parku Anielin Zachodni i Parku Mazowsze. Miasto podpisało umowę o wspólnym finansowaniu tych inwestycji z firmą Konsberg Automotive. Koszt jednej siłowni plenerowej wynosi 62 000 – 180 000 zł. Wykorzystanie tych obiektów przez mieszkańców Pruszkowa jest warunkowane dostępnością oraz porą roku; brak jednak systemu monitorowania oraz śledzenia frekwencji.

# **Potrzeby wsparcia rozwoju infrastruktury rekreacyjnej i sportowej w ramach regionalnych programów operacyjnych wybranych województw w latach 2014 – 2020**

## **The needs for supporting the progress of sport and recreational infrastructure from the regional operational projects in selected provinces in the years 2014 - 2020**

**Anna Szczytowska, Anna Eker, Magdalena Walczak**

**(Prowadzący – dr Paweł Kozielski)**

Regionalny Program Operacyjny (RPO) jest do dokument planistyczny podrzędny wobec strategii rozwoju województwa i opiera się o elementy uchwalone w tym dokumencie. Podstawa prawna dla funkcjonowania RPO stanowi uchwalona 6 grudnia 2006 ustawa o zasadach prowadzenia polityki rozwoju. Dla przedstawienia tematu wybrano pięć województw i przeanalizowano wsparcie kultury fizycznej i aktywności ruchowej w ramach RPO w każdym z nich: mazowieckim, łódzkim, podlaskim, kujawsko-pomorskim i warmińsko-mazurskim. W tym ostatnim województwie, w założeniach RPO na lata 2014 – 2020, nie ma wsparcia na kulturę fizyczną.

Wspólne cele jakie stawiają sobie programy w czterech pozostałych województwach:

1. Zmiana sposobu użytkowania przestrzeni miejskich i wiejskich, rynków, placów, skwerów, terenów zielonych.
2. Przekształcenie przestrzeni w obszary rekreacyjno-rozrywkowe z położeniem nacisku na aktywność ruchową.
3. Zwiększenie wykorzystania walorów przyrodniczych i kulturowych województw dla rozwoju gospodarki turystycznej.
4. Wsparcie projektów dotyczących budowy lub przebudowy infrastruktury turystycznej.
5. Budowa ścieżek rowerowych oraz chodników.
6. Ochrona zasobów przyrodniczych w ramach zintegrowanych inwestycji terytorialnych.

Odbiorcami wsparcia RPO w wymienionych województwach są przede wszystkim:

1. Jednostki samorządu terytorialnego,
2. Przedsiębiorcy,
3. Lasy Państwowe i ich jednostki organizacyjne,
4. Organizacje pozarządowe,
5. Kościoły i związki wyznaniowe,
6. Instytucje edukacyjne.

W ramach regionalnego programu operacyjnego każde województwo ma możliwości wspierania działań realizujących zadania kultury fizycznej. Od świadomości i wiedzy podmiotów realizujących te zadania zależą celowe dotacje. Należy promować wszystkie oddolne inicjatywy umożliwiając rozwój infrastruktury służącej aktywności ruchowej i turystyce.

# **Sport i rekreacja jako obszar aktywności organizacji pozarządowych działających na terenie powiatu pruszkowskiego**

## **Sport and recreation as part of activities of non-governmental organizations in the Pruszków county**

**Michał Wojciechowski, Adam Sajdłowski, Krzysztof Sroka**

**(Prowadzący – dr Paweł Kozielski)**

Według art. 3 ust.2 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r (Dz. U. z 2018 poz.450), Organizacje Pozarządowe to wszystkie podmioty, które nie są organami lub jednostkami podległymi administracji publicznej oraz których działalność nie jest nastawiona na osiągnięcie zysku, a całość zbieranych funduszy przekazywane jest na konkretny cel. Wyróżniamy następujące rodzaje tych organizacji:

- Samopomocy
- Opiekuńcze
- Przedstawicielskie
- Mniejszości
- Hobbystyczne
- Zadaniowe
- Tradycyjne

Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie definiuje tę działalność jako „działalność społecznie użyteczną, prowadzoną przez organizacje pozarządowe w sferze zadań publicznych określonych w ustawie. Są to następujące działania:

- ochrony i promocji zdrowia w tym działalności leczniczej,
- nauki, szkolnictwa wyższego, edukacji, oświaty i wychowania,
- działalności na rzecz dzieci i młodzieży, w tym wypoczynku dzieci i młodzieży,
- wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, turystyki i krajoznawstwa.

Podstawowym przepisem, który reguluje finansowanie z budżetów jednostek samorządu terytorialnego w zakresie rozwoju sportu i rekreacji, jest art. 27 ustawy o sporcie oraz art. 221 z dnia 27 sierpnia 2009 roku o finansach publicznych. Współpraca organizacji samorządowych z jednostkami samorządu terytorialnego odbywa się na zasadach suwerenności stron, jawności, partnerstwa, uczciwej konkurencji, efektywności i wzajemnego wsparcia. Jedną z form jest możliwość zlecenia organizacjom pozarządowym realizacji zadań publicznych. W Polsce jest zarejestrowanych 8 857 organizacji pożytku publicznego z czego 23 na terenie powiatu pruszkowskiego; 5 z tych organizacji w statutowej działalności ma zapisany program dotyczący sportu i kultury fizycznej. Suma dotacji w 2018 roku na organizacje pożytku publicznego w powiecie pruszkowskim wyniosła 222 000 zł., z czego na zadania z zakresu wspierania i upowszechniania kultury społecznej 30 000 zł, co stanowi 14% dotacji. Wykorzystały je przede wszystkim uczniowskie kluby sportowe na terenie powiatu oraz inne organizacje i kluby sportowe.

Jednym z 6 priorytetowych obszarów w obrębie wspierania finansowego w powiecie jest upowszechnianie kultury fizycznej. Pomimo możliwości, w obrębie powiatu pruszkowskiego jest tylko kilka organizacji, które czynnie starają się o fundusze i dofinansowanie.

Aktywność w obszarze sportu i kultury fizycznej analizowanych organizacji pożytku publicznego nie jest w pełni zadawalająca. Mimo, że środki przeznaczane przez administrację samorządową dla organizacji pozarządowych rosną z roku na rok, nie przekłada się to na wzrost finansów wspierających i upowszechniających kulturę fizyczną.



# **Bezpieczeństwo imprez sportowych z punktu widzenia sportowca i kibica**

## **Safety of sport events as perceived by athletes and by fans**

**Karol Melerski, Mariusz Berliński**

**(Prowadząca – mgr Dorota Żak)**

Współczesne imprezy sportowe, których głównymi aktorami są sportowcy, a odbiorcami kibice, stały się wielkimi przedsięwzięciami o strategicznym znaczeniu dla organizatorów. Uczestnictwo w imprezie sportowej daje możliwości przeżycia unikalnych emocji i doznań wizualno-estetycznych.

Wydarzenia sportowe mogą mieć charakter towarzyski lub zawodowy. Towarzyskie nie mają na celu osiągnięcia określonego wyniku sportowego, zaspakajają emocje uczestników. Zawodowe imprezy kładą nacisk na wynik sportowy, ale właśnie dlatego emocje odgrywają tutaj również istotną rolę. Wzrost zapotrzebowania na wielkie imprezy sportowe spowodował, iż proces ich organizacji jest niezwykle skomplikowany oraz pracochłonny. Wynika to z rosnących oczekiwań społeczeństwa dotyczących udziału w takich wydarzeniach; mają one dostarczyć kibicom wiele emocji, a także dać poczucie dumy, zadowolenia i identyfikacji z zawodnikami.

Za bezpieczeństwo imprezy sportowej w miejscu i czasie jej trwania odpowiada organizator, musi spełnić wymogi z zakresu:

- ochrony porządku publicznego,
- zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom imprezy
- zabezpieczenia pod względem medycznym
- zapewnienia odpowiedniego stanu technicznego obiektów

Niezbędne są również następujące elementy stanowiące o bezpieczeństwie:

- informacja i obsługa
- doświadczona służba porządkowa
- dostęp do opieki medycznej
- przyjazna przestrzeń publiczna (parkingi, bramy, przejścia, oświetlenie)

Dodatkowo profesjonalne zabezpieczenie imprezy sportowej musi uwzględniać:

- specjalne miejsca dla osób niepełnosprawnych, zarówno poruszających się na wózkach, jak i dla niedowidzących czy niedosłyszących,
- strefy kibica zaopatrzone w bufety, toalety, miejsca odpoczynku, loże dla VIP-ów.

Działania podejmowane przez osoby z ochrony i odpowiedzialne za zabezpieczenie imprezy nie mogą utrudniać uczestnikom wydarzenia wspólnej zabawy; powinna ona przebiegać w atmosferze wolnej od poczucia zagrożenia.

Imprezy sportowe swoim zasięgiem oddziaływaniem na otoczenie oraz wpływem na zachowania i postawy społeczne spowodowały, że proces ich planowania, organizowania i realizacji stał się niezwykle skomplikowany i pracochłonny.

Organizator zawodów powinien pamiętać o zawodnikach, kibicach, obsłudze i obserwatorach a nawet okolicznych mieszkańcach. Nie można zapominać o podstawowych zasadach zapewnienia bezpieczeństwa na każdej, bez względu na wielkość, zasięg i liczebność uczestników imprezie sportowej.

# Rola aktywności fizycznej w prewencji chorób układu krążenia

## The role of physical activity in preventing circulatory disorders

dr Jacek Chrzczanowicz

Choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną zgonów wśród Polaków. Średnio z powodu chorób układu umiera corocznie około 130 000 osób. U chorych po zawale mięśnia sercowego ryzyko wystąpienia kolejnego zawału jest wysokie i wynosi 15 – 20% w ciągu roku. Przestrzegając zaleceń prewencyjnych można obniżyć to ryzyko.

Zdrowy styl życia w nowoczesnym i świadomym społeczeństwie XXI wieku powinien być związany z systematyczną aktywnością fizyczną oddziaływującą bardzo szeroko na organizm ludzki. Ma to szczególne znaczenie dla komfortu życia, bowiem na przestrzeni dziesięcioleci obserwuje się zwiększenie długości życia. Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku na sprawność fizyczną jest regularna aktywność ruchowa. Odpowiednio dozowana aktywność fizyczna pozwala na utrzymanie wydolności fizycznej na poziomie wystarczającym do samodzielnego funkcjonowania. Wraz z upływem lat w organizmie człowieka dochodzi do wielu zmian fizjologicznych i patofizjologicznych pogarszających możliwość jego funkcjonowania. Starzenie się związane jest ze stopniowym spadkiem sprawności i wydolności fizycznej, prowadząc z czasem do trudności w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego.

Badaniami objęto grupę 422 mężczyzn przedziale wiekowym 19,2 - 89,8 lat ( $56,5 \pm 11,6$  lat). U każdego z badanych wykonano pomiary antropometryczne, oznaczono profil lipidowy, wielkość tygodniowego wydatku energetycznego, HAR (historyczna aktywność ruchowa) oraz wydolność fizyczną za pomocą wskaźnika  $PWC_{85\%HR_{max}}$  (*Physical Working Capacity*).

Stwierdzono korzystny związek HAR z ostatnimi 5 lat z aktualnymi wartościami parametrów antropometrycznych i profilu lipidowego. HAR z ostatnich 10 i 20 lat pozostawał bez związku z aktualnymi wartościami BMI i profilem lipidowym. Aktualna tlenowa wydolność fizyczna badanych osób ściśle korelowała z HAR: ( $r = 0,39$ ;  $p < 0,001$  dla HAR w ostatnich pięciu i w ostatnich dziesięciu latach;  $r = 0,33$ ;  $p < 0,001$  dla HAR w ostatnich dwudziestu latach).

# **Rola olimpiad specjalnych w kształtowaniu pozytywnego podejścia do osób niepełnosprawnych**

## **The role of Special Olympics in shaping a positive approach to the disabled**

**Wojciech Czerwiński**

**Prowadzący – dr Romuald Regini**

Prezentacja przybliżyła temat niepełnosprawności intelektualnej, jak również wskazała na zmiany w podejściu do niepełnosprawności intelektualnej współcześnie. Ostatnie lata przyniosły zmiany w sposobie definiowania niepełnosprawności w ogóle. Widoczna jest zmiana modelu medycznego na społeczny. Najnowszym modelem kształtującym obraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną jest model obywatelski. W modelu tym nacisk kładzie się na włączanie osób niepełnosprawnych do społeczeństwa. Przykładem takich działań może być organizacja Olimpiad Specjalnych. Wspomaganie rozwoju osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez zapewnienie im udziału w treningach, współzawodnictwie sportowym to także ważny cel tych działań. Istotnym jest także zwiększenie świadomości społecznej poprzez szerzenie wiedzy na temat różnych możliwości aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych. Wskazano, jakie były początki działalności ruchu Olimpiad Specjalnych. Polska w ramach światowego ruchu Olimpiad Specjalnych funkcjonuje w ramach 18 oddziałów regionalnych – łącznie w 564 sekcjach, blisko 17 tysięcy zawodników, 1550 trenerów, 4500 wolontariuszy.

W Polsce organizuje się 200 zawodów i imprez rocznie. Dla porównania na świecie ruch Olimpiad Specjalnych organizuje 20 tysięcy zawodów i imprez rocznie. W swoim wystąpieniu autor prezentuje także występowanie dyscyplin sportowych w Olimpiadach Specjalnych z podziałem na olimpiady letnie i olimpiady zimowe. Realizując takie działania należy włączyć media, stworzyć Program Liderów Olimpiad Specjalnych (ALPs). Dodatkowo promowanie aktywności fizycznej na Olimpiadach Specjalnych może być połączone z imprezami towarzyszącymi np. zwiedzanie miasta, wioska Olimpiad Specjalnych a także różne programy rodzinne. Podsumowując organizowanie Olimpiad Specjalnych służy pomocą osobom niepełnosprawnym w uzyskaniu statusu pożytecznych i szanowanych członków społeczeństwa. Wskazuje także społeczeństwu jakie są możliwości, potrzeby osób niepełnosprawnych intelektualnie.

## Idea *Fair Play* jako wyznacznik życia społecznego

### The Fair Play idea, a measure of social life

Adam Jagłowski

Prowadzący – dr Romuald Regini

Prezentacja zapoznaje uczestników konferencji z definicją *fair play*, wyjaśnia, że jako norma stanowi jedną z głównych wartości w sporcie. Jest wyrazem postawy reprezentowanej na boisku, gdzie zwycięstwo nie jest celem, który należy osiągnąć za wszelką cenę. Twórcą idei *fair play* był Pierre de Coubertin. Podczas wystąpienia zaprezentowano przykłady idei *fair play* w sporcie : wyścig o zdobycie północnej ściany Eigeru w 1938 r.; kolejny przykład to boks – przestrzeganie ścisłych zasad, czyli stosowanie się do idei *fair play*. W tej dziedzinie sportu istnieje wiele okazji, aby wykazać się wysoką moralnością sportowca stosując się do idei *fair play*.

Wspaniały przykład to surfing, jako sport czystego braterstwa. Co kilka lat czołówka światowych surferów spotyka się na zawodach na kalifornijskim wybrzeżu. Podczas tego niebezpiecznego wyzwania zawodników cechuje wysoka lojalność wobec siebie, pomoc innym pomimo zaciętej rywalizacji. Podczas wystąpienia zaprezentowano także przykłady idei *fair play* w życiu społecznym. Zwrócono uwagę, że idea *fair play* powinna być stosowana nie tylko w sporcie , ale i w życiu codziennym w szkole, pracy czy w prostych relacjach ludzkich. Przykładami stosowania tej pięknej idei będą proste gesty, uśmiech , dzielenie się obowiązkami w życiu codziennym, szanowanie czasu innych. Zadano pytanie ; jak jest i jak powinna wyglądać realizacja idei *fair play* wśród studentów WSKFiT w Pruszkowie?

# **Kultura fizyczna w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej**

## **Physical culture in the pre-school and in early-school education**

**dr Aida Piskorz**

Ruch jest naturalną potrzebą dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Jest on niezbędny do zapewnienia prawidłowego rozwoju fizycznego, intelektualnego, motorycznego i społecznego. Kondycja biologiczna i sprawność fizyczna dzieci w tym wieku budzi wiele kontrowersji i nie jest po prostu dobra. Głównymi przyczynami takiego stanu jest styl życia i niedostateczna aktywność ruchowa. Jak wynika z doniesień naukowych, poziom aktywności fizycznej i sprawności dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym intensywnie się zmniejsza.

Konsekwencjami braku aktywności fizycznej są ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości oraz wady postawy. Kto może zmienić taką sytuację? Oczywiście opiekunowie dziecka w ścisłej współpracy z nauczycielami. Właściwie użyty i dozowany ruch dzieci w placówkach oświatowych i poza nimi łagodzi przebieg procesów rozwojowych i kształtuje pozytywne nawyki ruchowe. Władze oświatowe gminy, nauczyciele, trenerzy, rodzice powinni organizować warunki stymulujące rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży. Zachęcanie dziecka do uprawiania sportu, aktywności fizycznej, to wyzwanie dla rodziców i nauczycieli. Świećmy przykładem, ćwiczy my wspólnie, ćwiczy my od najmłodszych lat. Pozwólmy dzieciom spróbować różnych dyscyplin i wybrać, te które sprawiają dziecku przyjemność. Pokażmy, że sport jest przyjemnością.

Należy także w naszej przestrzeni publicznej podjąć pewne działania promujące zdrowy styl życia. Mogą to być na przykład działania edukacyjne – promocja piramidy aktywności fizycznej na zajęciach w przedszkolu i szkole. Placówki oświatowe mogą przystępować do realizacji projektów promocji zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie nadwadze i otyłości. Poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej można docierać do najbardziej wrażliwych grup ludności: dzieci, młodzieży, osób dorosłych. Adresatami tych działań mogą być także producenci żywności.

Należy podjąć działania, aby wykorzystać potencjał powiatu pruszkowskiego. Mieszkańcy powinni mieć zapewnioną możliwość korzystania z siłowni na powietrzu, obiektów sportowych zarówno pod dachem, jak i na świeżym powietrzu, to także uczestnictwo różnych grup społecznych w wydarzeniach sportowych w miejscu pracy i poza nim. W planowaniu i realizacji różnych projektów czy innych form działalności edukacyjnej ogromnie pomocni będą nauczyciele, pracownicy i studenci WSKFiT w Pruszkowie, pracownicy jednostek samorządu terytorialnego. Jak włączyć rodziców, seniorów do tych działań? Pedagogizacja rodziców, dziadków, organizowanie warsztatów, wspólnych imprez o charakterze sportowo-rekreacyjnym z pewnością przyniesie korzyści. Zachęcamy do działania.

# **Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej uczniów**

## **Physical activity in health-directed education of children**

**Izabela Antosiak**

**Prowadzący – prof. Antoni Szymański**

Edukacja zdrowotna jest procesem, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności w której żyją. Nie jest to wyłącznie przekazywanie wiedzy, ale wykorzystywanie tej wiedzy w sposób efektywny. Edukacja do zdrowia jest podstawowym prawem każdego dziecka. Edukacja ta powinna być obecna w życiu codziennym każdego ucznia.

Idea promocji zdrowia pojawiła się w połowie lat 70. ubiegłego stulecia. To działania, których celem jest podniesienie stanu świadomości zdrowotnej, krzewienie zdrowego stylu życia oraz tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu. Przedstawiono także główne czynniki warunkujące zdrowie dzieci i młodzieży, takie jak ubóstwo i nierówności w dochodach rodzin oraz relacje w rodzinie, postawy rodzicielskie, środowisko fizyczne, czynniki genetyczne, dostępność do świadczeń zdrowotnych, profilaktycznych i leczniczych.

W Polsce od wielu lat podejmowane są różne działania mające na celu zapobieganie negatywnym zjawiskom zdrowotnym w grupie dzieci i młodzieży. Troska o zdrowie powinna być kształtowana już od najmłodszych lat. To przede wszystkim dom rodzinny powinien kształtować takie nawyki. Szkoła, po domu rodzinnym, jest miejscem edukacji zdrowotnej, gdyż tu odbywa się przekazywanie wiedzy, nabywanie nawyków i umiejętności oraz uruchamianie procesów, w których uczestniczą uczniowie, ale także rodzice i przedstawiciele różnych społeczności. Głównym celem edukacji zdrowotnej jest przygotowanie dzieci i młodzieży do wyboru właściwego zachowania dla utrzymania pełni zdrowia. Szczególny nacisk należy kłaść na racjonalne żywienie, higienę ciała i otoczenia, odpowiednie spędzanie czasu wolnego, rozwijanie różnych form aktywności ruchowej w szkole i poza nią. Należy także pamiętać o radzeniu sobie ze stresem, zachowaniach asertywnych, umiejętności współpracy w grupie rówieśniczej.

Osiągnięcie zaplanowanych celów edukacyjnych jest możliwe poprzez udział i działania wszystkich podmiotów biorących udział w procesie wychowania: nauczycieli i rodziców uczniów na różnych szczeblach kształcenia. Nauczyciel wychowania fizycznego odgrywa ogromną rolę w procesie edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży. Powinien być kimś więcej niż instruktorem ćwiczeń fizycznych. To przewodnik po świecie wartości, świadomy lider zdrowego stylu życia.