



PORADNIK

DLA ORGANIZATORA, KIEROWNIKA I WYCHOWAWCY
PLACÓWKI WYPOCZYNKU DZIECI I MŁODZIEŻY
ORAZ KIEROWNIKA WYCIECZKI SZKOLNEJ

Przemysław Ziolkowski



Przemysław Ziółkowski

**PORADNIK
DLA ORGANIZATORA, KIEROWNIKA
I WYCHOWAWCY PLACÓWKI
WYPOCZYNKU DZIECI I MŁODZIEŻY
ORAZ
KIEROWNIKA WYCIECZKI SZKOLNEJ**

Bydgoszcz 2015

RECENZENCI

prof. dr hab. Marek Napierała

prof. zw. dr hab. Ryszard Żukowski

REDAKCJA JĘZYKOWA I KOREKTA

Bartosz Jan Ludkiewicz

SKŁAD

Adriana Górską

PROJEKT OKŁADKI

Studio Grafiki Wyższej Szkoły Gospodarki

ISBN: 978-83-64628-21-4

Wydawnictwo Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy
Bydgoszcz 2015

Spis treści

WSTĘP	7
1. CZAS WOLNY	9
1.1. Funkcje czasu wolnego	11
1.2. Czas wolny w środowisku szkolnym	15
1.3. Wykorzystanie czasu wolnego przez dzieci i młodzież	19
1.4. Patologie czasu wolnego wśród dzieci i młodzieży	28
1.5. Prace społecznie użyteczne	30
2. GRY I ZABAWY ROZWIJAJĄCE DZIECI	35
2.1. Wybrane typologie gier i zabaw	36
2.2. Znaczenie gier i zabaw	38
2.3. Właściwości zabawy	46
2.4. Funkcje zabawy	49
2.5. Przykłady gier i zabaw	52
2.6. Korzyści z uczestnictwa w grach i zabawach	58
3. SPORT I WYCHOWANIE FIZYCZNE	63
3.1. Teoria wychowania fizycznego	65
3.2. Funkcje wychowania fizycznego	66
3.3. Cele wychowania fizycznego	69
3.4. Sport jako element wychowania fizycznego	72
3.5. Aktywność fizyczna	76
3.6. Formy aktywności ruchowej	80
3.7. Wychowanie fizyczne i sport szkolny	82
3.8. Bariery i motywacje w podejmowaniu aktywności fizycznej	86

4. TURYSTYKA, REKREACJA I KRAJOZNAWSTWO	95
4.1. Pojęcie i istota turystyki	95
4.2. Funkcje turystyki	99
4.3. Formy turystyki	102
4.4. Walory i atrakcje turystyczne	103
4.5. Baza materialna turystyki	107
4.6. Potrzeby i motywacje mające wpływ na uprawianie turystyki	108
4.7. Rekreacja jako forma wypoczynku	112
4.8. Krajoznawstwo	113
4.9. Wypoczynek	115
5. PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH	117
5.1. Bezpieczeństwo własne oraz poszkodowanego	118
5.2. Ewakuacja ze strefy zagrożenia	119
5.3. Wsparcie psychiczne poszkodowanego	120
5.4. Wezwanie pomocy	122
5.5. Poszkodowany nieprzytomny	124
5.6. Podstawowa resuscytacja krążeniowo-oddechowa	128
5.7. Zadławienie	137
5.8. Prowadzenie wstępnego postępowania przeciwwstrząsowego	140
5.9. Postępowanie w przypadku wychłodzenia bądź przegrzania	142
5.10. Inne stany zagrożenia nagłego	146
5.11. Zatrucia	156
5.12. Urazy	158
5.13. Tamowanie krwotoków zewnętrznych i opatrywanie ran	164
5.14. Unieruchomienie złamań i podejrzeń złamań oraz zwichnięć	166
6. WYCIECZKI SZKOLNE	171
6.1. Historia turystyki szkolnej	171

6.2. Turystyka szkolna	174
6.3. Wycieczka jako podstawowa forma turystyki szkolnej	182
6.4. Cele i funkcje wycieczek szkolnych	192
6.5. Rola wycieczek szkolnych	196
6.6. Klasyfikacja i typologia wycieczek szkolnych	199
6.7. Wycieczka w procesie dydaktyczno-wychowawczym	210
6.8. Czynniki warunkujące efektywność wycieczki szkolnej	213
6.9. Prawne uwarunkowania organizacji turystyki szkolnej	215
7. KOLONIE, PÓLKOLONIE, OBOZY, RAJDY I BIWAKI	231
7.1. Organizacja wycieczki dzieci i młodzieży	231
7.2. Koloniści, kolonistki...	234
7.3. Przygotowania do wyjazdu	242
7.4. Wyjazd	245
7.5. Pierwsze dni w placówce kolonijnej	250
7.6. Życie codzienne na kolonii	257
7.7. Infrastruktura placówki wycieczki dzieci i młodzieży	258
7.8. Kłopoty w placówce wycieczki dzieci i młodzieży	264
7.9. Dzieci a rodzice	276
7.10. Koniec kolonii	281
7.11. Refleksje na zakończenie	283
8. WYKAZ AKTÓW PRAWNYCH REGULUJĄCYCH ORGANIZACJĘ WYPOCZYNKU DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ WYCIECZKI SZKOLNE	291
9. PRZYKŁADOWY PLAN PRACY WYCHOWAWCZO-OPEKUŃCZEJ NA KOLONIACH LETNICH W ZAKOPANEM	297
10. PRZYKŁADOWE DOKUMENTY ORGANIZACYJNE WYPOCZYNKU DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ WYCIECZEK SZKOLNYCH	307

ZAKOŃCZENIE	335
BIBLIOGRAFIA	337

WSTĘP

Któż z nas nie był choć raz w życiu na koloniach, półkoloniach czy wycieczce szkolnej? Te formy spędzania czasu wolnego, doskonale łączące przyjemne z pożytecznym, na stałe wpisały się w harmonogramy roku szkolnego i okres życia dziecięco-młodzieżowego. Ich fenomen idealnie koreluje bowiem z rekreacją oraz nauką realizowaną poprzez uczestniczenie w życiu przyrodniczym, sportowym i kulturowym. Współcześnie zmieniają się warunki oraz standardy organizacji wycieczek szkolnych, półkolonii, kolonii, a zmiany te podyktowane są koniecznością odpowiedzi na postęp cywilizacyjny, ale także coraz bardziej wymagającymi dziećmi, młodzieżą i rodzicami.

Stosowne instytucje wydają szereg różnych przepisów regulujących kwestie formalno-prawnej organizacji wycieczek szkolnych, półkolonii, kolonii, a ponadto obozów, biwaków itp. Coraz więcej wymaga się od szkół i placówek, które są organizatorami tego typu wypoczynku dzieci i młodzieży, ale też od nauczycieli, którzy pełnią rolę opiekunów i wychowawców.

Niniejszy podręcznik przygotowany został zgodnie z obowiązującym stanem prawnym z myślą o organizatorach, kierownikach oraz opiekunach różnych form wypoczynku dzieci i młodzieży, a szczególnie z myślą o tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z organizacją czasu wolnego dzieci i młodzieży.

Książka składa się z dwóch części:

- część I (rozdziały od 1 do 5) – zawiera teoretyczne rozważania nad zagadnieniami ściśle związanymi z wypoczynkiem dzieci i młodzieży, a więc: sportem i wychowaniem fizycznym, turystyką, rekreacją i krajoznawstwem, czasem wolnym, grami i zabawami dla dzieci i młodzieży oraz pierwszą pomocą przedlekarską;

- część II (rozdziały od 6 do 10) – to część metodyczna, zawierająca praktyczne informacje i wskazówki dla organizatorów, kierowników oraz wychowawców-opiekunów wycieczek szkolnych, kolonii, półkolonii, obozów, rajdów i biwaków. Część ta została wzbogacona o wykaz wszelkich aktów prawnych stanowiących o organizowaniu i realizowaniu wycieczek szkolnych, kolonii, półkolonii, obozów, rajdów i biwaków oraz o przykładowe plany pracy opiekuńczo-wychowawczej, programy wycieczek, jak również wzory przykładowych regulaminów oraz innych dokumentów niezbędnych przy organizacji tego typu wydarzeń.

1. CZAS WOLNY¹

Definicje czasu wolnego zamieszczane w literaturze pedagogicznej odnoszą się głównie do osób dorosłych. A jak jest z czasem wolnym dzieci i młodzieży? Podobnie jak definicja czasu wolnego ludzi dorosłych, tak też definicja czasu wolnego dzieci i młodzieży sprawiała duże trudności jej twórcom. Czym zatem różni się czas wolny młodzieży od czasu wolnego dorosłych?

Od najmłodszych lat dziecko zainteresowane jest otaczającym go światem, szuka odpowiedzi na tematy, które go dziwią, zaskakują, interesują, poznaje najbliższe otoczenie i poprzez obserwację, naśladowanie oraz naukę kształtuje swoją osobowość, uczy się, rozwija pasję. Jest to bardzo dobry okres dla rozwoju człowieka, szczególnie ze względu na fakt dysponowania sporymi zasobami czasu wolnego.

Czas wolny dzieci jest w zasadzie kategorią inną niż czas wolny ludzi dorosłych. Na odmiennosc w spędzaniu czasu wolnego w zależności od wieku wskazuje J. Izdebska, która opisuje kilka fundamentalnych różnic. „Czas wolny dzieci, jak już wcześniej zostało zauważone, jest znacznie dłuższy. Charakteryzuje się mniej zróżnicowanymi formami i miejscami spędzania go. Większy jest też w nim udział odpoczynku biernego. Ponadto zawiera w sobie znaczną kontrolę i opiekę ze strony dorosłych” (Izdebska, 1966). Wspomniane nadzór i kontrola otoczenia wynikają z niedojrzałości psychicznej oraz braku doświadczenia życiowego młodych ludzi. Ze względu na zależność dzieci od dorosłych w zakresie spędzania czasu wolnego na rodzicach, szkołach, instytucjach wychowania pośredniego spoczywa duża odpowiedzialność za odpowiednie ukie-

¹ W tekście wykorzystano fragmenty rozdziału *Czas wolny a uczestnictwo w kulturze* monografii Alicji Kozubskiej i Przemysława Ziółkowskiego *Artystyczny uniwersytet dziecka i rodzica*, wyd. WSG, Bydgoszcz 2014.

runkowanie dzieci na właściwy sposób spędzania czasu wolnego, a także za wychowanie w kulturze czasu wolnego (Kamiński, 1965, s. 24).

B. Mesac wymienia cztery podstawowe cechy, które odróżniają czas wolny dzieci i młodzieży od czasu wolnego dorosłych:

- czas wolny dzieci i młodzieży jest wolny od nauki i nie jest równoznaczny z czasem wolnym od pracy ludzi dorosłych,
- młodzież podejmuje w czasie wolnym mniej ról społecznych, są one traktowane mniej poważnie, wiążą się z mniejszym stopniem odpowiedzialności,
- niższy status społeczny młodzieży wpływa na to, że wybór aktywności w czasie wolnym podlega wielu restrykcjom (np. zasobność materialna rodziców),
- młodzież jest zależna od rad, zaleceń starszych (Czajkowski, 1979, s. 40).

Występuje znaczne zróżnicowanie w zakresie ilości czasu wolnego, jaką dysponują uczniowie. Powodują to takie czynniki, jak:

- miejsce zamieszkania,
- odległość od domu do szkoły,
- obciążenie nauką szkolną, pracami domowymi, rolnymi,
- zawód i charakter pracy rodziców,
- wielkość i struktura rodziny,
- wielkość gospodarstwa rolnego (w przypadku wsi),
- pora roku, dzień tygodnia.

Czas wolny dzieci i młodzieży występuje w 3 podstawowych kategoriach:

- czas dyspozycyjny, np. czas wolny od prac społecznych, samodzielna pomoc w pewnych pracach w domu rodzinnym;
- czas na wpół wolny, np. udział w pracach społecznych, samodzielna pomoc w pewnych pracach w domu rodzinnym;
- wczasowanie, np. spędzanie czasu wolnego na koloniach, zimowiskach, w innych placówkach wczasowych (Kamiński, 1965, s. 352).

Z. Dąbrowski, zajmując się problemem czasu wolnego, starał się odpowiedzieć na pytanie, jak dzieci gospodarują czasem wolnym. Wyróżnił trzy grupy:

- *Pierwsza grupa* – to dzieci, które poza nauką spędzają czas wyłącznie na rozrywkach. Rodzice chcą zapewnić im w ten sposób bez troskie i jak najdłuższe dzieciństwo. W późniejszym życiu dzieci takie mogą być nieporadne i egoistyczne.
- *Druga grupa* – to dzieci, które spełniają dorywczo pewne obowiązki. Rodzice nie chcą przez to ukształtować w nich określonych postaw i umiejętności, tylko wyręczają się dziećmi w pewnych pracach, które są w stanie wykonać i nie zagraża to ich zdrowiu. Rezultatem takiego postępowania jest brak systematyczności, poczucia odpowiedzialności i wytrwałości.
- *Trzecia grupa* – to dzieci, które mają przydzielone obowiązki i określony wyraźnie czas wolny do własnej dyspozycji. Rodzice, dobierając im zajęcia obowiązkowe i rozrywki, kierują się celami wychowawczymi. W efekcie dzieci takie wcześniej stają się zaradne, systematyczne i odpowiedzialne. Umieją cieszyć się z wyników pracy i organizować sobie czas wolny (Dąbrowski, 1966, s. 66).

1.1. Funkcje czasu wolnego

Zgodnie z potocznym rozumieniem czasu wolnego można by stwierdzić, że podstawowymi jego celami są:

- wypoczynek,
- rozrywka,
- rozwój zainteresowań i uzdolnień,
- poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie.

Jednak na podstawie różnych definicji i założeń powstało wiele koncepcji funkcji czasu wolnego. Mnogość ta wynika z niezmiernie zróżnicowanych sposobów jego wykorzystania i towarzyszących im motywów. Trudno jest zatem opisać wszystkie możliwe funkcje czasu wolnego. W teorii i badaniach empirycznych powtarzają się uogólnione funkcje, które można przyjąć za podstawowe:

- funkcje edukacyjne – czyli bezinteresowne i niewymuszone poszerzanie własnych horyzontów myślowych,
- funkcje wychowawcze – polegające na przyswojeniu sobie lub wpajaniu komuś określonych norm światopoglądowych,
- funkcje integracyjne – związane z zaspokajaniem potrzeby przynależności, uznania, osiągnięć,
- funkcje rekreacyjne – polegające na odpoczynku psychicznym i fizycznym,
- funkcje kulturalne – których celem jest tworzenie lub „pojmowanie” i przyswajanie wartości kulturowych,
- funkcje rozrywki – których celem jest kompensowanie monotonii dnia, obowiązków rodzinnych i szkolnych, nudy, powtarzających się codziennie czynności,
- funkcje kompensacyjne – czyli wyrównujące niezaspokojone potrzeby, np. rozwijanie zainteresowań (Wnuk-Lipiński, 1985, s. 89).

Z kolei w aspekcie psychohigienicznym można dokonać następującej klasyfikacji funkcji czasu wolnego:

- *Funkcja psychorekreacyjna* – odpoczynek, rozrywka, zabawa. Rozwój sprawności fizycznej, pozytywny obraz własnych możliwości sprawności fizycznej. Jeśli ten jest dodatni, działa regulacyjnie na sferę emocjonalną, a poprzez radość z własnych osiągnięć i wzmożenie poczucia zdrowia łatwiej osiągnąć lepsze samopoczucie i poczucie wypoczynku.
- *Funkcja psychokompensacyjna* – nastawienie na czynności wyrównujące braki czegoś jako uzupełnienie właściwego dla każdej jednostki potencjału energetycznego, pragnień, dążeń, zamierzeń, a więc jako zaspokajanie potrzeb psychicznych.
- *Funkcja psychokorekcyjna* – zajęcia w czasie wolnym, które ewidentnie usuwają lub zmniejszają zaburzenia zachowania, postaw oraz niepożądane indywidualnie i społecznie właściwości osobowościowe i mogą je przekształcać w aktywność pozytywną przystosowawczo.
- *Funkcja psychokreatywna* – działanie ukierunkowane bezpośrednio na kształtowanie i samokształtowanie zdrowej i ciągle roz-

wijającej się osobowości poprzez osiągnięcie nowych i wyższych wartości moralnych, uczuciowych i intelektualnych – głównie zaś przez dążenie i dochodzenie do społecznie twórczej aktywności.

Zachowania w czasie wolnym należą do sfery relatywnie swobodnego wyboru jednostki. Dlatego wychowywać w czasie wolnym znaczy to udzielać młodzieży pomocy w dokonywaniu tych wyborów według najlepszych kryteriów. Formy i sposoby spędzania czasu wolnego przez młodzież mają być tak dobrane, by optymalnie rozwijały jednostkę. Nie wystarczy bowiem zagospodarowanie czasu wolnego i wyeliminowanie nudy, trzeba także rozwijać aktywność i twórczą postawę.

Sposoby spędzania wolnego czasu podzielić można na sześć podstawowych kategorii:

1. związane z przyjętymi na siebie obowiązkami:
 - dokształcanie,
 - pomoc rodzinie,
 - działalność organizacyjno-społeczna,
 - praktyka religijna;
2. związane z aktywnością podmiotu w dziedzinie:
 - artystycznej,
 - technicznej,
 - sportu i rekreacji fizycznej,
 - turystyki;
3. związane z uczestnictwem w kulturze:
 - w formie odbioru środków masowego przekazu (TV, radio, prasa, książki, kino, teatr);
4. związane z uczestnictwem w życiu społecznym:
 - przebywanie z sympatią,
 - spacerowanie z kolegami,
 - uczęszczanie do kawiarni, dyskotek, klubów, spotkania towarzyskie itp.,

- uczestniczenie w imprezach i wydarzeniach sportowych;
5. związane z realizacją indywidualnych zamiłowań:
- różnego rodzaju hobby, uprawianie działki itp.,
 - bierny wypoczynek;
6. zachowania o charakterze patologii społecznej:
- nałogowe picie alkoholu,
 - narkomania,
 - nadużycia seksualne,
 - przestępczość (Kamiński, 1965, s. 179).

Za najważniejszą funkcję czasu wolnego uważana jest praca nad sobą, zapewnia ona bowiem funkcję wszechstronnego rozwoju i dobrowolnego udziału człowieka w życiu społecznym. Realizujące funkcje wszechstronnego rozwoju człowieka zajęcia kształcące ujmowane są w sensie szerszym, obejmującym nabywanie wiadomości i umiejętności, ale ponadto oddziaływanie na całą osobowość ludzką przez rozwijanie inteligencji, wyobraźni, smaku artystycznego, poczucia moralności, a także nabywanie, korygowanie, wzmacnianie postaw i przekonań, zdobywanie umiejętności wartościowania i wyboru, przy czynnej postawie samokształceniowej.

Podsumowując definicje i funkcje czasu wolnego dzieci i młodzieży, można stwierdzić, że czas wolny ucznia to czas, który mu pozostaje po wypełnieniu przez niego obowiązków szkolnych i domowych, kiedy może on wykonywać czynności zgodne ze swoimi upodobaniami, związane z wypoczynkiem, rozrywką i z zaspokajaniem zainteresowań. Zależnie od ilości czasu zużytego na czynności obowiązkowe kształtuje się tzw. „budżet czasu wolnego” przeznaczony na zajęcia dowolne (odpoczynek, rozrywkę i zainteresowania). Wymienione funkcje czasu wolnego decydują o rozwoju fizycznym, psychicznym i intelektualnym dzieci i młodzieży. Przyczyniają się także do zaspokojenia i rozwijania potrzeb kulturalnych, społecznych, do budzenia zainteresowań i stwarzania tak potrzebnej w życiu radości. Specyficzną cechą czasu wolnego dziecka jest to, że podlega kontroli i ingerencji dorosłych (rodziców, nauczy-

cieli, opiekunów), instytucji, w których dziecko przebywa. Ingerencja rodziny, szkoły wraz z zajęciami pozalekcyjnymi i pozaszkolnymi w organizację wolnego czasu uczniów powinna być umiejętna i racjonalna, uwzględniająca pozytywne dążenia, pragnienia, zamiłowania i zainteresowania.

1.2. Czas wolny w środowisku szkolnym

W dobie rozwoju współczesnej cywilizacji jesteśmy świadkami szybko zachodzących w życiu człowieka zmian, mogących mieć pozytywny lub negatywny charakter. Wpływowym tych zmian ulegają także dzieci i młodzież szkolna, dlatego też zagadnienie stosunku, a raczej właściwych proporcji pomiędzy dwoma podstawowymi elementami życia ucznia, czyli nauką i wypoczynkiem, ma pierwszorzędne znaczenie. Dziecko, wstępując do szkoły, zaczyna podlegać pewnym rygorom, zmniejsza się jego czas na zabawę i rozrywkę, zwiększeniu ulega wymiar czasu na zajęcia obowiązkowe – pracę. Poprzez pracę ucznia rozumie się naukę w szkole, w domu oraz zajęcia w gospodarstwie domowym. Praca ucznia jest ściśle związana z jego wypoczynkiem. Dla utrzymania właściwego rytmu i uniknięcia niepożądanych zjawisk musi istnieć równowaga pomiędzy wykonywaną pracą a wypoczynkiem. Niewłaściwy rytm pracy i wypoczynku powoduje osłabienie organizmu, zmniejszenie odporności na choroby, szybkie męczenie się, pogorszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej, występowanie bólów mięśniowych lub stawowych (Czajka, 1974).

Rozwój dziecka zależy od środowiska i od zainteresowań dorosłych, z którymi dziecko jest najściślej związane. Środowisko z jednej strony dostarcza dziecku możliwości rozwoju zainteresowań, a z drugiej ogranicza możliwości rozwoju zainteresowań dla niego odpowiednich. Z chwilą, gdy środowisko dziecka rozszerza się, obejmując szkołę, najbliższe sąsiedztwo, społeczeństwo, wreszcie – cały świat, otwierają się nowe możliwości rozbudzenia innych zainteresowań (Hurlock, 1965, s. 563). Na wymienione dwa środowiska wychowawcze spada odpowiedzialność wychowania dzieci i młodzieży w kierunku umiejętnego spożytkowania czasu wolnego. Stworzenie w dzieciństwie i w młodości sprzyjających warunków, odpowiedniej atmosfery do odpoczynku, roz-

rywki i rozwoju osobowości rzutuje na całe życie człowieka. WYROBIE NIE U DZIECKA UMIEJĘTNOŚCI WARTOŚCIOWEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO DAJE NAJLEPSZE REZULTATY W JEGO WIEKU PÓŹNIEJSZYM.

Organizatorzy czasu wolnego w szkole mają dwa zadania. Po pierwsze powinni zadbać o stwarzanie możliwości wypoczynku, rozrywki oraz rozwoju dzieci. Po drugie spoczywa na nich obowiązek ukierunkowania potrzeb i ukształtowania nawyków właściwego spędzania czasu wolnego. Szkoła powinna wychowywać i socjalizować dorastające społeczeństwo, szczególnie jako środowisko wychowawcze, intencjonalne, czyli środowisko społeczne celowo wydzielone do oddziaływania wychowawczego na osobowość jednostki w procesie wychowania i socjalizacji oraz do organizowania tego procesu (Pięta, 2014, s. 216). Instytucja, która w swoim statusie ma zapisany jako cel wychowywanie, pełni także funkcje opiekuńcze i udziela pośrednio pomocy w rozwoju dzieci i młodzieży.

Czas wolny rozpatrujemy w czterech aspektach, czyniących go zjawiskiem o charakterze społecznym, nadając mu właściwości środka wychowawczego, który winien być realizowany przez instytucję szkolną podczas aktywności pozalekcyjnej, w związkach, stowarzyszeniach, zespołach oraz kołach zainteresowań. Aspekty czasu wolnego wymienione przez Jana Piętę, to:

- *Aspekt socjologiczno-ekonomiczny*

Zakłada, że czas wolny ułatwia kontakty i przeżycia społeczne. W dziecku budzą się potrzeby współdziałania z innymi, organizowania wspólnej zabawy i wypoczynku. Trzeba rezygnować z postaw egocentrycznych na rzecz wspólnego działania, poświęcenia, radości i wspólnych zainteresowań. Dziecko czasu wolnego nie powinno spędzać w samotności, która utrudnia uspołecznienie; uniemożliwiłoby to porównanie własnego postępowania, własnych czynów z postępowaniem i czynami innych. Jednostka w czasie współdziałania z innymi przeżywa osobiste radości, własne szczęście i zadowolenie. Rola, jaką dziecko odgrywa w zespole, jest przyczyną dodatkowego zadowolenia i zaspokojenia potrzeby współdziałania z zespołem. W czasie wolnym interes społeczny dominuje nad osobistym, włącza jednostkę w zespół. Szczęście społeczne góruje nad indywidualnym.

Wspólny wypoczynek, zabawa, współdziałanie w kołach zainteresowań, wycieczki, zbiórki harcerskie – to podstawowe formy spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież, to wspaniała szkoła współżycia i współdziałania społecznego. Ekonomiczny aspekt czasu wolnego w życiu najmłodszej grupy społecznej jest bardzo ważny. Dla dzieci i młodzieży nauka i czas wolny stanowią swoistą jedność ekonomiczną. Szkoła za mało liczy się z ekonomicznymi przesłankami nauki. Psychofizyczne potrzeby organizmu dziecka wymagają odpowiedniego dawkowania wysiłku intelektualno-fizycznego, jaki nakłada szkoła. Młody rozwijający się organizm musi otrzymywać odpowiednie dawki odpoczynku, odprężenia, nieliczenie się z siłami ucznia może przynieść fatalne wyniki. Im sprawniej szkoła organizuje proces nauczania, tym lepiej wykorzystuje godziny lekcyjne, pobudzając aktywność umysłową dziecka, które ma więcej czasu wolnego poza lekcjami. Sposób przeżywania przez uczniów lekcji decyduje więc o ilości pozalekcyjnego czasu wolnego. Bardzo ważna jest nie tylko ilość czasu wolnego, ale również warunki, w jakim go spędzają dzieci. Ekonomiczny aspekt polega na zapewnieniu odpowiedniej ilości czasu wolnego i stworzeniu warunków sprzyjających należytemu wykorzystaniu tego czasu, planowym dostrzeganiu zależności i różnic ekonomicznych między czasem wolnym a nauką. Teoretycy zajmujący się tym aspektem czasu wolnego uważają, iż w przyszłości w szkole powinien znaleźć się przedmiot, który by uczył, jak należy planować, realizować i wykorzystywać czas wolny.

- *Aspekt psychologiczny*

Wskazuje na to, jak bogate i bardzo żywe jest życie psychiczne dzieci. Poszukują one ciągle nowych wrażeń, odkrywają, rozbudzają i rozwijają swoje zainteresowania poznanymi zjawiskami i rzeczami, wykształcają swoje uzdolnienia, chłoną i są wrażliwe na wszystko, co nowe. Otoczenie musi zapewnić dzieciom odpowiednie warunki rozwoju życia wewnętrznego. Dzieciom nie wystarcza nauka szkolna i związana z tym praca, mają one potrzebę samodzielnego poszukiwania w grupie rówieśniczej interesujących zjawisk, rzeczy. Czas wolny to źródło nowych przeżyć wywołujących żywe reakcje. Nauka szkolna nie zawsze zapewnia dziecku dostateczne odprężenie, zwolnienie napięcia psychicznego powodowanego dużym wysił-

kiem intelektualnym – nauka jest bowiem niełatwym obowiązkiem. Osobowość dzieci jest przekształcana i wzbogacana w czasie pozalekcyjnym, dziecko ujawnia swoje poglądy, które urzeczywistniają się w zabawie i rozrywce. Czas wolny daje ku temu więcej okazji. Uczeń często w szkole nie przejawia żywych zainteresowań, ujawnia je natomiast chętnie w czasie pozalekcyjnym, pasjonuje się wieloma sprawami niedostrzeganymi w szkole. Dzieci i młodzież w czasie wolnym zajmują się tym, co nie jest im obojętne, co je zaciekawia, czym się interesują z własnej woli, a nie z obowiązku. Ujawniają się wtedy zdolności dzieci, co ułatwia ciekawsze zorganizowanie tego czasu. W czasie zajęć pozaszkolnych wielu uczniów odkrywa siebie, czas wolny może wpływać również na temperament jednostki. Radosna atmosfera sprawia, że melancholik czy flegmatyk ożywiają się. Cholerycy czy sangwinicy natomiast uczą się zdyscyplinowania, planowości gry i zabawy (ułatwia im to opanowanie nadmiernego temperamentu). Czas wolny i sposób jego spędzania wyraźnie wpływają na charakter dzieci i młodzieży. Dzieci wyzbywają się ujemnych cech charakteru, takich jak: bojaźliwość, lenistwo, niezaradność, lub wyraźnie je osłabiają przez udział we wspólnej zabawie. Różnorodne zajęcia w czasie wolnym bardzo sprzyjają także wytwarzaniu się pozytywnych cech charakteru, wśród których wymienić można koleżeńskość, uprzejmość, serdeczny stosunek do innych. W zabawie, w swobodnej, nieskrępowanej atmosferze czasu wolnego, najwyraźniej ujawnia się charakter dziecka. Życie, wzbogacane elementami intelektualno-naukowymi, dostarczanymi przez szkołę i elementami wypoczynkowo-zabawowymi w czasie wolnym, w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, może kształtować pełną osobowość dzieci i młodzieży.

- *Aspekt higieniczno-zdrowotny*

Zakłada, że czas wolny jest niezbędny jako zabezpieczenie młodego organizmu przed nadmiernym obciążeniem obowiązkami i zadaniami szkolnymi, spełnia profilaktyczną rolę ochrony zdrowia dzieci i młodzieży. Podczas pracy umysłowej w tkankach zachodzą złożone procesy biologiczne, powodujące intensywne zużywanie materiałów odżywczych, niezbędnych przy wytwarzaniu energii w ustroju. Zmęczenie atakuje ośrodki nerwowe regulujące funkcje organizmu.

Zjawisko zmęczenia spowodowane jest zwolnieniem normalnego przebiegu reakcji chemicznych w ustroju oraz zakłóceniami w transporcie produktów pośrednich przez krwioobieg. Podczas przeżywania czasu wolnego dziecko ma również możliwość odseparowania się, odpoczęcia od stresu.

- *Aspekt pedagogiczny*

To wartość pedagogiczna czasu wolnego, która polega na tym, że istnieją sytuacje, w których inicjatywę przejawiają dzieci. Czas wolny daje właśnie możliwość wyrażania własnej inicjatywności i samodzielności, rozbudzania aktywności i umiejętności organizowania sobie zajęć wykraczający poza program. Dobrze wręcz, jeśli projektantami czasu wolnego są dzieci i młodzież. Można stwierdzić, iż dodatnim elementem czasu wolnego jest samowychowanie, stałe podnoszenie swoich umiejętności i doskonalenie ich, a samodzielne wykorzystanie czasu wolnego daje poczucie swobody oraz, jak wspomniano, rozwijania własnej inicjatywy. Różnorodne formy spędzania czasu wolnego stanowią doskonałą szkołę techniki gospodarowania czasem wolnym, kształtują umiejętność wypoczywania. Dzięki walorom pedagogicznym czas wolny staje się dziedziną zabawy i radości życia, w której młodzież i dzieci poszukują nowych, lepszych metod i form spędzania i organizowania zajęć (Pięta, 2014, s. 55).

1.3. Wykorzystanie czasu wolnego przez dzieci i młodzież

Współczesne tempo życie naraża nas na pośpiech, znużenie, zmęczenie, wyczerpanie. Aby temu zapobiec, trzeba pomagać sobie dobrze zorganizowanym czasem wolnym, gdyż zarówno jego brak, jak i niewłaściwe jego wykorzystanie ma zły wpływ na stan naszego zdrowia psychicznego i fizycznego, stosunki międzyludzkie, zadowolenie z siebie.

Badania nad wykorzystaniem czasu wolnego wiążą się z uzyskaniem informacji na temat różnych zachowań w czasie wolnym, form aktywności dzieci i młodzieży, najczęstszych i ulubionych sposobów spędzania tego czasu, motywacji uczestnictwa w różnych zajęciach, zainteresowań. Treść wypełniająca czas wolny uczniów, jej bogactwo i różnorodność zależy od bardzo wielu czynników. Dostępność instytu-

cji i placówek wychowania pozaszkolnego, instytucji udostępniających kulturę i sztukę, możliwości szkoły i rodziny w zakresie organizacji czasu wolnego, a także rozbudzone zainteresowania kulturalne, społeczne dzieci warunkują rodzaj i zakres ich aktywności w czasie wolnym.

Podstawowe czynniki warunkujące ilość czasu wolnego i sposób jego spędzania przez dzieci i młodzież to:

- wiek i status młodzieży (ucząca się czy pracująca),
- rodzaj szkoły,
- prawidłowa organizacja zajęć ucznia w szkole i w domu, a przede wszystkim właściwie skonstruowany tygodniowy harmonogram zajęć obowiązkowych na rzecz szkoły, domu i czynności w czasie wolnym,
- istniejąca moda, która jest chętnie przejmowana i naśladowana przez ludzi młodych,
- warunki materialne rodziców (opiekunów), zwłaszcza posiadane dochody budżetowe, warunki mieszkaniowe i stan zamożności,
- korzystanie przez dom rodzinny ze środków masowego przekazu,
- wykształcenie i kultura życia codziennego rodziców, a w szczególności ich zawód, hobby oraz warunki kulturalne rodziny,
- stosowane przez rodziców, starsze rodzeństwo i inne osoby dorosłe w dni powszednie i świąteczne formy i sposoby spędzania czasu wolnego,
- wytworzone u dzieci i dorosłych tradycje oraz nawyki w zakresie kulturalnego aktywnego wypoczynku,
- środowisko lokalne (małe, średnie czy duże miasto), ośrodki rekreacyjne znajdujące się w tym środowisku, jak: boiska szkolne i sportowe, baseny, lodowiska, ośrodki wypoczynkowe itp. (Batory, 1998, s. 37).

W ramach zajęć czasu wolnego rozwija się nawyki wzajemnej pomocy, empatii, uczy się tolerancji, rozwiązywania konfliktów bez agresji, wdraża się do dbałości o zdrowie własne i innych. Dąży się do eliminowania (czy minimalizowania) postaw aspołecznych i rozwijania postaw nazywanych prospołecznymi.

Dzieci i młodzież nie mogą same organizować wolnego czasu według własnej woli, ponieważ za swoje działanie ponoszą ograniczoną odpowiedzialność prawną lub nie ponoszą jej w ogóle. Czas wolny dziecka musi podlegać w bardzo dużym stopniu pewnym rygorom i racjom ustalonym przez dorosłych. Dzieci i młodzież są też zależne od rad i zaleceń starszych. Mają większą wolność od ograniczeń społecznych i nakazów, ale mniejszą niezależność w podejmowaniu decyzji. Nawet zabawa to odpowiedzialny wybór formy spędzania czasu wolnego. Organizatorzy czasu wolnego mają wobec tego dwa podstawowe zadania:

- stwarzanie możliwości wypoczynku rozrywki i rozwoju,
- ukierunkowanie potrzeb i ukształtowanie nawyków właściwego spędzania czasu wolnego.

Dziecko w wieku szkolnym, niezależnie od szczebla edukacji, z utęsknieniem oczekuje dni odpoczynku: soboty, niedzieli, ferii zimowych, wakacji, dni świątecznych. Kiedy jednak wolny czas nadchodzi, okazuje się, że często dzieci, młodzież, a także rodzice nie potrafią racjonalnie go wykorzystać i zorganizować. Przyczyny należałoby upatrywać w niewłaściwych wzorcach przekazywanych dzieciom przez dorosłych preferujących wypoczynek bierny (telewizja, komputer itp.), a także małej kreatywności opiekunów, którzy najczęściej utożsamiają właściwy wypoczynek z wysokimi kosztami (stąd tłumaczenie typu: „nie stać mnie na dobry wypoczynek dla mojego dziecka, nie jestem w stanie zorganizować dziecku czasu wolnego od nauki” itd.). Wobec takich realiów pedagodzy, nauczyciele i wychowawcy powinni uświadomić rodzicom następujące fakty:

- czas wolny od nauki stanowi, zwłaszcza w przypadku dzieci młodszych, znaczącą część każdego dnia, której nie można zmarnować na bezczynne siedzenie przed telewizorem czy komputerem,
- niewłaściwa organizacja czasu wolnego niesie ze sobą liczne niebezpieczeństwa: nałogi, przestępstwa, agresję, a właściwa organizacja wolnego czasu może stanowić antidotum na przemoc,
- ucząc dziecko właściwego spędzania wolnego czasu, dbamy o jego zdrowie fizyczne i psychiczne, wspomagamy rozwój emocjonalny, rozwijamy zainteresowania, kształtujemy kreatywnego,

poszukującego człowieka,

- postawy i nawyki przekazane dziecku rozwiną się i zapoczątkują w życiu dorosłym, staną się widoczne w sprawności fizycznej, stanie zdrowia, podejściu do własnych dzieci,
- rodzic musi czynnie uczestniczyć przynajmniej na początku trudnej drogi prowadzącej ku opanowaniu umiejętności organizowania czasu wolnego od zajęć (Czajka, 1974, s. 103).

Przed pedagogami stoi także zadanie wskazania rodzicom konkretnych sposobów organizacji wolnego czasu, które nie wiążą się z dużym nakładem środków finansowych. Również sam nauczyciel czynnie może wspierać opiekunów, organizując zajęcia pozalekcyjne. W wielu placówkach oświatowych każdego roku uczniom przedstawiana jest bogata oferta zajęć pozalekcyjnych:

- zajęcia umuzykalniające,
- zajęcia śpiewu,
- zajęcia regionalne,
- zajęcia warsztatowe realizujące program wychowawczo-profilaktyczny,
- zajęcia przyrodnicze,
- zajęcia informatyczne,
- zajęcia sportowe (Łukawska, 1991, s. 135).

Dzieci mogą również korzystać z kół i warsztatów, z lekcji języków obcych, brać udział w tworzeniu gazetki szkolnej w sekcji dziennikarskiej czy realizować się w samorządzie uczniowskim. Uczestnicząc w wymienionych formach zajęć pozalekcyjnych, uczniowie spędzają wolny czas czynnie, racjonalnie i bezpiecznie. Zajęcia pozalekcyjne zachęcają i inspirują do dalszego wysiłku i działania w domu. Rodzice i opiekunowie pochłonięci własnymi zajęciami i pracą często nie interesują się tym, czym się zajmuje ich dziecko, w jakim towarzystwie przebywa. Warto wiedzieć o tym, że znaczna część aktów agresji, kradzieże, wyłudzenia i szantaże mają miejsce właśnie na podwórkach (blokowiskach), w pobliżu domów rodzinnych dzieci. Należałoby więc tworzyć osiedlowe kluby, świetlice, biblioteki i ścieżki rowerowe, by zapobiec wandalizmowi.

Główne rodzaje zajęć prowadzonych w czasie wolnym to m.in.:

- *Zajęcia rozrywkowo-towarzystkie*

W wielu sytuacjach i dla wielu osób atrakcyjne jest przede wszystkim samo „bycie w grupie”, samo uczestnictwo w życiu pewnego grona osób, a dopiero później zaczyna być istotne to, co robi się wspólnie. Życie towarzyskie może polegać na grupowym zaspokojeniu potrzeb wynikających z różnych zainteresowań, lecz najczęściej obejmuje zabawę z tańcami, śpiewanie, muzykowanie, słuchanie nagrań, gry towarzyskie, a także spacer, pogawędki i dyskusje organizowane często bez specjalnej okazji lub z racji imieniny czy innych uroczystości. Życie towarzyskie grup rówieśniczych opiera się też na wspólnocie zainteresowań turystycznych, sportowych czy kulturalnych (Przećławski, 1978, s. 248).

- *Zajęcia z dziedziny kultury i sztuki*

Do działalności tego typu należy zaliczyć zajęcia związane z muzyką i piosenką, inscenizacją, prozą i poezją, filmem i fotografią oraz zainteresowaniami kulturą religijną i folklorem. Potrzeby wynikające z tych zainteresowań można zaspokajać także przez różnego rodzaju kolekcjonerstwo oraz korespondencję zagraniczną (Przećławski, 1978, s. 248).

- *Zajęcia związane z techniką i rzemiosłem*

Dziedzina ta obejmuje wiele zainteresowań związanych z działalnością manualną i konstruktorską, mającą charakter zabawy lub praktyczno-użyteczny, a więc: drobne naprawy, stolarstwo, ślusarstwo, mechanika metaloplastyka, motoryzacja, modelarstwo, elektrotechnika, radiotechnika, fototechnika i filmotechnika oraz unowocześnianie gospodarstwa domowego (Przećławski, 1978, s. 249).

- *Rekreacja ruchowa*

Zajęcia tego rodzaju umożliwiają rekreację psychoneurologiczną i kształtowanie pożądanego wzorów kulturowych. Są to zarówno popularne gry i zabawy ruchowe organizowane w pomieszczeniach i poza nimi, różnorodne zajęcia usprawniające i korektywne, jak i uprawianie wielu dyscyplin sportowych, indywidualnych i zespołowych – bez zamiaru osiągnięcia poziomu wyczynowego, zajęcia związane z tu-

rystyką i krajoznawstwem, których organizowanie wymaga jednak odpowiedniego zaplecza lokalowego (Przeclawski, 1978, s. 249).

- *Zajęcia poznawcze*

Są one związane ze zdobywaniem informacji i pogłębianiem wiedzy z zakresu różnych dziedzin nauki, umożliwiają więc doksztalcanie się, specjalizację w wybranej dyscyplinie, a także amatorskie prowadzenie badań, raczej humanistycznych (Przeclawski, 1978, s. 249).

- *Uczestnictwo w życiu społeczno-politycznym*

Polega ono na udziale w zajęciach związanych z aktywnością społeczno-polityczną i organizatorską w różnorodnych organizacjach formalnych, kompletach, komisjach, samorządach itp. (Przeclawski, 1978, s. 249).

- *Zajęcia związane z amatorską uprawą lub hodowlą*

Polegają na uprawianiu własnego ogródka, działki rolno-warzywniczej czy np. hodowli zwierząt domowych (Przeclawski, 1978, s. 248).

Na treść i poziom zajęć wywiera wpływ stosunek do nich członków zespołu.

Kolejnym ważnym pojęciem w rozważaniach nad czasem wolnym jest model zagospodarowania czasu wolnego, przez który należy rozumieć pewną konstrukcję złożoną z następujących elementów:

- zachowań „wczasowych”, które mogą być względnie trwałymi postawami, jak i wiązać się z nowymi wzorami, nieuwzględnianymi jeszcze w praktyce społecznej; chodzi więc o zjawiska, które zmieniają się pod wpływem zmian samych podmiotów określonych zachowań; zachowania te trudno sprowadzić do cechującej konstrukcje modelowe abstrakcyjnej formuły i znacznego stopnia idealizacji;
- modelu instytucji, których zadanie polega na zaspokojeniu określonych potrzeb wczasowych i utrwalaniu pożądanych sposobów wypełniania wolnego czasu; przy konstruowaniu modelu instytucji należy pamiętać o przynależności poszczególnych składników

do różnych dziedzin ludzkiej działalności oraz ich przyporządkowaniu do odpowiednich teorii wyjaśniających funkcjonowanie instytucji „wczasowych”, a więc: pedagogiki, socjologii wychowania, teorii kultury, socjotechniki, teorii organizacji i zarządzania itp.;

- ważniejszych z możliwych relacji między treściami aktywności kulturalnej, kultywowanymi przez instytucje wychowania równoległego, a ich użytkownikami (Przeclawski, 1978, s. 256).

Model nowoczesnego zagospodarowania czasu wolnego, jako jedno z zagadnień wychowawczych, służy nie tylko wyjaśnieniu rzeczywistych zachowań młodzieży czy działalności instytucji środowiskowych, ale programowaniu określonego wzorca, wskazaniu i upowszechnieniu wzorów pożądanych, zwłaszcza takich, które stanowią „szcążkowe wzorce zachowań” (Przeclawski, 1978, s. 257).

Podstawą wszystkich działań w zakresie wychowania w czasie wolnym musi być generalna koncepcja, której podporządkowane będą działania szczegółowe. Ponadto należy znaleźć sposób urzeczywistnienia tej koncepcji generalnej w odniesieniu do różnych typów dzieci i młodzieży i różnych sposobów spędzania wolnego czasu. Trzeba więc dążyć do przemyślenia szczegółowych modeli wychowania przede wszystkim w następujących zakresach:

- Modele uzależnione od środowiska i wieku dzieci i młodzieży, które powinny uwzględniać specyfikę wieku w kategoriach:
 - o dzieci 6–12 i 13–14 lat,
 - o młodzież 15–16 lat,
 - o młodzież 17–19 lat,
 - o młodzież 20–24 lata.

Dzieciom na wsi należy umożliwić w większym stopniu rozwój ich uzdolnień i zainteresowań oraz stwarzać im warunki pozwalające na bardziej racjonalne wykorzystanie czasu wolnego.

Dzieciom miejskim należy organizować więcej wypoczynku czynnego, więcej zajęć sportowych i turystyki (Przeclawski, 1978, s. 275).

- Modele specjalistyczne, uwzględniające specyfikę niektórych kategorii dzieci i młodzieży ze względu na ich zdrowie czy sytuację spo-

łeczną; są to następujące kategorie:

- o chorzy,
 - o opóźnieni w rozwoju,
 - o nieprzystosowani społecznie („trudni”),
 - o mieszkańcy domów dziecka,
 - o mieszkańcy internatów i domów akademickich,
 - o dojeżdżający do miejsca nauki lub pracy (Przeclawski, 1978, s. 275).
- Modele zależne od czasu, w którym rozwiązuje się problemy wychowawcze związane z wykorzystaniem czasu wolnego:
 - o dzień powszedni,
 - o soboty i niedziele,
 - o okres wakacji letnich i ferii zimowych (Przeclawski, 1978, s. 275).

Organizacja czasu wolnego w dzień powszedni powinna uwzględniać przede wszystkim odpoczynek codzienny, weekendy lub wycieczki organizowane w trakcie roku szkolnego stwarzają warunki sprzyjające szerszemu wprowadzeniu form sportowych i turystycznych, a pełne możliwości w tym zakresie daje odpoczynek wakacyjny – urlop (Przeclawski, 1978, s. 275).

- Modele zależne od statusu dzieci i młodzieży: przy tworzeniu ich trzeba uwzględniać potrzeby dzieci i młodzieży uczącej się w szkołach podstawowych, w zasadniczych szkołach zawodowych, w szkołach specjalnych, w szkołach średnich, w szkołach wyższych, młodzieży pracującej, młodzieży nieuczącej się i niepracującej zawodowo.
- Modele uzależnione od miejsca spędzania czasu wolnego, tj. od tego, czy spędza się go w miejscu zamieszkania czy jest to połączone ze zmianą środowiska przestrzennego. W pierwszym przypadku mówimy o wychowaniu w czasie wolnym w środowisku lokalnym, w drugim – zwłaszcza jeżeli ze zmianą środowiska przestrzennego idzie w parze zmiana środowiska społecznego oraz rytmu życia – o wychowaniu przez turystykę. Turystyka nie jest w tym ujęciu jednym ze wzorów spędzania czasu wolnego, ale raczej sposobem, formą realizacji różnych wzorów zachowania w czasie wolnym (Przeclawski, 1978, s. 275).

Zachowania dzieci i młodzieży w czasie wolnym podzielić można na 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 itp.,
- zachowania o charakterze patologii społecznej: nadużywanie alkoholu, narkomania, przestępczość itp. (Łapinska, 1967).

Natomiast formy spędzania czasu wolnego (grupy czynności wolnoczasowych), jakie można wymienić, to:

- czytanie książek, gazet, czasopism,
- spotkania, wizyty, zabawy towarzyskie, gry itp.,
- słuchanie radia,
- oglądanie telewizji,
- zajęcia turystyczne i turystyczno-rekreacyjne (wycieczki, spływy, rajdy, wyjazdy turystyczne),
- czynne uprawianie sportu (zawodowe lub amatorskie zajmowanie się określonymi dyscyplinami sportu),
- korzystanie z teatrów, instytucji muzycznych, artystycznych i kulturalnych (teatr, kino, koncert, wystawa),
- hobby (zamiłowanie osobiste – przyrodnicze, politechniczne, artystyczne, kolekcjonerskie itd.),

- słuchanie muzyki z płyt lub kaset, oglądanie wideo, filmów i przezroczy w domu itd.
- spacerzy,
- praktyki i zajęcia religijne, pogrzeby, opieka nad grobami, inne zajęcia o charakterze obyczajowo-religijnym,
- praca i działalność społeczna (działalność społeczna i społeczno-zawodowa, mityngi, spotkania polityczne, zebrania, manifestacje itp.),
- inne formy spędzania wolnego czasu (Łapinska, 1967).

1.4. Patologie czasu wolnego wśród dzieci i młodzieży

Problematyka czasu wolnego budzi w dalszym ciągu żywe zainteresowanie. Świadczy to z jednej strony o wartości tego zagadnienia oraz z drugiej – o jego złożoności. Zainteresowanie owo dotyczy szeregu aspektów zagadnienia, głównie zaś: jakie treści i formy powinny wypełniać czas wolny, aby stał się on czasem, który zabezpiecza właściwy rozwój biologiczny, regeneruje siły, pozwala na utrzymanie zdrowia, sprawności fizycznej, zapewnia udział w szeroko rozumianej kulturze, sprzyja harmonijnemu rozwojowi człowieka, wyzwala jego nowe pragnienia i potrzeby. Należy także pamiętać o tym, że w czasie wolnym kształtuje się wiele cech osobowych, nawyków i upodobań.

Czas wolny dzieci i młodzieży odznacza się pewnego rodzaju specyfiką – niekiedy dłuży się, nudzi i męczy, jeśli dziecko nie potrafi go odpowiednio wykorzystać. Niestety właśnie większość dzieci i młodzieży nie umie właściwie gospodarować swoim czasem wolnym od zajęć – nie potrafi, gdyż jest to umiejętność, jaką trzeba we właściwy sposób kształtować i pielęgnować od dziecka.

Czas wolny uczeń może wykorzystać w sposób pożyteczny dla rozwoju swojej osobowości (w czym niejednokrotnie dorośli powinni mu pomóc), ale również w tym czasie może znaleźć okazję do różnych niepożądanych zachowań, zwłaszcza jeżeli pozostawione jest samemu sobie. Sprawą bardzo ważną jest nie tyle organizowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży, lecz także przygotowanie do samodzielnej jego organizacji, wdrożenie do wykorzystania czasu wolnego w sposób racjonal-

ny – na wypoczynek i na rozwijanie własnych zainteresowań. Jeśli dzieci zdobędą umiejętności i przyzwyczajenia aktywnego, wartościowego, urozmaiconego spędzania czasu wolnego, to mogą się one utrwalić na całe życie i uczynić bogatszym w przyszłości.

Psychologiczne ujęcie czasu wolnego zakłada rozładowywanie i usuwanie psychicznego zmęczenia, napięć i stresów. Jeśli tak, to należy go rozumieć jako proces niezbędny dla odnowy sił psychofizycznych ucznia. Wiąże się to z przykrymi przeżyciami w szkole, pracy czy rodzinie. Problem redukcji stresu poprzez właściwie zorganizowany wypoczynek w dzisiejszych czasach nabiera szczególnego znaczenia. Zdaniem badaczy tematu właściwe formy wypoczynku zapobiegają powstawaniu wielu zaburzeń zdrowia psychicznego. Dzięki nim wyrabia się poczucie dystansu wobec problemów życia codziennego. To z kolei daje szansę efektywniejszego i twórczego podejścia do dalszej pracy, nauki czy innych obowiązków. To, jak organizujemy czas wolny, jakie formy i treści jego wykorzystania stosujemy, zależy od środowiska społecznego, w którym żyjemy i się wychowujemy. Działalność organizacji kulturalnych i społecznych, instytucji organizujących czas wolny, tradycje kulturowe, stopień koncentracji ludności – to czynniki decydujące o spożytkowaniu czasu wolnego i o jego walorach wychowawczych i poznawczych. Pozytywne i wartościowe spędzanie czasu wolnego przez dzieci i młodzież zależy od odpowiednio przygotowanej bazy rekreacyjnej i pozytywnego nastawienia ludzi dorosłych do problemu spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież.

Formy spędzania czasu wolnego muszą być atrakcyjne i bogate, by nie poszukiwano przeciwstawnych im form – chodzi tu głównie o patologiczne formy wypełniania czasu wolnego. Wobec wszechogarniającej fali zagrożeń przemocą, agresją, uzależnieniami przed wychowawcami rodzą się znaczące zadania. Należy w związku z tym tak organizować czas wolny, by w miarę możliwości powstrzymać tę falę. Zadanie to niełatwe, ale warto przynajmniej poprzez czas wolny chronić młodych, by nie podejmowali ryzykownych zachowań, by nie wchodzili na drogę przestępczości, alkoholu, narkotyków, przemocy, by nie stali się w przyszłości niewolnikami wirtualnego świata i by do końca nie zatracili człowieczeństwa, by pamiętali wreszcie o podstawowych wartościach: dobra, uczciwości, prawdy i piękna.

Większość badaczy podkreśla ubóstwo form i sposobów spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież, twierdząc, iż są one bardzo ograniczone i sprowadzają się do oglądania telewizji, czytania książek czy też gry na automatach i komputerach. Rola rodziców wychowujących dziecko do kultury wolnego czasu powinna polegać nie tylko na udostępnieniu im treści kulturalnych, ale także na ukierunkowaniu wyboru tych treści. Podstawowe znaczenie ma tu sposób korzystania ze środków masowego przekazu; należy zwrócić uwagę, czy sprzyja on wytworzeniu się postawy konsumpcyjnej, czy skłania do refleksji, rozszerza zasób doświadczeń, kształtuje pożądane postawy moralne i zainteresowania. Nie zawsze dorośli zdają sobie sprawę z tego, że mass media stanowią źródło skondensowanych bodźców wizualno-słuchowych oddziaływujących na psychikę, wyobraźnię i sferę emocjonalną młodego człowieka. O ile wyważona ich ilość może przynieść niewątpliwe korzyści, o tyle ich nadmiar – szkody. Początkowe niedostrzegalne, stale zwiększające się obciążenie psychiki i sfery emocjonalnej może doprowadzić nawet do poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego dziecka. Dość istotnym jest, aby rodzice i opiekunowie rozumieli potrzebę kontaktu młodego człowieka ze środowiskiem kulturalnym i nie ograniczali jego rozrywek do zajęć organizowanych w domu, lecz docenili wzory kulturalnych zachowań w czasie wolnym, jakie proponują różnego rodzaju placówki (kluby, świetlice, sekcje itp.). Umiejętne planowanie i organizacja zarówno dnia zajęć, jak i czasu wolnego to nieodzowny warunek prawidłowego rozwoju i doskonalenia się psychicznego i fizycznego człowieka (Pięta, 2014, s. 133-169).

1.5. Prace społecznie użyteczne

Nie sposób nie docenić wychowawczego znaczenia prac społecznie użytecznych. Dzieci i młodzież zaangażowane w ten rodzaj działalności często po raz pierwszy w życiu pracują na czyjaś korzyść, nie oczekując w zamian żadnego wynagrodzenia. Jest to dla nich nowe doświadczenie życiowe, o tyle ważne, że przekonujące, iż nie wszystko, co się robi, musi przynosić wymierne korzyści materialne. W dzisiejszym zmateralizowanym świecie takie gesty są rzadkością. Nie uciekajmy od nich, bowiem nasza postawa wobec takich działań jest wzorcem do naślado-

wania przez wszystkich uczestników grupy, z którą wspólnie pracujemy.

Jednym z powszechnie przyjętych przykładów prac społecznie-użytecznych są prace na rzez placówki kolonijnej, obozu czy biwaku. Są tak oczywiste, że trudno o nich mówić jak o czymś nowym, rzadko spotykanym. W tej bowiem dziedzinie mieścić się będą wszystkie:

- prace związane z utrzymaniem porządku na terenie placówki,
- prace związane z drobnymi naprawami i konserwacją sprzętu (zarówno tego, który znajduje się w pomieszczeniach mieszkalnych uczestników, jak i tych, z których korzystają wszyscy – boiska, sprzęt sportowy, urządzenia w świetlicy czy w stołówce itp.),
- prace konserwacyjne w najbliższym otoczeniu placówki (np. pomalowanie płotu, prace przy trawnikach i kwiatach itd.),
- inne prace, których efektem będzie poprawa estetyki i funkcjonalności pomieszczeń lub urządzeń znajdujących się w placówce.

Kolejną grupą prac społecznie użytecznych realizowanych na kolo- niach czy półkoloniach są prace na rzecz środowiska. Najbardziej popu- larnymi pracami na rzecz środowiska, w którym mieszkamy, są:

- pomoc przy żniwach, zbiorze owoców itp.,
- prace porządkowe w lesie, w parkach, w zieleńcach,
- czynny udział w działalności ekologicznej (np. patrole ekologicz- ne, przeciwpożarowe),
- zbieranie materiałów dla miejscowych instytucji (zgodnie z ich zapotrzebowaniem) – np. dla urzędu gminy, muzeum regional- nego, ośrodka kultury.

Aby włączyć dzieci do prac na rzecz środowiska, należy:

- przekonać ich o potrzebie i użyteczności pracy, którą mają wyko- nać (nie wolno nam angażować dzieci do pracy w sposób czysto administracyjny),
- przygotować ich do czynności związanych z daną pracą,
- zapewnić każdemu uczestnikowi pracę i odpowiednie do niej nar- zędzia,
- zadbać o dobrą organizację pracy (podział zadań, współpraca z dorosłymi służbami, czas pracy, przerwy, posiłek itd.)

Ważnym elementem współpracy ze środowiskiem, mającym duże walory wychowawcze, jest kontakt i wspólna zabawa z rówieśnikami. Każda placówka wypoczynku może w tym zakresie być organizatorem:

- imprez sportowych z udziałem dzieci i młodzieży miejscowego środowiska,
- imprez kulturalnych, na które zapraszamy miejscowe dzieci (ogniska, na których dzieci z zewnątrz niekoniecznie muszą być wyłącznie obserwatorami – często chętnie sami występują, zabawy i wieczornice, jak i spotkania nad wodą, w lesie itp.) (Nocuń, Papuzińska, Przeclawska, Sawa, 1986, s. 95).

Nieocenione znacznie prac społecznie-użytecznych wynika z ich wychowawczego czynnika. Uczą one bowiem wielu przydanych w późniejszym życiu człowieka umiejętności, kształtują cenne nawyki, wyrabiają przyteczne przyzwyczajenia i w końcu wpajają ich uczestnikowi pozytywne cechy charakteru rozwijając jednocześnie osobowość dziecka. Wychowawcze znaczenie prac społecznie użytecznych to m.in.:

- satysfakcja,
- pożytek,
- wyrabianie rzetelnych nawyków przez pracę,
- poszanowanie dla pracy drugiego człowieka,
- przyczyniają się do bogacenia doświadczeń,
- dają możliwość sprawdzenia samego siebie,
- uczą obowiązkowości,
- uczą zdrowej rywalizacji i współzawodnictwa,
- pomagają nabyć nowe umiejętności organizatorskie,
- rozwijają niezależność i samorządność,
- uczą odpowiedzialności, obowiązkowości i dyscypliny,
- pobudzają odwagę i poczucie godności,
- uczą pomocy,
- ukazują wiedzę o kraju i jego problemach,
- kształtują takie cechy charakteru, jak: uczciwość, rzetelność, umiejętność współżycia w grupie itp.

Nie każde prace społecznie użyteczne są jednak wartościowe wychowawczo. Warto pamiętać, że wśród nich znajdują się i takie, których wykonywanie przez dzieci i młodzież jest wręcz surowo zabronione. Są to m.in.:

- obsługa maszyn, urządzeń rolnych,
- prace przy skrzynkach elektrycznych i źródłach prądu,
- prace przy urządzeniach wodociągowych i kanalizacyjnych,
- prace przy dołach ściekowych,
- prace przy śmietnikach,
- prace przy myciu okien,
- prace przy urządzeniach pod ciśnieniem,
- podnoszenie ciężarów (Nocuń, Papuzińska, Przeclawska, Sawa, 1986, s. 96).

Ostatnią grupą często wykonywanych zajęć podczas półkolonii, kolonii, obozów i biwaków są liczne zajęcia praktyczne, które często wynikają z realizacji prac społecznie-użytecznych. Wśród celów i zadań zajęć praktycznych można wymienić m.in.:

- rozwijanie wyobraźni dzieci i młodzieży,
- wspieranie rozwoju zdolności manualnych dzieci,
- rozwijanie poczucia estetyki i wrażliwości,
- rozwijanie dyscypliny, samodzielności, odpowiedzialności,
- kształtowanie umiejętności współpracy w celu wykonania danej pracy,
- wpływanie na tolerancję,
- dowartościowywanie dzieci – szczególnie słabszych,
- kształtowanie i wzmacnianie wiary w samego siebie,
- integracja grupy przez wspólne zadania,
- zapoznanie dzieci z różnymi formami pracy.

Wyróżnić można następujące przykłady zajęć praktycznych realizowanych na koloniach, półkoloniach, biwakach, obozach itp.:

- malowanie,
- stemple z ziemniaków,
- figurki gipsowe,
- haftowanie,
- rycie,
- robienie witraży,
- wydzieranki,
- modelowanie,
- szycie,
- zbieranie okazów przyrody,
- konkursy z nagrodami (Nocuń, Papuzińska, Przeclawska, Sawa, 1986, s. 97).

Pytania kontrolne:

1. Podaj definicję czasu wolnego
2. Wymień funkcje czasu wolnego
3. Wymień aspekty spędzania czasu wolnego
4. Wymień rodzaje zajęć prowadzonych w czasie wolnym
5. Omów zagadnienie patologii czasu wolnego
6. Co to są prace społecznie-użyteczne
7. Przedstaw wychowawcze znacznie prac społecznie-użytecznych

2. GRY I ZABAWY ROZWIJAJĄCE DZIECI¹

Gry i zabawy to jedno z pierwszych skojarzeń nasuwających się na myśl o koloniach, półkoloniach, biwakach czy obozach. Zabawa stanowi podstawową aktywność dziecka, szczególnie do czasu rozpoczęcia przez nie nauki szkolnej. Dziecko nieobarczone obowiązkami szkolnymi i domowymi przejawia swoją aktywność w czasie, który nosi znamiona czasu wolnego. W początkowym okresie życia dziecka to wspólne spędzanie czasu wolnego w rodzinie ma charakter zabawy.

Zabawa to działanie wykorzystywane dla własnej przyjemności, oparte na udziale wyobraźni tworzącej nową rzeczywistość. Jest ona jedną z głównych form działalności człowieka, obok nauki i pracy, najbardziej typową dla wieku dziecięcego. Zabawa stanowi pierwszą, najbardziej naturalną aktywność dziecka, zaspokajającą jego potrzebę ruchu, działania oraz doznawania przyjemności. Dzięki zabawie dziecko zaspokaja swoje potrzeby ruchowe, poznawcze, społeczne, emocjonalne oraz rozwija swoje zainteresowania. Rozwój wyobraźni, spostrzegawczości, pamięci, myślenia, języka – to edukacyjne skutki zabawy. Nie jest więc ona marnowaniem czasu nawet u starszych dzieci, bowiem ma znaczenie dla ich rozwoju poznawczego i społecznego. Zabawa sprzyja rozwojowi dziecka tym skuteczniej, im bardziej świadomie stawiamy przed tą formą aktywności określone cele. Nie mogą one jednak przysłonić przyjemności z zabawy, jaką powinno odczuwać dziecko czy osoba dorosła, bowiem dzięki tej cesze pojawia się gotowość do uczestnictwa w zabawie i powracania do tych cennych w życiu człowieka form aktywności. Radość płynąca z zabawy należy postrzegać jako wartość

¹ W tekście wykorzystano fragmenty rozdziału *Rola gier i zabaw w rozwoju dziecka* monografii Alicji Kozubskiej i Przemysława Ziółkowskiego *Artystyczny uniwersytet dziecka i rodzica*, wyd. WSG, Bydgoszcz 2014.

samą w sobie, a nie coś, co odwraca uwagę dziecka od ważniejszych aktywności, na przykład nauki. Błędne i wyrządzące wiele szkód jest przekonanie, niestety dość częste u dorosłych, że nabywanie wiedzy i umiejętności powinno wiązać się z mozolnym trudem, ogromnym wysiłkiem, raczej bez znamion zabawy (Napierała, 2012, s. 9-10).

Zabawa odgrywa ponadto następujące role:

- *diagnostyczną* (umożliwia wykrycie różnych zaburzeń i poznanie motywów zachowania dziecka),
- *terapeutyczną* (uwalnia człowieka od napięć i lęków).

2.1. Wybrane typologie gier i zabaw

Wyróżnia się następującą klasyfikację gier i zabaw:

- ruchowe,
- umysłowe,
- dydaktyczne,
- sytuacyjno-symulacyjne,
- strategiczne
- estetyczne.

Gry ruchowe, najwcześniej scharakteryzowane, określają zabawy, opierające się na sprawności fizycznej (szybkość, zwinność, gibkość). Pierwotnie stanowiły początkowy etap w przygotowywaniu jednostek do udziału w polowaniach czy w walkach plemiennych. Najczęściej gry te opierają się na kontakcie z partnerem, partnerami, rzadko bywają grami samodzielnyymi. Przykładem w tej kategorii działań są rzuty worczkiem do kosza, football oraz gry muzyczne.

Kolejna grupa gier – zabawy logiczne – wywodzi się z czasów starożytnych. Gry takie tworzyli Sokrates, Arystoteles, Pitagoras czy Seneka. Polegają one głównie na kreowaniu sytuacji problemowej, aktywizacji intelektu celem rozwiązywania nietypowych problemów za pomocą włączenia niestandardowych procesów myślowych.

Gry dydaktyczne, zgodnie z najnowszymi wskazaniami, powinny przede wszystkim w sposób praktyczny przygotować ucznia do rozwią-

zywania sytuacji trudnych, dotąd rzadko doświadczanych. Elementem ważnym jest to, że jednostka uczestnicząca w tego typu zabawach przystępniej rozumie treści włączone w proces edukacyjny. Zaletę gier dydaktycznych stanowi fakt, iż uczniowie nie uczestniczą w sytuacji ekspozycji społecznej, a zatem nie są narażeni na krytykę przez duże grono osób.

Bogata historię posiadają gry symulacyjne, w których tworzy się model będący odzwierciedleniem określonego stanu rzeczy. Istotą jest odizolowanie rzeczywistości na rzecz stworzenia warunków ją imitujących celem praktycznego, ale jednocześnie bezpiecznego sprawdzenia i ćwiczenia umiejętności w określonej dziedzinie. Gra taka przygotuje jednostki do aktywnego i efektywnego udziału w różnych sferach życia dorosłego człowieka. Wśród typów gier symulacyjnych znajdują się gry wyjaśniające, projektujące, badawcze, gry komputerowe – interaktywne.

Kolejną grupą – są gry strategiczne. Z założenia wiążą się one z grami logicznymi, jednak różnią się od nich wieloetapowym rozwiązywaniem problemów oraz podejmowaniem decyzji, które w zależności od poziomu wynikają jedna z drugiej albo wymagają całkowitego przemodelowania myślenia i przyjęcia innej koncepcji zrealizowania założonego celu. Typowymi grami strategicznymi są gry wojenne, finansowe oraz handlowe.

Ostatnią grupę zabaw stanowią gry estetyczne będące odzwierciedleniem harmonii, rytmu, piękna oraz wdzięku. Wśród opisywanych zabaw znajdują się: balet, przedstawienia teatralne, święta (Napierała, 2012, s. 11-13).

Rodzice często mówią dziecku o swoich oczekiwaniach, formułują różnego rodzaju przestrogi, ale znacznie rzadziej stwarzają okazje, w których dziecko może wypróbować swoje umiejętności, np. odmawianie obcym osobom dorosłym. W procesie wychowania rodzice nakłaniają dziecko do szacunku, niekiedy wręcz uległości w stosunku do osób dorosłych, a jednocześnie oczekują, że dziecko w sposób jednoznaczny, asertywny będzie umiało odmówić obcemu dorosłemu. Zabawa, która symuluje określoną sytuację, ma szansę przygotować dziecko do niej, zwiększyć jego doświadczenie w tym zakresie.

Wprawdzie zabawa ma najistotniejsze znaczenie we wczesnych etapach rozwoju człowieka, do wieku przedszkolnego włącznie, nie oznacza to jednak, że człowiek dorastający lub dorosły nie ceni zabawy i wyklucza ją ze swojej aktywności. Ze względu na pojawienie się nauki na etapie edukacji szkolnej, a potem pracy jako form aktywności wypierających zabawę zostaje ona zmarginalizowana. Ludzi, którzy mimo dorosłego czy podeszłego wieku cechują się gotowością do zabawy, uznaje się potocznie za „młodych duchem”, co zwiększa ich atrakcyjność w opinii dzieci i młodzieży, a w związku z tym może zwiększać ich szanse na wywieranie wpływu.

2.2. Znaczenie gier i zabaw

Gry i zabawy to część naszego życia zarezerwowana nie tylko dla okresu dziecięcego. Bez wątplenia wywierają one największy wpływ na rozwój właśnie w tym czasie życia człowieka, jednak ważne są także dla osób dorosłych. Niech wprowadzeniem do poniższych rozważań będą poniższe cytaty, obrazujące, czym są gry i zabawy oraz jakie jest ich znaczenie (Napierała, 2012, s. 9-10).

„Na świeżym powietrzu można bawić się rano, w południe, wieczorem i w nocy; latem i zimą; z udziałem wielu bądź niewielu uczestników; na podwórzu i placach; w parku, w lesie i na łące; nad morzem, na plaży, przy strumieniach i jeziorach; podczas spaceru i dziecięcych urodzin; w czasie deszczu, w słońcu i na śniegu” (Broich, 1999, s. 5).

„Gry i zabawy są głównym zajęciem w okresie wczesnego dzieciństwa i świetną formą rozrywki w całym naszym życiu. Podczas zabawy rozwijamy się fizycznie i emocjonalnie, jednocześnie ćwiczymy zdolności intelektualne i refleks. Jednak przede wszystkim gry i zabawy sprawiają nam przyjemność. Bawiąc się, cieszymy się z towarzystwa innych ludzi – kolegów, koleżanek lub rodziny” (Allue, 1998, s. 27).

„Zabawa stanowi dla dziecka najważniejszą formę procesu socjalizacji. Poprzez nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami, starszymi, jak i młodszymi dziećmi, każde dziecko przyswaja sobie społeczne sposoby zachowania. W swoim dążeniu do samodzielności oraz

niezależności uczy się na przykład: rozwiązywania konfliktów, prowadzenia dialogu, okazywania gotowości do pomocy oraz współdziałania, postawy solidarności oraz partnerstwa, przejmowania odpowiedzialności” (Wege, Wessel, 2005, s. 6).

„Wszystkie dzieci – niezależnie od wieku – uwielbiają zabawę. Jest to dla nich nie tylko sposób na beztrudnie spędzanie czasu i odnajdywanie radości w niczym nieskrępowanej rozrywce, ale również doskonała okazja do poznawania otaczającego ich świata. Edukacja poprzez zabawę jest szczególnie istotna w rozwoju naszych najmłodszych pociech” (Żmijewska, 2012, s. 104).

„Gra – wywodząca się z kultury ludycznej forma aktywności oparta na regułach, o powtarzalnej organizacji; gra lokowana jest na pograniczu sfery bezinteresownej przyjemności, która jest cechą zabawy i sfery powagi życia” (Śnieciński, 2003, s. 88).

Jak wynika z wyżej przytoczonych cytatów, gra jest sposobem aktywnego spędzania czasu, pozwalającym człowiekowi zaspokoić potrzebę rozrywki. Cechuje ją istnienie zbioru zasad, według których powinna przebiegać i których powinni przestrzegać jej uczestnicy.

Gry pozwalają na stopniową zmianę punktu widzenia, umożliwiającą poznanie stanowiska innych graczy, przewidywanie ich reakcji. Dzięki różnym, ustalonym sposobom porozumiewania się gry pozwalają znaleźć się w pewnej chwili na pozycji lidera. Dają możliwość nawiązywania wielu kontaktów, ponieważ dzieci bardzo szybko znajdują partnerów, bazując na wspólnym zainteresowaniu wybraną zabawą. Gra uczy współpracy i życia w zgodzie oraz zrozumienia. Uczestnictwo w grze umożliwia ocenę własnych umiejętności i stanowi silną motywacją do ich rozwijania. W trakcie gry najważniejszą rzeczą jest ochota do zabawy.

Zabawa z kolei jest dobrowolną czynnością lub zajęciem, dokonywanym w pewnych ustalonych granicach czasu i przestrzeni według dobrowolnie przyjętych, lecz bezwarunkowo obowiązujących reguł, jest celem sama w sobie, towarzyszy jej zaś uczucie napięcia i radości. Jak wynika z wyżej przedstawionej definicji, zabawa ogranicza się do narzuconych

przez sam podmiot praw i reguł określonym czynnościom mającym w efekcie doprowadzić do emocji – nie tylko pożądanых, ale również mniej przyjemnych, jak poczucie niecierpliwości. Elementami odróżniającymi czynności związane z zabawą od wszelkich innych zajęć są:

- oderwanie od rzeczywistości w połączeniu z zaangażowaniem w stworzony świat fikcji,
- brak interesu, a przynajmniej materialnego (motywowcą jest „interes” emocjonalny),
- pojawienie się reguł,
- występowanie określonej przestrzeni i czasu.

Aby dopełnić obraz zabawy, należy zauważyć relacje łączące ją z pojęciem gry. Gra to rodzaj „(...) aktywności ludycznej opartej na regułach, ustalonych prawach, o powtarzalnej organizacji, niezależnie od intencji graczy toczy się według ustalonego rytuału, porządku, lokowana jest na pograniczu sfery bezinteresownej przyjemności” (Klus-Stańska, Szczepka-Pustkowska, 2009, s. 358). Stąd też można wnioskować, iż to występowanie ogólnie przyjętych reguł (niekoniecznie ustalonych przez osoby grające w grę) różni oba terminy. Ze wspomnianą właściwością łączy się również brak swego rodzaju świata iluzji – podczas gry występują określone i przyjęte zasady, mniej jest miejsca na wyobraźnię rozumianą jako budowanie iluzji. Natomiast podczas zabawy dominuje wymyślona fabuła, niezwykli bohaterowie o niespotykanych atrybutach. Również ten aspekt pozwala na odróżnienie gry od zabawy.

Jeszcze inną cechą wyróżniającą grę od zabawy jest chęć osiągnięcia konkretnego efektu, czy wręcz wyniku, a także chęć współzawodnictwa oraz wygrania. Uczestnictwo w grze umożliwia stały rozwój dziecka, które w niej uczestniczy. Rozwój to długotrwały proces zmian kierunkowych, w którym można wyróżnić następujące po sobie etapy przemian danego obiektu, wykazujące obiektywnie stwierdzalne różnicowanie się obiektu pod określonym względem. Mówimy o rozwoju dziecka, używamy często terminu „rozwój psychomotoryczny”, co wynika z tego, że rozwój motoryczny jest nierozzerwanie powiązany z rozwojem psychicznym. Na rozwój psychomotoryczny dziecka składają się cztery obszary rozwoju:

- poznawczy,
- emocjonalny,
- społeczny,
- ruchowy (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009, s. 335).

W ich obrębie wyróżnia się konkretne aspekty zachowania, opisane poniżej.

Rozwój poznawczy

- Zdolność koncentrowania uwagi – dziecko poprzez gry i zabawy uczy się utrzymywania myśli i skupienia uwagi na jednej czynności. Do zajęć, które umożliwiają dziecku rozwijanie koncentracji, zalicza się między innymi gry planszowe, szachy, lepienie z plasteliny, układanie puzzli i klocków.
- Rozumienie komunikatów i zainteresowanie komunikacją – jest ważne już od najmłodszych lat, gdyż dzięki komunikacji łatwiej każdemu porozumieć się z drugą osobą. Na początku komunikacja to porozumiewanie się gestami, odgłosami, później dopiero słowami. To także obserwacja i naśladowanie. W przekazywaniu i odbiorze informacji pomagają takie zabawy, jak: zabawa w berka, gra w piłkę nożną, koszykówkę czy siatkówkę.
- Świadomość własnego ciała i przestrzeni – dzieci nabywają ją dzięki obserwacji samego siebie i otoczenia, w którym przebywają. Najczęściej doświadczają jej wraz z wiekiem, z towarzyszącymi im przeżyciami i doświadczeniami. Zabawy pomagające w nabyciu świadomości w otaczającym środowisku to m.in.: wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków z najbliższego otoczenia, jak np. dźwięk suszarki, radia, kapiącej wody z kranu, słuchanie i naśladowanie odgłosów zwierząt, poznawanie różnych struktur i faktur przedmiotów.
- Uczenie się wykonywania nowych zadań – najmłodszy uczą się poprzez obserwacje i naśladowanie tego, co robią dorośli lub ich rówieśnicy, należy im zatem na to pozwolić, ponieważ dzięki przeżytym doświadczeniom dzieci szybciej się uczą. Im więcej czynności dzieci wykonują same, tym bardziej stają się samodzielne.

- Postawa twórcza (kreatywność) nabywana jest przez dziecko podczas zabaw, gdyż pomaga mu ona w zdobyciu nowych umiejętności, wiadomości; dziecko poznaje świat, uczy się go zmieniać i ulepszać. Kreatywność dziecka kształtują takie zabawy, jak: układanie puzzli, lepienie z plasteliny, wykonywanie zabawek z kasztanów, żołądzi, robienie z papieru samolotu czy łódki (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009, s. 335).

Rozwój emocjonalny

- Nastrój zmienia się wraz z wiekiem, zależny jest od naszych życiowych oczekiwań. Gdy wszystko idzie po naszej myśli i dostajemy to, co chcemy, wszystko jest w porządku, ale jeśli jest odwrotnie, nasz nastrój się zmienia, płaczemy, krzyczymy, obrażamy się.
- Ekspresja emocji to sygnały widoczne w wyglądzie, ruchy i dźwięki. Ukazywane emocje to: radość, złość, strach (lęk), zaskoczenie, smutek, wstyd, wina.
- Zdolność relaksowania się, umiejętność wyciszenia się, odprężenia, dobranie ćwiczeń, zajęć relaksacyjnych dla lepszego samopoczucia. Relaksacyjnymi ćwiczeniami są joga i taniec, które wpływają pozytywnie zarówno na psychikę, jak i fizyczną stronę ciała.
- Reakcja na kontakt fizyczny i pieszczoty – każdy pragnie być dostrzeżony, przytulany, słuchany, akceptowany. Ważny jest czynny udział dorosłych w życiu dziecka, dzięki poczuciu bezpieczeństwa dzieci potrafią doświadczać radości życia twórczego. Pieszczoty mogą obniżać ryzyko chorób serca, zmniejszać stres i zmęczenie, pobudzać do pracy układ odpornościowy, a nawet wspomagać leczenie depresji.
- Reakcja na trudne ćwiczenia i niepowodzenia przebiega u każdego inaczej, zależy ona od osobowości człowieka. Dzieci zazwyczaj się złością: krzyczą, płaczą, tupią nogą i poddają się. Jednak im osoba jest starsza, tym lepiej zaczyna rozumieć, że należy walczyć o swoje, „uczyć się na błędach” i iść do przodu (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009, s. 335).

Rozwój społeczny

- Stosunek do zajęć – dziecko, aby uczestniczyć w zajęciach, musi być nimi zainteresowane, ich przekaz musi być czytelny i wyraźny, dopasowany do wieku dzieci. Zajęcia powinny wносить korzyści do życia dziecka, powinny uczuć rzeczy przydatnych w przyszłości.
- Stosunek do zadań – ważne jest nastawienie dziecka do zadań, zależy to od tego, jak bardzo jest zmotywowane i zainteresowane. Zadania będą wykonywane, gdy dziecko będzie wytrwałe, systematyczne, opanowane. Zadania muszą być dobrane do wieku dziecka, jego możliwości umysłowych i fizycznych.
- Stosunek do partnera w parze – ważna jest umiejętność nawiązywania i utrzymywania trwałych relacji, zdolność rozumienia innych. Budować relacje z partnerami można dzięki zabawom takim jak: zabawa w dwa ognie, gra w koszykówkę, gra w państwa – miasta.
- Stosunek do innego dziecka – zazwyczaj dzieci mają dystans do swoich kolegów, na początku jest to bardziej wzajemna obserwacja, dzieci oswajają się z innymi osobami i ich różnorodnością. Będą bawić się równolegle, nie zwracając na siebie zbytnej uwagi lub traktując się nawzajem jak przeszkody terenowe do pokonania.
- Stosunek do grupy i zadań grupowych – w grupach zazwyczaj istnieje podział na dzieci, które są otoczone kolegami i te pozostawione na uboczu. Dzieci są otwarte na współpracę z rówieśnikami oraz różnego rodzaju zabawy. Dzięki zadaniom grupowym uczą się zdrowej rywalizacji, a także współpracy. Dzieci odrzucone przez rówieśników są indywidualistami bądź z różnorodnych powodów są odrzucone przez grupę (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009, s. 335).

Rozwój ruchowy

- Poziom aktywności fizycznej – rozwój fizyczny jest ważny i potrzebny szczególnie w okresie dzieciństwa i młodości. Regularna aktywność wywiera korzystny wpływ na organizm człowieka, pozwala zachować dobrą sprawność i kondycję, zapobiega rozwojowi chorób cywilizacyjnych, działa pozytywnie na psychikę.

- Sprawność motoryczna – kształtowana powinna być już od najmłodszych lat, daje dziecku możliwość samodzielnego radzenia sobie w wykonywaniu takich czynności, jak: sznurowanie butów, pisanie, posługiwanie się sztuczkami. Aby dziecko było dobrze rozwinięte motorycznie, należy już od dzieciństwa ćwiczyć z nim wycinanie, rysowanie, malowanie czy wyklejanie.
- Samodzielność w wykonywaniu zadań ruchowych – zależna jest od wieku dzieci; kilkumiesięczne dzieci mają ograniczone ruchy, są jeszcze nieświadome możliwości swojego ciała, lecz wraz z biegiem mijających miesięcy kształtują się w nich możliwości ruchowe.
- Kontrola ruchów i dostosowanie ich do zadania – jest możliwa, gdy organizm potrafi skoordynować wszelkie czynności ośrodków nerwowych oraz mięśni. Kontrola ta ma swoje źródło w rozwoju odruchów i ogólnej aktywności, która ma miejsce już w przypadku rodzącego się noworodka. Dziecko osiąga w okresie czwartego, piątego roku życia kontrolę w zakresie nazywanym przez specjalistów tak zwaną dużą motoryką. Dotyczy ona większych części ciała, które są pomocne w takich czynnościach, jak: chodzenie, skakanie, bieganie czy pływanie. W okresie piątego roku życia następuje rozwój dotyczący kontroli o wiele bardziej precyzyjnych ruchów. W ruchy te są zaangażowane mniejsze grupy mięśni biorących udział między innymi w rzucaniu czy chwytaniu piłki, posługiwaniu się różnego rodzaju przyrządami lub narzędziami bądź też w pisaniu.
- Dostosowanie ruchów we współpracy z partnerem – zabawy muszą być dopasowane do poziomu rozwoju dziecka. Aby dziecko współpracowało z rówieśnikami, należy nauczyć je dzielenia się zabawkami, przestrzenią, w której się znajduje. Poznanie i obserwacja towarzyszy pozwoli zrozumieć, ile korzyści daje zabawa w większej grupie (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009, s. 335).

Współcześnie większość dzieci mieszka w „stechnizowanym” i „gotowym” środowisku, co jest czynnikiem utrudniającym gromadzenie bezpośrednich doświadczeń o otaczającej rzeczywistości. Coraz rzadziej nadarza się dzieciom sposobność do eksperymentowania z wybrakowa-

nymi rzeczami codziennego użytku, do szukania „skarbów” w ziemi lub po prostu do bawienia się w błocie. Dla wielu dzieci obcowanie z kwiatami, zwierzętami jest bardziej obce niż na przykład zdalne sterowanie telewizorem lub magnetofonem. Pomimo to sposób funkcjonowania tych urządzeń pozostaje dla dzieci jednak w ukryciu, ponieważ większość z nich jest obsługiwana przy pomocy przycisków. W tyle pozostają niewyjaśnione pytania, na które sami dorośli nie potrafią odpowiedzieć. Dzieci mają jednakże naturalną ciekawość wszystkiego, co wokół nich się dzieje. Dziecięcy entuzjazm i wyrażające ciekawość świata zachowania, np. obserwowanie, poszukiwanie, pytanie, badanie i odkrywanie, powinny być wykorzystane do tego, by dzieci nauczyły się dostrzegać logiczne następstwa zdarzeń w otaczającym je świecie.

Place zabaw, podwórka przed kamienicami i blokami coraz częściej „świecą” pustkami. Coraz rzadziej można spotkać grupy dzieci wspólnie bawiące się w chowanego, usłyszeć dziecięce okrzyki podczas zabawy, dojrzeć na chodniku strzałki wytyczające trasę podchodów czy ujrzeć dziewczynki skaczące „w gumę” lub przez skakankę. Miejscem spotkań i zarazem ćwiczeń akrobatycznych przestają być trzepaki. W czasach obecnych zdaje się zanikać tradycja wspólnych podwórkowych zabaw dzieci, a wraz z nimi w zapomnienie idą gry i zabawy, które jednoczyły dzieci z najbliższego sąsiedztwa, umilały im wspólnie spędzany czas, a jednocześnie uczyły wielu tak potrzebnych w dorosłym życiu umiejętności jak współlistnienie, współdziałanie, tolerancja. Fenomen zabaw podwórkowych polegał na tym, że nikt nie musiał się ich uczyć, przekazywane były młodszym dzieciom przez ich starszych kolegów. Przy okazji nabywało się wielu interesujących i użytecznych informacji, np. jak zatamować krew na rozbitym kolanie, które rośliny są jadalne czy też których należy unikać. Doświadczając, próbując, smakując, dzieci rozwijały mnóstwo przydatnych umiejętności. Uczyły się, że należy zatroszczyć się o młodszych kolegów, dostrzegały, kto jest słabszy w bieganiu, a za to lepszy w śpiewaniu czy organizowaniu zabaw.

W dzisiejszych czasach rodzice próbują chronić dzieci, boją się, że ich pociechy nabiorą złych nawyków od innych dzieci, stanie się im krzywda lub nauczą się niewłaściwych zachowań. Duża część dzieci woli pozostać w domu, przed komputerem czy ekranem telewizora. Taka forma spędzania czasu wolnego wydaje się być dla dziecka bezpieczniejsza –

przy komputerze nie jest ono narażone na krytykę ze strony rówieśników, nie musi z nimi współzawodniczyć, niczego im udowadniać. Świat wirtualny zapewnia mu miłą i najczęściej bezstresową formę spędzania czasu wolnego. Rówieśnicy są bardziej wymagający. Trzeba się do nich dostosować, przyjąć zasady, które panują w grupie. Ważne jest, aby spędzanie czasu wolnego przy komputerze i telewizji występowało obok zabaw z rówieśnikami, nie zaś całkowicie zajmowało ich miejsce. Dzieci korzystające tylko z świata wirtualnego nie będą potrafiły się bawić, samodzielnie zorganizować sobie czasu wolnego. Zanika ich kreatywność oraz umiejętność spontanicznego działania. Brak możliwości uczestnictwa dziecka w zabawach spontanicznych prowadzi także do późniejszych trudności z nawiązywaniem kontaktów społecznych.

2.3. Właściwości zabawy

Zabawa – jako jeden z podstawowych sposobów działalności człowieka – posiada pewne stałe elementy wyróżniające ją spośród wielu innych czynności. Do najważniejszych cech, charakteryzujących zabawę, można zaliczyć m.in.:

- jasność,
- wzniosłość,
- piękność,
- dobitność,
- autentyczność,
- potęgę
- powagę i niepowagę (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009).

Jasność to przede wszystkim bezpośrednio odczytywanie intencji dziecka będącego uczestnikiem zabawy. W takiej formie działalności ludzkiej nie ma miejsca na ukryte intencje czy wątpliwości dotyczące istoty i zasad gry. Dzieci uczestniczące w zabawie poprzez jasność uczą się przynależności do grupy społecznej oraz wielostronności ról.

Uczestnicy zabaw bardzo często nadają nowy charakter wykonywanym czynnościom, stąd przekraczają pewne schematy. Takie nieprzeciętne uczestniczenie w zabawie określone jest mianem *wzniosłości*

– także dlatego, iż podczas zabawy dochodzi do różnego rodzaju sytuacji, w których dzieci poznają zachowania prowadzące do przyjaźni, szlachetności czy współczucia, a ponadto uczą się negocjowania oraz kreatywności (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009).

Piękność to cecha opisywana przez filozofów od starożytności. Związek piękna z zabawą polega na ujmowaniu działalności ludzkiej jako harmonijnej, rytmicznej, symetrycznej, gdzie występuje również dobro i szczęście, w związku z tym jednostki uczestniczące w zabawie przekazują sobie i innym przyjemne doznania. Poprzez zabawę dzieci szukają równowagi między pomysłem a rzeczywistością (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009).

Wyraźne akcentowanie niektórych elementów czy zachowań w zabawie należy do cechy, jaką stanowi *dobitność*. Podczas zabawy dzieci nie ukrywają pewnych ważnych cech (postaci, miejsca, sytuacji), ale niekiedy w sposób przerysowany przedstawiają określoną rzeczywistość. Ponadto należy podkreślić, opisując tę cechę, że innym jej wymiarem jest łatwość w przechodzeniu od roli do roli, od konwencji do konwencji. Właściwość ta wykazuje związek z jasnością, jednak w dobitności istotna jest również żywość i ruch. W związku z tym bawiące się dziecko jest niezwykle prawdziwe, a co więcej – poprzez obserwację jednostki w zabawie można wyczytać bardzo wiele np. cech, potrzeb, rodzących się poglądów dziecka. To, czego można się nauczyć podczas zabawy, to nazywanie pewnych właściwości przedmiotów czy sytuacji, określanie ludzi według ich ról czy pozycji (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009).

Prawdziwość oraz *autentyczność* przejawia się w fakcie, iż dziecko, poznając rzeczywistość, wprowadza ją do zabawy w sposób niezakłamy. Czynności, które dziecko wykonuje, są czynnościami pierwszymi, nie ma w nich miejsca na kłamstwo. Poprzez zabawę jednostka nabywa umiejętności porządkowania semantycznego, aksjologicznego czy materialnego oraz ćwiczy, uzupełnia, zapamiętuje zauważone role, zachowania czy sytuacje (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009).

Potęga – jako kolejna właściwość zabawy – przejawia się w mocy, z jaką oddziałuje na dziecko. Jest ona widoczna podczas oddziaływania na rozwój osobowości dziecka, ma znaczący wpływ na wystąpienie pew-

ności siebie, potrzeby samorealizacji u młodych uczestników zabaw oraz gier. W związku z tym zabawa pozwala na uczenie się otwartości, uległości oraz przywództwa (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009).

Powaga i niepowaga, stanowi o łatwości przechodzenia z jednego stanu w inny. Dzieci posiadają niezwykłą łatwość w stosunkowo szybkiej zmianie nastroju, emocji, potrafią żartować, by zaraz bawić się, zachowując powagę. Należy pamiętać jednak, że zabawa nigdy nie jest niepoważna (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009).

Ważne w zabawie jest to, by dorośli czy inni uczestnicy nie wprowadzali do niej niepotrzebnych elementów, jak np. określenie czasu i miejsca zabawy lub też żeby osoby dorosłe nie starały się zabawiać dziecka. Właściwość ta korzystnie kształci rozpoznawanie przez uczestników sytuacji poważnych i tych mniej poważnych oraz przyczynia się do dyscyplinowania emocji.

Wśród najważniejszych pierwiastków zabawy znajdują się także wyobrażenia, emocje oraz ruch. Są to elementy stałe, a jednocześnie niezbędne, żeby zabawa przynosiła korzyści emocjonalne, społeczne oraz rozwojowe jednostce.

Emocje, jako cecha składowa zabawy, określają więź uczestników zabawy. Pozwalają również odczuwać zadowolenie czy brak satysfakcji z konkretnej czynności, jaką dziecko podejmuje (dzieci podejmują). Ma to znaczenie, ponieważ brak zadowolenia prowadzić może do poprawy, do stwarzania lepszych sytuacji, co z kolei może rozwijać kreatywność. Także w zabawie dziecko, odczuwając emocje, uczy się je kontrolować, gdyż z założenia każdy woli być tolerowany w grupie niż zostać odrzucony. Jednak żeby być jednostką akceptowaną przez innych, należy posiadać pewne umiejętności w opanowywaniu uczuć. Ponadto poprzez emocje pozostałych jednostek dziecko zaczyna uczyć się rozpoznawania uczuć otoczenia, ich intencji. Istotne dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka jest także ćwiczenie się w ukazywaniu własnych uczuć, gdyż nie każde zachowania podyktowane emocjami są akceptowane przez innych, dlatego też jednostka uczy się dopasowywać do otoczenia.

Ruch, jako pierwiastek zabawy, stanowi podstawowy element tejże aktywności. Nie dotyczy on wyłącznie biegów czy podskoków, bo wtedy mowa jest o ruchu lokomocyjnym. Aktywność może być także emocjonalna, manipulacyjna czy intelektualna. Istotne jest to, iż jednostka podczas zabawy ćwiczy się w opanowywaniu własnej ruchliwości oraz przejawia większe umiejętności w koncentrowaniu się na zadaniach, czynnościach innych. Ruch także wyraża się względem jednostki wykonującej daną czynność (ruch względem siebie), ale ponadto względem innych czy względem przedmiotów.

2.4. Funkcje zabawy

Omawiając tematykę zabawy, istotne jest wskazanie jej funkcji, czyli motywacji jednostki, dla której podejmuje ona określone działania. Człowiek wykonuje czynności, kierując się własnymi potrzebami czy też przymusem z zewnątrz. Za każdym razem przyczyny, dla których człowiek zdecyduje się na wykonanie danego działania, mogą być odmienne.

Funkcje dotyczyć mogą także skutków pewnych czynności. Podejmując określone działanie, można kierować się wieloma powodami, jak np. chęcią zdobycia środków finansowych czy satysfakcji, jednak w efekcie podjętych czynności jednostka osiąga poza zakładanymi również dodatkowe korzyści, np. poszerza swoją wiedzę z danej dziedziny.

Wśród najważniejszych funkcji zabawy znajdują się:

- rozwój społeczny,
- efektywne uczenie się
- przedstawienie określonych rzeczy (Klus-Stańska, Szczepka-Pustkowska, 2009, s. 335).

Rozwój społeczny dotyczy rzecz jasna jednostki, która angażuje się w zabawę. Kwestią nadrzędną w procesie uczenia się (nie tylko instytucjonalnego, narzuconego obowiązkiem szkolnym, ale przede wszystkim uczenia się reguł, norm społecznych czy choćby nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi) jest przeżycie określonych sytuacji. Ważny element w przyswajaniu umiejętności stanowi naj-

pierw poznanie teoretycznych założeń, jednak w dalszej kolejności należy przećwiczyć przyswojone treści. Dlatego w wychowaniu młodej jednostki (ale też w samowychowaniu) nie wystarcza zapoznanie dziecka z ogólnie przyjętymi zasadami współżycia. Należy także tworzyć sytuacje, w których jednostka faktycznie doświadczy emocji, realnych przyczyn i skutków własnych decyzji. Zabawa więc spełnia funkcję rzeczywistego przekazywania wiedzy na temat jednostki, jej pracy w grupie, umiejętności współpracy, ale i umiejętności pracy samodzielnej, jak np. wytrwałości czy cierpliwości, co także ma istotne znaczenie dla jej relacji społecznych (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009, s. 335).

W *procesie uczenia się* niezbędne jest posiadanie wyobraźni oraz intelektu. Wyobraźnię rozwijają głównie sytuacje napotymane w trakcie zabawy. Ponadto sam fakt podjęcia zabawy – jej wybór, stworzenie warunków, fabuły, zorganizowanie rekwizytów, motywu przewodniego – stanowi integralną część rozwijającej się wyobraźni. Równie ważnym czynnikiem w procesie edukacji są emocje i odczucia, jakie pojawiają się podczas uczenia się. To, co sprawia radość i satysfakcję jednostce podczas wykonywania jakiegokolwiek czynności, stwarza szansę na powtarzanie podobnych działań w przyszłości. Podobnie jest z nauką – gdy towarzyszą jej pozytywne stany emocjonalne (częściej pojawiające się podczas zabaw i gier np. edukacyjnych), to motywacja do samego uczenia się wzrasta (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009, s. 335).

Następną funkcją zabawy jest *przedstawienie czegoś*. Dzieci podejmują zabawę, żeby np. wcielić się w rolę (mamy, taty, sprzedawcy), a tym samym rozwijać proces uspołeczniania. Dodać należy, że oprócz naśladownictwa przedstawiać można sytuacje, osoby, nadając im pożądane cechy. Dzięki wnikliwej obserwacji bawiącego się dziecka zauważyć można między innymi zaspokojone potrzeby dziecka, ale także niezrealizowane jego potrzeby.

Należy zwrócić także uwagę na jeszcze dwie, równie istotne, funkcje zabawy, mianowicie *integrującą* oraz *dezintegrującą*. Pierwsza wskazana rola zabawy to wzajemne poszukiwanie i osiągnięcie celów z innymi. Ta funkcja przejawia się głównie w:

- rozwijaniu umiejętności negocjacji,
- budowaniu samooceny w oparciu o informacje zwrotne na temat danej jednostki,
- elastyczności (w trakcie zabawy powstają nowe pomysły, zmieniają się warunki, okoliczności, przestrzeń),
- umiejętności podejmowania decyzji,
- dominacji, walce o bycie liderem, osobą decydującą,
- rozwijaniu sposobów radzenia sobie z przykrymi emocjami i uczuciami, jak odrzucenie, obojętność, zagrożenie, nierówność i obcość,
- solidarności, uprzejmości, stanowczości,
- umiejętności wyrzekania się pewnych doraźnych doznań, odra-
czania przyjemności.

Podkreślić należy także fakt, że zabawa, poza powyższymi, niezwykle pożądanymi cechami osobowościowymi, sprzyja likwidowaniu wad wymowy, może usuwać braki aparatu artykulacyjnego, wzbogaca słownictwo, a ponadto kształtuje umiejętności w zakresie komunikacji pozawerbalnej (Klus-Stańska, Szczepska-Pustkowska, 2009, s. 335).

Natomiast funkcja dezintegrująca stanowi swego rodzaju przeciwieństwo w sensie merytorycznym, jednak jest ona niezbędna do prawidłowego i całościowego rozwoju osobowości człowieka. Wskazana rola zabawy wyraża się głównie w chęci odizolowania się od grupy w celu poszukiwania własnych predyspozycji, cech i możliwości. W poprawnym rozwoju etap ten świadczy o potrzebie odpowiedzialności, autonomiczności oraz samostanowieniu. Z kolei cechy te stanowią o dojrzałej osobowości. Jednak w problematyce zabawy funkcja ta jest czynnikiem, który również korzystnie oddziałuje na proces dydaktyczny, ponieważ z badań wynika, iż uczniowie, którym umożliwiono się ode reagowanie, wejście w konflikt w trakcie gier i zabaw, spokojniej i skuteczniej realizowali zadania w trakcie lekcji. Funkcja ta nie jest oczywiście funkcją pożądaną z punktu widzenia nauczyciela czy wychowawcy, ponieważ jednostki wyrażające swój sprzeciw, odmiennność i niechęć do podporządkowania się likwidują spójność grupy. Zaburzają również jej jednorodność oraz ład społeczny. Jednak dla prawidłowego rozwoju samej

jednostki również ta funkcja jest niezbędna (Klus-Stańska, Szczepka-Pustkowska, 2009, s. 335).

2.5. Przykłady gier i zabaw

Zabawy i gry to „działania wykonywane dla przyjemności, które na ogół sprawiają. W atmosferze zabawy nawet te czynności, które poza zabawą mogą być przykre, nabierają znaczenia czynności pożądaných. Obserwacja ludzi zajętych zabawą czy grą dają dostateczne dowody na to, że nie ma połowicznego bawienia się. Dzieci bawiące się w chowanego lub w berka czy osoby starsze grające w szachy jak gdyby odgraniczają się od świata zewnętrznego, zapominają o sprawach codziennego życia, o codziennych radościach i kłopotach. Bawić się trzeba w pełnym tego słowa znaczeniu, inaczej bowiem nie będzie to zabawa, lecz tylko jakieś nudne zatrudnienie” (Okoń, 2007, s. 35).

Głuchy telefon

Cicha zabawa mająca na celu rozbawić dzieci. Trzeba uważnie słuchać tego, co mówią inni uczestnicy. Uczestnicy stoją obok siebie lub, gdy jest to niemożliwe, decydują, na kogo kolej. Pierwsza osoba szepcze następnej wymyśloną przez siebie wiadomość. Gdy drugi uczestnik wysłucha jej do końca, powtarza ją szeptem następnej osobie tak cicho, jak tylko potrafi. Gdy wiadomość dojdzie do ostatniego dziecka, mówi ono na głos usłyszaną wersję. Podana przez nie wiadomość jest porównywana z wersją wymyśloną przez pierwszego uczestnika zabawy.

Statki

Bitwa morska na papierze. W tej niegroźnej batalii liczą się taktyka i szczęście. Każdy z graczy rysuje na swojej kartce dwie siatki w kształcie kwadratu, którego boki mają długość dziesięciu kwadracików. Nad każdym kwadracikiem u góry obu siatek piszemy litery od A do J. Każdy wiersz numerujemy od 1 do 10, wpisując liczby po lewej stronie siatki. Teraz każdy kwadrat ma swoją literę i numer.

Pole D3 jest w miejscu, gdzie kolumna D przecina wiersz 3. Każdy gracz rysuje następujące statki na jednej z siatek: lotniskowiec zajmujący pięć kwadratów, 2 niszczyciele, z których każdy składa się z czterech pól, oraz pięć fregat zajmujących po jednym kwadracie każda. Statki zaznacza się przez narysowanie prostokąta lub kwadratu o odpowiednich rozmiarach tak, żeby drugi gracz tego nie widział. Statki nie mogą dotykać się bokiem ani rogiem. Gdy pole walki jest gotowe, jedna osoba mówi literę i numer dowolnego kwadracika, a druga szuka tego pola na swojej mapie i odpowiada „pudło”, jeśli pole jest puste, albo „trafiony”, jeśli jest na nim jakiś statek. Jeśli przeciwnik trafi wszystkie kwadraty, na których jest statek, mówimy „trafiony i zatopiony”. Gracz, który „strzelił”, zapisuje wynik na drugiej mapie. Jeśli spudłował, na odpowiednim polu zapisuje kropkę. Jeśli trafił w statek przeciwnika, zapisuje X i strzela jeszcze raz, dopóki nie spudłuje. Wtedy strzela druga osoba. Wygrywa ten, kto pierwszy zatopi wszystkie statki przeciwnika.

Państwa i miasta

W tej ekscytującej grze nie wystarczy tylko szeroki zasób słów, trzeba też szybko myśleć. Należy przygotować listę dziesięciu kategorii słów, którą każdy gracz przepisuje na swoją kartkę. Mogą to być na przykład: imiona, rodzaje sklepów, marki produktów, ptaki, warzywa, ubrania, meble, zwierzęta domowe itp. Następnie jeden gracz podaje literę. Każdy musi napisać jedno słowo zaczynające się od tej litery w każdej kategorii. Gdy tylko ktoś uzupełni wszystkie kategorie, mówi: „Koniec”, pozostali gracze muszą przestać pisać i odłożyć długopisy. Gracze wspólnie sprawdzają wszystkie wyrazy napisane w każdej kategorii. Dziesięć punktów otrzymuje gracz za słowo, którego nie napisał nikt inny, a pięć punktów, gdy któryś z graczy użył tego samego wyrazu. W następnej partii szukamy słów na inną literę. Gra kończy się wtedy, gdy ktoś zdobędzie określoną sumę punktów, najczęściej 100.

Warcaby

Do tej gry potrzebna jest plansza do gry w szachy. Trzeba położyć pionki na pozycjach startowych, zgodnie z rysunkami. Gracze po

kolei poruszają się swoimi pionkami. Grę zaczynają czarne pionki. Pionki poruszają się zawsze po przekątnej, o jedno pole do przodu. Gracz może zabrać przeciwnikowi jego pionka, przeskakując go, jeśli za nim jest wolne pole. Skoki można ze sobą łączyć. Jeśli jest to tylko możliwe, „zabijanie” pionków przeciwnika jest obowiązkowe. Jeśli jeden pionek może zbić drugi, ale tego nie robi, przeciwnik może zabrać ci pionka, mówiąc: „za niebicie traci życie”. Gdy pionek dojdzie do drugiego końca planszy, zmienia się w „damkę”, którą wyróżnia się przez położenie jednego pionka na drugi. Damka nadal porusza się po przekątnej, ale może iść do przodu i do tyłu oraz poruszać się o więcej niż jedno pole za jednym razem. Damka ma obowiązek zbijać inne pionki, jeśli jest to możliwe, w przeciwnym razie przeciwnik może ją zabrać. Zwycięża osoba, która jako pierwsza zbierze wszystkie pionki przeciwnika.

Klasy

Tradycyjna gra łącząca celność, równowagę i inne umiejętności. Wystarczy narysować na ziemi figurę, obszar przed polem z numerem 1 nazywa się „ziemia”, a półkole z numerem 9 to „niebo”. Pierwszy gracz rzuca kamieniem do pierwszego pola. Jeśli kamień upadnie na linię lub poza tym polem, kolejka przechodzi na inną osobę. Jeśli zatrzyma się w tym polu, osoba, która go rzuciła, musi go przynieść. Żeby przynieść kamień, gracz skacze na jednej nodze z pola na pole, omijając to, na które spadł kamień. Skacząc na pola 4–5 i 7–8 trzeba postawić jedną nogę na każdym polu. Gdy dziecko dotrze do nieba, może trochę odpocząć przed powrotem na ziemię. Kamień trzeba podnieść z pola znajdującego się przed tym, na które spadł. Potem trzeba dokończyć okrążenie. Za każdym razem, gdy gracz ukończy okrążenie od 1 do 8, odwraca się i rzuca kamieniem przez ramię. Jeśli upadnie na jakimś polu, staje się ono własnością tej osoby i gracz pisze tam swoje imię. Właściciel pola może na nim stanąć obiema nogami, a inni nie mogą na nie skoczyć. Gra kończy się, gdy wszystkie pola mają swoich właścicieli i ukończenie okrążenia jest niemożliwe.

Skakanka

Żeby nie zostać wyeliminowanym z tej gry, trzeba być bardzo zwinnym. Jedna osoba stoi w środku, a pozostali ustawiają się wokół niej. Osoba stojąca w środku trzyma skakankę w jednej ręce i daje sygnał do rozpoczęcia zabawy. Potem zaczyna obracać skakankę, trzymając ją kilka centymetrów nad ziemią. Wszyscy muszą przeskakiwać skakankę, żeby nie zostać wyeliminowanym z gry. Osoba trzymająca skakankę informuje wszystkich, jak wysoko będzie ją podnosiła. Mówi: „nisko”, jeśli skakanka obraca się tuż nad ziemią, „średnio”, jeśli na wysokość łydki, „wysoko”, gdy będzie na wysokości kolan.

Głupi Jaś

Gra dla minimum trzech osób – jedna jest Jasiem, staje w środku, pozostałe stają naprzeciw siebie (gdy w zabawie uczestniczy więcej chętnych, stają one w kole). Jaś wybierany jest w drodze wyliczanki bądź zgłasza się ochotnik. Gra polega na tym, by rzucać piłkę nad Jasiem, aby jej nie złapał. Jeśli Jaś złapie piłkę, wychodzi na zewnątrz, a osoba, która rzucała, staje się Głupim Jasiem. Zabawę kontynuuje się aż do znudzenia.

Gra w place

Na boisku wytycza się przylegające do siebie bokami kwadratowe „place” (im większe, tym zabawa trudniejsza). Gra przynajmniej dwóch zawodników. Do zabawy wykorzystuje się piłkę do nogi lub siatkówki, która po podaniu może tylko raz odbić się na placu przeciwnika lub może zostać odbita, zanim dotknie boiska. Po przyjęciu można żonglować piłką przed podaniem, o ile nie dotknęła ziemi. Grę mogą utrudniać: system punktów karnych, koalicje niszczące wybranych zawodników, nieprecyzyjne zasady dotyczące podań (np. tzw. „szczury”) oraz przyjęć, czyli czy obojczyk to już ręka.

Guma

Gra polega na wykonywaniu przez uczestników obowiązkowych układów skokowych na gumie umieszczonej między dwiema osobami, aż

do tzw. skuchy. Określone skoki próbuje się wykonać na takich wysokościach, jak: kostki, łydki, kolanka, uda, półdupki, pas i pachy oraz szyja.

Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy

Jedna osoba (tzw. Baba Jaga) ustawia się na jednym końcu sali, tyłem do zawodników. Pozostali stają na drugim końcu pomieszczenia. Pówołani zbliżają się do Baby Jagi, jednak gdy wypowie hasło: *raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy* i odwróci się, biegnący muszą się zatrzymać i pozostać w tej pozycji tak długo, aż Baba Jaga stanie twarzą do ściany. W czasie, gdy wszyscy znajdują się w pozycji zastygniętej, każdy, kto się poruszy, odpada. Wygrywa osoba, która jako pierwsza dobiegnie i dotknie Baby Jagi.

Zabawa w chowanego

Klasyczna zabawa w szukanie. Na początku wybiera się osobę, która będzie szukała pozostałych. Potem uzgadniamy, gdzie będzie tzw. „budka” – może to być słup, drzewo lub część ściany. Osoba, która szuka, staje przed budką, nie patrząc na to, co robią inni, liczy tak długo, jak to wcześniej uzgodniono. W tym czasie pozostali chowają się. Liczenie przebiega po cichu z wyjątkiem dziesiątek (10, 20, 30 itp.), które trzeba głośno krzyknąć oraz ostatnich pięciu liczb, które również trzeba powiedzieć tak, żeby wszyscy wiedzieli, że osoba licząca za chwilę zacznie szukać. Po zakończeniu liczenia gracz chodzi i szuka pozostałych. Gdy zobaczy kogoś, wraca biegiem do budki i dotykając jej, mówi na przykład: „Raz, dwa, trzy, Konrad”. Znalaziona osoba odpada z gry. Ukrywający się gracze próbują dotrzeć do budki przed osobą, która ich szuka. Jeśli im się to uda, dotykając budki krzyczą: „Raz, dwa, trzy za siebie!”. Jeśli szukający zobaczy kogoś, ale nie rozpozna go i pomyli jego imię, stukając w budkę, osoba ta woła: „pobite gary”. Wtedy wszyscy wychodzą z ukrycia i gra zaczyna się od początku.

Chłopek

Gra polegająca na skakaniu (w pewnych etapach) po narysowanej na asfalcie w kształcie chłopca figurze. Dodatkowo trzeba celnie rzucać

kamieniem w odpowiednie pola. Jedną z trudniejszych ewolucji jest charakterystyczny obrót w podskoku na głowie „chłopka”.

Berek

Najprostsza i najpopularniejsza gonitwa, często pierwsza z dziecięcych zabaw. Zadaniem wybranej osoby jest gonić inne dzieci tak długo, aż dotknie któreś z nich. Pozostali muszą przed nią uciekać. Gdy osoba ta dotknie kogoś, złapane dziecko musi gonić innych, a pierwsza osoba może przed nim uciekać.

Gra w siatkówkę (piłkę siatkową)

Jest to gra drużynowa, składająca się z dwóch sześciuosobowych zespołów. Siatkówka polega na odbijaniu piłki przez uczestników gry tak, aby przeleciała ona nad siatką i dotknęła połowy boiska przeciwnika.

Gra w koszykówkę

Koszykówka jest grą zespołową wymagającą minimum pięciu zawodników w każdym zespole. Aby zdobyć punkt, gracz musi rzucić piłkę przez obręcz drużyny przeciwnej. Zawodnicy mogą kozłować piłkę, podawać do kolegi z drużyny lub rzucać do kosza.

Gra w piłkę nożną

Drużyna piłkarska składa się z jedenastu zawodników. Każdy zespół ma na bramce swojego bramkarza. Gra polega na kopaniu piłki i podawaniu jej między kolegami ze swojej drużyny, a następnie zmierzaniu w stronę bramki przeciwnika, by strzelić tak zwanego gola.

Dwa ognie

Gra polega na wzajemnym „zbijaniu się”, czyli na uderzaniu piłką w przeciwników. Nie można wykraczać poza swoją część boiska. Zbicie (czyli punkt) następuje, gdy rzucona piłka dotknie gracza drużyny przeciwnej i spadnie na ziemię. W zależności od ustalanych

zasad gra się „na zbiecia” lub „na punkty”. Pierwsza ewentualność oznacza, iż trafiony zawodnik schodzi z boiska (wówczas przegrywa ten zespół, który straci wszystkich graczy). Gra na punkty polega na tym, iż każde zbiecie liczone jest jako jeden punkt. Drużyna, która zdobędzie więcej punktów, wygrywa.

2.6. Korzyści z uczestnictwa w grach i zabawach

Gry i zabawy wywierają ogromny wpływ na wszechstronny rozwój dzieci, ponieważ:

- oddziałują kształcąco i wychowawczo na młodzież i dzieci,
- przyczyniają się do rozwoju dodatnich cech i woli dziecka; wyrabiają takie cechy, jak: cierpliwość, zaradność, samodzielność, wytrwałość, odwaga, pomysłowość, odporność na trud, zmęczenie i ból, pomagają uwierzyć we własne siły,
- wzbogacają wiedzę dziecka o świecie i samym sobie,
- uczą postrzegać otaczające przedmioty i zjawiska ze wszystkich stron i we wszystkich ich wzajemnych powiązaniach,
- dostarczają dzieciom wielu nowych wiadomości o otoczeniu,
- uczą spostrzegawczości i logicznego myślenia w związku z praktyczną działalnością, o ile stanowi ona treść zabawy,
- doskonalą myślenie dziecka, pamięć, uwagę, spostrzegawczość, orientację, refleks, wyobraźnię oraz inwencję twórczą,
- wzbogacają skalę przeżyć,
- rozwijają estetykę dziecka dzięki utrzymaniu ładu i porządku,
- przyczyniają się do powstania i rozwoju dodatnich cech społecznych u dziecka, takich jak: poczucie przyjaźni i solidarności, wdrożenie do karności i dyscypliny, tolerancja w stosunku do innych dzieci, umiejętność i chęć podporządkowania swoich życzeń woli zespołu podwórkowego i działania na jego korzyść, przestrzeganie norm i reguł gry, współpraca w grupie i umiejętność pogodzenia się z przegraną,
- wszechstronnie wpływają na rozwój fizyczny organizmu,

- rozładowują napięcie nerwowe, uspokajają, łagodzą stany frustracji,
- wprowadzają dobre samopoczucie i radosny nastrój,
- podnoszą stan zdrowotny,
- stwarzają najlepsze warunki dla czynnego wypoczynku,
- wzmagają ogólny rozwój,
- wyrabiają dodatnie cechy charakteru, a w szczególności świadomą dyscyplinę i karność oraz umiejętność zespołowego współdziałania i współzawodnictwa,
- wpływają na rozwój fizyczny dziecka, a przede wszystkim na rozwój kośćca i muskulatury,
- poprzez zabawę dziecko poznaje świat, w którym żyje, uczy się go rozumieć, uczy się dostrzegać różnice między rzeczywistością a wyobraźnią i fantazją,
- kształtują sprawność i umiejętności dzieci, na przykład: sprawności manualne, koordynację wzrokowo-ruchową, umiejętności odróżniania i poznawania kształtów, barw i wielkości przedmiotów, rodzaju materiału, z którego są zrobione,
- rozwijają u dziecka myślenie przyczynowo-skutkowe,
- aktywność zabawowa ma zawsze zabarwienie emocjonalne, towarzyszy jej uczucie przyjemności, zadowolenia z osiągniętego rezultatu, poczucie satysfakcji,
- dzięki zabawie dziecko uczy się współżyć z innymi dziećmi, podporządkowuje się przepisom i prawdom obowiązującym w grupie, rozwija swoje uczucia społeczne,
- zabawa jest czynnikiem wychowania moralnego,
- służą jako ujście nadmiaru energii (tłumiona i niewyładowana wywołuje u dziecka napięcie, nerwowość, drażliwość),
- zabawa pomaga dziecku zrozumieć i poznawać świat, w którym żyje,
- umożliwiają wypróbowanie swoich zdolności bez brania pełnej odpowiedzialności za czyny (Napierała, 2012, s. 9-11).

Zabawa stanowi dominującą formę aktywności oraz ważne źródło rozwoju dzieci. Jest podejmowana przez dziecko dla przyjemności, dla zaspokojenia potrzeby ruchu i działania. Sprzyja rozwojowi fizycznemu i psychicznemu dziecka. Ma znaczenie kształcące i wychowawcze. Dzięki zabawie dziecko poznaje lepiej otaczającą rzeczywistość, lepiej rozumie siebie i innych. Zabawa zaspokaja podstawowe potrzeby pozytywnych kontaktów z otoczeniem, uznania społecznego, osiągnięć, pokonywania trudności. Wiedza i umiejętności społeczne nabyte przez dziecko w trakcie zabaw mogą być wykorzystywane w sytuacjach zadaniowych, jakie stawiać będzie przed nimi szkoła, a potem dorosłe życie. Dlatego też istotne jest, aby uświadomić rodzicom, że dzieciństwo to okres zabawy, a nie tylko nauki i pracy. Zabawy z innymi dziećmi na podwórkach, gdzie przechodzi się swoistą „szkołę przetrwania”, test na umiejętność bycia z innymi ludźmi, bywają pierwszą „uczelnia”, na której odbywają się wykłady z życia.

Obserwując zabawki i gry kierowane do najmłodszych przez producentów, ale i selekcjonowane przez rodziców, warto zastanowić się, w jakim kierunku zmierza takie podejście, sposób myślenia o dziecku, dzieciństwie. Co by się stało, gdyby dzieciom zaproponować zabawki, które nie posiadają jaskrawych kolorów, z symbolami ulubionych bajek (również kontrowersyjnych), z funkcjami przekraczającymi możliwości pociech?

Można dyskutować z takim ujęciem tematyki, z tak postawionymi pytaniami. Można uznać, że każdy okres historyczny kieruje się własnymi prawami, ogranicza się do określonego kontekstu, nie można opisać kilku cech będących podstawą porównań z innym, specyficznym okresem czy ustrojem. Nie stanowi to zresztą celu niniejszej pracy. Faktem jednak jest, że coraz więcej podwórek w miastach pustoszeje, a normą staje się sytuacja, w której dzieci wybierają inną formę spędzania czasu wolnego (Napierała, 2012, s. 9-11).

Pytania kontrolne:

1. Podaj definicję zabawy
2. Omów znaczenie zabawy w rozwoju dziecka i przedstaw korzyści wynikające z uczestnictwa w grach i zabawach

3. Przedstaw klasyfikację gier i zabaw
4. Podaj definicję gry
5. Wymień cztery obszary rozwoju psychomotorycznego dziecka i przedstaw jak rozwijają się one poprzez uczestnictwo w grach i zabawach
6. Wymień i omów cechy zabawy
7. Wymień i omów funkcje zabawy
8. Omów przebieg wybranej gry lub zabawy

3. SPORT I WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dziecko nie jest miniaturą dorosłego człowieka. Jego organizm – poszczególne narządy, tkanki w porównaniu z narządami i tkankami ustroju dorosłego cechuje wiele różnic, zarówno o charakterze ilościowym, jak i jakościowym. Niemniej jednak rozwój organizmu ludzkiego jest procesem nieprzerwalnym, który przebiega w ciągu całego życia. Jest procesem, który obejmuje wszystkie zmiany zachodzące w życiu osobniczym od chwili poróżenia do śmierci.

Zatem wychowanie fizyczne jest dla człowieka niezbędnym warunkiem rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego. Ruch jest nie tylko usprawnieniem muskulatury ciała i układów wewnętrznych organizmu, lecz przede wszystkim środkiem do eksperymentowania i eksplorowania świata, ułatwiającym zdobywanie doświadczeń praktycznych. Wzbogacenie doświadczeń psychoruchowych oraz rozwijanie sprawności dziecka stanowi podstawę jego prawidłowego rozwoju, w tym także właściwego późniejszego, dorosłego życia.

Wychowanie fizyczne ma przygotować dzieci do życia, a także pomóc w adaptacji organizmu. Osiągnięcie przez dziecko określonego poziomu sprawności i wydolności fizycznej pozwoli mu w przyszłości lepiej ocenić własną reakcję na wysiłek i odpowiednio dostosować do możliwości organizmu wybrane formy czynnego wypoczynku i rekreacyjne dyscypliny sportu. Wychowanie zdrowotne zajmuje bardzo ważne miejsce w procesie wszechstronnego kształcenia i wychowania w przedszkolu, jak i szkole. Prawidłowy rozwój fizyczny i poziom sprawności psychomotorycznej są strefami osobowości małego człowieka, będącymi wyznacznikiem jego zdrowia.

Wychowanie fizyczne jest dziedziną edukacji spełniającą podwójną funkcję: zaspokajają potrzeby rozwoju fizycznego człowieka oraz przygo-

towuje dzieci i młodzież do ustawicznej dbałości o ciało po zakończeniu procesu wychowawczego. Wychowanie fizyczne jest jednym z rodzajów pojmowanego ogólnie wychowania. Ukierunkowuje rozwój człowieka w taki sposób, aby ćwicząc ciało, jednocześnie pielęgnować wartości psychiczne. Wspólnie z wychowaniem intelektualnym, moralnym, społecznym, i artystycznym wychowanie fizyczne stanowi jedność, w której poszczególne rodzaje wychowania wzajemnie się dopełniają i uzupełniają. Można jednak oddzielić wychowanie fizyczne od innych rodzajów wychowania.

Wychowanie fizyczne umacnia zdrowie człowieka i jego sprawność ruchową oraz kształci cechy psychiczne, czyli osobowość, postawy etyczne i społeczne, a także rozwija intelekt. Wychowanie fizyczne posługuje się wieloma środkami, takimi jak: gimnastyka, gry i zabawy ruchowe, sport, turystyka i rekreacja, dzięki temu ma znaczący wpływ na rozwój ciała ludzkiego i jego psychikę (Pięta, 2014, s. 85).

Uprawianie sportu, bycie aktywnym fizycznie sprawia m.in., że młody człowiek:

- rozwija wolę – poprzez systematyczny trening mobilizuje się do koncentracji w czasie współzawodnictwa,
- rozwija sferę emocjonalną – przeżywa sukces sportowy lub porażkę, doświadcza uznania jako zwycięzca,
- kształtuje postawę etyczną – poprzez współdziałanie w wysiłku sportowym, poszanowanie reguł gry, stosowanie zasady uczciwości, fair play,
- rozwija intelekt – poznaje przepisy gier sportowych, obserwuje i uczy się od innych.

Proces wychowania fizycznego ma miejsce przede wszystkim w szkole, gdzie uczeń poznaje i uczy się nowych nawyków ruchowych, rozwija swoje zainteresowania, poszerza swoją wiedzę w zakresie kultury fizycznej i sportu, uczy się, jak prowadzić aktywny tryb życia, pomnaża swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Proces ten realizuje się jednak także na wycieczkach szkolnych oraz w ramach innych form zajęć pozalekcyjnych, w których uczestniczy dziecko – np. półkolonii, kolonii, obozów czy też biwaków (Pięta, 2014, s. 85).

Podsumowując: wychowywać fizycznie to nie tylko dbać i kształtować sylwetkę, troszczyć się o wszechstronny i harmonijny rozwój, ale również dbać o rozwój duchowy i intelektualny oraz kształcić wolę i charakter wychowanków. Główne jego zadanie to kształtowanie postaw wychowanka wobec własnego ciała, sprawności fizycznej i zdrowia.

3.1. Teoria wychowania fizycznego

Wychowanie fizyczne jest pedagogiczną ingerencją w naturalny bieg rozwoju fizycznego, tak jak wychowanie społeczno-moralne jest ingerencją w bieg spontanicznego dojrzewania społecznego. Rozwoju fizycznego również nie wolno pozostawiać naturze, trzeba go pobudzać, normować, a w razie konieczności korygować. Aby integrować skutecznie, należy przede wszystkim znać i rozumieć prawa rządzące rozwojem człowieka.

Teoria wychowania fizycznego jest wysoce wyspecjalizowaną gałęzią pedagogiki, silnie związaną z przyrodoznawstwem, a przez to narażoną na pokusy oderwania się od pnia ogólnopedagogicznego. Dzieje tej dyscypliny są historią wahań zbliżających się do osiągnięcia równowagi pomiędzy argumentem humanistycznym a przyrodniczym. Jej odchylenia od głównego nurtu pedagogiki wynikają: po pierwsze, z samego przedmiotu zainteresowań, którym jest ciało ludzkie; po drugie, z odpowiadających temu przedmiotowi metod badawczych; po trzecie, ze stosowania swoistych technik wychowawczych. Toteż refleksja o wychowaniu fizycznym najwcześniej wyodrębniła się w teorii pedagogicznej, spychana jednak była na jej margines lub wręcz wyrzucana poza jej zakres siłą odśrodkową, której źródłem była dualistyczna koncepcja człowieka.

W połowie XIX wieku związki wychowania fizycznego ze spekulatywną pedagogiką były raczej deklaratywne. Obecnie, wychowanie fizyczne nie jest prostą hodowlą biologiczną, ale szerokim procesem kształtowania człowieka.

Obecnie teorię wychowania fizycznego pojmuje się trojako: po pierwsze, jako centralną dyscyplinę w systemie kształcenia fachowych kadr wychowawców fizycznych; po drugie, jako całość wiedzy o wychowaniu fizycznym, a szerzej – o kulturze fizycznej; po trzecie, jako

integralną część teorii wychowania, traktowaną podobnie jak teoria wychowania społeczno-moralnego, politechnicznego, umysłowego i estetycznego. W strukturze współczesnej pedagogiki wychowanie fizyczne wchodzi w skład bloku dyscyplin zajmujących się rozwojem fizycznym i zdrowiem wychowanka.

3.2. Funkcje wychowania fizycznego

Proces wychowania fizycznego ma miejsce w szkole, gdzie uczniowie poznają i uczą się nawyków ruchowych, rozwijają swoje zainteresowania, uczą się, jak prowadzić aktywny tryb życia oraz poprawiają swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Uprawianie sportu to nie tylko dbanie o sylwetkę i kształtowanie jej, ale również troska o rozwój duchowy i intelektualny, a także kształcenie woli i charakteru uczniów. Sport to pewien rodzaj walki sportowej – na przykład z przeciwnikiem czy czasem, a także rodzaj walki duchowej, walki z samym sobą. Uprawianie sportu buduje u dziecka poczucie samodzielności oraz wzmacnia pewność siebie. Nabywa ono kolejnych sportowych umiejętności, aż w końcu nabiera wiary w swoje możliwości. Poprzez gry zespołowe uczy, jak ważne jest pomaganie sobie w drużynie, jak ważna jest współpraca i pomoc słabszym. Dziecko uczy się odpowiedzialności za siebie i za innych, a takie słowa, jak: punktualność, pomoc, obietnica i prośba, zaczynają mieć dla niego znaczenie.

Do głównych funkcji, jakie spełnia wychowanie fizyczne, można zaliczyć następujące:

- funkcja stymulatywna (pobudzająca),
- funkcja adaptacyjna (przystosowawcza),
- funkcja kompensacyjna (wyrównawcza),
- funkcja korektywna (poprawcza).

Żadna z nich nie działa w izolacji, toteż nie ma między nimi ostro zarysowanych granic.

- *Funkcja stymulatywna* nawiązuje do podstawowego faktu biospołecznego, jakim jest rozwój osobniczy. Świadomość pedagogiczna każe ustosunkować się czynnie do rozwoju jednostki, wspierać go,

zapewnić optimum bodźców dla podniesienia ogólnej dynamiki rozwojowej. Do zdrowia i sprawności fizycznej dochodzi się drogą mięśniowej pracy. Praca mięśni ożywia i wzmacnia serce. Dzięki temu wszystkie narządy są lepiej zaopatrzone, lepiej pracują i szybciej rosną. Polepsza się przemiana materii we wszystkich tkankach, nie wyłączając nawet tkanki kostnej. Czynniki pobudzające rozwój dzielimy na biologiczne i społeczne. Źródłem pierwszych są między innymi: powietrze, słońce, woda, pożywienie i ćwiczenia ruchowe. Źródłem drugich: warunki ekonomiczne, poziom pedagogicznej świadomości rodziców i wychowawców, a ponadto różnorakie wzory ruchowe, zwyczaje i obyczaje, tradycje dawnego środowiska. Metodycznie stosowane ćwiczenia ruchowe pobudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu i przyspieszają naturalny rozwój motoryczności. Teoretycznym uzasadnieniem funkcji stymulatywnej jest prawo wszelkiego ćwiczenia (treningu). Rozwijają się i doskonalą tylko te czynności i te organy, które są ćwiczone, których rozwój jest pobudzany ciągłym strumieniem bodźców. Przykładem może być pogłębiająca się z wiekiem dominacja prawej ręki, zwłaszcza u osobników, których czynność rąk jest wybitnie zróżnicowana, np. tenisisty lub skrzypka. Wszelkie hamulce nakładane na swobodną działalność ruchową powodują spadek, a nawet zanik czynności i atrofię strukturalną danego narządu. Klasycznym przykładem jest krępowanie niemowlęcia pieluchami. Stymulacja to niejako napędowy silnik procesu wychowania. Ale samo pobudzenie, regulujące tempo rozwoju, nie przesądza jeszcze o jego kierunku, nie może więc wypełnić całego programu wychowawczego.

- *Funkcja adaptacyjna:* Życie jest ciągiem procesów adaptacyjnych. Osobnik przystosowuje się do środowiska biogeograficznego, do środowiska społecznego, do ilości i rodzaju podejmowanych wysiłków, do zadań specjalnych, jakie nakłada nań zawód oraz obowiązki i zamiłowania pozazawodowe. Przystosowaniu podlega budowa ciała i funkcje organizmu. Motoryczność człowieka nabiera cech znamienych dla środowiska, grupy zawodowej, uprawianej dyscypliny sportu. Zachowanie wewnętrznej równowagi ustrojowej wobec zmian zachodzących w środowisku zewnętrznym odbywa się bądź na drodze izolacji, czyli ochrony biernej, bądź też poprzez mobili-

zowanie sił obronnych i przystosowawczych. Czynne uodpornianie na wszelkie bodźce obejmuje się nazwą hartowanie. Funkcja adaptacyjna wychowania fizycznego kształtuje się historycznie, zależnie od bieżących potrzeb społecznych. Jej rolę można porównać z układem kierowniczym, przy czym drogowskazem jest wzór osobowy, możliwie skonkretyzowany, odniesiony do środowiska i zawodu. Ludzi trzeba przygotowywać do pracy, do obrony, do rozrywki. Kierunek adaptacji poprzez wychowanie fizyczne musi być zharmonizowany z programem ogólnowychowawczym. W przeciwnym razie ulega on wypaczeniu, co prowadzi do asymetrii rozwojowej. Inną, równie ważną postacią adaptacji jest przystosowanie do wysiłku. Wynikiem systematycznych ćwiczeń jest tzw. kondycja, czyli wysoka tolerancja wysiłkowa. Dobra kondycja cechuje się m.in. powolnym tętnem spoczynkowym, głębokim oddechem, wysokim współczynnikiem wykorzystania tlenu, dużą pojemnością serca. Zasadniczym celem wychowania fizycznego jest przygotowanie wychowanka do życia. System wychowania fizycznego jest w zasadzie oparty na metodzie formalnej zakładającej działanie transferu, czyli przenoszenia się wprawę z czynności ćwiczonej na podobną do niej czynność niećwiczoną. Przystosowawcza funkcja wychowania fizycznego znajduje odbicie w programach szkolnych, które liczyć się muszą z głównymi tendencjami cywilizacji. Postęp techniki nadaje życiu szalone tempo, za którym nie każdy potrafi nadążyć. Wzrasta przeto powaga podniesienia adaptacyjnego potencjału człowieka, o czym przypominają światowe statystyki chorób cywilizacyjnych, wśród nich tzw. hipokinematoz, czyli schorzeń z niedostatku ruchu.

- *Funkcja kompensacyjna:* Program kompensacji wynika z analizy czynników, które oddziałują na rosnący organizm, m.in. ruchów i pozycji, do których zmusza dziecko jego tryb życia. Wiadomo, że pozycje robocze charakteryzują się jednostronnością, praworęczność sprzyja asymetrii funkcjonalnej i bywa jedną z przyczyn bocznych skrzywień kręgosłupa. Zadaniem kompensacji jest w tym wypadku odwrócenie względnej harmonii rozwojowej przez stosowanie pozycji i ruchów uzupełniających oraz przeciwstawnych. Cechy działania kompensacyjnego mają np. takie zabiegi skierowane przeciw zmęczeniu szkolnemu, jak: ćwiczenia śródlekcyjne, racjonalna organi-

zacja przerw międzylekcyjnych oraz podobne środki mające na celu niedopuszczenie do stanów niepożądanych. Kompensacji domaga się przede wszystkim zachwiany bilans ruchowy młodzieży. Coraz więcej młodzieży hołduje kwietyzmowi, ruchowej abnegacji, rośnie ilość „sportów” ubogich w element ruchowy, takich jak wędkarstwo, szachy. Sieć telewizyjna, komputer, gry czy Internet pokrywają cały kraj, zwiększając absencję ruchową.

- *Funkcja korektywna:* W procesie wychowawczym funkcja korektywna jest niezmiernie ważna, a równocześnie trudna i odpowiedzialna. Treścią jest wychowawcza interwencja w zakresie wszystkich odchyleń rozwojowych, możliwych do zlikwidowania lub ich złagodzenia odpowiednimi ćwiczeniami. Uczniów w szkole pogrupowano na sześć różnych grup w celu ich skategoryzowania do sześciu różnych rodzajów zajęć w których mogą lub nie powinni uczestniczyć. Są to:
 - o A – uczeń sprawny do ćwiczeń
 - o A1 – dodatkowo może uprawiać określone dyscypliny sportowe
 - o B – dziecko z ograniczeniami
 - o B1 – dziecko z wadami postawy (ćw. korekcyjne)
 - o C – na stałe lub okresowo zwolniony z ćwiczeń (serce)
 - o C1 – na stałe zwolniony z ćwiczeń na WF – powinien być poddawany zabiegom rehabilitacyjnym (Bielski, 2012, s. 38).

Poza działaniami poprawczymi w stosunku do układu statyczno-ruchowego funkcja korektywna obejmuje także działania w stosunku do innych układów organizmu (np. korekty wad mowy, widzenia itd.) oraz do zaburzeń somatycznych (takich jak np.: otyłość, niedorozwoje i opóźnienia motoryczne, nerwice).

3.3. Cele wychowania fizycznego

Teoretycy wychowania fizycznego, poza dociekaniem cech idealnego wychowanka, zajmowali się także określeniem celów wychowania. Wyróżnia się następujące cele wychowania fizycznego:

- *cel higieniczny* – należy zapoznać jednostkę z podstawowymi zasadami higienicznymi, a także wdroić ją do przestrzegania ich w celu utrzymania swojego zdrowia, a także czystości otoczenia; ważne jest to także w przypadku matek w ciąży, które winny dbać o własne zdrowie, jednocześnie troszcząc się o zdrowie własnego dziecka;
- *cel geneonomiczny* – rozwijanie świadomości genetycznej, uwzględniając przy tym jakość genetyczną przyszłych pokoleń;
- *cel obyczajowo-estetyczny* – uwzględnienie wymagań społecznych pod względem wyglądu estetycznego; mowa tu o sposobie ubierania się, estetycznego wyglądu cielesnego; dbanie o wygląd własnego ciała;
- *cel hedonistyczny* – ustosunkowanie się do doświadczeń dodatnich i ujemnych (pozytywnych i przykrych); można tu wyróżnić dwie postawy: pierwsza to postawa charakteryzująca się unikaniem doczesnych przyjemności, to tak zwany typ bierny, ascetyczny, druga to korzystanie z przyjemności życia, akceptowanych jednak w społeczeństwie, w którym egzystuje, to typ czynny;
- *cel fizyczno-utilitytarny* – wykształcenie cech niezbędnych z punktu widzenia potrzeb społecznych, zawodowych;
- *cel sportowy* – dążenie do osiągnięcia jak najlepszych wyników ważnych dla dziedziny sportu (Bielski, 2012, s. 26).

Powyższe cele realizować można za pomocą wprowadzanych na zajęciach różnorodnych ćwiczeń, gier i zabaw. Zalecane ćwiczenia ruchowe dla dzieci i młodzieży, to m.in.:

- zabawy naśladowcze,
- zabawy konstrukcyjne,
- zabawy rytmiczno-taneczne,
- jazda na rowerze,
- skakanie na gumie,
- gry zespołowe i ruchowe,
- gry na świeżym powietrzu i w wodzie,
- jazda konna

- joga,
- basen,
- kajaki,
- bieganie,
- spacery,
- pływanie (Napierała, 2001, s. 10-18).

Realizacja zajęć z wykorzystaniem powyższych ćwiczeń ruchowych przyczynia się do wielu korzyści, m.in.:

- nabycie zdolności ruchowych,
- rozwijanie cech motorycznych,
- zapobieganie wadom postawy,
- wyzwalanie emocji,
- wdrażanie do rywalizacji,
- integracja ze środowiskiem,
- kształtowanie osobowości,
- wyrabianie estetyki ruchu,
- odporność organizmu,
- utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej,
- zapobieganie chorobom cywilizacyjnym i zawodowym,
- prawidłowy rozwój biologiczny,
- odreagowanie, odprężenie, relaks,
- opóźnienie procesów starzenia,
- poprawa ruchomości stawów i kręgosłupa,
- podtrzymywanie sprawności fizycznej,
- walka z otyłością,
- lepsze samopoczucie,
- wypełnianie czasu wolnego,
- oderwanie się od kłopotów i stresów dnia codziennego (Pięta, 2014, s. 45-50).

3.4. Sport jako element wychowania fizycznego

Sport jest jednym z działań szeroko pojmowanej kultury fizycznej. Stanowi pojęcie wieloznaczne – jest bowiem jednym ze środków wychowania fizycznego, ważnego rodzaju widowiska i rekreacji ruchowej, jak i rozwoju człowieka. Swoisty charakter ma sport dzieci i młodzieży, występujący jako element wychowania fizycznego, sport kobiet, uwzględniający specyfikę psychofizyczną kobiety i sport inwalidów, będący środkiem rehabilitacji. Szeroko rozumiany zakres sportu można zawęzić do ujęcia go w dwie najważniejsze postaci:

- sport wyczynowy – pojmowany jako dążenie poprzez systematyczny trening do osiągnięcia najlepszego wyniku, zwycięstwa w zawodach różnej rangi, od regionalnych do olimpijskich,
- sport rekreacyjny – w którym dąży się do utrzymania sprawności fizycznej, rozwoju, zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

W rozumieniu Ustawy z dnia 25 czerwca 2010r. o sporcie, sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które poprzez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach (Dz. U. 2010, nr 127, poz. 857).

W rozumieniu Ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej sport jest formą aktywności człowieka, która ma na celu doskonalenie jego sił psychofizycznych, indywidualnie lub zbiorowo. Natomiast sport kwalifikowany to forma aktywności człowieka związana z uczestnictwem we współzawodnictwie sportowym, organizowanym lub prowadzonym w danej dyscyplinie sportu przez Polski Związek Sportowy lub podmioty, które działają z jego upoważnienia (Dz. U. 1996, nr 25, poz. 113).

Składowymi kultury fizycznej są:

- sport (forma aktywności człowieka, mająca na celu doskonalenie jego sił psychofizycznych, indywidualnie lub zbiorowo, według reguł umownych),

- wychowanie fizyczne (proces kształtujący harmonijny rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży),
- rehabilitacja ruchowa (proces służący przywracaniu osobom czasowo lub trwale niepełnosprawnym aktywności życiowej oraz sprawności psychofizycznej, przy wykorzystaniu zajęć fizycznych oraz sportu i wiedzy medycznej) (Dz. U. 1996, nr 25, poz. 113, art. 3).

Ustawa o kulturze fizycznej wśród celów kultury fizycznej wymienia m.in. rekreację ruchową. Jest to aktywność fizyczna podejmowana w czasie wolnym dla wypoczynku, przyjemności i samodoskonalenia w formie ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń kondycyjnych, gier ruchowych i sportowych, pływania, narciarstwa, spacerów i marszów.

Procesy wychowania i kształcenia fizycznego pojmowane jako pewien uporządkowany ciąg systematycznie podejmowanych przez wychowawców czynności o charakterze wychowawczym i kształcącym, a umożliwiającym wywołanie pewnych pożądaných przemian w sferze przekonań i nastawień, wiedzy, umiejętności, sprawności motorycznej, wydolności, odporności ustroju oraz budowy i postawy ciała wyznaczających zachowanie wychowanka a stosunku do swej fizycznej postaci.

Zajęcia sportowe są doskonałą okazją do pogłębiania zainteresowań nie tylko związanych ze sportem, ale także z innymi dziedzinami (np. biologią, geografią, historią, fizyką, chemią). Są one także możliwością do kształtowania pozytywnych cech charakteru, takich jak: pracowitość, uczciwość, sumienność, koleżeństwo, poczucie silnej woli i odpowiedzialności. Osobowość człowieka najlepiej kształtuje się w działaniu i dzięki niemu ulega doskonaleniu, dlatego też należy podporządkować tej zasadzie również działalność ruchową. Każda lekcja wychowania fizycznego, jak i trening sportowy dzięki specyfice metod i form nauczania mogą służyć kształtowaniu procesu samooceny i samoanalizy, stanowiących z kolei podstawę do samodoskonalenia. Satysfakcja z działalności ruchowej jest motywacją do systematycznego podejmowania nowych wysiłków nad doskonaleniem swych zdolności ruchowych, pogłębianiem zainteresowań.

Wychowanie fizyczne i sport powinny wywierać korzystny wpływ na kształtowanie prawidłowego obrazu własnej osoby. Aktywność ruchowa stwarza szczególne warunki porównywania swoich możliwości, oceny własnych osiągnięć, samodzielnego i krytycznego spojrzenia na siebie. Dzięki temu stwarza się możliwość dostrzeżenia swoich dodatkowych i ujemnych cech oraz ich wpływu na odnoszone sukcesy i popełniane błędy.

Na zajęciach wychowania fizycznego spotykamy sytuacje, które trzeba pokonać w sposób opanowany, świadomy i celowy, niejednokrotnie przy udziale silnych stanów emocjonalnych. Dostarczają one w ten sposób licznych okazji do kształcenia i utrwalania nawyków oraz przyzwyczajzeń, które często przenoszą się na stosunek do siebie i innych ludzi. Dobrowolnie podjęty trening sportowy wymaga poczucia odpowiedzialności, konsekwencji i samodyscypliny. W zabawie i sporcie trzeba poddać się regułom gry i arbitrażowi, nieustannie zdawać egzamin z uczciwości i lojalności. Wszelkie przekroczenia mszczą się same bądź też podlegają karze lub spotykają się z dezaprobatą współuczestników i obserwatorów. O wartości człowieka decydują nie tylko jego rekordy, ale tzw. postawa sportowa. Wynik sportowy pomaga wychowankowi wytworzyć obiektywny stosunek do samego siebie i do innych, rejestrując wyniki pracy nad sobą i zaniedbania, zmusza do analizy przyczyn i wyciągania wniosków. Uczy on także wyciągania wniosków z popełnionych błędów, aby ustrzec się przed dalszymi niepowodzeniami.

Wychowanie fizyczne i sport zapewniają potrzebę osiągnięć indywidualnych i grupowych, a wartości, cele życiowe i potrzeby są wyznacznikami kierowania działania jednostki. Wychowanie przez kulturę fizyczną i dla kultury fizycznej powinno służyć kształceniu właściwej do niego motywacji u każdego ucznia.

Niebagatelną rolę w ogólnym rozwoju uczniów pełnią również pozalekcyjne zajęcia sportowe. Dają one uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe (Gilewicz, 1964, s. 47).

W wychowaniu fizycznym powinno się dążyć do uzyskania pewnych wartości, które są źródłem celów tego wychowania. Są to:

- zdrowie i wszechstronny rozwój fizyczny człowieka,
- w pełni dojrzała, harmonijnie i wysoce rozwinięta osobowość,
- pozytywna postawa wobec własnej egzystencji, postawa do własnego zdrowia i kultury fizycznej,
- wysoka sprawność fizyczna i zaradność życiowa,
- przygotowanie człowieka (ucznia) do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej, poprzez wyposażenie go w odpowiednią wiedzę i umiejętności ruchowe – sportowo-rekreacyjne i turystyczne,
- przygotowanie ucznia do korzystania z zasobów wiedzy o zdrowiu i kulturze fizycznej,
- przygotowanie do życia społecznego i rodzinnego oraz do ochrony środowiska naturalnego.

Bardzo istotne w wychowaniu, także w wychowaniu fizycznym, są cele dotyczące konkretnych cech osobowości, czyli takich przymiotów (wartości), jak: godność, uczciwość, sumienność, pracowitość, odpowiedzialność za siebie i za innych, życzliwość, poczucie sprawiedliwości, umiejętność współżycia i współdziałania z innymi oraz radzenie sobie z własnymi problemami. Są wśród tych celów cele specyficzne dla kultury fizycznej, w których uzyskaniu żadna inna dziedzina edukacji nie może wyręczyć wychowania fizycznego, są tu też inne cele, wynikające z innych rodzajów wartości (etycznych, estetycznych), w uzyskaniu których wychowanie fizyczne kooperuje z innymi rodzajami wychowania.

Wartości, jak już wspomniano powyżej, to kluczowy problem edukacji szkolnej. Występują w niej jako system norm rzutujących na działalność nauczycieli i uczniów. W procesie kształcenia i wychowania fizycznego powinniśmy się do nich odwoływać w formułowaniu celów i to zarówno do tych instrumentalnych wartości, które są źródłem celów i zadań operacyjnych, jak i tych ostatecznych – autotelicznych wartości. Dlatego muszą one być rozpoznawalne, zrozumiałe i respektowane przez działające podmioty. Te procesy powinny się wzajemnie uzupełniać i tworzyć hierarchię wartości, czyli proces wartościowania, zwany tworzeniem sytuacji aksjologicznych.

3.5. Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest niezbędna człowiekowi na każdym etapie jego życia i w każdej grupie wiekowej. Znaczenie ruchu zmienia się i ewoluuje wraz z wiekiem człowieka, zawsze jednak ruch pozostaje jednym z głównych czynników warunkujących obszar zdrowia.

Pojęciem ściśle powiązaniem z aktywnością fizyczną jest sprawność fizyczna. Aktywność fizyczna jest ważnym determinantem owej sprawności fizycznej, zatem sprawność ta do pewnego stopnia stanowi obiektywny wyznacznik aktywności fizycznej, a także jest efektem aktywności fizycznej. Sprawność fizyczna to właściwość złożona. Zależy od płci, wieku, budowy ciała, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, poziomu rozwoju zdolności motorycznych, motywacji, stanu psychicznego, wydolności narządów pracy, treningu, stylu życia i wielu innych czynników. Na sprawność fizyczną składają się dwie zasadnicze zdolności – kondycyjne, oparte głównie na procesach energetycznych i koordynacyjne, zdeterminowane przede wszystkim procesami informacyjnymi. Z aktywnością fizyczną ściśle wiąże się wiele pojęć. Jednym z nich jest pojęcie wysiłku fizycznego.

Wysiłek fizyczny z kolei to praca mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie, to każda praca wykonywana przez mięśnie szkieletowe, która prowadzi do wydatku energetycznego powyżej poziomu spoczynkowego lub powyżej poziomu potrzebnego do podtrzymania życia czy też taka, która charakteryzuje się energicznym wysiłkiem. To inaczej obciążenie fizyczne, któremu poddawana jest osoba podczas codziennej pracy, w czasie wolnym lub też łącznie. Aktywność fizyczna w czasie wolnym może być spontaniczna – np. marsz – lub odpowiednio zorganizowana i zaplanowana pod względem obciążenia. Ten sam marsz o zaplanowanym czasie trwania, intensywności i systematycznie powtarzany jest specyficzną subkategorią aktywności fizycznej – ćwiczeniem fizycznym w sensie treningu, to proces edukacyjny, którego najważniejszym elementem na gruncie kultury fizycznej nie jest usprawnianie, lecz uzyskanie nawyku ruchu.

Pojęcie aktywności fizycznej jest często zamiennie używane z aktywnością ruchową i odnosi się do jakiegokolwiek ruchu ciała związanego

z pracą mięśni szkieletowych, która charakteryzuje się ponadspoczynkowym wydatkiem energetycznym. Przykładami aktywności fizycznej są przede wszystkim ćwiczenia fizyczne, wysiłek podejmowany podczas uprawiania sportu, taniec, a także wszystkie czynności dnia codziennego, jak: spacer, prace domowe, prace zawodowe czy grabienie liści. Aktywność fizyczna lub regularne ćwiczenia w bardzo dużym stopniu pomagają zapobiegać cukrzycy, chorobom serca, osteoporozie, jak również są kluczowym składnikiem w walce z otyłością i utrzymaniem prawidłowej wagi.

Aktywność fizyczna i zdrowie to ściśle współpracujące ze sobą elementy życia każdego człowieka. Dzięki regularnym ćwiczeniom, a nawet dzięki samemu ruchowi organizm ludzki zdolny jest do uniknięcia wielu chorób. Dodatkowo aktywny tryb życia przynosi również wiele korzyści społecznych (przede wszystkim kontakt z innymi ludźmi oraz poznawanie nowych grup społecznych), a także dużo korzyści psychologicznych, takich jak lepsze samopoczucie czy większa pewność siebie. Równie istotny jest również fakt, iż społeczeństwa uprawiające sport i prowadzące aktywny tryb życia żyją znacznie dłużej od społeczeństw żyjących biernie, a fakt ten udowodniony został naukowo serią licznych badań.

Niedobór ruchu wraz z innymi czynnikami powoduje choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze krwi, choroby metaboliczne, deformację aparatu ruchu, a nawarstwianie się tych chorób prowadzi do nieodwracalnych zmian, które niestety często kończą się przedwczesną śmiercią. Aktywność fizyczna przede wszystkim zwiększa wydolność i sprawność fizyczną organizmu. Wpływa na przemianę materii, utrzymując równowagę między ilością energii zużywanej przez organizm, a dostarczonej z pożywieniem.

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Udowodniono, że siedzący tryb życia stanowi czynnik ryzyka dla rozwoju wielu chronicznych schorzeń, w tym chorób sercowo-naczyniowych, stanowiących główną przyczynę zgonów w świecie zachodnim. Ponadto prowadzenie aktywnego życia przynosi wiele

innych korzyści społecznych i psychologicznych, a między aktywnością fizyczną i średnią długości życia zachodzi bezpośrednia relacja wskazująca, że populacje aktywne fizycznie zazwyczaj żyją dłużej niż populacje nieaktywne. Ludzie prowadzący siedzący tryb życia po intensyfikacji aktywności fizycznej zgłaszają lepsze samopoczucie zarówno z punktu widzenia fizycznego, jak i psychicznego oraz cieszą się lepszą jakością życia.

W wyniku regularnej aktywności fizycznej ludzkie ciało przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźniać występowanie pewnych schorzeń oraz poprawiać zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego. Obecnie istnieje wystarczająca ilość dowodów wskazujących, że osoby, które prowadzą fizycznie aktywny tryb życia, mogą osiągnąć szereg korzyści zdrowotnych, obejmujących:

- ograniczone ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych,
- powstrzymanie i/lub opóźnienie rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz lepszą kontrolę ciśnienia tętniczego u osób, które cierpią na wysokie ciśnienie krwi,
- dobre funkcje sercowo-płucne,
- zachowanie funkcji metabolicznych oraz niższy wskaźnik występowania cukrzycy typu drugiego,
- zwiększone zużycie tkanki tłuszczowej, pomagające w kontroli wagi ciała i zmniejszające ryzyko otyłości,
- mniejsze ryzyko wystąpienia pewnych typów raka, np. raka piersi, prostaty,
- lepszą mineralizację kośćca w młodym wieku, przyczyniającą się do zapobiegania osteoporozie oraz złamaniom w starszym wieku,
- lepszą funkcję trawienną i regulację rytmu jelitowego,
- zachowanie i poprawę siły i wytrzymałości mięśni skutkującą lepszymi możliwościami funkcjonalnymi do wykonywania codziennych czynności,
- zachowanie funkcji motorycznych, w tym siły i koordynacji ruchowej,
- zachowanie funkcji poznawczych oraz zmniejszone ryzyko depresji i demencji,

- niższe poziomy stresu oraz związaną z tym lepszą jakością snu,
- lepszy obraz własnej osoby oraz poczucie własnej wartości, a także większy entuzjazm i optymizm,
- obniżony poziom nieobecności (urlopy zdrowotne) w pracy.

Ruch to najważniejszy po odżywianiu czynnik determinujący zdrowie. W doskonaleniu autosystemów regulujących funkcjonowanie organizmu stawiany jest bezsprzecznie na pierwszym miejscu. Aktywność ruchowa jest czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także kształtującym cechy psychiczne (Napierała, 2012, s. 9-14).

Aby aktywność fizyczna przynosiła efekty, powinna być regularna. Minimalny czas poświęcony na aktywność fizyczną zalecany dla dzieci i młodzieży to jedna godzina dowolnego typu ruchu o zwiększonej intensywności, a więc takiej, aby przyspieszyło ono bicie serca oraz spowodowało szybszy oddech oraz wywołane zostało uczucie gorąca. Jeżeli dziecko systematycznie uprawia jakąś formę ruchu, na przykład dojeżdża do szkoły rowerem bądź spaceruje na dłuższych odcinkach, to zalecana dawka aktywności fizycznej to 30 min dowolnego typu ruchu o zwiększonej intensywności.

We współczesnym świecie drastycznie wzrasta liczba młodych ludzi z problemem otyłości czy nadwagi. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest pojawiająca się coraz bierniejsza forma spędzania czasu wolnego. Zamiast aktywności fizycznej dzieci i młodzież wolą spędzać swój czas wolny przed telewizorem czy przed komputerem, korzystając z Internetu czy grając w gry komputerowe. Wraz z wiekiem oraz wraz z rozwojem technologicznym podejmowanie aktywności fizycznej drastycznie spada i ogranicza się jedynie do wykonywania prac koniecznych i niezbędnych zazwyczaj wyłącznie w domu oraz do przemieszczania się środkami komunikacji miejskiej lub samochodami. W konsekwencji statyczne formy spędzania czasu wolnego zaczynają dominować w codziennym życiu dzieci i młodzieży.

Z dotychczasowych badań wynika, że aktywność fizyczna w dzieciństwie może determinować tę aktywność w życiu dorosłym. Zatem

z punktu widzenia zdrowia publicznego należałoby dołożyć wszelkich starań w celu zapewnienia optymalnego poziomu aktywności już u dzieci i młodzieży. Optymalny u nich poziom aktywności to taki, który zabezpiecza potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój organizmu. Potrzeby te są oczywiście zindywidualizowane, zależą m.in. od faz rozwoju, płci, warunków życia, stanu zdrowia, poziomu sprawności i wydolności fizycznej, czynników genetycznych. Uważa się, że u dziecka skuteczna aktywność jest wtedy, gdy wysiłkowa częstość skurczów serca jest o 50% wyższa od częstości tętna spoczynkowego lub mieszcząca się w formule: $5 \times 20 \times 140$, tzn. ćwiczenia fizyczne wykonywane 5 razy w tygodniu, przez 20 minut, z intensywnością odpowiadającą częstości skurczów serca co najmniej 140 uderzeń na minutę.

3.6. Formy aktywności ruchowej

Działalność ruchowa obejmuje indywidualne lub zbiorowe wykonywanie czynności przynoszących odpoczynek, rozrywkę, sprawność, zdrowie, rozwijające osobowość oraz wykorzystujące ruch jako środek oddziaływania na organizm w zależności od potrzeb z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań. Składające się na nią czynności nazywamy formami aktywności ruchowej.

Formy aktywności ruchowej są zróżnicowane, ponieważ zainteresowania i potrzeby każdego człowieka także są zróżnicowane. W okresie dzieciństwa, przypadającym na lata od 2 do 13 roku życia, decyduje się o tym, jakie aktywności fizyczne będzie uprawiał każdy w przyszłości. Dobrze jest w tym okresie życia zacząć od gimnastyki korekcyjnej.

Wśród form aktywności ruchowej wyróżnia się następujące rodzaje ćwiczeń:

- *Ćwiczenia aerobowe* – poprawiają pracę układu oddechowego i krwionośnego, wzmacniają mięsień sercowy, obniżają poziom tłuszczu we krwi oraz w całym organizmie.
- *Ćwiczenia anaerobowe* – polegają na wykonywaniu energetycznego wysiłku, który zwiększa siłę mięśni. Nadmierne ich wykonywanie prowadzi do zmęczenia, a co za tym idzie, do skrócenia czasu ćwiczeń. Przykładem ćwiczenia anaerobowego jest sprint

- bieg na krótkim dystansie.
- *Ćwiczenia oporowe* – nie tylko zwiększają siłę mięśni, ale ich masę, poprzez zmuszanie ich do większej niż zwykle pracy. Ćwiczenia te zwiększają wytrzymałość kości, poprawiają metabolizm organizmu, wygląd ciała, poprawiają wytrzymałość ścięgien i więzadeł, redukują ilość tkanki tłuszczowej, obniżają poziom cholesterolu, a także poprawiają tolerancję glukozy. Metody ćwiczeń oporowych to wolne obciążenia, maszyny obciążające oraz gimnastyka zdrowotna.
- *Ćwiczenia izometryczne* – rozwijają całkowitą siłę dowolnego mięśnia. Wykorzystywane są w rehabilitacji, ponieważ dzięki nim można wyodrębnić słabsze miejsca, a następnie zastosować ćwiczenia wzmacniające pod odpowiednim kątem zgięcia stawu.
- *Ćwiczenia izotoniczne* – w czasie których zachodzi wydłużanie i kurczenie się mięśni w obrębie aktywnej części ciała. Przykładem tej klasy ćwiczeń są przysiady, pompki, podciąganie, podnoszenie lekkich ciężarów.
- *Ćwiczenia izokinetyczne* – wykonywane są na specjalnej maszynie, która kontroluje szybkość kurczenia się mięśni w danym zakresie ruchu.
- *Ćwiczenia giętkości* – polegają one na delikatnym rozciąganiu, które prowadzi do wzrostu długości mięśni oraz zwiększa zakres ruchu w stawach.

Aktywność ruchowa przybiera różne formy. Mogą to być prace domowe, prace zawodowe oraz różnego rodzaju podejmowane ćwiczenia fizyczne, na przykład bieg, marsz, przeskoki przez skakankę, jazda rowerem, ćwiczenia z hantlami. To również podejmowanie w ramach czynnego wypoczynku różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu dla poprawy zdolności wysiłkowej i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych, zwiększeniu zdolności do pracy fizycznej i umysłowej, a także dla przyjemności, rekreacji i zdrowia.

3.7. Wychowanie fizyczne i sport szkolny

Szkoła w ramach obszaru aktywności fizycznej ma kilka głównych założeń do spełnienia. Są to następujące działania:

- prowadzenie oceny poziomu sprawności ucznia oraz oceny postawy jego ciała wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego,
- utworzenie odpowiednich warunków umożliwiających doskonalenie sprawności i kondycji fizycznej,
- zapewnienie uczniom możliwości poznania podstawowych form rekreacji oraz podstawowych zasad uprawiania wybranych przez samych uczniów dyscyplin sportowych,
- umożliwianie i zapewnianie uczniom wyrażania własnych prężyć w zabawach, grach i tańcach oraz możliwość podejmowania aktywności ruchowej (Muszkieta, Napierała, Skaliy, Żukow, 2009, s. 66-76).

Doskonałą okazję dostarczania dzieciom i młodzieży odpowiedniej dawki ruchu stwarzają zajęcia wychowania fizycznego w szkole, a także sport i rekreacja w ramach zajęć pozalekcyjnych. Zwłaszcza szkolne lekcje wychowania fizycznego powinny mieć decydujące znaczenie w zapewnianiu wszystkim uczniom dostatecznej dawki ruchu i ukierunkowaniu na samodzielną działalność w tym zakresie.

Wychowanie fizyczne i sport stanowią jedną ze skuteczniejszych dróg aktywizowania dzieci i młodzieży, głównie poprzez czynne formy pracy. W procesie aktywnego uczestnictwa zmianie ulega nastawienie do środowiska, do życia. Aktywność, wytrwałość, poczucie sprawiedliwości, prawdomówność, systematyczność, dyscyplina wewnętrzna, odporność na trudy życia – są to elementy budujące wzorzec, do którego osiągnięcia dąży się w pracy pedagogicznej z młodzieżą.

Lekcje wychowania fizycznego powinno się rozumieć jako pedagogiczny proces mający na celu rozwijanie wśród dzieci i młodzieży zachowań, których są świadomi i które są świadectwem zrozumienia istoty dbania o własne zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. W dzisiejszych czasach szkoła nie powinna zajmować się wyłącznie rozwojem psychicznym i intelektualnym dziecka, ale również rozwojem fizycz-

nym młodego człowieka. Dzięki aktywności ruchowej dzieci i młodzież wdrażają w swoje życie aktywny wypoczynek i aktywne formy spędzania czasu wolnego, kształcąc w sobie tym samym chęci i motywację do dalszej aktywności ruchowej.

Na lekcjach uczeń powinien doświadczać uczucia zmęczenia, zmagania z samym sobą, znaczenia samokontroli i samooceny. Należy stwarzać mu szansę na sukces, ciągle zachęcać do wysiłku i wynagradzać ten wysiłek. Uczeń ma dostrzegać własne możliwości sprawcze. Potrzebne są zatem programy zwiększające zaufanie jego kompetencji. To zaufanie zwiększa się właśnie poprzez odnoszone przez niego sukcesy i zdobywane doświadczenia, a nie przez rozczarowanie porażkami we współzawodnictwie sportowym lub poniżanie i kary. Uczeń na lekcji wychowania fizycznego ma być radosny, wolny od napięć i stresów, które ciągle towarzyszą tradycyjnym lekcjom wychowania fizycznego. Tymczasem uczniom w późniejszym jego życiu potrzebne są bardziej sprawności pozwalające podtrzymywać i pomnażać jego zdrowie, sprawności związane z jego układem krążenia i aparatem ruchu. Potrzebne są mu lekcje dostarczające wzorów zachowań w różnych warunkach, lekcje ukierunkowane na aktywny fizycznie styl życia w dorosłości. Powinien też wnosić z nich informacje o zdrowotnym znaczeniu danego ćwiczenia, umiejętności diagnozowania swojego rozwoju fizycznego i sprawności.

Ważne znaczenie dla rozwoju aktywności ruchowej młodzieży szkolnej ma to, w jaki sposób nauczyciel wychowania fizycznego realizuje stawiane mu zadania oraz jakimi charakteryzuje się cechami. Zarówno bowiem treści programu wychowania fizycznego, jak i metodyczne formy ich realizacji, styl kierowania tym procesem oraz kryteria ocen stosowane przez nauczyciela stanowią istotne czynniki aktywnego uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej.

Nauczyciel podczas swojej pracy na lekcjach wychowania fizycznego powinien nawiązać z uczniem relację partnerską. Tylko w ten sposób, na podstawie wiedzy o uczniu jest w stanie kontrolować i stymulować jego rozwój fizyczny za pomocą środków dydaktycznych i własnych umiejętności interpersonalnych.

Niestety zajęcia wychowania fizycznego prowadzone w szkołach, jak i zajęcia pozalekcyjne nie wystarczają do podtrzymania prawidłowe-

go rozwoju fizycznego dziecka. Niezbędne jest wsparcie rodziny, która kontynuować będzie naukę prawidłowego wychowania fizycznego i wykorzystania czasu wolnego w domu i w gronie rodzinnym. To właśnie rodzice, wspierając swoje dziecko, ukierunkowując go na aktywny fizycznie rozwój, mają największy wpływ na wychowanie fizyczne swojego dziecka, na jego zdrowie i na jego aktywne sposoby spędzania czasu wolnego. Rodzice są wzorcem dla swych pociech i to właśnie od rodziców dzieci przejmują pewne elementy zachowania, w tym relacje łączące rodzica z aktywnością fizyczną. Dlatego też szkoła i rodzina to najważniejsze czynniki w życiu młodego dziecka kształtujące jego prawidłowy fizyczny rozwój. Odpowiednia ilość aktywności fizycznej przynosi korzyści w dalszym dorastaniu, mowa tu nie tylko o korzyściach związanych ze zdrowiem fizycznym czy też zdrowiem psychicznym i budowaniem pozytywnych relacji z rówieśnikami, ale także o sukcesach sportowych indywidualnych czy też zespołowych w różnych dziedzinach sportu w późniejszych latach dorastania, a nawet w dorosłości. Dlatego odpowiednie wychowanie fizyczne od najmłodszych lat procentuje w latach juniorskich czy też seniorskich. Natomiast brak odpowiedniego przygotowania i szkolenia fizycznego powoduje problemy zdrowotne, a w przypadku sportu zawodowego słabsze wyniki.

Rodzice powinni zatem mądrze kierować czasem wolnym swoich dzieci, akceptować stosowanie wszelkich form aktywności ruchowej i pobudzać do nich. Ta świadomość rodziców w tworzeniu w dziecku podwalin pełnego zdrowia oraz sprawności psychofizycznej daje mu szansę rozbudzania i kształtowania zainteresowań szeroko pojętym wychowaniem fizycznym. Bowiem utrzymanie zdrowia i sprawności fizycznej u dziecka może w znacznym stopniu warunkować powodzenie w całym jego życiu.

Warunkiem sukcesu rodziców w zaszczepieniu dziecku nawyków zdrowego, aktywnego wypoczynku jest wygospodarowanie w ciągu dnia czasu na wspólne zajęcia ruchowe, dające jednocześnie rodzicom okazję do spędzania czasu wolnego z dziećmi. Rodzice, z racji swojej pozycji w gronie rodzinnym, powinni być głównymi animatorami aktywności fizycznej w rodzinie. Istnieje bowiem wyraźna zbieżność między aktualną aktywnością fizyczną rodziców a poziomem aktywności fizycznej dzieci. Pokolenie dzieci w większości rodzin nie może jeszcze

czierać z domu wzorów do naśladowania w tym zakresie, ponieważ partycypacja samych rodziców w różnych przejawach kultury fizycznej w zajęciach indywidualnych i zorganizowanych jest ciągle zbyt mała.

Niestety przez wielu rodziców lekceważone jest wychowanie dziecka do aktywności fizycznej, które w perspektywie zdrowego rozwoju dziecka jest niewątpliwie sprawą ważną. Wzorce wyniesione z domu rodzinnego w aspekcie aktywności fizycznej i aktywnego spędzania czasu wolnego przynoszą korzyści młodemu człowiekowi w latach jego edukacji wczesnoszkolnej. Dlatego też istotnym zadaniem każdego rodzica jest wprowadzenie w życie rodzinne elementów sportu. Dzieci czerpią wzorce ze swoich opiekunów, w związku z tym, jeżeli rodzice aktywnie spędzają swój czas wolny i preferują zdrowy i aktywny styl życia, to również same dzieci szybko połączą bakcyła sportu i zaczną chętniej spędzać swój czas wolny aktywnie. Chętnie zaczną grać w piłkę, chodzić na basen i co najważniejsze chętnie będą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego w szkole.

Dzięki promocji aktywności fizycznej w domu rodzinnym rodzice kształtują swoje dzieci, ucząc ich pewnych nawyków, starają się zarazić ich swoją pasją do aktywnego spędzania czasu wolnego, ale także:

- poprzez wspólne gry i zabawy zacieśniają więzi rodzinne, wzbu-
dzają wzajemne zaufanie do siebie,
- poprawiają i rozwijają kondycję fizyczną, sprawność fizyczną, jak
i sam stan zdrowia oraz uczą nawyków ruchowych,
- rozwijają i stymulują zdolności kreatywne człowieka.

Wychowanie małego dziecka jest udane, jeżeli dziecko realizować będzie odpowiedni dla swojego wieku styl życia, w którym jest miejsce na aktywność i zabawę. Podkreślić to należy szczególnie mocno, gdyż te pierwsze lata spędzone w rodzinie często decydują o postawach i potrzebach dorastającego człowieka wchodzącego w inne niż rodzina środowisko. Bardziej aktywni rodzice wychowują bardziej aktywne dzieci oraz młodzież. Dzieci aktywnych fizycznie rodziców mają w przyszłości większe o 2–6 razy prawdopodobieństwo prowadzenia aktywnego fizycznie stylu życia. Tak więc aktywność fizyczną osób dorosłych należy traktować nie tylko w kategoriach zdrowotnych, ale także wychowawczych i socjologicznych.

Dla dzieci ważnym czynnikiem mobilizującym do aktywności fizycznej może być przykład rodziców. Rodzic może oddziaływać bezpośrednio na podjęcie ćwiczeń przez dziecko, np. komenderując, lub pośrednio, np. poprzez zakup odpowiedniego sprzętu sportowo-rekreacyjnego. Możliwy jest także drugi kierunek oddziaływania – aktywne fizycznie dziecko może zachęcić do podjęcia ćwiczeń przez rodzica.

Rodzice mogą zwiększyć aktywność dzieci poprzez np. własne ćwiczenia w obecności dzieci, wspólne ćwiczenia z dziećmi po lekcjach oraz w soboty i niedziele, organizowanie aktywności dzieciom, dowożąc je np. na lodowisko czy pływalnię, ograniczanie dzieciom oglądania programów telewizyjnych. W promocji aktywności fizycznej rodziców pomocne mogą być programy ruchowe dla całej rodziny, turnieje rodzinne, ligi sportowe rodziców, odpowiednio przygotowane wywiadówki z kultury fizycznej w szkole, rajdy i wycieczki z udziałem dzieci i młodzieży, festyny z programem rekreacyjnym, pełnione przez rodziców różne funkcje na obozach sportowych dzieci itp. (Muszkieta, Napierała, Skaliy, Żukow, 2009, s. 76-86).

3.8. Bariery i motywacje w podejmowaniu aktywności fizycznej

Jest wiele metod motywujących młodego człowieka do bycia aktywnym fizycznie. Tak jak zostało opisane we wcześniejszym rozdziale, potrzeba uprawiania sportu kształtowana jest przez rodziców, nauczycieli oraz media. Po kształtowaniu takiej potrzeby nastąpić może kolejny etap – rozwijanie jej poprzez szkolne kluby sportowe.

Celem działalności szkolnych klubów sportowych jest zarówno trening sportowy, jak i rekreacja. Zadaniem klubów stanowi zwiększenie aktywności ruchowej dzieci i młodzieży, osiągnięcie stanu zdrowotności młodego pokolenia, rozwój sprawności i wydolności fizycznej. Działalność szkolnych klubów sportowych jest kontynuacją zabiegów szkoły w zakresie wychowania fizycznego, zapewnia ona uczniom uczestniczenie w dodatkowych godzinach zajęć sportowych. Dzięki aktywności ruchowej uczeń może odkryć swoje uzdolnienia i zainteresowania. Dzieci i młodzież uczy się zdrowej rywalizacji i tolerancji, a wspólne wyjaz-

dy na zawody sportowe kształtują umiejętność współpracy, integracji, rywalizacji i stosowania zasad fair play. Udział w zajęciach klubu daje uczniom możliwość aktywnego spędzania czasu wolnego oraz uczestnictwa w zawodach, a także lepszego do nich przygotowania i reprezentowania szkoły poprzez branie udziału w zawodach.

Duży wpływ na samą chęć bycia aktywnym sportowo mają inne osoby. Są nimi rodzice, przyjaciele, nauczyciele, ale również osoby obce. Czasami wystarczą spotkania ze sportowcami, którzy aktywnie działają na arenie sportowej, ale także z tymi, którzy zakończyli swoją karierę i chętnie przekazują młodym ludziom swoją wiedzę, opowiadają o własnych doświadczeniach zdobytych podczas kariery.

Istnieje bowiem grono osób, które zakończyły swoją karierę sportową, ale nadal prężnie działają w świecie sportu. Najczęściej takie osoby obierają kierunek trenerski, a nawet otwierają szkółki sportowe dla najmłodszych. Chętnie przekazują dzieciom i młodzieży wiedzę zdobytą w praktyce i wierzą, że ich praca przyniesie efekty, by móc cieszyć się z sukcesów podopiecznych. Byli sportowcy pomagają spojrzeć na sport pod kątem psychologicznym. Uświadamiają młodego człowieka, jakie cechy pomagają w codziennym życiu – dążenie do określonego celu oraz nieustępliwość. Byli sportowcy bowiem, mimo różnego rodzaju przeciwności losu, nie poddają się zbyt szybko.

Do owych sportowców zaliczyć można tych znanych ze szklanego ekranu, a także tych lokalnych. Pokazywanie zawodników, którym udało się na arenie sportu, jako zwykłych ludzi, byłych uczniów, którzy nawet nie marzyli o tym, że będą sportowcami, wpływa na świadomość młodych ludzi i skłania do pozytywnego myślenia na temat swojej ewentualnej przyszłej kariery sportowej. Spotkania z takimi osobami mają służyć przedstawieniu wartości i koncepcji. Ważne są także organizowane dla dzieci i młodzieży wykłady prowadzone przez pasjonatów sportu. Ich wskazówki, jak umiejętnie organizować dzień, by znaleźć na wszystko czas, w tym na aktywność fizyczną, mogą młodym bardzo się przydać. Osoby te pokazują, że nie trzeba być zawodowym sportowcem, świetnym w konkretnej dziedzinie, by czerpać przyjemność z jakiegokolwiek aktywności ruchowej (Michalski, Napierała, Zasada, 2005, s. 118-120).

Motywacje

Motywacją nazywamy wewnętrzny proces, za pomocą którego kontrolowane jest zachowanie danej jednostki społecznej, przekazywana jest energia i – co najważniejsze – proces ten pobudza jednostkę do aktywnego i trwałego działania, redukując tym samym stan napięcia. Motywem można również nazwać każde działanie zmierzające do pobudzenia człowieka do działania lub sprzyjające owemu działaniu.

Wyróżnić można dwa podstawowe typy motywacji:

- Motywacja zewnętrzna – to nasza działalność kierowana z zewnątrz, działanie w celu uzyskania nagrody. Kształtowanie motywacji do działania jest procesem złożonym. Zadania zbyt łatwe nudzą i obniżają natężenie motywacji, zbyt trudne zniechęcają. Zadania przerastające możliwości danej osoby wywierają ujemny wpływ zwłaszcza u osób ambitnych, o dużej potrzebie uznania i osiągnięć.
- Motywacja wewnętrzna – w której motyw tkwi w nas samych, a działalność sprawia nam przyjemność. Dążenie osoby kierującej dowolną formą aktywności powinno być zmierzaniem do rozwijania motywacji. Korzyści takiego procesu są bogate.

Podstawowymi motywatorami w uprawianiu aktywności fizycznej są przede wszystkim:

- motyw wypoczynku,
- motyw zmiany otoczenia,
- motyw współuczestnictwa,
- motyw przeżycia (emocjonalny),
- motyw poznawczy,
- motyw samorealizacyjny,
- motyw zdrowotny.

Decydujący wpływ na formę aktywności człowieka ma jego osobowość, temperament, postawa, zdolności, zainteresowania i potrzeby, a nie tylko cechy morfologiczne czy fizjologiczne. Według nich motywacje i emocje są istotnym elementem ostatecznych wyborów i decydują o formach rekreacji ludzi.

Osoby uprawiające aktywność fizyczną można podzielić według typów motywacji:

- *typ aktywnościowo-hedonistyczny* – to osoby, u których aktywność wynika z potrzeby biologicznej ruchu, jest przyjemna i atrakcyjna sama w sobie;
- *typ relaksowo-katartyczny* – to osoby, dla których rekreacja jest formą ucieczki od codziennych obowiązków i kłopotów, służąc przede wszystkim wypoczynkowi oraz rozładowaniu stresów i napięć psychicznych;
- *typ zdrowotno-higieniczny* – to osoby, które uprawiają ćwiczenia w celu poprawy czy utrzymania zdrowia, sprawności fizycznej, sylwetki, urody;
- *typ społeczno-towarzyski* – to osoby poszukujący w rekreacji możliwości nawiązywania kontaktów towarzyskich, preferujące grupowe formy spędzania czasu;
- *typ poszukiwacza przygody* – to osoby, które uprawiają formy rekreacji dostarczające wrażeń i emocji związanych z ryzykiem, hazardem, doznaniem estetycznymi, preferujące walkę z siłami natury, przeciwnikiem, samym sobą;
- *typ ambicjonalny* – to osoby, które w rekreacji poszukują możliwości sprawdzenia się i dowartościowania np. przez zwycięstwo w rywalizacji sportowej, uprawiając rekreację na pokaz, uzyskując aplauz społeczny;
- *typ poznawczo-edukacyjny* – ten typ obejmuje osoby, dla których rekreacja jest okazją do poznania i nauczenia się czegoś nowego, sposobem samodoskonalenia oraz rozwoju swoich zainteresowań i zamiłowań (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 80-81).

Zarówno dzieci, jak i młodzież jako priorytet w podejmowaniu aktywności fizycznej stawiają beztrioskie wykorzystanie czasu wolnego, a dopiero później pojawiają się na przykład motywy związane ze zdrowiem, poznaniem, rywalizacją czy samorealizacją. Niewątpliwie taka właśnie hierarchia wynika z nieświadomości znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka oraz z barier w podejmowaniu aktywności fizycznej.

Bariery

Wiele barier ma szeroki kontekst społeczny, związany z brakiem dobrych koncepcji teoretycznych, jak i wzorców istniejących w praktyce społecznej. Przełamanie wspomnianych barier to zadanie dla współczesnego organizatora aktywności rekreacyjno-turystycznej. Do barier zalicza się:

- niedostatek czasu wolnego,
- brak odpowiednich właściwości psychicznych,
- ograniczenia ekonomiczne,
- zaniedbania kulturowe,
- słabe umiejętności ruchowe,
- niska samoocena stanu zdrowia,
- reglamentacje ekologiczne.

W stosunku do uprawienia aktywności fizycznej możemy wyodrębnić następujące bariery:

- bariery kulturowe,
- bariery ekonomiczne,
- bariery intelektualne,
- bariery psychologiczne,
- bariery realizacyjne,
- bariery geograficzne.

Bariery kulturowe niewątpliwie są skutkiem braku wzorców wymaganych do podejmowania aktywności fizycznej. Aktywność ruchowa dawniej traktowana była lekceważąco i kojarzona jedynie z obowiązkowym wysiłkiem i wydatkowaniem energii na cele związane z pracą. Dobrowolna aktywność traktowana była ekstrawagancko. Efektem takiego rozumowania jest brak wypracowanej tradycji w aspekcie aktywności fizycznej, którą w obecnych czasach traktuje się lekceważąco. Skutkiem tego jest wcześniej wspomniany brak wypracowanej tradycji, stereotypy, historycznie ukształtowane negatywne postawy wobec aktywności fizycznej. Pokonanie bariery kulturowej wymaga długotrwałej i ciężkiej pracy w celu zmiany poglądów, starych nawyków i ludzkiej świadomości.

Bariery ekonomiczne mają dwie odsłony. W aspekcie ogólnym, który wiąże się z materialnymi warunkami bytowania społeczeństwa, oraz w aspekcie jednostkowym, który wiąże się z indywidualnymi kosztami uprawiania poszczególnych form rekreacji. Możliwości uprawiania aktywności rekreacyjnej społeczeństwa wiążą się z sumą, jaką państwo jest w stanie przeznaczyć na rozwój infrastruktury rekreacyjnej, oraz z ilością czasu wolnego, jakim dysponuje społeczeństwo. Pokonanie bariery ekonomicznej wydaje się być najprostsze spośród wszystkich. Elementami pomocnymi w pokonywaniu tej bariery są: zwiększający się zasób czasu wolnego, zwiększająca się suma przeznaczana na zakup sprzętu sportowego, dynamiczny wzrost dobrobytu społeczeństwa, rozwój bazy usługowej, wzrost liczby wypożyczalni sprzętu, który tym samym pozwala obniżyć indywidualne wydatki na uprawianie „droższych” dyscyplin sportowych.

Bariery intelektualne związane są z dojrzałym wiekiem, a jej przyczyną jest nieodpowiednia interpretacja udziału aktywności ruchowej w życiu człowieka. Ciężka, intensywna i wyczerpująca praca fizyczna powoduje, iż w człowieku rodzą się negatywne postawy związane z aktywnym spędzaniem czasu wolnego. Zamiast tego preferowany jest bierny wypoczynek. Niestety jednak żadna praca nie jest w stanie sukcesywnie rozwijać organizmu ludzkiego. Odnowa biologiczna organizmu polega nie na zaniechaniu wszelakich czynności fizycznych, ale na zróżnicowaniu ich działania oraz znacznie mniejszym obciążeniu podczas ich wykonywania niż to miało miejsce wcześniej. Bardzo ważna jest również świadomość, że wykonuje się daną czynność dla własnej satysfakcji czy własnego zdrowia.

Bariery psychologiczne wiążą się w znacznym stopniu z brakiem motywacji w podejmowaniu aktywności fizycznej w czasie wolnym. W społeczeństwie, także w tej jego części, która przekonana jest o potrzebie aktywności fizycznej, dominuje stanowisko, iż aktywność fizyczna wiąże się z dezaprobatą społeczną, utratą prestiżu, a nawet ośmieszeniem czy też z pogardą. Bariera psychologiczna wiąże się również ze strachem przed możliwością kontuzji czy też lękiem związanym z negatywnym wynikiem samooceny. Pokonaniu owej bariery sprzyja zwiększenie poziomu motywacji, wykorzystanie czynników poprawiających atrakcyjność wykonywanej aktywności fizycznej. Niewątpliwie

poważny błąd stoi po stronie medycyny i ich przedstawicieli. Lekarze wprawdzie zalecają zajęcia ruchowe jako środek terapeutyczny, ale tylko w sytuacji wyższej konieczności i ostateczności, bardzo często w momencie, gdy jest już za późno. Zupełnie inną kwestią jest fakt, że sam pacjent z reguły lekceważy zalecenia ruchowe swojego lekarza. Pokonanie bariery psychologicznej jest bardzo trudne i w znacznej mierze zależy wyłącznie od jednostki.

Do barier realizacyjnych zalicza się głównie pobieżnie traktowane lekcje wychowania fizycznego, sposób propagowania aktywności fizycznej poprzez środki masowego przekazu, funkcjonowanie systemu wychowawczego w samej rodzinie.

System szkolnictwa oficjalnie kładzie olbrzymi nacisk na wywieranie pozytywnych postaw zdrowego i aktywnego spędzania czasu wolnego wśród dzieci i młodzieży oraz na kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia, niezbędne w wieku dojrzewania, jak i samym wieku dorosłym. Rzeczywistość jest jednak inna. W praktyce wychowanie fizyczne traktowane jest jako przedmiot mniej ważny od innych, a forma prowadzenia zajęć jest lekceważąca i pobieżna.

Jeśli natomiast chodzi o środki masowego przekazu, to ich działanie jest niespójne. Jako główny kanał przekazu idei kultury fizycznej środki, takie jak prasa, radio, telewizja, Internet, powinny trzymać wspólny front w propagowaniu aktywności fizycznej. W rzeczywistości spotkać się można z odmiennym zdaniem wobec tej samej treści, co niekorzystnie wpływa na odbiorcę.

W rodzinie z kolei brakuje wzorców, które sprzyjają tworzeniu się pozytywnych nawyków w aktywnym spędzaniu czasu wolnego poprzez aktywność fizyczną. Wręcz przeciwnie, wszelkiego rodzaju inicjatywy młodych ludzi czy też dzieci bywają tłumione przez opiekunów i rodziców. Od dzieci wymaga się, by były grzeczne i dobrze się uczyły, zapomina się jednak o aktywności fizycznej, wręcz o nakazie ruchu. W rzeczywistości dzieci aktywne, biegające, chcące w znacznej części swojego wolnego czasu ruszać się, uważane są przez swoich rodziców za nadpobudliwe. W konsekwencji tego rodzice nakazują im zachowywać się spokojniej, grzeczniej, zabraniają biegania.

Pokonaniem bariery realizacyjnej jest zrozumienie różnic pomiędzy teorią a praktyką i ustalenie wspólnego frontu w masmediach. Ważnym celem służącym pokonaniu tej bariery jest też uświadomienie rodzicom ich błędów w procesie wychowawczym i udowodnienie im, że aktywność jest bardzo ważna.

Bariery geograficzne to w głównej mierze warunki naturalne panujące na danym obszarze. Poszczególne formy aktywności, oprócz dobrze rozwiniętej bazy usługowej, wykształconej kadry, potrzebują również odpowiedniego położenia geograficznego miast czy osiedli, a także odpowiednich warunków fizjograficznych, którymi są rzeźba terenu, lasy, akweny itd. Niestety w trudnej sytuacji znajdują się obszary i same miasta, które położone są na mało atrakcyjnych obszarach z ubogimi warunkami fizjograficznymi utrudniającymi samodzielne, aktywne spędzanie czasu wolnego. Wprawdzie ówczesna technologia pozwala urozmaicić teren i sprawić, że będzie on bardziej atrakcyjny, np. poprzez różnego rodzaju infrastrukturę i zagospodarowanie terenu, to niewątpliwie są to inwestycje bardzo kosztowne, przez co niewykonywane tak często, jak chciałaby społeczność lokalna. Rozwiązaniem problemu bariery geograficznej jest dostosowanie form aktywności ruchowej do ukształtowania terenu, warunków fizjograficznych i infrastruktury, popularyzacja form aktywności fizycznej niezależnie od panujących warunków przyrodniczych (Napierała, Muszkieta, Żukow, Sikorska, 2009, s. 19-32).

Wszelakiego rodzaju udogodnienia cywilizacyjne, postęp technologiczny, środki komunikacji, proces urbanizacji, brak wolnego czasu powodują, iż aktywność fizyczna społeczeństwa drastycznie spada. Natomiast środki masowego przekazu coraz częściej zachęcają do biernego spędzania czasu wolnego, zabierając tym samym człowiekowi, zwłaszcza młodemu, coraz więcej czasu w życiu codziennym.

Pytania kontrolne:

1. Podaj definicję sportu
2. Podaj definicję wychowania fizycznego
3. Wymień i omów funkcje wychowania fizycznego

4. Wymień cele wychowania fizycznego
5. Wymień przykłady ćwiczeń ruchowych na zajęcia z dziećmi i młodzieżą
6. Wymień korzyści z wprowadzania na zajęciach ćwiczeń ruchowych
7. Podaj definicję rehabilitacji ruchowej
8. Podaj definicje rekreacji ruchowej
9. Podaj definicję wytrzymałości fizycznej
10. Wymień korzyści dla poprawy stanu zdrowia człowieka wynikające z prowadzenia aktywnego trybu życia
11. Wymień rodzaje ćwiczeń w aktywności fizycznej
12. Jakie są motywacje a jakie bariery do prowadzenia aktywnego trybu życia i uprawiania sportu?

4. TURYSTYKA, REKREACJA I KRAJOZNAWSTWO

Turystyka współcześnie jest częścią kultury masowej, synonimem współczesnego stylu życia – mówią jedni. Jest ucieczką od codziennych stresów i warunków życia oraz sposobem na poznanie świata, przyrody, kultury, ludzi – twierdzą inni. Jeszcze inni mówią, że jest nośnikiem nowych idei, paszportem do rozwoju oraz świetnym dochodowym interesem. Interdyscyplinarność i wieloaspektowość turystyki powodują, że jest ona definiowana w bardzo różny sposób, w zależności od punktu widzenia, z jakiego się ją rozpatruje, np. inne spojrzenie na zjawisko turystyki ma geograf, inne ekonomista, a jeszcze inne socjolog. Inaczej definiuje się turystykę z punktu widzenia popytu, a inaczej z punktu widzenia podaży turystycznej (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 21-26).

Turystyka jest zjawiskiem bardzo złożonym, a tym samym trudnym do zdefiniowania. Dowodem na to niech będzie fakt, iż do tej pory nie opracowano jednej uniwersalnej i akceptowanej przez wszystkich definicji turystyki. Jest jednak kilka, które rozpatrują turystykę w różnych aspektach. Przyjrzyjmy im się zatem.

4.1. Pojęcie i istota turystyki

Podstawowymi pojęciami związanymi z turystyką są m.in.: usługi turystyczne, rekreacja, rynek usług turystycznych, walory turystyczne i infrastruktura turystyczna.

Usługa turystyczna – jest działalnością niemającą charakteru materialnego, dostarcza nabywcom informacji, które niekoniecznie muszą być związane ze sprzedażą dóbr lub usług w porównaniu do produktu, który można kupić na własność.

Turystyka – słowo „turystyka” pochodzi od francuskiego pojęcia „tour”, które oznacza wycieczkę, podróż kończącą się powrotem do miejsca, skąd nastąpił wyjazd. Przez turystykę można rozumieć formę czynnego wypoczynku połączonego z poznawaniem różnych miejsc oraz elementami sportu.

Rekreacja – słowo „rekreacja” (łac. „recreat”) oznacza „pokrzepiać, odtwarzać, odnawiać, ożywiać, a także na nowo stworzyć (re + kreacja). Znaczenie słowa można także wywodzić od „rec reatio”, co oznacza powrót do zdrowia. Termin ten jest używany aktualnie w trzech znaczeniach. Pierwsze znaczenie określa zespół zachowań, które realizowane są przez człowieka w czasie wolnym. Drugie znaczenie utożsamiane jest z procesem wypoczynku, tj. z regeneracją sił z uzasadnieniem skutków zmęczenia. W trzecim znaczeniu rekreacja to rozwijające się zjawisko kulturowo-społeczne, którego podstawą jest wykorzystanie wolnego czasu, jak i związane z nim formy zachowań ludzi (Napierała, Muszkietta, 2011, s. 27).

Rynek usług turystycznych można określić jako proces, w którym usługobiorcy (nabywcy usług turystycznych) i usługodawcy (wytwórcy usług turystycznych) określają, co chcą kupić i sprzedać oraz na jakich warunkach. W ujęciu podmiotowym rynek usług turystycznych oznacza określony zbiór nabywców usług turystycznych i wytwórców usług turystycznych dokonujących transakcji rynkowych, których przedmiotem są usługi turystyczne.

Atrakcyjność turystyczna – właściwość obszaru wynikająca z zespołu cech przyrodniczych lub pozaprzyrodniczych, która stanowi o zainteresowaniu ze strony turystów. O stopniu atrakcyjności turystycznej danego obszaru lub miejscowości decydują: walory turystyczne, zagospodarowanie turystyczne i dostępność komunikacyjna.

Infrastruktura turystyczna – są to wszelkiego rodzaju obiekty oraz urządzenia turystyczne, które mają na celu służyć przyjeżdżającym na dany obszar turystom, zaspokajanie ich potrzeb związanych z bierną oraz aktywną turystyką.

Turystyka w ujęciu społecznym to całokształt zjawisk ruchliwości przestrzennej związanych z dobrowolną, czasową zmianą miejsca po-

bytu, rytmu i środowiska życia oraz z wejściem w styczność osobistą ze środowiskiem odwiedzanym (przyrodniczym, kulturowym bądź społecznym). Z kolei Światowa Organizacja Turystyczna stwierdza, że: „turystyka obejmuje ogół czynności osób, które podróżują i przebywają w celach wypoczynkowych, służbowych lub innych nie dłużej niż przez rok bez przerwy poza swoim codziennym otoczeniem, z wyłączeniem wyjazdów, których celem jest wyłącznie praca zarobkowa”. Turystyka jest przede wszystkim zachowaniem człowieka. Jeszcze przed podróżą człowiek odczuwa potrzebę wyjazdu. Potrzeba kształtuje motyw udania się w podróż. Człowiek formułuje cel podróży, cel związany z wartością. W trakcie podróży człowiek przeżywa ją oraz zachowuje się w określony sposób. Po powrocie człowiek przypomina sobie to, co widział, słyszał i przeżył. Niewątpliwie turystyka jest związana z czasem wolnym oraz z dobrowolnym zachowaniem człowieka. Przyrost czasu wolnego był istotnym warunkiem popularyzacji turystyki. Turystyka jest nierozzerwalnie związana z podróżowaniem, a więc z rozwojem środków transportu (w tym także dróg). Jedną z ważnych potrzeb człowieka jest potrzeba poznania. Turystyka w dużym stopniu może pomóc w jej zaspokojeniu.

W związku z powyższym należy zadać pytanie, kto to jest „turysta”. Do końca XVIII wieku osoby odbywające podróże dla przyjemności i zaspokojenia potrzeb poznania świata nazywano wędrowcami (wł. „peregrini”), natomiast początki terminów „turystyka” i „turysta” sięgają – jak się przyjmuje – XVII wieku i najprawdopodobniej mają związek z określeniem „grand tour”. Określenie to oznaczało popularne wówczas wśród młodych Anglików wyjazdy na kontynent (gł. do Francji), odbywane przez nich dla rozrywki i w celach poznawczych. Wśród szlachty i zamożnego mieszczaństwa wyjazdy te traktowane były jako ważny element kształcenia i wychowania młodych ludzi.

Znając już definicję turystyki, można spróbować rozpoznać wspólne cechy dla istoty turystyki. Tak więc można przyjąć, że:

- sednem turystyki jest ruch, proces wytworzony przez przepływ ludzi, pieniędzy, rzeczy, informacji i wartości kulturowych,
- ruch ten powoduje określone konsekwencje w stosunkach społeczno-gospodarczych, politycznych, kulturowych, nadaje prze-

strzeni i jej walorom wartość, będąc jednocześnie swoistym zagrożeniem,

- uczestnictwo w turystyce jest wynikiem swobodnych decyzji, wolnym wyborem spośród innych form spędzania czasu wolnego i wynika z jednej strony z potrzeby wyzwolenia się ze schematu dnia codziennego, drugiej – z dążności do zaspokojenia potrzeb poznawczych (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 46-50).

Współczesna turystyka to nie tylko podróżowanie i zmiana miejsca pobytu, to dużo więcej. Jej zakres rozciąga się daleko poza naturalną chęć poznawania nowych miejsc i ludzi. Współczesną turystykę możemy dziś postrzegać jako:

- element współczesnego stylu życia,
- sposób poznawania świata, przyrody, ludzi, kultury,
- dającą możliwość odpoczynku, relaksu, regeneracji sił, poprawy stanu zdrowia,
- powodującą rozwój gospodarczy i społeczny regionów turystycznych.

Warto także zauważyć, że turystyka może być traktowana jako zjawisko wielowymiarowe, występujące na różnych płaszczyznach funkcjonowania człowieka i społeczeństwa. Możemy więc mówić o turystyce jako o zjawisku:

- *psychologicznym* – bo jest stałym i coraz ważniejszym elementem struktury potrzeb człowieka,
- *społecznym* – ponieważ w trakcie podróży, pobytu i powrotu z imprezy turystycznej człowiek wchodzi w określone styczności społeczne,
- *przestrzennym* – na potrzeby człowieka przekształca się środowisko przyrodnicze, powstaje infrastruktura komunikacyjna, noclegowa, żywieniowa, zmienia się krajobraz,
- *kulturowym* – ponieważ stanowi element współczesnej kultury, daje możliwość przekazu określonych wartości, tworzy nową kulturę,
- *ekonomicznym* – ponieważ jest jedną z dziedzin gospodarki, którą rządzą prawa wolnego rynku.

Turystyka jest szczególną formą rekreacji ruchowej (fizycznej), formą czynnego wypoczynku poza miejscem stałego zamieszkania, związaną z celami poznawczymi i elementami sportu. Powszechnie przyjęło się postrzegać turystykę jako podróże lub wędrówki odbywane w czasie wolnym dla wypoczynku, rozrywki, pomnażania zdrowia i zdobywania nowych doświadczeń.

Obserwując i analizując definicje turystyki, można stwierdzić, że na przestrzeni lat treść ich ulegała stałej modyfikacji. Można w nich jednak zauważyć cztery wspólne cechy:

- działalność turystyczna jest dobrowolna,
- odbywa się w określonej przestrzeni, którą turysta pokonuje lub w której przebywa,
- ma ona różne cele z wyłączeniem zarobkowych,
- działalność ta przebiega w czasie wolnym.

4.2. Funkcje turystyki

Współczesna turystyka jest interdyscyplinarnym, wielowymiarowym i bardzo trudnym do precyzyjnego zdefiniowania zjawiskiem, które znajduje odzwierciedlenie w różnych sferach życia: społecznej, psychologicznej, kulturowej, przestrzennej i ekonomicznej. Turystyka spełnia szereg funkcji istotnych dla wymienionych sfer. W literaturze przedmiotu zagadnienie funkcji współczesnej turystyki jest szeroko opisywane i analizowane. Wyróżnia się dziesięć podstawowych funkcji turystyki:

- wypoczynkową,
- zdrowotną,
- wychowawczą,
- kształceniową,
- miastotwórczą,
- edukacji kulturowej,
- ekonomiczną,
- etniczną,

- kształtowania świadomości ekologicznej,
- polityczną (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 51-59).

Omawiając powyższe zestawienie funkcji, jakie pełni współczesna turystyka, ograniczymy się jedynie do tych, które są związane bezpośrednio z procesem edukacyjnym, a mianowicie do funkcji wychowawczej, kształceniowej, edukacji kulturowej oraz kształtowania świadomości ekologicznej.

Funkcja wychowawcza odgrywa największą rolę wśród wielu funkcji społecznych turystyki. W całym procesie jedną z kluczowych kwestii jest rozwój osobowości, a turystyka już ze swej istoty stwarza wiele możliwości oddziaływania na osobowość człowieka. Z jej uprawianiem łączą się bowiem takie cechy, jak: aktywność, wspólnota przeżyć, więzy koleżeństwa, odpowiedzialność, odwaga, zaradność. Kształtują one cechy osobowości i postawy społecznie pożądane, czyniąc z turystyki ważny element w bardzo skomplikowanym procesie wychowania oraz przygotowania człowieka do życia w społeczeństwie.

Dzięki turystyce człowiek wchodzi w bezpośredni kontakt z przyrodą i kulturą odwiedzanych terenów, co powoduje, że oddziaływanie wychowawcze obserwowanych rzeczy i zjawisk nabiera szczególnego charakteru. Turystyka kształtuje emocje i uczucia, dostarcza niezapomnianych przeżyć, uwrażliwia na piękno, uczy tolerancji wobec odmiennych poglądów oraz szacunku do tego, co różni ludzi.

Turystyka może być lekcją odpowiedzialności za siebie i za innych. Potrzeba akceptacji mobilizuje do pracy nad samym sobą. Turystyka stwarza wiele okazji do sprawdzenia się, pokonania trudności, uczy adaptacji do nowych warunków i okoliczności. Jest to bardzo ważne wobec dynamiki przemian, jakie dokonują się współcześnie.

Turystyka stwarza możliwości działania twórczego. W czasie wyjazdów w warunkach uwolnienia się od codziennych stresów oraz bodźców dostarczanych przez np. piękno krajobrazu, powstają wspaniałe dzieła (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 51-59).

Funkcja wychowawcza turystyki realizowana jest w czasie wyjazdów rodzinnych, które znakomicie wpływają na integrację rodziny. Mogą

one prowadzić nie tylko do zacieśniania więzi, ale czasem do odbudowania utraconych kontaktów

Funkcja kształceniowa (często nazywana także poznawczą) jest jedną z najważniejszych funkcji współczesnej turystyki. Pozwala ona zaspokoić bardzo istotną potrzeb człowieka, jaką jest ciekawość świata.

Istotę tej funkcji najlepiej oddaje dobrze znane w Polsce powiedzenie „podróże kształcą”, ponieważ turystyka uczy (poszerza wiedzę) oraz przysparza wielu umiejętności praktycznych. W procesie poznania świata szczególne znaczenie ma doświadczenie osobiste. Człowiek miał bowiem zawsze największe zaufanie do tego, co sam zobaczył, dotknął i przeżył.

Funkcja kształceniowa turystyki najbardziej stymuluje aktywność intelektualną turystów, często jest wręcz formalnym elementem procesu kształcenia. W programach wielu szkół organizowane są wycieczki dydaktyczne, znakomicie służące realizacji takich przedmiotów jak: geografia, historia czy biologia. Podobne znaczenie mają także wyjazdy zagraniczne mające na celu naukę lub doskonalenie znajomości języków obcych.

Wyjazd turystyczny daje możliwość przebywania w miejscach i poznawania rzeczy znanych wcześniej jedynie z książek, opowieści rodziców i znajomych czy środków masowego przekazu. Sytuacja taka powoduje, że człowiek w szczególny sposób odczuwa i zapamiętuje poznawane fakty. Turystyka może stanowić także ważny element w koncepcji kształcenia ustawicznego. Zakłada się w niej, że zdolność rozumowania i przyswajania wiadomości i dążność do wiedzy trwają przez całe życie.

Funkcję kształceniową turystyki odnieść można także do ludności terenów odwiedzanych, która od turystów uczy się wielu nowych rzeczy. Pod wpływem ruchu turystycznego wśród mieszkańców wzrasta świadomość znaczenia wykształcenia oraz rodzi się motywacja do podnoszenia swoich kwalifikacji (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 51-59).

Funkcja edukacji kulturowej stwarza szersze możliwości poznania wartości kulturowych. Turystyka jest bowiem swoistym „oknem na

świat”, przez które dostrzec można bogactwo i różnorodność kultur, np. poznać różne formy kultów religijnych, rozmaite style architektoniczne, malarstwo, rzeźbę i wiele innych elementów kultury. Są one widoczne nie tylko w zabytkach (świątyniach, muzeach), ale także w nowoczesnych rozwiązaniach architektonicznych i przemysłowych. Można poznać także różnorodność obyczajów, ubiorów, stylów życia. Poznając to zróżnicowanie, turysta nie tylko przyzwyczaja się do odmienności, ale także uczy się wychodzić poza własne stereotypy myślenia i kryteria estetyczne.

Funkcja kształtowania świadomości ekologicznej turystyki nabiera coraz większego znaczenia. Otaczające nas zasoby przyrodnicze – a zwłaszcza te nienaruszone działalnością człowieka – są dzisiaj postrzegane jako dobra rzadkie. Dlatego właśnie istnieje potrzeba wyrabiania w człowieku świadomości ekologicznej (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 51-59).

Powyższe przykłady dowodzą, że rola turystyki jest bardzo ważnym elementem w kształtowaniu osobowości człowieka i chociaż nie mówi się tutaj bezpośrednio o funkcji edukacyjnej, wszystkie wymienione i opisane powyżej funkcje niosą w sobie pierwiastki edukacji w szerokim słowa znaczeniu.

4.3. Formy turystyki

Obecnie turystyka jest traktowana jako istotna gałąź gospodarki lokalnej, której udział w najbliższych latach będzie wzrastał. Gospodarka turystyczna to układ naczyń połączonych, w skład którego wchodzi między innymi: baza turystyczna (hotelowa i gastronomiczna), atrakcje turystyczne (zabytki, galerie, muzea), wydarzenia kulturowe (festiwale, koncerty festyny), infrastruktura sportowa, rekreacyjna i komunikacyjna. Turystyka może mieć dla gospodarki miejskiej znaczenie podstawowe, uzupełniające lub marginalne. O roli, jaką odgrywa w systemie gospodarki lokalnej, decydują walory turystyczne oraz wielkość zagospodarowania i ruchu turystycznego, jak również wielkość miasta. Turystyka jest bowiem nie tylko źródłem dobrobytu oraz instrumentem

walki z bezrobociem i wspierania przedsiębiorczości, ale także wspiera edukację młodego pokolenia w przekazywaniu systemów wartości oraz pomaga w zachowaniu kulturowego i przyrodniczego dziedzictwa narodowego. Z turystyką związana jest współpraca międzyregionalna i międzynarodowa. Wspólne działania partnerów mogą przyczynić się do promocji turystyki i wzrostu ruchu turystycznego oraz do zainteresowania danym obszarem.

Współpraca międzyregionalna zapewnia przepływ doświadczeń pomiędzy partnerami, jak również koordynację rozbudowy infrastruktury po obu stronach granicy państwowej. Prowadzi ponadto do kulturowego i edukacyjnego rozwoju regionu oraz jest narzędziem promocji. Pośrednio przyczynia się także do rozwoju gospodarczego współpracujących jednostek.

Obecnie turystyka jest jedną z najszybciej rozwijających się i najbardziej dochodowych dziedzin gospodarki na świecie, stanowi źródło dochodów dużej liczby osób. Jej rozwój wymaga jednak długookresowego planowania (Napierała, Muszkieta, Żukow, Sikorska 2009, s. 63-80).

4.4. Walory i atrakcje turystyczne

Walory turystyczne to dobra dane przez naturę, historię lub działalność ludzką, na które występuje popyt. Dzieli się je na podstawowe i komplementarne. Do podstawowych walorów turystycznych zaliczane są walory naturalne i produkty pracy ludzkiej tworzone pośrednio z myślą o ruchu turystycznym. Nadają one kierunek ruchowi turystycznemu i kształtują jego strukturę czasowo-przestrzenną, a także stanowią główną siłę przyciągającą turystów. Elementem charakterystycznym dla podstawowych walorów turystycznych są cechy środowiska przyrodniczego. Zalicza się tu miejsca o specyficznym klimacie, tereny górskie, wybrzeża morskie, plaże, kąpieliska, miejsca lokalizacji źródeł mineralnych.

Ze względu na genezę walory turystyczne dzielimy na:

- przyrodnicze,
- pozaprzyrodnicze (antropogeniczne),

- o charakterze materialnym,
- o charakterze niematerialnym.

Wśród walorów przyrodniczych wyróżnić możemy następujące:

- walory przyrodnicze, które powstały bez ingerencji człowieka:
 - o osobliwości flory i fauny,
 - o skałki, grupy skał,
 - o wąwozy, doliny, przełomy rzeczne,
 - o wodospady, źródła,
 - o jaskinie i grotty,
 - o głązy narzutowe i głazowiska,
 - o wydmy, kotły polodowcowe,
 - o klif;
- walory przyrodnicze powstałe przy znikomej ingerencji człowieka:
 - o punkty widokowe,
 - o parki narodowe,
 - o parki krajobrazowe;
- walory przyrodnicze utworzone przez człowieka:
 - o parki zabytkowe,
 - o muzea i zbiory przyrodnicze,
 - o ogrody botaniczne.

Walory antropogeniczne, czyli związane z działalnością człowieka, to:

- muzea i rezerваты archeologiczne,
- muzea etnograficzne, skanseny i ośrodki twórczości ludowej,
- zabytki architektury i budownictwa,
- muzea sztuki i zbiory artystyczne,
- muzea biograficzne,
- muzea specjalistyczne i obiekty unikatowe,
- obiekty historyczne, wojskowe i ważne miejsca pamięci,
- miejsca i muzea martyrologii,
- zabytki działalności gospodarczej i techniki,

- współczesne imprezy kulturalne,
- miejsca ruchu pielgrzymkowego.

Walory o charakterze materialnym (takie, które można dotknąć) to:

- obiekty,
- przedmioty,
- muzea,
- zabytki.

Walory o charakterze niematerialnym (których nie można dotknąć) to:

- imprezy kulturalne,
- wydarzenia turystyczne,
- rajdy.

Ze względu na motywy podróżowania walory turystyczne dzielimy na:

- wypoczynkowe,
- krajoznawcze,
- specjalistyczne.

W walorach wypoczynkowych podstawowym motywem podróży jest chęć wypoczynku. Do tego rodzaju walorów zaliczamy takie elementy, jak:

- klimat,
- plaża,
- woda,
- obecność lasu.

Walory krajoznawcze – tu podstawowym motywem jest chęć zwiedzania, podróżowania poznawania zabytków i kultury. Do tych walorów zaliczamy:

- walory, które mogą być wykorzystane, np. muzea i zabytki,
- walory przyrodnicze,
- walory antropogeniczne.

W walorach specjalistycznych głównym motywem jest chęć aktywnego spędzenia czasu. Walory te są powiązane z obecnością walorów przyrodniczych, jak: obecność skał, czysta woda, głębokie zbiorniki wodne, bogata flora i fauna, odpowiednie warunki klimatyczne itp.

Drugim ważnym terminem obok waloru turystycznego jest *atrakcyjność turystyczna* – występowanie pewnej cechy charakterystycznej przyciągającej turystów na pewne tereny i pewne obszary, dzięki np.: walorom krajobrazu, występowaniu pewnego klimatu, pomników historii, obiektów zagospodarowania przestrzennego.

O atrakcyjności turystycznej decydują:

- ranga walorów turystycznych,
- stan dostępności komunikacyjnej,
- zdolność obsługowa urządzeń turystycznych.

To właśnie walory i atrakcyjność turystyczna decydują, w jakim stopniu dany obszar może liczyć na korzyści związane z inwestycjami turystycznymi. Inwestycje turystyczne to nakłady finansowe związane z tworzeniem bazy materialnej służącej do świadczenia usług turystycznych.

- inwestycje stricte turystyczne – te obiekty, dzięki którym zaspokajane są podstawowe potrzeby potencjalnego turysty (wyżywienie, nocleg, transport, rozrywka itp.),
- inwestycje paraturystyczne – które dotyczą obiektów i urządzeń stanowiących istotne uzupełnienie usług stricte turystycznych.

Kolejnym istotnym pojęciem w obszarze walorów i atrakcji turystycznych jest pojęcie *zagospodarowania turystycznego*. Przechodząc do omawiania zagospodarowania turystycznego, należy zapoznać się z jego definicjami i celami. Zagospodarowanie turystyczne jest to przystosowanie terenu dla potrzeb ruchu turystycznego i rekreacyjnego.

Cele zagospodarowania to przede wszystkim:

- zapewnianie turystom dojazdu do miejsca przeznaczenia turystyki, czyli budowa infrastruktury transportowej (drogi, lotniska itp.) oraz uruchomienie i utrzymanie połączeń komunikacyjnych,

- zapewnienie niezbędnych warunków egzystencji w miejscu realizacji podróży lub na terenie podróży czyli baza noclegowa (np. hotele).

Pierwszorzędną cechą, jaką powinien spełniać obszar atrakcyjny turystycznie, jest jego dostępność komunikacyjna, co oznacza możliwość dojazdu do celu podróży, a także możliwość poruszania się po terenie docelowym, tj. w wybranym regionie. O stopniu dostępności konkretnego terenu decyduje zatem system komunikacji (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 110-115).

4.5. Baza materialna turystyki

Walory turystyczne są jednym z czynników atrakcyjności turystycznej danego terenu. Pozostałe czynniki, które o niej decydują, to urządzenia zaspokajające potrzeby turystów w zakresie noclegu, wyżywienia, rozrywek oraz istnienie komunikacji. O tym, jak intensywnie i chętnie rejon, miejscowość lub szlak odwiedzają turyści, decydują właśnie te trzy czynniki.

Urządzenia zaspokajające potrzeby turystów są nazywane bazą materialną turystyki lub infrastrukturą turystyczną. Dzieli się ona na bazę noclegową, żywieniową, komunikacyjną oraz towarzyszącą.

Baza noclegowa umożliwia turystom przebywanie poza miejscem stałego zamieszkania dłużej niż jeden dzień; zapewnia turyście nocleg, zakwaterowanie oraz podstawowe urządzenia dla utrzymania higieny osobistej; ze względu na tak spełniane funkcje jest ona zasadniczą częścią zagospodarowania turystycznego, dlatego też wielkość bazy noclegowej uznawana jest za podstawowy wskaźnik zdolności recepcyjnej określonego terenu czy też miejscowości.

Drugą z baz wchodzących w skład bazy materialnej turystyki to baza żywieniowa. Zapewnia ona turystom możliwość zorganizowania sobie wyżywienia w miejscowościach i na szlakach turystycznych.

Na bazę towarzyszącą natomiast składają się urządzenia zabezpieczające pozostałe potrzeby turystów. Są to urządzenia:

- umożliwiające turystom korzystanie z walorów turystycznych da-

nego terenu;

- rozrywkowe, do których zalicza się m.in. lokale gastronomiczno-rozrywkowe, świetlice, kluby, czytelnie, kina, teatry itp.;
- usługowe – są to urządzenia związane z zapewnieniem porządku i bezpieczeństwa;
- ułatwiające uprawianie turystyki – są to biura turystyczne, centra i punkty „it”, wypożyczalnie sprzętu turystycznego itd.

Ostatnia – baza komunikacyjna – zapewnia dostęp do miejsc docelowych w turystyce pobytowej oraz do punktów wyjściowych i etapowych w wędrówkach i wycieczkach; ponadto baza komunikacyjna zabezpiecza zaopatrzenie obiektów turystycznych.

4.6. Potrzeby i motywacje mające wpływ na uprawianie turystyki

Wśród pytań stawianych przez psychologów badających zagadnienie potrzeby uprawiania turystyki jest zawsze otwarte i aktualne pytanie o przyczyny oraz motywy podejmowania aktywności turystycznej. Motywami podejmowania aktywności przez człowieka są potrzeby, które są stanem pewnego niedoboru, dlatego też osobnik stara się te braki uzupełnić. Ale jednocześnie człowiek jest istotą w najwyższej mierze intencjonalną i celową, sam tworzy cele i sam opracowuje środki do ich osiągnięcia, a cele te są wynikiem poznawczego przepracowania potrzeb. Oznacza to, że decyzja o wyruszeniu w podróż zostaje przez człowieka podjęta w wyniku uświadomienia sobie przez niego własnych potrzeb czy postawienia przed sobą określonych celów. Zapoczątkowuje on w ten sposób okres przygotowań, tak pod względem techniczno-organizacyjnym, jak i psychicznym. Można okres ten nazwać dojrzewaniem do podróży. Podejmując decyzję o podróży, potencjalny turysta godzi się jednocześnie z faktem opuszczenia swej stałej rzeczywistości związanej z pełnionymi przez niego funkcjami i rolami społecznymi.

Przyczyny podjęcia podróży bywają bardzo różne. Może nią być: chęć wypoczynku, poznania nowych terenów, zawarcia nowych znajomości, pozyskania przyjaciół, chęć czasowego opuszczenia stałego miej-

sca zamieszkania, aktualna moda na dany kraj lub miejscowość, normy lub styl życia obowiązujący w określonym środowisku lub rodzinie. Impulsów do podjęcia podróży, czyli zmiany bezpiecznej i znanej rzeczywistości na rzeczywistość niepewną i nieznaną jest wiele. W momencie rozpoczęcia podróży turysta znajduje się w podwójnie złożonej sytuacji: z jednej strony uwolniony od codziennych, rutynowych obowiązków ma możliwość realizacji swych zamierzeń, z drugiej – powstaje konieczność dostarczenia nowej stymulacji w miejsce nieobecnej. Sytuacja ta – gdy turysta już rozstał się psychicznie ze swoją codziennością, a jeszcze nie rozpoczął podróży – sprzyja wytworzeniu się u niego specyficznego stanu emocjonalnego. Stan ten charakteryzuje się radosnym i bezkrytycznym oczekiwaniem na mające nastąpić wyłącznie wspaniałe przeżycia i wydarzenia, znacznym podniesieniem poziomu aktywacji całego organizmu objawiającego się na przykład ogólnym radosnym ożywieniem.

Należy podkreślić także, że turystyka jest źródłem nowych atrakcyjnych przeżyć, silnych doznań emocjonalnych, które nie tylko wiążą się z faktem poznawania nieznanymi miejsc, ale wynikają z atrakcyjności form aktywności, jak na przykład obozowanie, odbywanie rejsów żeglarskich, udział w spływach kajakowych, obozach jeździeckich itp. Aktywność turystyczna stanowi istotne urozmaicenie monotonnego trybu życia, jest okazją do odprężenia psychicznego, realizuje potrzeby nowych przeżyć, które można zaprogramować w wycieczce. Obserwacja zachowań turystów przekonuje także o ich potrzebie przeżyć estetycznych. Tłumy ludzi na plażach obserwujących zachód słońca, podziwiających ogrom gór, kaskady wodospadów, barwy jesieni w lesie, widoki typu światło – dźwięk w obiektach zabytkowych najlepiej o tym przekonują. Uczestnictwo w grupie turystycznej stanowi okazję wejścia w nowe środowisko, w którym nie obowiązuje hierarchia charakterystyczna dla środowiska pracy. W tych nowych warunkach można pełnić inne role społeczne, dzięki czemu w pewnym stopniu dochodzi do jej samorealizacji, dowartościowania. Wspólne wędrowanie, szczególnie w przypadku objazdów krajoznawczych czy turystyki kwalifikowanej, na przykład podczas obozów, rajdów górskich, spływów kajakowych, stwarza między uczestnikami silną niekiedy więź emocjonalną. Wiążąca ta tworzy się przez spełnianie w zbiorowości podobnych zachowań i wspólne wykonywanie innych czynności. Inna jest specyfika zaspo-

kajania potrzeb kontaktów społecznych i przynależności grupowej poprzez aktywność turystyczną w zależności od wieku wycieczkowiczów. Na przykład dla uczniów grupowa wycieczka jest okazją do wyżycia się, do wspólnej zabawy. Dla osób dorosłych, szczególnie tych samotnych, odbywanie wspólnych wycieczek czy spędzanie urlopu stwarza możliwość kontaktowania się z innymi ludźmi, pozwala na uniknięcie samotności i interesujące wypełnienie wolnego czasu.

Społeczeństwa współczesne rządzą się prawami współzawodnictwa i rywalizacji. Stałe pogłębianie się tego zjawiska spowodowało, że symbolem naszych czasów stała się osobowość neurotyczna. W grupie turystycznej, złączonej nieformalnymi więzami, kontakty społeczne nie muszą być jednak obciążane brzemieniem rywalizacji. Uczestnictwo w tej grupie będzie więc dawało poczucie bezpieczeństwa, podnosząc też atrakcyjność samej grupy (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 79-83).

Motywacja pełni funkcję sterowania czynnościami – sterowania w taki sposób, aby doprowadziły one do osiągnięcia określonego wyniku, którym może być zarówno zmiana zewnętrznego stanu rzeczy, jak zmiana w sobie czy też zmiana własnego położenia. Od motywacji zależy więc kierunek ludzkich czynności, a także ilość energii, jaką człowiek jest gotów wydatkować, aby osiągnąć cel. Motywacja jest procesem dynamicznym, ulegającym przeobrażeniom i modyfikacjom. Gdy rozpoczynamy działalność turystyczną, powodowani jesteśmy najczęściej innymi motywami od tych, które w przyszłości będą nas skłaniać do kontynuowania tej formy aktywności. Na przykład dla młodych turystów typowe będą motywy poznawcze, towarzyskie, z kolei osoby starsze szukać będą w wycieczce źródła wypoczynku, relaksu. Motywacja może być charakteryzowana przez dwie główne właściwości – kierunek i natężenie. Kierunek motywacji możemy określić, wskazując cel czynności. Natomiast natężenie motywacji opisujemy przy pomocy takich parametrów jak siła czy wielkość motywu. Siła procesu motywacyjnego to jego zdolność do wyłączenia motywów konkurencyjnych, na przykład decydujemy się na odbycie wycieczki, mimo iż w tym samym dniu transmitowany jest w telewizji atrakcyjny mecz piłkarski, który nas również interesuje. Przez wielkość motywu rozumiemy właściwość, od któ-

rej zależy rozmiar wyniku, na przykład dla jednego turysty wystarczy standardowy program miasta, inny będzie narzekał na jego powierzchowność.

Aby jednostka dobrowolnie rozpoczęła jakieś działania, muszą być spełnione następujące warunki:

- musi wystąpić czynnik inicjujący dane działanie (np. reklama biura turystycznego),
- działanie to powinno posiadać wartość dla jednostki lub służyć realizacji tej wartości, (np. narciarstwo służy zdrowiu),
- muszą istnieć warunki zewnętrzne, które – w ocenie danej jednostki – umożliwiają realizację danego działania (np. atrakcyjna cena oferty turystycznej, możliwość opłat w ratach).

Analizując subiektywne czynniki determinujące wyjazd turystyczny, wymienia się motywy związane z pragnieniem:

- bycia obecnym w danym kraju, regionie lub miejscowości,
- opuszczenia na jakiś czas miejsca stałego pobytu,
- przebywania z kimś poza stałym miejscem zamieszkania.

Pierwsza z wymienionych kategorii obejmuje motywy poznawcze, estetyczne i zdrowotne, druga – motywy wynikające z potrzeby zmiany, chęci oderwania się od codziennych obowiązków; trzecia – motywy o charakterze społecznym, wyrażające się w chęci spędzenia czasu w czymś towarzystwie w sposób inny niż ma to zwykle miejsce.

Warto dodać, że motywacja uprawiania turystyki może mieć charakter autoteliczny, gdy aktywność turystyczna jest celem samym w sobie, lub instrumentalny, gdy służy do realizacji innych celów, na przykład zdobycia prestiżowej odznaki lub uwolnienia się spod kontroli rodziców. Jej charakter może się zmienić w trakcie uprawiania turystyki, w zależności od subiektywnie odczuwanych potrzeb. Obok motywów poznawczych – typowych dla aktywności turystycznej – wysoką pozycję zajmują motywy emocjonalne. Ich źródłem są niezaspokojone w codziennym życiu potrzeby: spontaniczności, wrażeń oraz ekspresji często tłumionych wewnętrznych stanów emocjonalnych. Źródłem motywacji turystycznej może być zarówno coś, co przyciąga turystę, a więc sły-

ny obiekt turystyczny (np. Krzywa Wieża w Pizie, Partenon w Atenach, wieża Eiffla), atrakcje przyrodnicze (np. Morskie Oko w Tatrach, rucho-
me wydmy w Łebie), imprezy turystyczne (np. festiwal folklorystyczny,
obrzędy ludowe, turniej rycerski), jak również coś, co popycha go do
wyjazdu, czyli jego system potrzeb, zainteresowań, aspiracji. Można tu-
rystykę traktować jako aktywność podejmowaną z wewnętrznej potrze-
by albo jako sposób przywracania równowagi, zaburzonej w codzien-
nym życiu. Wówczas turystyka byłaby formą ucieczki od codzienności.

Decyzja o odbyciu podróży, o wyjeździe wakacyjnym jest najczęściej
wynikiem oddziaływania zarówno czynników wewnętrznych, indywi-
dualnych, jak również wpływu środowiska zewnętrznego (Napierała,
Muszkieta, 2011, s. 79-83).

4.7. Rekreacja jako forma wypoczynku

Słowo „rekreacja” ma swoje źródło w łacinie i związane jest z cza-
sownikiem „recreo” (odnowić, ożywić), a także ze sformułowaniem „na
nowo stworzyć” (przedrostek „re” + „kreacja”). Termin ten jest używany
aktualnie w trzech znaczeniach: zespół zachowań, które realizowane są
przez człowieka w czasie wolnym; proces wypoczynku, tj. regeneracji sił
z uzasadnieniem skutków zmęczenia; rozwijające się zjawisko kulturo-
wo-społeczne, którego podstawą jest wykorzystanie wolnego czasu, jak
i związane z nim formy zachowań ludzi.

Rekreacja to forma aktywności umysłowej lub fizycznej podejmowa-
na poza obowiązkami zawodowymi, społecznymi, domowymi i nauką.
Stosowana jest w celu odpoczynku i rozrywki. Przyczynia się ona do
rozwoju zainteresowań i osobowości, podwyższenia aktywności fizycz-
nej, rozładowania napięcia nerwowego, zapobiega też chorobom cywili-
zacyjnym. Rekreacja z założenia jest aktywnością dobrowolną. Jej formy
wynikają głównie z typu zainteresowań i miejsca pobytu człowieka.

Inaczej formułując, można powiedzieć, iż rekreacja to również ogół
zjawisk składających się na poczucie odprężenia i relaksu człowieka, ma
na celu ożywienie i odnowę sił witalnych, chodzi tu o ciało i umysł, a co
za tym idzie – rozrywkę intelektualną. Jednym z takich elementów jest
wypoczynek, który następnie dzieli się na aktywność ruchową oraz wy-

poczynek bierny. Jeśli chodzi zaś o ten pierwszy rodzaj, a więc aktywność ruchową, to warto może w miejscu tym zaznaczyć, że jest to najlepszy sposób na wyzbycie się negatywnych emocji i wszelkiego zbędnego napięcia tkwiącego w naszym organizmie. Aktywność ruchowa to nie tylko, jak mogłoby się z pozoru wydawać, sport, ale również każdy ruch, jaki wykonujemy, nawet specjalnie się nad tym nie zastanawiając, na przykład chodząc czy zajmując się codziennymi czynnościami, jak gotowanie, prasowanie itd. To wszystko wiąże się z fazą czuwania, a więc tą, podczas której jesteśmy aktywni i wykazujemy największe możliwości działania oraz największą twórczość (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 27-31).

Rekreacja, jak zostało to już zaznaczone, przyczynia się do rozwoju zainteresowań. Rozwój zainteresowań z kolei ma znaczenie w kształtowaniu osobowości, w wychowaniu, a także w nauczaniu. Stanowi też rodzaj siły napędowej, która znajduje ujście w pracy albo w rozrywkach. Cechy, które wpływają na kształt zainteresowań, to: skłonność do zaciekawienia, wolność wyboru oraz poczucie bezpieczeństwa. Ukształtowane zaciekawienie powoduje otwarcie się na świat zewnętrzny, wolność wyboru, porządkuje otaczający nas świat, natomiast bezpieczeństwo umożliwia podjęcie działania.

4.8. Krajoznawstwo

Krajoznawstwo pojmowane współcześnie pojawiło się za sprawą Jana Amosa Komeńskiego (XVII w.), który jako pierwszy użył tego terminu i dał początek tzw. krajoznawstwu filantropijnemu. W Polsce natomiast pojęcie to pojawiło się po raz pierwszy w tzw. „Słowniku warszawskim” w 1902 r., gdzie zostało określone jako „zbiór wiadomości o danym kraju” (Nocuń, Papuzińska, Przeclawska, Sawa, 1986, s. 83).

Analiza definicji krajoznawstwa pozwala istotę tego pojęcia widzieć w trzech znaczeniach:

- *Znaczenie funkcjonalne* – krajoznawstwo to działanie zmierzające do wszechstronnego i pełnego poznania określonego kraju, regionu. Jest to najczęściej działanie amatorskie, wykonywane w czasie wolnym, a wynikające z zainteresowań osobistych, postawy poznawczej i pasji. Tak rozumiane krajoznawstwo wykorzystuje

wszelkie wiadomości z najrozmaitszych dziedzin wiedzy, a jego specyfiką jest interdyscyplinarne, możliwie najszersze spojrzenie na dostrzeganą rzeczywistość.

- *Znaczenie instytucjonalne* – krajoznawstwo jest to ruch społeczny dążący do zbierania i popularyzowania wszelkich wiadomości o kraju czy regionie. Skupia on działaczy – krajoznawców, posiada określony system organizacji prac krajoznawczych oraz gromadzenia, przesyłania i przetwarzania zebranych danych dla potrzeb praktyki społecznej, a zwłaszcza turystyki.
- *Znaczenie kulturowo-społeczne* – krajoznawstwo jest rozumiane jako dziedzina kultury obejmująca całokształt działalności poznawczej, sumę wytworzonych nowych wartości wraz z wynikami tej działalności. W tym znaczeniu krajoznawstwa mieszczą się również wypracowane metody i techniki działalności krajoznawczej, narzędzia, środki, instytucje i organizacje oraz narastające tradycje krajoznawstwa (Nocuń, Papuzińska, Przeclawska, Sawa, 1986, s. 84).

Dwa główne nurty działalności krajoznawczej to:

- gromadzenie wiedzy o regionach i całym kraju,
- popularyzacja idei oraz wiedzy krajoznawczej w szerokich kręgach społeczeństwa.

Realizując te dwa główne cele, pamiętać należy, że krajoznawstwo:

- jest nośnikiem idei potrzebnych jednostkom, zbiorowościom regionalnym oraz społeczeństwu jako całości do rozwoju, idee te to: kształtowanie postaw patriotycznych nowego typu, nastawionych na obronę wartości, jakimi są ojczyzna, państwo, codzienna odpowiedzialność w działaniu, uczciwość i tolerancja;
- daje możliwość harmonijnego rozwoju człowieka w całym jego życiu, angażując pozytywne emocje oraz intelekt bez względu na miejsce zajmowane w społeczeństwie oraz bariery stwarzane przez stan posiadania i formalne wykształcenie;
- daje szansę na ochronę i umacnianie tożsamości narodowej obywateli zamieszkujących Polskę, na wejście do struktur europej-

skich bez kompleksów, z pełną świadomością bogactwa wnoszonego dziedzictwa oraz posiadanego potencjału;

- jest prekursorem syntetycznego ujmowania wielu odległych od siebie dziedzin nauki. Rozwój myśli krajoznawczej potrzebuje intensywnych i wszechstronnych badań naukowych, upowszechniania ich wyników i zmierzania do syntetycznego opisu regionów (Nocuń, Papuzińska, Przećławska, Sawa, 1986, s. 85).

4.9. Wypoczynek

Wypoczynek to zespół zachowań związanych z rekreacją ruchową (jako czynnościami wykonywanymi w czasie wolnym w celu regeneracji sił fizycznych, umysłowych i psychicznych) oraz turystyką (rozumianą jako przemieszczanie się poza miejsce zamieszkania w celu wypoczynkowym lub poznawczym). Tak pojęty wypoczynek jest więc pewnym procesem realizowanym poprzez turystykę i rekreację, mającym na celu likwidację zmęczenia fizycznego i psychicznego.

Wypoczynek może być realizowany w następujących formach:

- *Wypoczynek bierny* – polega na ograniczeniu do minimum aktywności umysłowej i mięśniowej. Jego najbardziej efektywną formą jest sen, który ma duże znaczenie przy odzyskiwaniu równowagi psychofizycznej. Dla przebiegu procesów regeneracyjnych decydujące znaczenie ma faza snu REM, podczas której wyraźnie obniża się napięcie mięśni szkieletowych.
- *Wypoczynek czynny* – umożliwia odpoczynek poprzez działalność własną. Aktywność może wiązać się z umiarkowanym lub znacznym wysiłkiem fizycznym, aktywnym spędzaniem czasu poza miejscem zamieszkania, utrzymywaniem kontaktów interpersonalnych. Jej zakres mogą obejmować zarówno zajęcia dotyczące szerszej liczby osób, jak i działalność własna wykonywana w samotności.
- *Wypoczynek czynny samopoznawczy* – daje człowiekowi największą korzyść. Zawiera elementy aktywności oraz rozwijania swoich umiejętności, zachęca do poznania samego siebie oraz zasad, jakie kierują ludzkim zachowaniem. Wypoczynek utrwala

poczucie radości, dzięki czemu poprawia się jakość życia (Pięta, 2014, s. 216).

Wypoczynek zaspokaja potrzebę odpoczynku, np. podczas tak zwanego nicnierobienia – leżąc na kanapie i oglądając ulubiony film, zapominamy o otaczających nas problemach, spełniamy tym samym potrzebę odpoczynku nie tylko fizycznego, ale i umysłowego. Spełnia on również nasze potrzeby fizjologiczne (np. sen). Podczas wypoczynku można zaspokoić także potrzeby samorealizacji, np. wykonując wysiłek fizyczny, możemy jednocześnie dążyć do poprawy sylwetki. Podczas wypoczynku na wczasach zaspokajamy potrzeby poznawcze i kulturowe, które są bardzo ważne w życiu człowieka, ponieważ pogłębiają jego wiedzę i poszerzają horyzonty, a każdy z nas chce wciąż wiedzieć więcej i więcej.

Pytania kontrolne:

1. Podaj definicję turystyki
2. Podaj definicję rekreacji
3. Wymień funkcje turystyki
4. Wyjaśnij pojęcie waloru turystycznego
5. Przedstaw klasyfikację walorów turystycznych
6. Wyjaśnij pojęcie zagospodarowania turystycznego
7. Wymień cele zagospodarowania turystycznego
8. Wyjaśnij pojęcie krajoznawstwa
9. Wyjaśnij pojęcie wypoczynku
10. Wymień formy wypoczynku

5. PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH

Troska o bezpieczeństwo uczniów jest jednym z podstawowych zadań szkoły. Zgodnie z obowiązującym Rozporządzeniem MENiS z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69) zapewnienie bezpiecznych warunków pobytu w szkole należy przede wszystkim do dyrektora szkoły, a także nauczycieli. Dyrektor szkoły oraz nauczyciele zobowiązani są do stworzenia warunków bezpiecznego pobytu dzieci nie tylko w placówce, ale również poza nią – np. w trakcie zajęć realizowanych poza terenem szkoły (podczas wycieczek szkolnych, półkolonii, kolonii, biwaków, obozów, rajdów itp.).

Niestety, pomimo zapewnienia odpowiednich warunków może dojść do nieszczęśliwego wypadku. Najbardziej dokładne wypełnianie zaleceń i norm BHP nie zapobiegnie wypadkom całkowicie. Co prawda, im bardziej doskonała jest struktura organizacyjna szkoły, tym mniejsza ogólna liczba wypadków, jednocześnie wzrasta jednak w ogólnej liczbie wypadków udział tych spowodowanych niebezpiecznymi zachowaniami uczniów. Dzieci bowiem często nie zdają sobie sprawy z zagrożeń, które stwarzają określone zachowania.

W takich warunkach niebagatelną rolę odgrywa umiejętność udzielenia pierwszej pomocy. Obowiązek udzielenia natychmiastowej pomocy dotyczy każdego pracownika szkoły, to jednak nauczyciel jest osobą, od której oczekuje się sprawnego działania i właściwej reakcji na zaistniałą sytuację zagrożenia zdrowia lub życia swoich podopiecznych. Wiedza w zakresie pomocy przedmedycznej jest jednak często nieaktualna i niewystarczająca, bowiem co 5 lat zmieniają się wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji, a system szkoleń z pierwszej pomocy nie

zapewnia nauczycielom możliwości aktualizacji wiedzy na wystarczającym poziomie (Zagajewski, 2004, s. 67-74).

5.1. Bezpieczeństwo własne oraz poszkodowanego

Osoba udzielająca pierwszej pomocy musi być świadoma, że podczas ratowania życia poszkodowanego może być narażona na różne niebezpieczeństwa. Zagrożenia płynące ze środowiska zewnętrznego mogą uniemożliwić osobie ratującej udzielenie pomocy bez narażania własnego zdrowia i życia. W takim przypadku bezwzględnie należy wezwać odpowiednie służby ratownicze oraz uniemożliwić osobom postronnym przebywanie w strefie zagrożenia. Należy zdawać sobie sprawę, że bezpieczeństwo osoby udzielającej pierwszej pomocy jest wartością nadrzędną i samo wezwanie odpowiednich służb jest już udzieleniem pomocy. Potencjalnym zagrożeniem dla ratującego może być również kontakt z samym poszkodowanym – niebezpieczny bywa kontakt z płynami ustrojowymi, takimi jak krew, ślina czy śluz.

Do ochrony osobistej osoby ratującej służy odpowiedni sprzęt:

- *rękawiczki* – zazwyczaj gumowe; nie tylko zabezpieczają przed kontaktem z płynami ustrojowymi, ale często pomagają przełamać barierę strachu przed bezpośrednią stycznością z poszkodowanym; w przypadku, gdy brak jest dostępu do rękawiczek gumowych, można zastępczo użyć rękawiczek foliowych lub ewentualnie nieuszkodzonych foliowych woreczków;
- *maseczka* – najczęściej w postaci kawałka folii z plastikowym ustnikiem, umożliwia wykonanie sztucznego oddychania metodą usta-usta, chroniąc ratującego przed bezpośrednim kontaktem z ustami poszkodowanego;
- *okulary ochronne* – najczęściej plastikowe, przydatne zwłaszcza w przypadku krwotoków tętniczych (gdy krew wydostaje się z naczyń pod dużym ciśnieniem).

Jednakże w wyposażeniu apteczki powinniśmy posiadać także inne przydatne elementy. W jej składzie powinny znaleźć się:

- rękawiczki,
- maseczka do sztucznego oddychania,

- nożyczki,
- agrafka,
- chusta trójkątna,
- opatrunki jałowe (gaza),
- opaski dziane różnych rozmiarów,
- plaster z opatrunkiem i bez opatrunku,
- folia NRC,
- instrukcja udzielania pierwszej pomocy,
- spis zawartości.

W apteczce nie mogą znajdować się leki (przeciwbólowe, krople żołądkowe) ani środki służące do dezynfekcji (spirytus salicylowy, jodyna) – istnieje bowiem ryzyko niewłaściwego ich użycia (Szczepaniak, 2012, s. 161-163).

5.2. Ewakuacja ze strefy zagrożenia

W przypadku gdy zachodzi konieczność dokonania ewakuacji ze strefy zagrożenia, należy pamiętać o kierowaniu się podstawowymi zasadami. Należą do nich następujące:

- nie należy zmieniać pozycji poszkodowanego – chyba że pozycja, w której się znajduje, stanowi dla niego zagrożenie (np. pozycja siedząca we wstrząsie),
- nie należy przenosić poszkodowanego – chyba że występuje bezpośrednie zagrożenie życia lub w danym miejscu nie ma możliwości udzielenia pomocy w bezpieczny sposób,
- jeśli możliwa jest pomoc drugiej osoby, należy unikać przenoszenia poszkodowanego samodzielnie,
- nie należy próbować podnosić zbyt ciężkich osób,
- poszkodowanego przytomnego należy uprzedzić o zamiarze ewakuacji (co pozwala na współpracę oraz zmniejsza niepokój),
- jeśli ewakuację przeprowadza kilka osób, tylko jedna wydaje polecenia (należy to ustalić jeszcze przed pierwszymi czynnościami),

- należy stosować odpowiednią technikę (nie obciążać nadmiernie kręgosłupa).

Jednym z podstawowych sposobów ewakuacji jest zastosowanie *chwytu Rautek`a*, którego przebieg można przedstawić w kilku punktach:

- poszkodowany powinien leżeć na plecach (jeśli nie – należy go obrócić) z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała,
- osoba udzielająca pomocy powinna podejść do poszkodowanego od strony jego głowy i stanąć w lekkim rozkroku,
- uklęknąć, a następnie wsunąć jedną rękę między łopatki poszkodowanego, a drugą pod szyję,
- podpierając ramionami poszkodowanego, należy go unieść tak, aby znalazł się w pozycji siedzącej,
- chwycić obiema rękami jedno z przedramion poszkodowanego (wkładając najpierw ręce pod pachy),
- ukucnąć tak, aby plecy poszkodowanego znalazły się między nogami (cały czas trzymać przy tym rękę poszkodowanego),
- wyprostować plecy i – wykorzystując siłę mięśni ud – unieść poszkodowanego,
- przemieszczać się tyłem, ciągnąc za sobą poszkodowanego (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

5.3. Wsparcie psychiczne poszkodowanego

Sytuacja wymagająca udzielenia pomocy zawsze budzi stres – nieważne, czy z daną sytuacją ma się do czynienia po raz pierwszy czy kolejny. Każda sytuacja jest inna i pomimo znajomości ogólnych zasad udzielania pierwszej pomocy często istnieje potrzeba improwizacji. Przystępując do udzielenia pomocy, nie należy jednak okazywać swojego zdenerwowania. W miarę możliwości czasem lepiej jest podejść do poszkodowanego chwilę później, po względnym uspokojeniu się, niż pokazywać się z trzęsącymi się rękoma. Poszkodowany musi bowiem czuć, że zajmuje się nim fachowiec, ktoś, kto wie, jak mu pomóc.

Stąd też podchodząc do poszkodowanego, którego się nie zna, należy pewnym głosem przedstawić się, a następnie zapewnić o swojej wiedzy i znajomości zasad udzielania pomocy. Pomocne bywają zwroty „proszę się nie denerwować, zaraz pani/panu pomogę, wiem, jak to zrobić” czy „jestem osobą przeszkoloną w udzielaniu pomocy, zaraz się panią/panem zajmę”. Taka postawa pomaga poczuć się komfortowo nie tylko osobie poszkodowanej, ale i tej udzielającej pomocy.

Podczas udzielania pomocy należy cały czas rozmawiać z poszkodowanym, przy czym trzeba pamiętać o tym, że rozmowa to nie tylko mówienie do poszkodowanego, ale i jego słuchanie. Zdarzają się sytuacje, w których poszkodowany cały czas krzyczy, próbując coś przekazać, jednak nikt nie zwraca na ten przekaz uwagi, kładąc krzyki na karb bólu i zdenerwowania. Tymczasem poszkodowany może mieć do powiedzenia coś ważnego (np. że w samochodzie, który uległ wypadkowi, jechało jeszcze dziecko) czy istotnego z jego punktu widzenia (np. że musi zadzwonić do kogoś z rodziny). Wysłuchanie takiej osoby nie tylko zmniejszy jej zdenerwowanie, ale też ułatwi dalszą współpracę. Ogromne znaczenie we wsparciu psychicznym poszkodowanego ma również mówienie do niego. Należy mówić do poszkodowanego zawsze, nawet jeśli jest nieprzytomny, nie wiadomo bowiem, jak głęboki jest stan utraty świadomości. Jednym z najważniejszych nawyków, które powinien wyrobić w sobie ratownik, jest nawyk uprzedzania o tym, co się za chwilę zrobi, czyli w jaki sposób zostanie udzielona pomoc. Zwłaszcza poszkodowany, który nie ma siły lub możliwości zareagować, czuje się bardzo niekomfortowo, kiedy podchodzi do nich obca osoba, nie przedstawia się, po czym zaczyna zadawać mu ból, np. podnosząc jego rękę. Z punktu widzenia poszkodowanego wygląda to właśnie w ten sposób, tymczasem takie sytuacje mają miejsce najczęściej – zdenerwowany świadek zdarzenia zapomina się przedstawić, po czym przystępuje do opatrywania wspomnianej już ręki, nie uprzedzając o tym zainteresowanego. Ból i dezorientacja osoby wymagającej udzielenia pomocy z pewnością nie będą działały korzystnie na dalszą współpracę. Uspokajająco natomiast zadziała opowiedzenie poszkodowanemu, co się stało i co się będzie działo.

Jedna z wielu zasad udzielania pomocy mówi o tym, że nie należy poszkodowanemu zadawać bólu. Na szczęście obecne wytyczne nie za-

lecają już unieruchamiania złamań czy innych urazów kostno-stawowych (podczas udzielania pierwszej pomocy, czyli tej udzielanej przez laików, a nie w ogóle), a to właśnie przy tych czynnościach poszkodowany cierpiał najbardziej. Ewentualne zabezpieczenie tego typu obrażeń jest konieczne, jeśli poszkodowanego trzeba ewakuować (oczywiście, jeśli jest na to czas). W takich sytuacjach bezwzględnie należy pamiętać o uprzedzeniu poszkodowanego o takiej konieczności (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

5.4. Wezwanie pomocy

W kraju działa wiele służb, w których obszarze kompetencji znajduje się niesienie pomocy. Warto wymienić poszczególne służby i ich zadania:

- *Policja* – formacja państwowa odpowiedzialna za ochronę bezpieczeństwa ludzi i mienia oraz utrzymywanie bezpieczeństwa i porządku publicznego. Główne zadania policji to pilnowanie przestrzegania prawa, ściganie przestępców oraz zapewnienie ochrony i pomocy w sytuacjach kryzysowych.
- *Straż miejska* – organ tworzony przez radę miasta (gminy), działający w Polsce na podstawie ustawy o strażach gminnych. Główne zadanie straży miejskiej to ochrona porządku publicznego na terenie miasta (gminy).
- *Pogotowie ratunkowe* – jednostka udzielająca świadczeń zdrowotnych oraz wykonująca transporty sanitarne. Wśród zespołów wyjazdowych pogotowia ratunkowego wyróżnia się następujące ich rodzaje:
 - o S – zespół specjalistyczny (w skład którego wchodzi co najmniej trzy osoby uprawnione do wykonywania medycznych czynności ratunkowych, w tym lekarz systemu oraz pielęgniarka systemu lub ratownik medyczny),
 - o P – zespół podstawowy (w skład których wchodzi co najmniej dwie osoby uprawnione do wykonywania medycznych czynności ratunkowych, w tym pielęgniarka systemu lub ratownik medyczny).

- *Straż pożarna* – formacja zajmująca się ochroną przeciwpożarową oraz przeprowadzaniem akcji ratowniczych w przypadku klęsk żywiołowych i katastrof.
- *Pogotowie gazowe* – usuwające uszkodzenia i awarie w sieci gazowej.
- *Pogotowie energetyczne* – usuwające uszkodzenia i awarie linii i urządzeń energetycznych.
- *Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)* – finansowane przez samorządy lokalne stowarzyszenia zrzeszające ratowników, którzy strzegą bezpieczeństwa na wydzielonych kąpieliskach.
- *Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR)* – organizacja ochotnicza działająca na terenach polskich gór. Głównymi zadaniami GOPR-u są: udzielanie pierwszej pomocy w wypadkach górskich, działalność dotycząca ochrony przyrody oraz zapobieganie wypadkom.
- *Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR)* – organizacja ochotnicza zajmująca się ratowaniem osób poszkodowanych w wypadkach górskich na terenie Tatr.

Aby móc skorzystać z pomocy wymienionych powyżej służb, należy znać odpowiednie numery telefonów alarmowych.

- Policja – **997**
- Straż miejska – **986**
- Pogotowie ratunkowe – **999**
- Straż pożarna – **998**
- Pogotowie gazowe – **992**
- Pogotowie energetyczne – **991**
- WOPR – **601 100 100**
- GOPR / TOPR – **601 100 300 lub 985**

Ponadto warto zapamiętać również numer **112** – wybranie tego numeru powoduje połączenie z Centrum Powiadamiania Ratunkowego (CPR). W CPR działają wspólnie służby dyspozytorskie pogotowia ratunkowego, policji i straży pożarnej.

Pomoc należy wezwać po ocenie stanu poszkodowanego. Od reguły tej można odstąpić, jeśli poszkodowanych jest dużo lub niemożliwa jest ocena stanu poszkodowanego (nie można do niego dotrzeć lub istnieje zagrożenie bezpieczeństwa). Prawidłowo dokonane wezwanie pomocy obejmuje następujące czynności:

1. przedstawienie się,
2. podanie miejsca zdarzenia,
3. krótkie opowiadzenie, co się stało (wypadek komunikacyjny czy np. zasłabnięcie),
4. podanie liczby poszkodowanych,
5. podanie stanu poszkodowanych (przytomny / nieprzytomny, oddycha / nie oddycha),
6. opisanie pomocy, jaka została udzielona,
7. podanie numeru telefonu, pod który dyspozytor może zadzwonić w razie pytań (jeśli mamy słabą baterię – należy o tym powiedzieć).

Należy dokładnie wysłuchać uwag dyspozytora. Słuchawkę odkładamy po przyjęciu zgłoszenia (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

5.5. Poszkodowany nieprzytomny

Ze stanem nieprzytomności wiąże się kilka zasadniczych pojęć, które należy omówić oraz wyjaśnić jak w sytuacji gdy one nastąpią, należy się zachować.

Omdlenie – krótkotrwała utrata świadomości i napięcia mięśniowego spowodowana niedotlenieniem mózgu. Jeśli omdlenie trwa powyżej minuty, mówi się o utracie przytomności.

Stan przedomdleniowy – stan, w którym napięcie mięśniowe ulega obniżeniu, jednak nie dochodzi do pełnej utraty świadomości (możliwość porozumiewania się z poszkodowanym jest zachowana) ani upadku.

Objawy omdlenia (lub zbliżającego się omdlenia):

- uczucie oszołomienia,
- osłabienie,
- bladość powłok,
- mroczki przed oczami, zamglone widzenie,
- szum w uszach,
- „zimne poty”,
- zawroty głowy,
- nudności,
- utrata napięcia mięśniowego skutkująca upadkiem.

Przyczyny omdlenia:

- długotrwała pozycja stojąca,
- stres, emocje,
- przebywanie w dużych skupiskach ludzkich, w źle wentylowanych pomieszczeniach,
- określone warunki pogodowe (duża wilgotność i wysoka temperatura powietrza),
- choroby (zwłaszcza układu krążenia).

Samo omdlenie jest niegroźną jednostką kliniczną, istnieje jednak niebezpieczeństwo doznania urazów przy upadku.

Postępowanie:

- w miarę możliwości zaasekurować upadek,
- zawołać o pomoc,
- udrożnić drogi oddechowe i sprawdzić oddech (10 sekund),
- zapewnić dostęp świeżego powietrza poprzez:
 - o rozluźnienie ubrania,
 - o otwarcie okien,
 - o wyniesienie z pomieszczenia,
- zastosować pozycję czterokończynową (uniesienie rąk i nóg).

Ułożenie w tej pozycji najczęściej szybko poprawia przepływ mó-

zgowy, co skutkuje odzyskaniem świadomości. Nie należy jednak zbyt szybko pionizować poszkodowanego, gdyż może to być przyczyną kolejnego omdlenia. Powrót do pozycji stojącej powinien być stopniowy, rozpoczynając od pozycji półsiedzącej, poprzez pozycję siedzącą, aż do całkowitej pionizacji (cały czas należy jednak uważnie obserwować poszkodowanego!).

Jeśli po minucie od zastosowania pozycji cztero kończynowej nie nastąpiła poprawa, należy wezwać pogotowie, a poszkodowanego (po kolejnej kontroli oddechu) ułożyć w pozycji bezpiecznej.

Objawy utraty przytomności:

- brak reakcji na głos,
- brak reakcji na ból,
- zazwyczaj obniżone napięcie mięśniowe (tylko w szczególnych wypadkach występują przykurcze mięśniowe).

Potencjalne przyczyny utraty przytomności:

- uraz (zwłaszcza głowy),
- niedotlenienie mózgu (np. przy niedrożności dróg oddechowych, w zatrzymaniu krążenia),
- zaburzenia metaboliczne (spowodowane na przykład cukrzycą lub upośledzeniem funkcji wątroby),
- zatrucia,
- wychłodzenie lub przegrzanie,
- porażenie prądem,
- drgawki.

Zagrożenia wynikające z utraty przytomności:

1. *Zniesienie odruchów obronnych.* U przytomnej osoby podrażnienie tylnej ściany gardła przez treść pokarmową, krew czy ciało obce wywołuje odruch kasłania (kiedy wejście do krtani jest otwarte) lub polykania. U osoby nieprzytomnej dochodzi do zachłyśnięcia, gdyż ciało obce jest podczas wdechu wprowadzane głębiej do płuc.

2. *Zapadanie się podstawy języka.* Jest to spowodowane obniżeniem napięcia mięśniowego u osób nieprzytomnych. Brak drożności dróg oddechowych uniemożliwia oddychanie, co skutkuje ostatecznie zatrzymaniem krążenia.
3. *Brak reakcji na zagrożenia* pochodzenia zewnętrznego (np. nadjeżdżający samochód).

Postępowanie:

Osobę nieprzytomną z zachowanym oddechem należy ułożyć w pozycji bezpiecznej. Niezbędne jest zadbanie o komfort termiczny poszkodowanego (koc lub folia NRC) oraz ciągłe monitorowanie oddechu. U osób ułożonych w tej pozycji oddech można sprawdzać grzbietem dłoni.

Technika układania w pozycji bezpiecznej jest następująca:

1. Zdjąć okulary osobie poszkodowanej (jeśli takie posiada).
2. Upewnić się, że obie nogi poszkodowanego są wyprostowane i uklęknąć przy poszkodowanym.
3. Rękę poszkodowanego, która znajduje się bliżej ratownika, ułożyć w ten sposób, aby dłoń była skierowana do góry, a między ramieniem a resztą ciała powstał kąt prosty. Pod kątem 90 stopni w stosunku do ramienia ułożyć należy też przedramię.
4. Dłoń drugiej ręki poszkodowanego podłożyć pod jego policzek (stroną grzbietową dłoni).
5. Unieść nogę poszkodowanego pod kolanem (bez odrywania stopy od podłoża).
6. Wolną rękę ułożyć na zewnętrznej stronie kolana poszkodowanego i nacisnąć tak, aby powstała dźwignia, powodująca obrócenie się poszkodowanego w stronę ratownika.
7. Udrożnić drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy ku tyłowi (po czym sprawdzić oddech).
8. Poprawić ustawienie nogi, za którą poszkodowany był przetaczany, w ten sposób, aby staw biodrowy i kolanowy były zgięte pod kątem

prostym (tak, aby jedna noga nie leżała na drugiej). Po 30 minutach leżenia na jednym boku należy przełożyć poszkodowanego na drugi bok.

Pozycję boczną zastosować należy, gdy mamy do czynienia z poszkodowanym nieprzytomnym, który oddycha i nie ma urazów: kręgosłupa, czaszki, klatki piersiowej, złamań kończyn lub miednicy. W stanie wyższej konieczności dopuszczalne jest ułożenie w pozycji bocznej również przy istniejących urazach, obecne wytyczne zalecają bowiem układanie w pozycji bezpiecznej każdego nieprzytomnego, u którego istnieje zagrożenie dla drożności dróg oddechowych (spowodowane opadaniem nasady języka lub np. wymiotami).

Natomiast pozycję zastaną stosujemy:

- jeśli poszkodowany jest przytomny i nie grozi mu niebezpieczeństwo,
- jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale podejrzewamy uraz kręgosłupa, miednicy, czaszki, klatki piersiowej (Szczepaniak, 2012, s. 164-172).

5.6. Podstawowa resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Resuscytacja – czynności ratownicze prowadzące do przywrócenia funkcji układu krążenia i oddechowego.

Reanimacja – czynności ratownicze prowadzące do przywrócenia funkcji układu krążenia, oddechowego i świadomości.

Za podstawową resuscytację krążeniowo-oddechową uważa się połączenie wentylacji powietrzem wydechowym ratownika (sztuczne oddechanie) z uciskaniem klatki piersiowej (pośredni masaż serca) oraz utrzymywanie drożności dróg oddechowych. Czynności te określa się mianem ABC:

- A – *airway* – ocena i zapewnienie drożności dróg oddechowych,
- B – *breathing* – ocena i wspomaganie oddechu,
- C – *circulation* – ocena i wspomaganie krążenia.

Śmierć kliniczna – stan, w którym doszło do odwracalnego zatrzymania krążenia, oddechu i utraty świadomości, przy czym procesy biologiczne w obrębie poszczególnych komórek przebiegają nadal. Brak akcji resuscytacyjnej (lub nieskuteczna resuscytacja) prowadzi do przejścia śmierci klinicznej w *śmierć biologiczną* (stan nieodwracalny).

Rozpoznanie zatrzymania krążenia opiera się na stwierdzeniu braku świadomości i oddechu (wytyczne ERC nie zalecają sprawdzania tętna w celu potwierdzenia istnienia lub braku krążenia). Agonalne westchnięcia (występujące w pierwszych minutach zatrzymania krążenia w 40% przypadków) są wskazaniem do natychmiastowego podjęcia czynności resuscytacyjnych i nie należy ich mylić z prawidłowym, zapewniającym odpowiednią wentylację oddechem. Po pewnym czasie od zatrzymania krążenia występują objawy takie jak błądź i zasinienie powłok oraz szerokie, niereagujące na światło źrenice, jednak w pewnych sytuacjach mogą one być bardzo dyskretne lub nie występować wcale. Stąd ich wartość w rozpoznaniu NZK jest ograniczona.

Schemat postępowania w przypadku wystąpienia nagłego zatrzymania krążenia (BLS – *Basic Life Support*) u dorosłych:

1. sprawdzenie bezpieczeństwa,
2. sprawdzenie przytomności,
3. wołanie o pomoc,
4. udrożnienie dróg oddechowych,
5. sprawdzenie oddechu,
6. wezwanie pomocy,
7. 30 uciśnień,
8. 2 wdechy.

Ad. 1. Przed przystąpieniem do udzielania pomocy należy upewnić się, czy poszkodowanemu i świadkom zdarzenia nie grozi niebezpieczeństwo (przejeżdżające pojazdy, ulatniający się gaz itp.). Jeśli istnieje zagrożenie uniemożliwiające udzielenie pomocy poszkodowanemu bez narażania własnego bezpieczeństwa, należy odstąpić od udzielania pomocy i wezwać odpowiednie służby. Do elementów bezpieczeństwa

należy również zabezpieczenie własne, czyli założenie rękawiczek. Jeśli na miejscu zdarzenia są świadkowie, należy wyznaczyć jedną osobę do odsunięcia gapiów i pilnowania porządku.

Ad. 2. Sprawdzenie przytomności polega na głośnym odezwaniu się do poszkodowanego (np. „Czy pan/pani mnie słyszy?”, „Co się stało?”, „Proszę otworzyć oczy.”) i delikatnym potrząśnięciu go za ramię. Jeśli poszkodowany odpowiada, należy zebrać dokładny wywiad i w razie potrzeby wezwać pogotowie. Jeśli poszkodowany nie odpowiada, należy zawołać o pomoc.

Ad. 3. Wołanie o pomoc polega na głośnym zawołaniu o pomoc (jeśli nie ma nikogo w pobliżu) lub wyznaczeniu z osób obecnych na miejscu zdarzenia jednej, która zostanie razem z ratownikiem. Należy pamiętać, że tłum nie umie wykonywać poleceń, stąd należy wskazać w nim konkretną osobę.

Ad. 4. Udrożnienie dróg oddechowych polega na odgięciu głowy do tyłu i uniesieniu żuchwy. W tym celu należy umieścić jedną rękę na czole, a palce drugiej ręki na żuchwie poszkodowanego (częściach twardych podbródka) i wykonać udrożnienie (tak, aby broda była skierowana ku górze). Jeśli w jamie ustnej poszkodowanego widoczne są ciała obce, należy je usunąć (pod kontrolą wzroku – nigdy „na ślepo!”). Jeśli poszkodowany leży na brzuchu lub na boku, przed udrożnieniem dróg oddechowych należy obrócić go na plecy.

Ad. 5. Oddech ocenia się zgodnie z zasadą „widzę, słyszę, czuję”:

- widzę unoszenie się klatki piersiowej,
- słyszę wydychane powietrze,
- czuję wydychane powietrze na policzku.

Ocena oddechu powinna trwać 10 sekund. Dorosły człowiek bierze wdech ok. 12–16 razy w ciągu minuty, stąd w ciągu 10 sekund, jeśli poszkodowany oddycha, należy usłyszeć 2–3 oddechy. Poszkodowanego, który oddycha, należy ułożyć w pozycji bezpiecznej i postępować jak z poszkodowanym nieprzytomnym.

Ad. 6. Wezwanie pomocy jest na etapie stwierdzenia braku oddechu priorytetem, stąd jeśli nie ma innej możliwości, należy zostawić poszkodowanego i udać się po pomoc. Jeżeli są świadkowie, należy poprosić jednego z nich o wezwanie pomocy.

Wczesne wezwanie pomocy jest konieczne, aby zwiększyć szanse przeżycia osoby poszkodowanej. U ok. 40% poszkodowanych dorosłych, u których doszło do nagłego zatrzymania krążenia, stwierdza się migotanie komór. Optymalne leczenie migotania komór polega na natychmiastowym podjęciu czynności resuscytacyjnych i szybkim wykonaniu defibrylacji. Wczesna defibrylacja (w czasie 3–5 minut od utraty przytomności) zwiększa prawdopodobieństwo przeżycia do 49–75%.

Ad. 7. Uciskanie klatki piersiowej wykonuje się z częstotliwością 100 uciśnień na minutę (nieco mniej niż 2 uciski na sekundę), pamiętając o tym, aby faza ucisku trwała tyle samo, co faza relaksacji. Głębokość ucisku to u osób dorosłych – 4–5 cm. Poszkodowany powinien leżeć na twardym, płaskim podłożu. Miejsce kompresji to środek klatki piersiowej (2 palce nad dolnym końcem mostka). Przystępując do wykonywania masażu pośredniego serca, należy:

- uklęknąć obok poszkodowanego,
- ułożyć nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego, po czym dołożyć drugą rękę,
- spleść palce obu dłoni i unieść je w ten sposób, aby nie wywierać nacisku na żebra poszkodowanego,
- pochylić się nad poszkodowanym tak, aby ramiona znajdowały się pod kątem prostym w stosunku do mostka, ręce powinny być wyprostowane w stawie łokciowym,
- uciskać 30 razy, nie odrywając nadgarstków od klatki piersiowej.

Ad. 8. Przed wykonaniem oddechów należy udrożnić drogi oddechowe w sposób opisany powyżej. Następnie:

- palcami dłoni ułożonej na czole (kciukiem i palcem wskazującym) zacisnąć delikatnie skrzydełka nosa poszkodowanego, utrzymując dłońią drugiej ręki lekkie rozwarcie ust;

- szczelnie objąć usta poszkodowanego i wdmuchnąć powietrze; oddech ratowniczy powinien trwać ok. 1 sekundy i zawierać objętość powietrza znajdującego się w jamie ustnej ratownika po normalnym wdechu – ok. 500–600 ml (nie należy nabierać powietrza „na zapas”);
- nabierając powietrze, należy odwrócić głowę w stronę klatki piersiowej poszkodowanego (unikając w ten sposób wdychania powietrza wydobywającego się z ust ratowanego);
- jeśli pierwsza próba wykonania wdechu nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej, oznacza to, że oddech taki nie jest efektywny; w takiej sytuacji należy sprawdzić jamę ustną poszkodowanego i usunąć z niej widoczne ciała obce oraz sprawdzić, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy zostały poprawnie wykonane.

Przed powrotem do uciskania klatki piersiowej ratujący powinien wykonać 2 oddechy.

Resuscytację można przerwać, jeśli:

- poszkodowany zacznie samodzielnie oddychać,
- przybędą wykwalifikowane służby i przejmą czynności,
- ratujący ulegnie wyczerpaniu,
- zaistnieje niebezpieczeństwo dla ratującego.

Jeśli na miejscu zdarzenia obecni są świadkowie, po 2 minutach prowadzenia resuscytacji powinna nastąpić zamiana ratujących.

Istnieje możliwość wykonywania samych uciśnień klatki piersiowej, bez prowadzenia wentylacji zastępczej. Ma to miejsce gdy:

- nie ma możliwości wykonania oddechów ratowniczych (np. ze względu na obrażenia twarzy),
- ratujący nie chce wykonywać oddechów ratowniczych (np. ze względów estetycznych).

W takim wypadku należy uciskać klatkę piersiową bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień na minutę (Boniek, 2014, s. 15-19).

Nagłe zatrzymanie krążenia u dzieci

U dorosłych dominującą przyczyną nagłych zatrzymań krążenia (NZK) są zaburzenia w pracy serca, natomiast u dzieci częściej dochodzi do nich z przyczyn oddechowych (zadławienie, podtopienie). Stąd schemat postępowania w NZK u dzieci różni się od tego polecanego dla dorosłych. Różnice dotyczą również techniki wykonywania uciśnień i oddechów ratowniczych, głównie ze względu na inne gabaryty dziecka. Ważne jest rozróżnianie takich pojęć jak dziecko i niemowlę, ze względu na znaczne różnice budowy i fizjologii. Za *niemowlę* uważa się dziecko poniżej 1. roku życia, natomiast za *dziecko* – poszkodowanego od 1. roku życia do okresu pokwitania. Oczywistym jest fakt, że zarówno półroczny człowiek jak i dwulatek są dziećmi. Przyjmuje się jednak taką terminologię dla ułatwienia opisu a raczej rozróżnienia zachowania się w sytuacji udzielania pierwszej pomocy niemowlęciu i dziecku.

Schemat postępowania:

1. sprawdzenie bezpieczeństwa,
2. sprawdzenie przytomności,
3. wołanie o pomoc,
4. udrożnienie dróg oddechowych,
5. sprawdzenie oddechu,
6. 5 oddechów,
7. 30 uciśnień i 2 wdechy (przez minutę),
8. wezwanie pomocy.

Poniżej omówiono jedynie elementy postępowania, które różnią się od tych zalecanych przy postępowaniu z poszkodowanymi dorosłymi:

- Sprawdzenie przytomności

Sprawdzenie reakcji dziecka polega na delikatnym potrząśnięciu dzieckiem i głośnym zadaniu pytania, np. „czy wszystko jest w porządku?”. Nie należy potrząsać dzieckiem lub niemowlęciem, u którego istnieje podejrzenie urazu kręgosłupa w odcinku szyjnym.

Jeśli dziecko reaguje, należy zostawić je w pozycji zastanej (jeśli jest dla niego bezpieczna), ocenić jego stan i w razie potrzeby udzielić pomocy.

- Udrożnienie dróg oddechowych

Udrożnienie dróg oddechowych wykonuje się w ten sam sposób co u dorosłych, z tym, że początkowo próbuje się to zrobić w pozycji zastanej, a dopiero w razie trudności delikatnie obraca dziecko na plecy.

- Sprawdzenie oddechu

Dzieci oddychają szybciej niż osoby dorosłe, stąd w ciągu 10 sekund powinno się usłyszeć więcej niż 3 oddechy.

- 5 oddechów ratowniczych

Jeśli dziecko nie oddycha, należy delikatnie usunąć widoczne ciała obce, a następnie wykonać 5 oddechów ratowniczych. Podczas wykonywania oddechów należy zwrócić uwagę na pojawienie się kaszlu lub odruchów z tylnej ściany gardła (stanowiących oznaki zachowanego krążenia) oraz na to, czy klatka piersiowa unosi się i opada w trakcie sztucznej wentylacji (jak przy samodzielnym oddychaniu).

Po 5 oddechach ratowniczych należy ocenić, czy występują objawy krążenia. Do objawów krążenia należą odruchy takie jak kaszel, przełykanie, ale także oddech. Ocena powinna trwać 10 sekund.

Jeśli objawy krążenia występują, należy prowadzić wentylację zastępczą aż do powrotu spontanicznego oddechu. Przy braku pewności co do tego, czy krążenie jest zachowane, należy zacząć uciskanie klatki piersiowej.

- Uciskanie klatki piersiowej

Ze względu na to, że u dzieci łatwiej można spowodować uszkodzenia narządów wewnętrznych, niewłaściwie wybierając miejsce ucisku, należy wyznaczyć środek klatki piersiowej poprzez:

- o wyznaczenie dolnego końca mostka (miejsce, w którym łączą się łuki żebrowe),
- o przyłożenie palca do dolnego końca mostka.

Szerokość jednego palca powyżej tego punktu to miejsce, które należy uciskać. Uciśnięcia powinny powodować obniżenie się mostka do około 1/3 głębokości klatki piersiowej. Można je prowadzić tą samą techniką co u dorosłych lub jedną ręką.

U niemowląt uciśnięcia klatki wykonuje się opuszkami 2 palców.

- Wezwanie pomocy

Pomoc kwalifikowaną należy wezwać po około minucie od rozpoczęcia resuscytacji. Dopuszczalne jest zabranie dziecka ze sobą, aby zminimalizować przerwy w BLS (taki standard dotyczy sytuacji, w których ratownik jest sam; jeśli obecni są świadkowie – jeden z nich powinien wezwać pomoc).

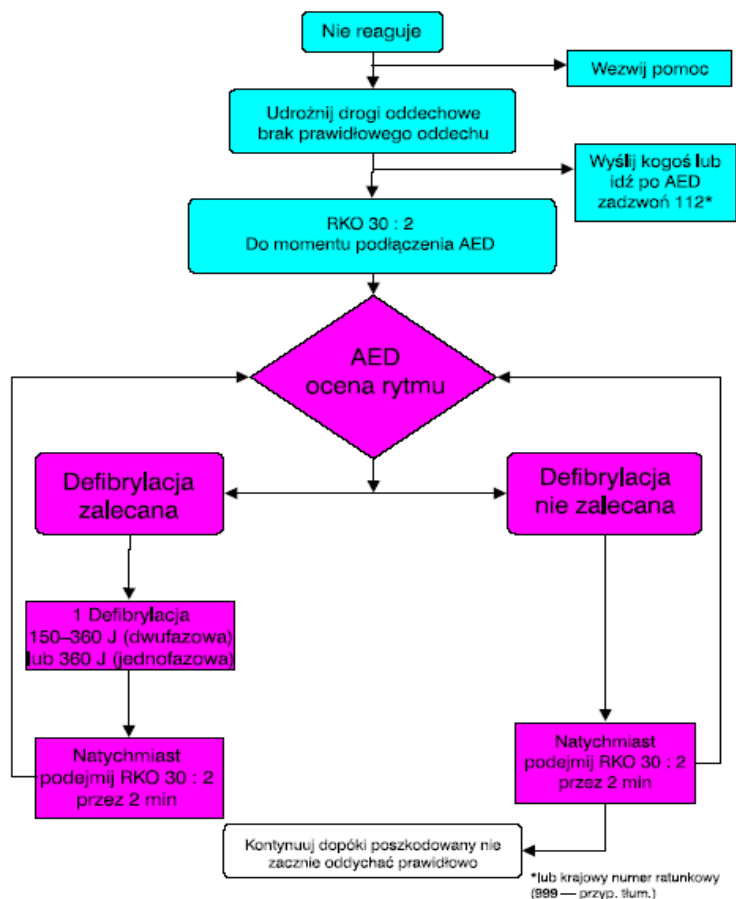
Do wyjątkowych należy sytuacja, w której dziecko nagle traci przytomność w obecności ratownika. Wtedy najbardziej prawdopodobną przyczyną zatrzymania krążenia jest zaburzenie pracy serca i dziecko wymaga defibrylacji, w związku z czym od razu po stwierdzeniu braku oznak krążenia należy udać się po pomoc (Boniek, 2014, s. 10-14).

Automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED):

Automatyczny defibrylator zewnętrzny może być w pewnych okolicznościach wykorzystany przez ratowników niemedycznych. Urządzenie to samodzielnie analizuje rytm serca osoby, u której doszło do zatrzymania krążenia i w razie potrzeby wykonuje defibrylację. Nie zaleca się używania AED u dzieci poniżej 1. roku życia.

Badania prowadzone w zachodnich szpitalach zajmujących się rehabilitacją kardiologiczną jednoznacznie wskazują, iż defibrylacja wykonana do 2 min. po zatrzymaniu akcji serca daje ponad 90% szans na przeżycie i opuszczenie szpitala o własnych siłach. AED powinno zostać użyte niezwłocznie po jego przyniesieniu. Jeśli na miejscu zdarzenia obecni są świadkowie – jedna osoba powinna wykonywać resuscytację do czasu naklejenia elektrod przez drugą osobę. Od momentu włączenia urządzenie wydaje polecenia głosowe, które ratujący powinien wykonywać.

Kolejność postępowania z użyciem AED przedstawia poniższy schemat.



Rys. 1. Schemat postępowania z użyciem AED

Źródło: Europejska Rada Resuscytacji, Polska Rada Resuscytacji, 2005. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych. Podręcznik BLS.

Szczególną uwagę podczas używania AED należy zwrócić na bezpieczeństwo, w tym celu:

- poszkodowanego nie należy dotykać w trakcie: analizy rytmu, ładowania defibrylatora i samej defibrylacji,

- miejsce użycia AED powinno być suche,
- przed defibrylacją należy odsunąć źródła tlenu (np. butlę z tlenem) (Boniek, 2014, s. 29).

5.7. Zadławienie

Zadławienie to niedrożność dróg oddechowych spowodowana ciałem obcym. Do zadławienia najczęściej dochodzi podczas jedzenia. Niedrożność dróg oddechowych może być całkowita lub częściowa. Osoba doznająca zadławienia często chwytą się rękami za gardło. Jeśli drogi oddechowe uległy częściowemu zatkananiu – poszkodowany ma objawy duszności i kaszle. Przy próbie zaczerpnięcia powietrza może być w tym wypadku słyszalny charakterystyczny świst wdechowy. Całkowite zatkanie dróg oddechowych powoduje, że poszkodowany nie może kaszleć, mówić ani oddychać, co skutkuje ostatecznie utratą przytomności.

Postępowanie w zadławieniu u dorosłych:

1. Zapytaj poszkodowanego, czy się krztusi (może się bowiem zdarzyć, że sytuacja z pozoru groźnie wyglądająca jest tylko pozoracją).
2. Zachęć poszkodowanego do kaszlu, obserwując go przy tym, ale nie wykonując żadnych dodatkowych czynności.

Dalsze postępowanie zależy od tego, czy kaszel jest efektywny czy nieefektywny. Przy kaszlu efektywnym poszkodowany jest w stanie słownie odpowiedzieć na pytania, kaszel jest głośny, a przed kasznięciem istnieje możliwość nabrania powietrza. Poszkodowany w pełni reaguje. Kaszel nieefektywny jest cichy lub bezgłośny. Poszkodowany nie może mówić ani oddychać, stopniowo traci przytomność.

Jeśli efektywny do tej pory kaszel staje się nieefektywny – należy głośno zawołać o pomoc, a następnie wykonać 5 uderzeń między łopatkami poszkodowanego. Po każdym uderzeniu należy sprawdzić, czy ciało obce nie wydostało się z dróg oddechowych (nie jest celem samym w sobie wykonanie 5 uderzeń, ale spowodowanie przemieszczenia się ciała obcego). Technika wykonywania uderzeń w okolicę międzyłopatkową:

- stanąć z boku i nieco z tyłu ratowanego,
- wsunąć swoją rękę pod pachę poszkodowanego i ułożyć ją na klatce piersiowej,
- pochylić tułów poszkodowanego do przodu, przytrzymując jednocześnie ręką jego klatkę piersiową,
- nadgarstkiem drugiej ręki wykonać do pięciu silnych uderzeń w plecy pomiędzy łopatkami.

Po każdym uderzeniu należy sprawdzić, czy ciało obce nie wydostało się z dróg oddechowych i czy są one nadal niedrożne.

Jeśli uderzenia w plecy nie przynoszą oczekiwanych efektów, należy wykonać do pięciu uciśnień nadbrzusza. Technika wykonywania uciśnień nadbrzusza:

- ustawić się za poszkodowanym i objąć go ramionami na wysokości nadbrzusza,
- pochylić tułów poszkodowanego do przodu,
- zacisnąć dłoń jednej ręki w pięść i umieścić ją w połowie odległości między dolnym końcem mostka a pępkiem,
- wolną dłonią drugiej ręki objąć zaciśniętą wcześniej pięść,
- wykonać uciśnięcia nadbrzusza, silnie pociągając ręce do siebie i ku górze.

Czynności te powinny spowodować usunięcie przeszkody z dróg oddechowych. Jeśli tak się nie dzieje, należy na przemian wykonywać pięć uderzeń między łopatki, a następnie uciskać nadbrzusze (również 5 razy). Uciśnięcia nadbrzusza mogą powodować obrażenia wewnętrzne, stąd każdy poszkodowany, u którego zastosowano tę technikę, powinien zostać zbadany przez lekarza.

Jeśli ratowany straci przytomność, należy:

- w miarę możliwości zaasekurować upadek i ułożyć poszkodowanego na twardej, płaskiej powierzchni (powinien leżeć na plecach),
- zadzwonić po fachową pomoc (999, 112), rozpocząć resuscytację, zaczynając od 30 uciśnień klatki piersiowej (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

Zadławienia u dzieci

Większość przypadków zadławienia u dzieci zdarza się podczas zabawy oraz w trakcie posiłków. Jeśli dziecko kaszle w sposób efektywny – należy je obserwować i zachęcać do kaszlu. Jeśli kaszel jest nieefektywny, należy zawołać głośno o pomoc, a następnie ocenić stan świadomości dziecka:

- Jeśli dziecko jest przytomne – wykonać 5 uderzeń między łopatki. Jeśli dziecko będzie ułożone głową w dół, uderzenia będą bardziej efektywne. W tym celu należy ułożyć je w poprzek kolan osoby ratującej. Jeśli nie jest to możliwe (np. dziecko jest zbyt duże) – należy wykonać uderzenia między łopatki, utrzymując nachylenie dziecka do przodu. Brak reakcji na uderzenia powoduje konieczność zastosowania uciśnień nadbrzusza. W tym celu należy stanąć lub uklęknąć za dzieckiem, a następnie wykonać uciśnięcia nadbrzusza (5) zgodnie z techniką przedstawioną powyżej (jak u dorosłych), przy czym dołożyć trzeba szczególnej staranności, aby technikę tę zastosować prawidłowo, czyli nie uciskać wyrostka mieczykowatego mostka ani żeber (u dzieci ryzyko uszkodzenia narządów wewnętrznych jest większe niż u dorosłych). W dalszej kolejności należy ocenić, czy zastosowana technika przyniosła pożądany efekt i jeśli nie – zadzwonić po pomoc. Na tym etapie nie należy zostawiać dziecka samego, stąd jeśli nie ma w pobliżu osoby, która mogłaby wezwać pogotowie, należy przystąpić do dalszych prób pozbycia się ciała obcego poprzez wykonywanie uderzeń w plecy na przemian z uciśnięciami nadbrzusza.
- Jeśli dziecko traci przytomność – trzeba ułożyć je na płaskiej, twardej powierzchni i zadzwonić po pomoc (o ile do tej pory nie została wezwana), przy czym na tym etapie nie wolno zostawiać dziecka samego po to, aby wezwać pomoc. Kolejne czynności, które należy wykonać, to:
 1. Otworzyć dziecku usta i poszukać widocznych ciał obcych. Widoczne ciało obce powinno zostać wygarnięte palcem pod kontrolą wzroku (nigdy „na ślepo”). Nie należy powtarzać prób wygarnięcia ciała obcego, jeśli pierwsza się nie powiodła.
 2. Odchylić dziecku głowę i / lub wysunąć żuchwę (udrożnienie dróg oddechowych).

3. Wykonać 5 oddechów ratowniczych. Każdorazowo należy oceniać, czy wdech powoduje uniesienie się klatki piersiowej. Jeśli nie – przed kolejnym oddechem trzeba poprawić odchylenie głowy dziecka.
4. Przy braku reakcji na oddechy ratownicze (kaszel, poruszanie się) należy wykonać 30 uciśnień klatki piersiowej, a następnie 2 oddechy.
5. Resuscytację należy prowadzić przez minutę przed wezwaniem pomocy (jeśli do tej pory nie została wezwana).

Przed każdym udrożnieniem dróg oddechowych w celu wykonania oddechów ratowniczych należy kontrolować zawartość jamy ustnej. W przypadku pojawienia się ciała obcego należy podjąć jednorazową próbę wygarnięcia go palcem (pod kontrolą wzroku). Jeśli próba usunięcia ciała obcego powiodła się, należy udrożnić drogi oddechowe i ocenić oddech. Przy powrocie spontanicznych, efektywnych oddechów – należy ułożyć dziecko w pozycji bezpiecznej i obserwując ciągle dziecko, czekać na przybycie pogotowia ratunkowego (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

5.8. Prowadzenie wstępnego postępowania przeciwwstrząsowego

Wstrząs jest zaburzeniem równowagi między zapotrzebowaniem tkanek na tlen a możliwościami dostarczenia tlenu do tkanek i narządów, spowodowanym ostrą niewydolnością krążenia.

Objawy wstrząsu zależą od jego przyczyny oraz czasu trwania. W początkowej fazie są to:

- błądź powłok,
- wychłodzenie skóry,
- dreszcze,
- niepokój i pobudzenie psychoruchowe,
- przyspieszony, płytki oddech,
- krople zimnego, lepkiego potu pokrywające twarz,
- wychłodzenie dystalnych części kończyn.

Sam poszkodowany odczuwa:

- lęk,
- przyspieszone bicie serca,
- szum w uszach,
- mroczki przed oczami,
- suchość w jamie ustnej.

W dalszej fazie wstrząsu:

- skóra poszkodowanego staje się szara,
- niepokój przechodzi w obojętność i apatię,
- oddech staje się coraz szybszy i bardziej płytki,
- pojawiają się zaburzenia świadomości, aż do całkowitej jej utraty.

Wstrząs jest stanem mogącym w sposób nieodwracalny uszkodzić tkanki i narządy. W zależności od przyczyny wstrząsu wyróżnia się różne jego rodzaje:

1. *hipowolemiczny* – spowodowany jest przez spadek objętości krwi krążącej; zmniejszenie objętości może być spowodowane przez:
 - krwotoki (zewnętrzne lub wewnętrzne);
 - uszkodzenie naczyń włosowatych lub wzrost ich przepuszczalności – w wyniku czego dochodzi do utraty osocza z tych naczyń; sytuacja taka ma miejsce np. przy oparzeniach,
 - biegunki i wymioty – kiedy to dochodzi do utraty wody i elektrolitów;
2. *kardiogeny* – spowodowany niewydolnością pracy serca (np. w przebiegu zawału mięśnia sercowego);
3. *neurogeny* – spowodowany zaburzeniami w układzie nerwowym, powodującymi rozszerzenie układu naczyniowego, zwolnienie pracy serca oraz spadek ciśnienia tętniczego krwi; zaburzenia te mogą wywołać takie czynniki, jak: ból, stres, nagłe, ekstremalne zmiany temperatury;
4. *septyczny* – wywołany zakażeniami bakteriami, rzadziej wirusami, pasożytami lub grzybami;

5. *anafilaktyczny* – związany z nadwrażliwością na określone substancje.

Najczęstszą przyczyną wstrząsu jest masywna utrata krwi. Postępowanie w tym przypadku obejmuje:

1. zaopatrzenie urazów (zatomowanie krwotoków),
2. ułożenie przeciwwstrząsowe,
3. ochronę przed wychłodzeniem organizmu (przykrycie kocem),
4. dbałość o komfort psychiczny poszkodowanego (rozmowa, uspokajanie),
5. wezwanie pomocy,
6. stałą kontrolę funkcji życiowych.

Pozycja przeciwwstrząsowa (ułożenie przeciwwstrząsowe) polega na ułożeniu poszkodowanego na wznak i uniesieniu nóg nad poziom głowy, na wysokość około 30–40 cm. Można w tym celu wykorzystać krzesło lub zwinięty koc.

Pozycji przeciwwstrząsowej nie należy stosować, jeśli podejrzewamy:

- obrażenia miednicy, klatki piersiowej, czaszki, kręgosłupa,
- zawał mięśnia sercowego (Boniek, 2014, s. 22-23).

5.9. Postępowanie w przypadku wychłodzenia bądź przegrzania

Zarówno wychłodzenia, jak i przegrzania są wypadkami, które na koloniach czy półkoloniach zdarzają się bardzo często. W czasie zimowisk dzieci często wychładzają swój organizm, a szczególnie kończyny górne, kończyny dolne czy np. uszy. Z kolei latem w przypadku zbyt długiego przebywania np. na plaży dochodzi do przegrzania organizmu, które z kolei często kończy się omdleniem.

Przegrzanie (hipertermia) to stan, w którym dochodzi do zaburzeń w termoregulacji organizmu wskutek działania na ten organizm wysokich temperatur (ciepło jest absorbowane przez organizm szybciej

niż może być eliminowane). Początkowy etap zaburzeń nazywany jest przegrzaniem (tzw. *heat stress*), kolejny – wyczerpaniem cieplnym. Jeśli działanie wysokiej temperatury nie zostanie przerwane, wyczerpanie ciepłe może przejść w stan zagrożenia życia, jakim jest udar cieplny.

Objawy przegrzania i wyczerpania cieplnego:

- złe samopoczucie,
- osłabienie,
- temperatura ciała prawidłowa lub nieco podniesiona,
- obrzęki w okolicy stóp i kostek,
- skurcze mięśni,
- nudności i wymioty,
- brak apetytu,
- ból głowy,
- dreszcze,
- blada, zimna skóra,
- obfite pocenie się,
- utrata przytomności (spowodowana rozszerzeniem naczyń krwionośnych).

Postępowanie:

- Poszkodowanego przenieść w chłodne miejsce i rozluźnić uciskające części ubrania.
- Obrzęknięte kończyny można unieść.
- Jeśli poszkodowany jest przytomny, wskazane jest podanie mu do picia (małymi porcjami) chłodnych napojów (najlepiej lekko osolonych).
- Nie wolno pozwolić poszkodowanemu na jakikolwiek wysiłek.
- Stopniowo schładzać poszkodowanego poprzez:
 - o stosowanie zimnych okładów nad miejscami przebiegu dużych naczyń leżących powierzchownie (szyja, pachy, pachwiny),
 - o użycie wentylatorów wymuszających przepływ powietrza.
- Jeśli poszkodowany ma dreszcze, należy przykryć go **kocem**

Poza tymi czynnościami należy pamiętać o ciągłym kontrolowaniu czynności życiowych oraz o zapewnieniu komfortu psychicznego. Wskazane jest rozważenie wezwania pogotowia ratunkowego.

Udar cieplny to stan zagrożenia życia, w którym dochodzi do niekontrolowanego wzrostu temperatury głębokiej ciała powyżej 40°C. Udarowi towarzyszą zaburzenia świadomości i uszkodzenia narządów (spowodowane rozpadem komórek pod wpływem temperatury).

Objawy udaru cieplnego:

- bóle i zawroty głowy,
- silne zmęczenie,
- szybki wzrost temperatury ciała (powyżej 40°C),
- zaczerwienienie twarzy (spowodowane przekrwieniem – rozszerzenie naczyń powoduje zwiększenie powierzchni oddawania ciepła przez organizm),
- ciepła, sucha skóra (brak pocenia się) – w większości przypadków,
- nudności, wymioty, biegunka,
- objawy zaburzeń pracy mózgu: chwiejny chód, zaburzenia orientacji, drgawki, zaburzenia świadomości,
- zaburzenia oddychania (duszność),
- utrata przytomności.

Postępowanie:

- przeniesienie poszkodowanego w chłodne miejsce,
- rozluźnienie ubrania (rozważyć zdjęcie ubrania),
- chłodzenie (tak samo jak w przypadku przegrzania),
- stała kontrola czynności życiowych,
- jak najszybsze wezwanie pomocy,
- dbałość o komfort psychiczny i termiczny poszkodowanego,
- ułożenie poszkodowanych nieprzytomnych w pozycji bezpiecznej, a osób z zachowaną świadomością – w wygodnej dla nich pozycji (Szczepaniak, 2012, s. 2006).

Wychłodzenie (hipotermia) to stan, w którym dochodzi do obniżenia temperatury głębokiej ciała poniżej 35°C. Wyróżnia się hipotermię:

- łagodną – 35–32°C,
- umiarkowaną – 32–30°C,
- ciężką – poniżej 30°C.

Określone czynniki sprzyjają wychłodzeniu przy narażeniu na zimno. Są to:

- wiek (bardzo małe dzieci, osoby w podeszłym wieku – ze względu na upośledzone mechanizmy termoregulacji),
- alkohol (po spożyciu alkoholu rozszerzeniu ulegają naczynia krwionośne, wskutek czego utrata ciepła jest szybsza),
- zatrucie określonymi substancjami,
- choroby powodujące wyczerpanie organizmu,
- przemęczenie organizmu, wyczerpanie fizyczne,
- urazy (zwłaszcza te powodujące brak możliwości przemieszczania się).

Objawy wychłodzenia:

Początkowo organizm broni się przed utratą ciepła poprzez obkurczenie obwodowych naczyń krwionośnych (co powoduje błądź powłok) oraz przyspieszenie przemian metabolicznych (przyspieszony oddech). Ponadto występuje drżenie mięśni (kurczenie się mięśni powoduje wytwarzanie ciepła) oraz nastroszenie włosów skóry („gęsia skórka”). Po tym stadium, jeśli działanie zimna nie zostanie przerwane, dochodzi do wyczerpania organizmu poszkodowanego. Drżenie mięśni zostaje zastąpione przez kurczowe porażenia mięśni. Oddech ulega spłyceniu, a przerwy pomiędzy kolejnymi oddechami wydłużają się. Poszkodowany staje się obojętny na bodźce zewnętrzne, występują też zaburzenia świadomości. Dalsze wychłodzenie prowadzi do utraty przytomności, a ostatecznie do zatrzymania oddechu i krążenia.

Postępowanie:

Podstawą postępowania jest przerwanie dalszego wychładzania u poszkodowanego. W tym celu należy wynieść poszkodowanego

z miejsca zdarzenia do pomieszczenia o niskiej temperaturze pokojowej, przy czym bezwzględnie nie wolno pozwolić poszkodowanemu na poruszanie się, nawet bierne (może to bowiem spowodować przemieszanie się zimnej krwi, która znajduje się na obwodzie, z krwią znajdującą się w centralnej części organizmu, co wywoła obniżenie temperatury centralnej). Przenoszenie poszkodowanego należy wykonać w pozycji poziomej. Mokrą odzież należy zdjąć, a następnie przykryć ofiarę wychłodzenia suchymi kocami. Osobom przytomnym można podać do picia ciepłe, osłodzone napoje. Zabronione są wszelkie próby aktywnego ogrzewania poszkodowanego od zewnątrz (rozcieranie, szybkie nagrzewanie pomieszczenia, w którym znajduje się poszkodowany) ze względu na ryzyko wystąpienia spadku temperatury centralnej.

W przypadku zatrzymania krążenia, zarówno u poszkodowanych wychłodzonych, jak i przegrzanych, należy przystąpić do resuscytacji zgodnie ze schematem postępowania. Należy jednak pamiętać, że u osób głęboko wychłodzonych przemiana materii ulega spowolnieniu, stąd na ocenę oddechu należy poświęcić więcej czasu.

5.10. Inne stany zagrożenia nagłego

Padaczka

Padaczka to choroba mózgu charakteryzująca się występowaniem napadów drgawkowych, spowodowanych przez niekontrolowane wyładowania elektryczne w mózgu.

Objawem padaczki są napady drgawek. Jednak występują one również w innych zaburzeniach, w tym w tych spowodowanych przez:

- urazy głowy,
- guzy mózgu,
- zatrucia,
- niedotlenienie,
- wysoką temperaturę (zwłaszcza u dzieci),
- zaburzenia metaboliczne (cukrzyca).

Obok drgawek obejmujących mięśnie całego ciała do objawów padaczki zaliczamy także:

- utratę lub zaburzenia świadomości,
- szczękościsk,
- ślinotok,
- niekontrolowane oddanie moczu i/lub kału,
- brak reakcji na głos,
- po ataku – głęboki sen.

Atak może trwać kilka sekund lub minut, czasem dłużej. Nie zawsze w trakcie ataku można zaobserwować wszystkie objawy (jak oddanie moczu czy wypływ śliny z jamy ustnej) lub objawy te mogą być słabo zaznaczone (drgawki o niewielkim nasileniu).

Postępowanie:

- W miarę możliwości zaasekurować upadek, aby nie dopuścić do powstania urazów.
- Odsunąć wszystkie przedmioty znajdujące się w pobliżu poszkodowanego mogące mu zagrażać.
- W trakcie napadu asekurować głowę (np. podłożyć coś miękkiego – koc, kurtkę), ale nie trzymać głowy.
- Pozwolić na drgania kończyn (nie przytrzymywać rąk ani nóg), ale tak, aby poszkodowany nie zrobił sobie krzywdy.
- Nie wkładać nic do ust poszkodowanego! (Istnieją tutaj jednak dwie „szkoły” – druga mówi, że należy włożyć do ust poszkodowanego coś twardego, np. łyżkę, kij drewniany itp. Celem tego działania ma być zapobiegnięcie odgryzienia języka poszkodowanego. Nie ma jednak dowodów, aby człowiek był w stanie w trakcie ataku padaczki odgryźć sobie język, dlatego stoimy na stanowisku, że nie należy niczego wkładać do ust poszkodowanego.)

Po ataku należy:

- udrożnić drogi oddechowe i sprawdzić oddech,
- jeśli poszkodowany oddycha – ułożyć go w pozycji bezpiecznej i zadbać o komfort termiczny (przykryć kocem, pamiętając o od-

izolowaniu poszkodowanego od zimnego podłoża),

- jeśli poszkodowany nie oddycha – przystąpić do resuscytacji,
- wezwać pomoc.

Pomoc należy wezwać zawsze w przypadku wystąpienia napadu drgawek, gdyż nie wiadomo, jaka jest ich przyczyna. Same drgawki nie stanowią zagrożenia dla życia poszkodowanego, groźne natomiast mogą być zachłyśnięcie oraz urazy spowodowane upadkiem (Boniek, 2014, s. 22-23).

Cukrzyca

Cukrzyca to choroba polegająca na zaburzeniach poziomu cukru we krwi, spowodowanych przez brak insuliny lub opornością na insulinę.

Cukrem prostym odpowiedzialnym za procesy energetyczne przebiegające w każdej komórce organizmu ludzkiego jest glukoza, dostarczana do niego z pożywieniem. Aby cukier ten dostał się z krwi do komórki, potrzebny jest „klucz” otwierający tę komórkę – insulina. Insulina jest hormonem wytwarzanym w prawidłowych warunkach przez trzustkę, jednak przy pewnych zaburzeniach dochodzi do niewystarczającego wytwarzania tego hormonu lub też komórki przestają na niego reagować. Skutkuje to zaburzeniami poziomu cukru we krwi – hipoglikemią (gdy poziom cukru jest za niski) i hiperglikemią (gdy poziom cukru jest za wysoki).

Objawy niedocukrzenia (hipoglikemii):

- uczucie osłabienia,
- głód,
- zawroty głowy,
- niepokój,
- pobudzenie psychoruchowe, często wręcz agresja,
- błądź skóry,
- drżenie ciała lub poszczególnych jego części,
- pocenie się,
- uczucie kołatania serca.

Objawy podobne są do tych, które występują, kiedy człowiek jest głodny.

Hipoglikemia prowadzi ostatecznie do utraty przytomności i śpiączki cukrzycowej – jest więc stanem zagrożenia życia!

Postępowanie:

- Jeśli poszkodowany jest przytomny, należy mu podać osłodzony napój lub sok owocowy.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej.
- W obu przypadkach należy zadbać o komfort termiczny i psychiczny poszkodowanego.
- Wezwać pomoc.

Objawy hiperglikemii:

- ospałość,
- zmęczenie,
- w wydychanym powietrzu czuć zapach acetonu (kwaśnych jabłek),
- nadmierne pragnienie.

Zbyt wysoki poziom cukru we krwi również jest groźny dla organizmu, jednak nie aż tak jak niedocukrzenie. Ostatecznie jednak, przy braku pomocy, może doprowadzić do śpiączki.

Postępowanie:

- Nie wolno samodzielnie podawać insuliny! Jeśli chorujący posiada przy sobie insulinę, można np. podać mu torbę, w której ona się znajduje, jednak nigdy samodzielnie nie decydować o tym, czy poszkodowany ma ją zażyć.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej.
- Należy zadbać o komfort psychiczny i termiczny poszkodowanego.
- Wezwać pomoc (Boniek, 2014, s. 24-26).

Zawał serca

Zawał serca jest martwicą mięśnia sercowego spowodowaną przez niedokrwienie.

Objawy:

- ból w klatce piersiowej (za mostkiem) promieniujący często do żuchwy i rąk,
- duszność,
- lęk,
- bladość,
- zasinienie ust, koniuszka nosa, płatków uszu,
- lepki pot,
- nudności, wymioty.

Cukrzycy mogą nie odczuwać bólu w klatce piersiowej. Laik udzielający pierwszej pomocy nie jest w stanie samodzielnie zdiagnozować zawału serca, stąd przy wezwaniu pomocy należy mówić o bólu w klatce piersiowej, ewentualnie o podejrzeniu zawału.

Postępowanie:

- Ocenić stan poszkodowanego.
- Poszkodowanego, który jest przytomny, należy ułożyć w pozycji półsiedzącej (chyba że woli inną pozycję – wtedy należy pozwolić mu ułożyć się w tej najwygodniejszej dla niego).
- Zebrać dokładny wywiad (czy poszkodowany choruje na serce, czy bierze jakieś leki).
- Jeśli poszkodowany zażywa leki przepisane przez lekarza, można mu pomóc w ich zażyciu (czyli np. podać torebkę z lekami), ale nigdy samodzielnie ich nie podawać.
- Nie wolno pozwolić poszkodowanemu na jakikolwiek wysiłek (jeśli serce będzie musiało wykonać większą pracę, niedokrwienie może się pogłębić).
- Rozluźnić uciskające części ubrania.
- Cały czas rozmawiać z poszkodowanym, zapewniając mu komfort psychiczny.

- Zapewnić komfort termiczny.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny – ułożyć go w pozycji bezpiecznej.
- Wezwać pomoc (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

Udar mózgu

Udar mózgu to ogniskowe (miejscowe) zaburzenie czynności mózgu, trwające ponad 24 h, spowodowane przez niedokrwienie obszaru mózgu (udar niedokrwienny) lub wynaczynienie się krwi (udar krwotoczny, wylew). Udar niedokrwienny może przejść w udar krwotoczny. Pomimo że inny jest mechanizm powstawania niedokrwienia (zamknięcie światła naczynia w udarze niedokrwiennym lub pęknięcie naczynia w udarze krwotocznym), skutek jest taki sam – komórki nerwowe, do których nie dociera krew – obumierają. Objawy w udarze niedokrwiennym nie są często tak silnie zaznaczone jak w udarze krwotocznym, choć zależy to od wielkości i umiejscowienia obszaru, który uległ niedokrwieniu.

Objawy:

- zaburzenia czucia,
- zaburzenia mowy (niewyraźna, zamazana mowa, bełkot, nieskładne wyrażanie się),
- niedowład,
- ból głowy,
- nudności i wymioty,
- zaburzenia widzenia,
- utrata przytomności (zwłaszcza w udarze krwotocznym),
- drgawki.

Postępowanie:

- Ocenić stan poszkodowanego.
- Jeśli poszkodowany jest przytomny, należy pomóc mu w ułożeniu się w wygodnej pozycji (wskazana siedząca lub półsiedząca).
- Wezwać pomoc.

- Zadbaj o komfort termiczny i psychiczny poszkodowanego.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej.

Oceniając stan poszkodowanego należy zwrócić uwagę na jego twarz – czy np. nie opada mu kącik ust lub czy nie wypływa z nich ślina, czy obie powieki opadają symetrycznie. Zdarzają się sytuacje, kiedy osoba doznająca udaru nie zdaje sobie sprawy ze stanu, w jakim się znajduje i lekceważy objawy. Dla potwierdzenia przypuszczeń można poprosić poszkodowanego o powtórzenie prostego zdania lub kazać unieść obydwie ręce. Celowe są również zapytania o miejsce i czas („Jaki dzisiaj jest dzień, rok?”, „Gdzie się znajdujemy?”). Wszelkie odchylenia w wykonywaniu poleceń wskazują na udar (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

Astma oskrzelowa

Astma oskrzelowa to choroba dróg oddechowych objawiająca się powracającymi napadami duszności i kaszlu, spowodowanymi przez nadreaktywność oskrzeli.

Objawy:

- kaszel,
- duszność,
- świst słyszalny przy wydechu,
- najczęściej poszkodowany przyjmuje pozycję siedzącą.

Postępowanie:

- poszkodowanemu należy zapewnić komfort psychiczny i termiczny,
- jeśli poszkodowany posiada przy sobie lek, można mu pomóc w jego zażyciu (ale nie samodzielnie dozować!),
- należy wezwać pomoc (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

Oparzenia

Oparzenia są to uszkodzenia tkanki, powstałe wskutek zadziałania czynnika:

- termicznego (płomienie, gorąca woda, tarcie, promienie UV),
- chemicznego (kwasy, zasady),
- elektrycznego (piorun, łuk elektryczny).

Oparzenia termiczne dzieli się ze względu na głębokość uszkodzenia skóry na stopnie, z których każdy charakteryzuje się występowaniem charakterystycznych objawów:

- Oparzenia I stopnia – dotyczą powierzchniowych uszkodzeń naskórka, a głównymi jego objawami są ból i zaczerwienienie. Ponadto często występuje obrzęk oraz wrażliwość skóry na dotyk.
- Oparzenia II stopnia – dotyczą głębszych warstw skóry. Objawy są takie same jak w oparzeniu I stopnia, ale dodatkowo występują pęcherze oraz sączenie się płynu surowiczego.
- Oparzenia III stopnia – najcięższe oparzenia, przebiegające we wszystkich warstwach skóry, a czasami sięgające głębiej położonych tkanek. Charakteryzują się takimi objawami jak sucha, biała lub zwęglona skóra oraz brak wrażliwości na dotyk. Wraz z uszkodzeniem głęboko położonych warstw skóry następuje uszkodzenie naczyń, gruczołów i nerwów znajdujących się w tych warstwach.

Postępowanie zależy od głębokości oparzenia oraz od jego powierzchni. Do niedawna do oceny powierzchni oparzeń stosowano tzw. regułę dziesiętek, obecnie polecana jest metoda „jednej dłoni”, w której przyjmuje się, że powierzchnia dłoni poszkodowanego odpowiada 1% powierzchni ciała poszkodowanego.

Postępowanie:

- Ocena miejsca zdarzenia (czy można na miejscu zdarzenia bezpiecznie udzielić pomocy).
- Ocena stanu poszkodowanego – obejmuje ona:
 - o ocenę czynności życiowych poszkodowanego (ABC),
 - o ocenę oparzenia (głębokości i powierzchni).
- Jeśli nie można bezpiecznie udzielić poszkodowanemu pomocy na miejscu zdarzenia, należy go ewakuować.
- Zdjąć biżuterię (zwłaszcza pierścionki, obrączki).

- Zdjąć odzież z poszkodowanego (jeśli to możliwe – bez zdzierania skóry razem z odzieżą).
- Schładzać oparzone miejsce:
 - o jeśli powierzchnia oparzenia nie przekracza 10% powierzchni ciała, schładzanie należy prowadzić pod bieżącą, chłodną wodą ok. 15–30 minut lub do ustania bólu, a następnie zabezpieczyć oparzenie suchym, jałowym opatrunkiem;
 - o jeśli powierzchnia oparzenia przekracza 10% powierzchni ciała, schładzanie należy skrócić do ok. 1 minuty, a następnie założyć na oparzenie zimny, wilgotny opatrunek na ok. 15–30 minut lub do ustania bólu; po tym czasie należy zabezpieczyć oparzenie suchym jałowym opatrunkiem.
- Wodą najlepiej polewać miejsce powyżej oparzenia, tak aby spływała ona na oparzenie.
- Schładzanie oparzenia należy rozpocząć jak najwcześniej.
- Nie wolno: przekłuwać pęcherzy, smarować oparzenia maściami czy tłuszczem.
- Poszkodowanego należy zabezpieczyć przed utratą ciepła (koc).
- Poszkodowani, u których doszło do oparzenia dużych powierzchni ciała, zagrożeni są wstrząsem w wyniku utraty płynów, stąd należy u nich zastosować postępowanie przeciwwstrząsowe.
- Jeśli to konieczne, należy wezwać pogotowie lub zalecić konsultację lekarską.

Konsultacja lekarska jest konieczna, jeśli oparzenie dotyczy:

- dzieci,
- twarzy,
- szyi,
- klatki piersiowej,
- dłoni,
- krocza,
- stóp (Boniek, 2014, s. 26-28).

Tonięcie

Tonięcie to proces, w wyniku którego dochodzi do zaburzeń oddechowych spowodowanych podtopieniem lub zanurzeniem w cieczy.

Podtopienie to stan po zanurzeniu w środowisku płynnym, połączony z duszeniem, ale nie zakończony śmiercią (całe ciało wraz z drogami oddechowymi jest zanurzone w wodzie lub innej cieczy).

Utonięcie to uduszenie spowodowane zatkaniem dróg oddechowych wodą lub innymi płynami.

Postępowanie:

- Ocenić sytuację – należy uwzględnić własne umiejętności pływackie, jeśli sytuacja wymaga ratowania tonącego bezpośrednio z wody. Osoba tonąca nie jest w stanie współpracować i stanowi zagrożenie dla ratownika. Stąd tylko osoby posiadające odpowiednie umiejętności mogą starać się ratować poszkodowanego, bezpośrednio go holując do brzegu. W każdym innym wypadku należy rzucić poszkodowanemu koło lub linę (cokolwiek, co pomoże tonącemu utrzymać się na powierzchni). Osobom niezwiązanym zawodowo z ratownictwem zaleca się jednak unikanie wchodzenia do wody.
- Zawołać o pomoc.
- Jeśli poszkodowany jest przytomny – należy okryć go kocem i czekać na przybycie służb.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny – ocenić oddech.
- Przy zachowanym oddechu – ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.
- Jeśli brak oddechu – rozpocząć resuscytację.

Zawsze należy wezwać pomoc, nawet, jeśli poszkodowany jest przytomny. Woda powoduje wychłodzenie organizmu, dlatego szczególną uwagę należy zwrócić na komfort termiczny poszkodowanego. Wszelkie próby usuwania wody z płuc są bezcelowe i opóźniają niepotrzebnie moment rozpoczęcia resuscytacji (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

Ukąszenia i użądlenia

Owady, które mogą człowieka użądlić, a więc posiadające żądło, to: pszczoły, osy, szerszenie oraz mrówki ogniste. Ukąszenia z kolei można się obawiać ze strony pająków, kleszczy, żmii, psów i innych drapieżników.

Zasady postępowania:

- Żądło należy usunąć – najlepiej poprzez zeskrobanie lub podważenie (zastosowanie pęsety może spowodować wyciśnięcie substancji znajdującej się w zbiorniczku na końcu żądła).
- Miejsce użądlenia lub ukąszenia należy przemyć wodą z mydłem, ewentualnie zastosować zimny okład.
- Jeśli poszkodowany jest uczulony, należy szybko wezwać pomoc.
- Po użądleniu w okolicę jamy ustnej można na czas oczekiwania na pomoc dać poszkodowanemu kostkę lodu do ssania (aby spowolnić proces narastania obrzęku).
- Po ukąszeniu przez dzikie zwierzę (lub nieznanego psa) należy udać się do lekarza celem oceny ryzyka zarażenia wścieklizną (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

5.11. Zatrucia

Rodzaje zatruc, jakie wyróżniamy ze względu na drogi wnikania trucizn do organizmu, są następujące:

1. drogą doustną, np.:
 - lekami,
 - alkoholem,
 - żywnością,
 - roślinami,
 - środkami myjącymi, płuczącymi i czyszczącymi;
2. drogą wziewną, np.:
 - tlenkiem węgla,
 - dwutlenkiem węgla,
 - drażniącymi gazami;

3. przez skórę (przezskórne) i przez błony śluzowe;
4. drogą dożylną (iniekcyjne);
5. spowodowane przez ukąszenia, ugryzienia, użądlenia, np.:
 - ukąszenie przez węża,
 - ukąszenie przez owady;
6. spowodowane przez trucizny wnikające do organizmu przez przewód pokarmowy, drogi oddechowe i skórę:
 - środkami ochrony roślin,
 - związkami cyjanku,
 - węglowodorami i rozpuszczalnikami organicznymi.

Podczas udzielania pierwszej pomocy w zatruciach należy trzymać się pewnych zasad postępowania. Należy mianowicie:

- ocenić rodzaj zagrożenia,
- pamiętać o bezpieczeństwie własnym (rękawiczki, maseczka) oraz odizolować osoby postronne od miejsca skażenia,
- uniemożliwić dalsze działanie trucizny (postępowanie zależy od drogi wnikania trucizny do organizmu):
 - o wyprowadzić poszkodowanego z pomieszczenia z ulatniającym się gazem,
 - o przewietrzyć pomieszczenie,
 - o wyłączyć silnik,
 - o zdjąć skażoną odzież (używając przy tym rękawiczek ochronnych),
- przy zatruciu pokarmowym zabezpieczyć ewentualne resztki wymiotów i /lub resztki substancji, która spowodowała zatrucie.

Nie wolno natomiast:

- udzielać pomocy w miejscu skażenia bez odpowiedniego zabezpieczenia w strój ochronny i maskę,
- wentylować metodą usta-usta przy zatruciach kontaktowych (wziewnych, przez skórę i błony śluzowe),

- prowokować wymiotów,
- podawać nic do jedzenia ani picia,
- stosować odtrutek chemicznych,
- odsysać ustami miejsca ukąszenia (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

5.12. Urazy

Podstawowe badanie poszkodowanego

Do podstawowego badania poszkodowanego (tzw. badania urazowego) należy przejść po wstępnej ocenie poszkodowanego (ABC) i stwierdzeniu, że nie wymaga on resuscytacji. Badanie to ma na celu wykrycie ewentualnych obrażeń, umożliwiające wstępne ich zaopatrzenie. Pomocne są wszelkie informacje uzyskane nie tylko od poszkodowanego, ale i od świadków zdarzenia. Duże znaczenie ma ogólne wrażenie, sprawiane przez poszkodowanego (czy wydaje on jakieś dźwięki, w jakiej pozycji się znajduje) oraz charakter zdarzenia, w którym poszkodowany brał udział (czy był to wypadek komunikacyjny, pożar czy np. upadek z wysokości).

Przystępując do badania poszkodowanego, należy zwrócić uwagę kolejno na:

- głowę (zabarwienie powłok, wyciek płynów z ucha i nosa, zranienia i krwiaki – zwłaszcza w okolicy oczu i uszu, obecność sadzy w okolicy ust i nosa w przypadku pożaru),
- szyję (obrzęki, otarcia, krwawienia, położenie krtani),
- klatkę piersiową (czy prawidłowo – symetrycznie – unosi się podczas oddychania, czy występują krwawienia, ciała obce),
- brzuch (zasinienia – zwłaszcza w okolicy biegnięcia pasów bezpieczeństwa, obrzęki, rany, krwawienia),
- miednicę,
- kończyny górne,
- kończyny dolne (Szczepaniak, 2012, s. 144-150).

Urazy głowy

Obrażenia głowy powstają wskutek zadziałania urazu mechanicznego, w wyniku czego dochodzi do otwartych (posiadających ranę) lub zamkniętych uszkodzeń czaszkowo-mózgowych.

Wyróżniamy następujące rodzaje urazów głowy i towarzyszące im objawy:

- wstrząśnienie mózgu:
 - o krótkotrwała utrata świadomości,
 - o ból głowy,
 - o nudności, wymioty,
 - o zawroty głowy,
 - o niepamięć wsteczna (poszkodowany nie pamięta, co się stało, nie potrafi opisać okoliczności zdarzenia),
- stłuczenie mózgu:
 - o dłuższa utrata przytomności,
 - o drgawki,
 - o zaburzenia oddychania,
- krwawienie śródczaszkowe:
 - o utrata przytomności,
 - o zaburzenia oddychania,
 - o drgawki,
 - o nierówno reagujące źrenice,
- złamanie / pęknięcie podstawy czaszki:
 - o utrata przytomności,
 - o czasami zaburzenia oddechowowe,
 - o „oczy szopa” – wokół oczu widoczne krwawe podbiegnięcia, tzw. krwiaki okularowe,
 - o płyn sączący się z nosa (czasem z krwią), uszu i jamy ustnej,
- urazy otwarte głowy:
 - o rana głowy, czasem silnie krwawiąca,
 - o zaburzenia świadomości.

Zasady postępowania:

- Poszkodowanych z urazem głowy należy zawsze traktować jak poszkodowanych z urazem kręgosłupa. Poszkodowany nie powinien samodzielnie zmieniać pozycji (15% poszkodowanych z obrażeniami czaszkowo-mózgowymi ma również obrażenia kręgosłupowych – każda zmiana pozycji stwarza ryzyko uszkodzenia rdzenia kręgowego).
- Jeśli poszkodowany jest przytomny, należy ułożyć go w pozycji leżącej z uniesionym tułowiem.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej.
- Zaopatrzyć rany i krwawienia opatrunkami osłaniającymi.
- Zapewnić komfort psychiczny i termiczny.
- Kontrolować czynności życiowe w krótkich odstępach czasu (w tej grupie poszkodowanych istnieje szczególnie wysokie ryzyko zachłyśnięcia).
- Niezwłocznie wezwać pomoc (Szczepaniak, 2012, s. 144-150).

Uraz oka

Najczęstszą przyczyną urazów oka są ciała obce (cząstki kurzu, kawałki metali, rzęsa). Do innych przyczyn należy uraz mechaniczny oraz oparzenie chemiczne.

Objawy:

- ból,
- łzawienie,
- zaczerwienienie,
- wrażenie obecności piasku w oku,
- spadek ostrości widzenia.

Zasady postępowania:

- W przypadku oparzenia chemicznego oko należy dokładnie wypłukać, uważając, aby popłuczyny nie dostały się do zdrowego oka (płukanie od wewnętrznego kącika oka do zewnętrznego,

poszkodowany powinien leżeć z głową na boku) i niezwłocznie zapewnić pomoc specjalisty.

- Ciało obcych nie należy wyciągać samodzielnie (jeśli płukanie nie pomaga).
- Do czasu konsultacji lekarskiej należy zakryć obie gałki oczne (opatrunek osłaniający) (Zagajewski, 1999, s. 150-170).

Urazy kręgosłupa

Uraz kręgosłupa należy podejrzewać u każdego poszkodowanego z obrażeniami głowy oraz zawsze, kiedy nie wiadomo, co się stało, a poszkodowany jest nieprzytomny. Często przyczyną urazów jest skok do wody „na główkę”.

Objawy:

- ból,
- nienaturalne ustawienie głowy (uszkodzenie w odcinku szyjnym),
- zaburzenia lub utrata czucia,
- zaburzenia poruszania kończynami,
- porażenie zwieraczy (oddanie kału i moczu),
- zaburzenia oddychania.

Zasady postępowania:

- Poszkodowanego należy uspokoić i przekonać o konieczności pozostania w bezruchu.
- Niezwłocznie wezwać pomoc.
- Do czasu przyjazdu karetki poszkodowany powinien pozostać w pozycji zastanej (wyjątek stanowi sytuacja, w której istnieje zagrożenie bezpieczeństwa – wtedy poszkodowanego należy ewakuować, z zachowaniem jednak możliwie jak największej ostrożności).
- U poszkodowanych nieprzytomnych priorytetem jest utrzymanie drożności dróg oddechowych – stąd zalecane jest ułożenie w pozycji bocznej (pomimo ryzyka pogłębienia uszkodzenia).

- Poszkodowanemu należy zapewnić komfort termiczny i psychiczny (Szczepaniak, 2012, s. 144-150).

Uraz klatki piersiowej

Urazy klatki piersiowej stanowią szczególne zagrożenie ze względu na znajdujące się w niej narządy – płuca i serce. Stąd wszelkie obrażenia tej okolicy mogą wywołać zaburzenia oddychania oraz krążenia.

Objawy:

- ból (towarzyszący oddychaniu lub kaszlowi),
- widoczne gołym okiem zranienia i zasinienia,
- duszność,
- przyspieszenie oddechu,
- poczucie trudności w oddychaniu,
- krwista, żywoczerwona, spieniona plwocina,
- przy ranach penetrujących do wnętrza klatki piersiowej – świsty i bulgotanie słyszalne w trakcie oddychania.

Postępowanie:

- Niezwłocznie wezwać pomoc.
- Poszkodowany przytomny powinien sam ułożyć się w pozycji dla niego najwygodniejszej.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej na boku, który uległ urazowi.
- Jeśli widoczna jest rana, z której w trakcie wydechu wydobywa się powietrze, należy założyć opatrunek zastawkowy (jałowy gazik bezpośrednio na ranę, na gazik – folia, folię okleić z 3 stron plasterem bez opatrunku).
- Zapewnić komfort termiczny i psychiczny.
- Poszkodowanego z urazem klatki piersiowej nie należy układać w pozycji przeciwwstrząsowej.
- Wszelkie ciała obce należy pozostawić (wyjątek stanowi sytuacja, kiedy należy prowadzić resuscytację, a ciało obce to uniemożliwia) (Szczepaniak, 2012, s. 144-150).

Uraz brzucha

W jamie brzusznej znajdują się narządy przewodu pokarmowego, wydzielnicze oraz duże naczynia krwionośne (np. aorta). Urazy tej okolicy mogą powodować groźne następstwa:

- uszkodzenie jelit może spowodować wylanie się treści pokarmowej do jamy brzusznej,
- uszkodzenie nerek, moczowodów czy pęcherza moczowego – wylanie się moczu do jamy brzusznej,
- pęknięcie wątroby lub śledziony – masywny krwotok i wstrząs hipowolemiczny,
- przecięcie powłok jamy brzusznej – wytrzewienie (wydostanie się narządów jamy brzusznej na zewnątrz).

Objawy:

- ból brzucha,
- ślady obrażeń (siniaki, zranienia, krwawienia),
- napięcie powłok brzusznych,
- narastające objawy wstrząsu bez widocznego krwotoku zewnętrznego,
- przy głębokiej ranie – widoczne narządy jamy brzusznej.

Postępowanie:

- Niezwłocznie wezwać pomoc.
- Jeśli poszkodowany jest przytomny, powinien ułożyć się w pozycji zmniejszającej napięcie powłok brzusznych (z ugiętymi kolanami, pod nimi wałek z koca). Przeciwwskazaniem dla tej pozycji jest pionowa rana cięta.
- Jeśli u poszkodowanego narastają objawy wstrząsu, należy ułożyć go w pozycji przeciwwstrząsowej.
- Jeśli doszło do wytrzewienia, nie należy próbować umieścić narządów z powrotem w jamie brzusznej, ale przykryć je wilgotnym, jałowym opatrunkiem, a następnie folią.
- Zapewnić komfort termiczny i psychiczny (Szczepaniak, 2012, s. 144-150).

Urazy miednicy

W urazach miednicy może dojść do uszkodzenia znajdujących się w niej narządów (dróg moczowych, pęcherza moczowego i odbytnicy) oraz dużych naczyń. Obrażenia tej okolicy często są przyczyną masowej utraty krwi i wstrząsu hipowolemicznego.

Objawy:

- ból w dole brzucha, w okolicy bioder, pleców,
- niemożność chodzenia,
- trudności lub brak możliwości poruszania nogami,
- niemożność uniesienia się.

Postępowanie:

- Poszkodowany powinien przyjąć pozycję zmniejszającą napięcie powłok brzusznych – leżącą z podkurczonymi nogami (pod którymi można umieścić zrolowany koc).
- Zapewnić komfort termiczny i psychiczny.
- Niezwłocznie wezwać pomoc (do urazów miednicy dochodzi w wyniku zadziałania dużej siły, co sugeruje istnienie poważnych obrażeń nie tylko w obrębie miednicy).

Urazy kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy oraz brzucha należy podejrzewać zawsze, jeśli poszkodowany doznał obrażeń w wyniku:

- wypadku komunikacyjnego,
- upadku z wysokości,
- pobicia (Szczepaniak, 2012, s. 144-150).

5.13. Tamowanie krwotoków zewnętrznych i opatrywanie ran

Krwotok to niekontrolowany wypływ krwi z naczyń (żylnych, tętniczych), spowodowany przez przerwanie ciągłości tych naczyń.

Zasady tamowania krwotoków i opatrywania ran:

- należy unikać bezpośredniego kontaktu z krwią poszkodowanego (rękawiczki),
- poszkodowany powinien siedzieć – czasem nawet niewielki wpływ krwi z miejsca zranienia wywołuje mdłości lub jest przyczyną omdlenia,
- cały czas należy bacznie obserwować poszkodowanego,
- przy masywnym krwotoku należy ucisnąć miejsce zranienia palcami (w momencie przygotowywania opatrunku powinien to robić sam poszkodowany, najlepiej przez jałowy gazik),
- jeśli krwotok dotyczy kończyny, należy ją unieść (pod warunkiem jednak, że nie ma podejrzenia złamania),
- opatrunek ma na celu zabezpieczenie miejsca zranienia przed kontaktem ze środowiskiem zewnętrznym do czasu konsultacji lekarskiej, stąd oczyszczanie rany nie jest wskazane (zwłaszcza jeśli mocno krwawi),
- pierwszą warstwę opatrunku zawsze powinien stanowić jałowy gazik,
- nie wolno bezpośrednio na ranę przykładać waty, ligniny i innych materiałów mogących pozostawiać „resztki”,
- w celu powstrzymania silnego krwawienia zakłada się opatrunek uciskowy, opaskę uciskową stosuje się tylko w wyjątkowych sytuacjach,
- raz założonego opatrunku nie zdejmuje się, a jeśli przecieka – dokłada się kolejne warstwy,
- jeśli skóra poniżej opatrunku zrobi się sina lub poszkodowany skarży się na drętwienie – należy poluznić opatrunek (ale nie zdejmować go),
- jeśli pomimo założenia opatrunku uciskowego i uniesienia kończyny krwotok nie ustaje, można ucisnąć naczynie doprowadzające krew powyżej rany,
- zakazane jest dezynfekowanie rany takimi środkami jak spirytus, jodyna czy rivanol,
- nie wolno usuwać ciał obcych tkwiących w ranie.

Rodzaje opatrunków:

- *Opatrunek osłaniający* – stanowi go jałowa gaza oraz mocowanie (opaska dziana, plaster, codofix). Opatrunki tego typu zakłada się na rany w celu ochrony przed zanieczyszczeniem i ewentualnym zakażeniem. Dodatkowo gaza służy jako materiał chłonny dla sączącej się krwi (opatrunek ten nie stanowi odpowiedniego zabezpieczenia przy masywnym krwotoku).
- *Opatrunek uciskowy* – służy tamowaniu silnych krwawień. Składa się z jałowego kompresu (gazy), który kładzie się bezpośrednio na ranę, materiału uciskającego (np. rolki bandaża), który kładzie się na gazik w miejscu krwawienia oraz mocowania. W przypadku konieczności założenia tego opatrunku należy zapisać godzinę jego założenia.

Postępowanie w przypadku amputacji:

- Kikut należy zabezpieczyć opatrunkiem uciskowym.
- Jeśli opatrunek nie spełnia swojej roli (utrata krwi następuje szybko i w dużej ilości), należy założyć opaskę uciskową.
- Amputowaną część należy odpowiednio zabezpieczyć:
 - o owinąć jałowym materiałem,
 - o umieścić w foliowym opakowaniu i szczelnie zamknąć,
 - o foliowe opakowanie umieścić w worku z zimną wodą lub wodą i lodem (Szczepaniak, 2012, s. 190-198).

5.14. Unieruchomienie złamań i podejrzeń złamań oraz zwicnięć

Złamanie

Złamanie to przerwanie ciągłości kości pod wpływem urazu. Zdarzają się złamania niewymagające zadziałania siły zewnętrznej (urazu) – dotyczą one osób chorujących na określone nowotwory czy osteoporozę, u których kości uszkodzone są przez przewlekły, patologiczny proces. Udzielenie pomocy poszkodowanemu z obrażeniem kości czy stawu polega przede wszystkim na zapewnieniu mu komfortu psychicz-

nego i termicznego oraz pomocy medycznej. Jedyną czynnością, za pomocą której można ulżyć poszkodowanemu, jest zastosowanie chłodnego okładu na złamaną / zwichniętą kończynę (do 20 minut).

Objawy złamania:

- ból,
- obrzęk,
- nienaturalne ustawienie kończyny,
- ograniczenie ruchomości lub patologiczna ruchomość.

Rodzaje złamań:

- zamknięte,
- otwarte.

Przy złamaniu zamkniętym nie występują zranienia spowodowane przez złamaną kość. Złamanie otwarte powoduje przerwanie ciągłości skóry przez kość, która uległa złamaniu. Z punktu widzenia osoby udzielającej pomocy bardziej przydatny wydaje się jeszcze inny podział złamań na:

- niewymagające unieruchomienia (ze względu na położenie kości),
- mogące zostać unieruchomione za pomocą chusty trójkątnej,
- mogące zostać unieruchomione za pomocą innych, przygotowanych w tym celu materiałów.

Złamania niewymagające unieruchomienia

W przypadku tych złamań nie wymaga się unieruchomienia. Pierwsza pomoc polega na odpowiednim ułożeniu poszkodowanego.

Należą tu:

- złamania podstawy czaszki,
- złamania kości części mózgowej czaszki – ułożenie na zdrowej stronie,
- złamania żuchwy – pozycja siedząca, z podparciem czoła,
- złamania żeber – ułożenie na boku, który uległ urazowi.

Złamania mogące zostać unieruchomione za pomocą chusty trójkątnej

Celowo użyto tu zwrotu „mogące”, gdyż obecne trendy w pierwszej pomocy zdążają do tego, aby w ogóle nie poruszać złamaną czy podejrzaną o złamanie kończyną (a właśnie do poruszania dochodzi w trakcie unieruchamiania). Każda manipulacja może doprowadzić do przemieszczenia odłamów kostnych i pogłębić uszkodzenia, ponadto sprawia niepotrzebny ból poszkodowanemu. Zdarzają się jednak sytuacje, w których umiejętność założenia chusty okazuje się przydatna (np. w przypadku podejrzenia złamania w obrębie dłoni, kiedy to najczęściej poszkodowany sam dociera do szpitala, bez wzywania służb medycznych na miejsce zdarzenia).

Do złamań tego typu należą:

- złamanie obojczyka,
- złamanie stawu ramiennego,
- złamanie kości ramiennej,
- złamanie przedramienia,
- złamanie kości ręki.

Złamanie mogące zostać unieruchomione za pomocą przygotowanych w tym celu materiałów

W przypadku złamań tego typu unieruchomienie polega na obłożeniu kończyny w pozycji zastanej. Złamaną kończyną nie wolną poruszać! Unieruchomienie za pomocą odpowiedniego sprzętu, takiego jak np. szyny, może zostać wykonane wyłącznie przez zespół ratunkowy lub osoby po przeszkoleniu z kwalifikowanej pomocy (nie: pierwszej pomocy!). Obłożenia można dokonać, wykorzystując przedmioty znajdujące się na miejscu zdarzenia, takie jak zrolowana odzież, koc, poduszka. Nie należy jednak dokonywać obłożenia złamanej kończyny, gdy poszkodowany protestuje. Jeśli jest przytomny, sam ułoży się w pozycji, która jest dla niego wygodna i która sprawia mu najmniej bólu.

Do złamań tego typu należą:

- złamania uda,

- złamania goleni,
- złamania kostek (Szczepaniak, 2012, s. 198-205).

Zwichnięcie

Zwichnięcie to przemieszczenie powierzchni stawowych względem siebie bez powrotu do ustawienia fizjologicznego. Zwichnięciu towarzyszą obrażenia tkanek miękkich, takie jak rozerwanie torebki stawowej czy zerwanie więzadeł. Poza przymusowym ustawieniem w stawie charakterystycznym objawem zwichnięcia jest silny ból.

Pierwsza pomoc polega na pozostawieniu zastanego ustawienia stawu i jak najszybszym zapewnieniu pomocy lekarza. Nie należy próbować „nastawiać” zwichniętego stawu (Szczepaniak, 2012, s. 198-205).

Pytania kontrolne:

1. Wymień przykłady wyposażenia stanowiącego sprzęt ochrony osobistej
2. Wymień podstawowe elementy wyposażenia apteczki
3. Przedstaw etapy ewakuacji człowieka z zastosowaniem chwytu Rautek'a
4. Wymień przyczyny i objawy utraty przytomności
5. Przedstaw zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek omdlenia
6. Przetaw technikę ułożenia poszkodowanego w tzw. pozycji bezpiecznej
7. Wyjaśnij pojęcie resuscytacja
8. Wyjaśnij pojęcie reanimacja
9. Przedstaw schemat postępowania na wypadek nagłego zatrzymania krążenia u dziecka oraz u osoby dorosłej
10. Przedstaw zasady postępowania na wypadek zadławienia u dziecka oraz u osoby dorosłej
11. Wyjaśnij pojęcie wstrząsu i wymień rodzaje wstrząsu
12. Wymień objawy wstrząsu
13. Wyjaśnij pojęcie hipotermii oraz wymień jej objawy
14. Przedstaw zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek przegrzania
15. Wyjaśnij pojęcie udaru cieplnego oraz wymień jego objawy
16. Wyjaśnij zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek udaru cieplnego
17. Wymień objawy padaczki

18. Przedstaw zasady postępowania z chorym w przypadku wystąpienia ataku padaczki
19. Wyjaśnij pojęcie hipoglikemii
20. Wymień objawy wystąpienia niedocukrzenia
21. Wymień objawy zawału serca oraz zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek zawału serca
22. Wyjaśnij pojęcie udaru mózgu oraz wymień jego objawy
23. Wymień zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek wystąpienia udaru mózgu
24. Wyjaśnij pojęcie astmy oskrzelowej oraz wymień jej objawy
25. Wymień zasady postępowania z chorym na wypadek ataku astmy oskrzelowej
26. Przedstaw zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek poparzenia
27. Wymień zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek podtopienia
28. Przedstaw zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek ukąszenia lub użądlenia
29. Wymień zasady postępowania z poszkodowanym na wypadek zatrucia
30. Wyjaśnij pojęcie krwotoku oraz omów zasady postępowania na wypadek wystąpienia krwotoku u poszkodowanego
31. Wyjaśnij pojęcie złamania oraz wymień objawy złamania

6. WYCIECZKI SZKOLNE

6.1. Historia turystyki szkolnej

Turystyka szkolna w ścisłym połączeniu z krajoznawstwem ma bogatą przeszłość, sięgającą do działalności Komisji Edukacji Narodowej (KEN) w XVIII wieku. W historii turystyki szkolnej można wyodrębnić kilka istotnych okresów, opisanych poniżej.

- Okres narodzin idei ruchu krajoznawczego w szkolnictwie polskim (1773–1919)

Na lata 1773–1794 datuje się działalność KEN. Stanowiła ona pierwszą europejską, centralną władzę szkolną. Podjęta przez ten organ reforma oświaty i wychowania zalicza się do największych zdobyczy nauki i kultury epoki oświecenia. Programy i plany nauczania szkół uwzględniały potrzeby życia i stanowiły fundament dla wychowania fizycznego i rekreacji, które w późniejszych latach upowszechniły funkcje turystyki szkolnej. Rozkwit turystyki i krajoznawstwa nastąpił w okresie zaborów.

- Okres kształtowania postaw organizacyjnych i programowych ruchu krajoznawczo-turystycznego młodzieży szkolnej (1919–1939)

W okresie międzywojennym nastąpił rozwój wycieczek, przyjęto formy organizacyjne turystyki i krajoznawstwa. W niepodległej Polsce stały się one integralną częścią nauczanych przedmiotów. Szczególne miejsce w programach szkolnych znalazły wycieczki bliższe, tzw. regionalne. Ich celem był regionalizm, który stanowił wstęp do wypraw długoterminowych. W tym okresie historycznym Polskie Towarzystwo Krajoznawcze (PTK) wraz z Ministerstwem Oświaty powołało na terenie szkół koła krajoznawcze dla młodzieży. Pracowały one w oparciu o wydawany od 1950 r. miesięcznik „Orli Lot”.

W tym okresie ogromną rolę dla działalności turystyczno-krajoznawczej pełniło harcerstwo.

- Okres krajoznawstwa i turystyki szkolnej w Polsce Ludowej pod opieką PTK (1945–1950)

Po drugiej wojnie światowej reaktywowano dział PTK i PTT, w 1950 r. doszło do ich połączenia w postaci Polskiego Towarzystwa Turystyki i Krajoznawstwa (PTTK). Opracowano nowy program różnych form turystyki.

- Poszukiwanie nowych form organizacyjnych dla szkolnego ruchu krajoznawczego po utworzeniu PTTK (1951–1956)

W tym okresie znaczenia nabrała turystyka i krajoznawstwo w procesie dydaktyczno-wychowawczym szkół, a całym ruchem turystycznym zaczęło opiekować się Ministerstwo Oświaty.

- Okres narodzin współczesnego krajoznawstwa i turystyki szkolnej, powołanie szkolnych, wojewódzkich i powiatowych ośrodków krajoznawczo-turystycznych (1957–1977)
- Okres powrotu do idei kierowania szkolnym ruchem krajoznawczo-turystycznym przez towarzystwa turystyczne (od 1977 roku)
- Rok 1983 jako data przejścia przez szkolne koła krajoznawstwa i turystyki roli organizatora i życia turystycznego na terenie szkoły

Ówczesne krajoznawstwo i turystykę organizowało Ministerstwo Oświaty i Wychowania, współpracując z ZHP, PTTK i Polskim Towarzystwem Schronisk Młodzieżowych (PTSM).

Po przyjęciu nowej Konstytucji RP nastąpił wzrost znaczenia turystyki w kraju, a ruch turystyczny zaczęto wykorzystywać jako formę kształcenia i wychowania. Turystyka szkolna pełniła funkcję kształceniową, wychowawczą i zdrowotną. W połączeniu z programami szkolnymi i programami nauczania wzbogacała wiedzę w oparciu o bezpośrednie wrażenia. Formy turystyki nabrały nowego znaczenia. Dzięki łączeniu teorii z praktyką realizowały cele w postaci: zbliżenia człowieka do przyrody, zbliżenia człowieka do człowieka, zbliżenia człowieka do kultury.

W XXI wieku społeczeństwo powierza turystyce szkolnej – oprócz podstawowych, przyjmowanych do tej pory funkcji – również nowe. Są to m.in. następujące funkcje:

- wypoczynkowa,
- ekologiczna,
- resocjalizacyjna,
- ekonomiczna.

Jednym z najważniejszych elementów turystyki szkolnej jest wycieczka. Zagadnienie to ma także bogatą historię. Już bowiem od XVI wieku były znane swego rodzaju wycieczki szkolne nazywane podróżami naukowymi. Jednak były to wyjazdy długotrwałe, ciągnące się latami, odbywane przez dzieci szlachty polskiej. Podejmowano je w celu odbycia studiów za granicą, niekoniecznie na jednej uczelni. Jeśli natomiast chodzi o typowe wycieczki szkolne, w rozumieniu dzisiejszych definicji, ich historię możemy śledzić od XIX wieku.

W roku 1873 powstało Polskie Towarzystwo Tatrzańskie, które było pierwszym tego typu związkiem na ziemiach polskich. Wtedy też pojawiły się informacje o wycieczkach w statutach warszawskich towarzystw oświatowych. Poza szkołami wycieczki, zwane podróżami szkolnymi, organizowały instytucje społeczne. Przykładem może być tutaj wyjazd młodzieży szkolnej na wystawę we Lwowie w roku 1894, zorganizowany przez Radę Powiatową w Łańcucie.

Przed pierwszą wojną światową, w okresie silnych napięć patriotycznych, chętnie podejmowano wycieczki do miast będących symbolami ojczyzny, głównie do Warszawy, Krakowa, Poznania. Celem wycieczek były również szkoły, głównie zawodowe, a zwłaszcza rolnicze – odwiedzano je w celu oglądania wzorcowych czy doświadczalnych obiektów. Wycieczki takie odbywały różne środowiska, nie tylko uczniowskie.

Najprawdopodobniej o programowej wycieczce szkolnej można mówić w przypadku szkoły obowiązkowej, a ta powstała na ziemiach polskich po odzyskaniu niepodległości, a więc po roku 1918.

W okresie dwudziestolecia międzywojennego wycieczka szkolna stała się ważnym elementem dla organizatorów oświaty w życiu szkolnym, jak i w programach nauczania. W latach 30. stworzono jednolity system szkolny, w którym wycieczka zagościła na stałe i to w szkole każdego szczębla.

W okresie Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej wielu nauczycieli samodzielnie przygotowywało wycieczki dla swoich uczniów. Zaczynali od bliższych, pieszych wyjazdów, kończąc na dalszych wyjazdach pociągiem w góry czy nad morze.

Od lat 90. XX wieku, w miarę rozwoju biur podróży, coraz popularniejsze stają się wycieczki szkolne organizowane przez profesjonalnych organizatorów. W ostatnich latach szczególną popularnością cieszą się wyjazdy połączone z krótkimi wypadami za granicę lub szkolne wycieczki językowe, np. do Anglii czy Niemiec (Napierała, Muszkieta, 2012, s. 15).

6.2. Turystyka szkolna

Szeroko rozumiana turystyka szkolna to ciekawe zagadnienie, które nie tylko pomaga w realizacji planu nauczania, ale również świetnie wpływa na rozwój umiejętności oraz cech osobowościowych dzieci i młodzieży szkolnej. Dzięki uczestnictwu w wycieczkach dzieci i młodzież uczą się współpracy w zespole, dzielą się obowiązkami, poznają nowe zjawiska i uzyskują wiedzę historyczną, geograficzną oraz z innych dziedzin życia. Nie można jednak zapominać o uwarunkowaniach prawnych, które obowiązują organizatorów oraz opiekunów imprez turystyki szkolnej oraz krajoznawstwa. Akty prawne, które regulują organizację i realizację turystyki szkolnej, to zbiór dokumentów, które niejednokrotnie sprawiają, że czytelnik ma ochotę zrezygnować z działania, dlatego też praca ta ma na celu usystematyzowanie wymogów, które prawo stawia przed nauczycielami przy organizacji imprez turystyki szkolnej.

Jak się okazuje, organizacja turystyki szkolnej i krajoznawstwa to funkcja bardzo odpowiedzialna, ale daje olbrzymie możliwości zarówno uczniom, jak i nauczycielom uczestniczącym w wyjazdach. Dobrze

przygotowana wycieczka szkolna nie tylko rozwija posiadane umiejętności, nie tylko pozwala poznawać nowe zjawiska, ale też pozostaje w pamięci i sercu uczniów na długie lata.

Poznanie kraju ojczystego, jego historii, kultury, tradycji jest możliwe między innymi dzięki turystyce. Światowa Organizacja Turystyki (WTO) stworzyła w 1995 roku definicję turystyki, według której turystyka „obejmuje ogół czynności osób, które podróżują w celach wypoczynkowych, służbowych lub innych nie dłużej niż rok bez przerwy poza swoim codziennym otoczeniem”. W związku z tą definicją każda podróż podejmowana przez uczniów poza ich miejsce zamieszkania czy miejscowość, w której znajduje się szkoła, jest turystyką. Turystyka w szkole XXI wieku zaznacza się jednak przede wszystkim w organizowaniu przez różne podmioty wycieczek szkolnych.

Uczniowie podejmujący aktywność turystyczną uczestniczą w jej różnych formach. Najpopularniejsze z nich to:

- turystyka krajoznawcza – związana głównie z działającym w wielu szkołach PTTK,
- turystyka kwalifikowana – wymagająca odpowiedniego przygotowania, umiejętności, sprzętu, np. narciarstwo,
- turystyka pielgrzymkowa – zaznaczająca się szczególnie poprzez wyjazdy maturzystów do Częstochowy.

Formy turystyki powinny być dostosowane do wieku uczniów oraz ich predyspozycji psychicznych i fizycznych. Szczególną ostrożność należy zachować przy wyborze turystyki kwalifikowanej. Należy się upewnić, czy aby wszyscy uczniowie biorący udział w wycieczce mają odpowiednie predyspozycje do uprawiania tej formy turystyki oraz niezbędny sprzęt.

Turystyka kształtuje młodego człowieka. Z jednej strony pozwala na szeroko rozumiane poznanie. Dotyczy to zarówno odwiedzanej zbiorowości, jak i dania możliwości poznania odwiedzających przez tę zbiorowość. Z drugiej zaś strony turystyka stwarza dogodne warunki do zaspokojenia potrzeb dokonywania wyborów, nowych doświadczeń, twórczego działania, pozwala na regenerację sił, poznanie kultury odwiedzanego miejsca. Tego rodzaju pozytywne funkcje turystyki nazy-

wane są eufunkcjami. W odniesieniu do środowiska szkolnego można ogólnie stwierdzić, że turystyka:

- jest środkiem poznania rzeczywistości,
- kształtuje określone postawy wobec rzeczywistości,
- jest środkiem kształtowania uczuć,
- stwarza możliwość działania twórczego,
- przyczynia się do potęgowania zdrowia.

W związku z tym eufunkcje mogą być podstawą do ustalenia celów pracy turystyczno- krajoznawczej z uczniami.

Tab.1. Cele pracy turystyczno-krajoznawczej z uczniami

Cel główny	Rozwinięcie celu
Zaspokajanie	Potrzeby (intelektualne, poznawcze)
Kształtowanie	Pożądanee postawy (patriotyzm, moralność, idee)
Zdrowie	Poprawa sprawności fizycznej, rozwój fizyczny
Kultura	Kontakt z dobrami kultury, uczestnictwo w kulturze
Zainteresowania	Budzenie pasji, rozwijanie zainteresowań
Środowisko	Dbanie o środowisko, poznawanie przyrody

Źródło: opracowanie własne na podstawie: T. Łobożewicz (red.), *Krajoznawstwo i turystyka w szkole*, wyd. WSiP, Warszawa 1985, s. 5.

Podstawowym celem pracy turystyczno-krajoznawczej w szkole jest nieustanne dążenie do poznania zarówno najbliższych okolic, jak i dalszych zakątków kraju ojczystego, a w końcu i świata. Mówiąc jednak o pracy z uczniami, należy bardziej skupić się na poznawaniu ojczyzny. Chęć poznania łączy się z powiązaniem zdobytej już wiedzy z nową oraz z możliwością skonfrontowania wiedzy z praktyką. W ten sposób uczeń nabywa umiejętności analizowania, wyciągania wniosków, zadawania pytań, obserwacji, wypracowania pewnych nawyków, świadomego i ak-

tywnego zdobywania wiedzy, krytycyzmu, racjonalnego myślenia, samodzielności.

Uprawianie turystyki sprzyja rozwijaniu postawy patriotycznej i obywatelskiej wśród uczniów. Przejawia się to w postrzeganiu różnych zjawisk w kategorii ogółu, kształtowaniu postaw prospołecznych, odpowiedzialności, wspólnego, demokratycznego podejmowania decyzji, przestrzegania zasad, prawdomówności, miłości do kraju ojczystego poprzez pielęgnację tradycji, kultury.

Turystyka szkolna sprzyja również poprawie stanu zdrowia. Obcowanie z naturą, ruch na świeżym powietrzu jest korzystny z punktu widzenia rozwoju fizycznego ucznia.



Rys. 2. Funkcja zdrowotna turystyki szkolnej

Źródło: opracowanie własne na podstawie: T. Łobożewicz (red.), *Krajoznawstwo i turystyka w szkole*, wyd. WSiP, Warszawa 1985, s. 27.

Funkcja zdrowotna turystyki będzie w pełni zrealizowana jeśli:

- uczniowie będą zainteresowani formami turystyki na świeżym powietrzu,
- zostanie wykształcona wśród uczniów potrzeba spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu,
- udostępniona zostanie infrastruktura turystyczna sprzyjająca wpływowi turystyki na zdrowie ucznia,
- nauczyciele będą posiadać wiedzę na temat tego, jak organizować zajęcia uczniów na świeżym powietrzu, które wpływają korzystnie na ich zdrowie.

Dlatego też bardzo ważne jest, aby przy wyborze miejsca wyjazdu wziąć także pod uwagę korzystne warunki środowiskowe (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 5-8).

W turystyce szkolnej pożądana jest też funkcja wypoczynkowa. Uczniowie mogący odnowić siły fizyczne i psychiczne, odpocząć od codzienności z pewnością nabiorą sił i energii do kolejnych wyzwań w życiu szkolnym i nie tylko. Funkcja wypoczynkowa związana jest z funkcją zdrowotną turystyki. Razem stanowią one kierunek, za którym powinna podążać kadra pedagogiczna organizująca wypoczynek uczniów.

Do zadań turystyki szkolnej należy także uwrażliwienie uczniów na piękno otaczającej przyrody oraz na ochronę środowiska. W czasie wyjazdów nauczyciel powinien przekazywać uczniom wiedzę na temat: zasad ochrony przyrody, zagrożeń środowiska czy też harmonijnego współżycia z naturą. Ważne, aby przekazywane informacje dostosowywać do odwiedzanych obszarów. W ten sposób można będzie połączyć informacje uzyskane przez uczniów od nauczyciela z praktyką.

Inną, lecz równie ważną eufunkcją jest funkcja kulturowa. Turystyka szkolna odgrywa tu bardzo ważną rolę. Uczniowie w trakcie wycieczek zaznajamiają się z kulturą miejsc, które odwiedzają. Bardzo popularne są wyjazdy, w których dominuje element kulturowy. Uczniowie nie tylko zwiedzają, ale także poznają historię, tradycje, folklor, lokalne rękodzieło, kuchnię. W ten sposób mogą wszystkimi zmysłami doświadczyć kultury. Owo doświadczenie kultury winno być jednak wieloaspektowe. Funkcja kulturowa turystyki szkolnej powinna być bowiem związana z:

- udziałem uczniów w życiu kulturalnym,
- kształtowaniem wrażliwości na kulturę,
- możliwościami pracy na rzecz rozwoju kultury miejsca odwiedzanego,
- poszanowaniem kultury,
- wychowaniem uwzględniającym kulturę oraz związane z nią przeżycia estetyczne,
- zaspokojeniem spędzania czasu uwzględniającego potrzeby kulturowe.

Współczesna turystyka szkolna opiera się na łączeniu i wzajemnym przenikaniu się kilku eufunkcji. Ważnym aspektem jest również uświadomienie sobie przez kadrę pedagogiczną roli korelacji między przedmiotami szkolnymi. Wówczas w czasie jednej wycieczki można będzie zrealizować ten sam temat z punktu widzenia różnych przedmiotów. Wycieczka do Tatrzańskiego Parku Narodowego będzie więc łączyć zarówno poznanie historii tego parku narodowego, jak i poruszenie kwestii ochrony środowiska czy w końcu zapoznanie się z atrakcjami turystycznymi tego obszaru oraz jego bioróżnorodnością i przeszłością geologiczną. Należy jeszcze zauważyć, że wędrowki po górach przyczyniają się do poprawy kondycji fizycznej. Tak więc podczas jednej wycieczki można przekazać wiedzę z różnych przedmiotów.

Uczestnictwo uczniów w turystyce szkolnej może być źródłem sukcesów wychowawczych. Na efekty wychowawcze składają się:

- osobowość turysty – jego pozycja społeczna (wiek, płeć, pełnione role w społeczeństwie, zamożność) oraz doświadczenie turystyczne,
- osobowość wychowawcy oraz jego zaangażowanie,
- forma wyjazdu – wartości odwiedzanego miejsca (przyroda, kultura, społeczeństwo miejsca odwiedzanego), organizacja i warunki wyjazdu.

Aby odnieść sukces wychowawczy, wszystkie elementy muszą ze sobą współgrać. Oczywiście nie da się w czasie jednego wyjazdu ukształtować ucznia tak, że nic nie trzeba będzie w nim już zmieniać. Wychowanie to

proces długofalowy, w którym mimo wszystko bardzo ważną rolę odgrywa nauczyciel. Im wcześniej rozpocznie się aktywność turystyczna uczniów, tym prędzej widoczne będą skutki wychowawcze wynikające z tej aktywności. Natomiast właściwy dobór kadry pedagogicznej może w dużej mierze zaważyć na powodzeniu wyjazdu turystycznego. Dlatego też bardzo ważne jest szkolenie kadry pedagogicznej w celu podniesienia jej kwalifikacji turystycznych. Jest to proces złożony, na który składać się powinny:

- dostosowanie form turystyki do środowiska odbiorców (np. inne formy turystyki dla młodzieży ze wsi, inne formy dla młodzieży z miasta),
- właściwa organizacja wycieczki – odpowiednia kadra, przemyślany program,
- kształcenie kadry pedagogicznej w celu podniesienia kwalifikacji turystycznych,
- dostęp do informacji turystycznej w celu zebrania wiadomości o miejscu, do którego jadą uczniowie (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 5-8).

Aby turystyka mogła przyczynić się do ukształtowania pożądanых cech u ucznia, niezbędne okazują się być nie tylko dobrze przemyślany program wyjazdu czy też wyjścia poza szkołę, uwzględniający aspekty zarówno wychowawcze, jak i edukacyjne, ale również, o ile nie przede wszystkim, umiejętności dobrze wykwalifikowanej i permanentnie doksztalającej się kadry pedagogicznej, bo „świat takich nauczycieli chwalił i chwali, którzy ucząc chodzili, a chodząc nauczali” (Józef Minasowicz).

Turystyka szkolna za główny cel stawia sobie wszechstronne wychowanie swojego uczestnika, czyli ucznia. Organizowanie przez szkoły krajoznawstwa i turystyki ma na celu w szczególności:

- poznawanie kraju, regionu, środowiska przyrodniczego, tradycji, zabytków kultury i historii,
- poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin życia społecznego, gospodarczego i kulturalnego,

- wspomaganie rodziny i szkoły w procesie wychowawczym,
- upowszechnianie wśród uczniów zasad ochrony środowiska naturalnego i umiejętności korzystania z zasobów przyrody,
- poprawę stanu zdrowia uczniów pochodzących z terenów zagrożonych ekologicznie,
- podnoszenie sprawności fizycznej,
- upowszechnienie form aktywnego wypoczynku,
- przeciwdziałanie patologii społecznej,
- poznawanie zasad bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach (Rozporządzenie MEN w sprawie warunków i sposobów organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki turystyki i krajoznawstwa, Dz. U. Nr 135, poz. 1516).

W złożonym procesie turystyki połączonej z krajoznawstwem pojawiają się różne funkcje. Z form pracy w zakresie szkolnej działalności turystycznej wynikają trzy podstawowe funkcje:

- funkcja kształceniowa, czyli poznawcza; wiąże się z ogólnym systemem dydaktycznym, który według W. Okonia nazywany jest łąčeniem teorii z praktyką; ta funkcja pozwala zaspokoić uczniowi ciekawość świata, daje możliwość poznania rzeczywistości przyrodniczej, społecznej, cywilizacyjno-kulturalnej oraz ustrojowej podczas wypraw turystycznych; znaczy to, że turystyka uczy, poszerza wiedzę, daje wiele umiejętności praktycznych;
- funkcja wychowawcza; ma wpływ na kształtowanie osobowości dziecka poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą i kulturą poznawaną w terenie, ma wpływ na dostarczanie wzorców, zachowań, egzekwowanie określonego postępowania;
- funkcja zdrowotna; jest ściśle powiązana z wypoczynkiem dzieci i młodzieży, wszechstronnie oddziałuje na zdrowie psychiczne i fizyczne, redukuje stres i zagrożenia chorobowe; warunki te spełniane są przy odpowiednich walorach środowiska przyrodniczego, np. czyste powietrze, dobry klimat, spokój.

6.3. Wycieczka jako podstawowa forma turystyki szkolnej

Podstawową formą działalności turystyczno-krajoznawczej w szkołach jest wycieczka. Jest ona pojmowana rozmaicie. Powszechnie pod pojęciem „wycieczka” rozumie się krótką przechadzkę, przejażdżkę lub dłuższy wypad jednej lub kilkunastu osób poza miejsce zamieszkania w celach poznawczych i wypoczynkowych. Czas trwania wycieczki jest różny, uzależniony od zakresu wiedzy, którą nauczyciel chce przekazać, a także od miejsca, do którego należy dotrzeć, aby w pełni zrealizować temat. Na ogół jej czas mieści się w przedziale od godziny do kilku dni. Z kolei w rozumieniu Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych (Dz. U. z 2004 r. Nr 223, poz. 2268, z późn. zm.) wycieczka to rodzaj imprezy turystycznej, której program obejmuje zmianę miejsca pobytu jej uczestników.

Obecne znaczenie pojęcia wycieczki kształtowało się wraz z samym zjawiskiem – już od okresu oświecenia. Wówczas to wycieczka w procesie szkolnym pojawiła się w związku ze zwalczaniem metod scholastycznych i werbalizmu w nauczaniu. Francuski przedstawiciel tej epoki, Jan Jakub Rousseau, zachęcał do stosowania wycieczek dla rozwijania u uczących się twórczych zdolności obserwacji i docieklivosti. W tym też czasie na terenie Polski członkowie KEN zalecali szerokie stosowanie wycieczkowania jako formy nauczania niezbędnej w wychowaniu obywatelskim, rekreacji i pogłębianiu wiedzy. Obserwacje i poznanie wskazywano jako główne źródło pogłębiania wiedzy przed zdobywaniem jej z książki. W nauce obowiązywała zasada, że w pierwszej kolejności należy poznać swój kraj, a potem sąsiednie, aby uczyć się, uwzględniać obserwacje z najbliższego otoczenia. Wycieczka stała się popularną formą nauczania w szkole obowiązkowej po 1918 roku.

Przyglądając się ewolucji i różnorodności pojęcia „wycieczka szkolna”, można zaobserwować, że w każdej definicji znajduje się element wspólny – wyjście z codziennego otoczenia szkolnego w określonym celu. Podążając za takim rozumieniem pojęcia i podręcznikami pedagogicznymi, mówiąc ogólnie, „wycieczką” nazywamy każde zorganizowane wyjście uczniów poza teren szkoły, w celach poznawczych, wychowawczych lub zdrowotno-rekreacyjnych.

Organizowanie przez szkołę turystyki i krajoznawstwa (dwa pojęcia ze sobą ściśle związane, występujące jako jedna z form spędzania czasu wolnego), odbywa się w formach wskazanych w rozporządzeniu MENiS z dnia 8 listopada 2001 roku. Wymieniane są:

- wycieczki przedmiotowe; inicjowane i realizowane przez nauczycieli w celu uzupełnienia obowiązującego programu, w ramach danego przedmiotu lub przedmiotów pokrewnych;
- wycieczki krajoznawczo-turystyczne, w których udział nie wymaga od uczestników przygotowania kondycyjnego i umiejętności specjalistycznych;
- imprezy krajoznawczo-turystyczne, takie jak biwaki, konkursy, turnieje;
- imprezy turystyki kwalifikowanej i obozy wędrownie, w których udział wymaga od uczestników przygotowania kondycyjnego i umiejętności specjalistycznych, w tym posługiwania się specjalistycznym sprzętem;
- imprezy wyjazdowe, związane z realizacją programu nauczania, takie jak: zielone szkoły, zimowe szkoły, szkoły ekologiczne;
- imprezy i wycieczki zagraniczne (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

W związku z tym można wysnuć wniosek, że krajoznawstwo i turystyka w szkole mogą być realizowane na różnego rodzaju imprezach i wycieczkach, wykorzystujących nie tylko pewien zasób wiedzy, ale i umiejętności praktyczne, wymagające niekiedy specjalnego przygotowania.

Każda wycieczka szkolna, niezależnie od rodzaju, musi mieć swój program. Powinien być on dostosowany do wieku, zainteresowań, potrzeb, stanu zdrowia, umiejętności specjalistycznych, odpowiedniego przygotowania uczniów. Dobrze opracowany program wycieczki powinien uwzględniać szereg aspektów przedstawionych poniżej:

- cel wyjazdu,
- czas trwania wycieczki,
- zakwaterowanie i wyżywienie,
- możliwości finansowe (zarówno szkoły, jak i uczniów),

- wiek i płeć uczestników wycieczki,
- kwalifikacje turystyczne uczestników wycieczki,
- pora roku (długość dnia, klimat),
- warunki pogodowe,
- transport,
- potrzebny sprzęt turystyczny (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Szczegółowe ustalenie programu wycieczki szkolnej nie tylko pomoże w realizacji założonych celów, ale także w przewidzeniu i uniknięciu problemów mogących uniemożliwić realizację tych założeń. Doświadczenia kadry pedagogicznej w organizowaniu wycieczek szkolnych dowodzą, że w bardzo łatwy sposób program wycieczki może nie zostać w pełni zrealizowany. Wystarczy na przykład, że uczeń spóźni się na zbiórkę albo pogoda, której spodziewano się w czasie wyjazdu, diametralnie się zmieni. Dlatego ważne jest, by dopracować w najdrobniejszych szczegółach każdy element programu wycieczki szkolnej.

Realizacja programu wycieczki stwarza warunki do spełnienia założonych celów (edukacyjnych, wychowawczych i wypoczynkowych). Udział w wycieczce pozwala na:

- poznanie swojego najbliższego otoczenia,
- osiągnięcie lepszych wyników w nauce,
- zainteresowanie się przedmiotem,
- wzbudzenie aktywności, podejmowanie dyskusji przez uczniów,
- kształtowanie własnego spojrzenia na świat.

Dzięki uczestnictwu w aktywnościach turystyczno-krajoznawczych uczniów:

- szybciej przyswajają materiał programowy,
- łączy teorię z praktyką,
- podejmuje wysiłek, uczy się pokonywać trudności,
- kształtuje w sobie umiejętności przydatne w różnych sytuacjach życiowych, np. wnioskowanie, analizowanie.

Niewątpliwie również sam nauczyciel osiąga korzyści płynące z organizacji wycieczek. Zaliczyć można do nich:

- osiąganie lepszych wyników nauczania,
- rozbudzenie wszechstronnych zainteresowań uczniów,
- możliwość poszerzenia wiadomości,
- korelację międzyprzedmiotową,
- naukę samodzielności, aktywności wśród uczniów,
- naukę pracy w grupie,
- kształtowanie u uczniów pozytywnych cech charakteru.

Wycieczka należy z pewnością do najatrakcyjniejszych form pracy pozalekcyjnej z uczniami. Jeśli jest ona dobrze przygotowana, to staje się nie tylko atrakcją dla samych uczniów, ale i stwarza możliwości do efektywnej pracy powiązanej z osiąganiem założonych celów. Z punktu wychowawczego wycieczki przyczyniają się do pozytywnego kształtowania osobowości. Z jednej strony stwarzają warunki do zacieśniania więzi między uczniami, z drugiej strony sam wychowawca może lepiej poznać swoich uczniów i skonfrontować je ze swoimi spostrzeżeniami o nich w szkole. Taka atmosfera jest pożądana, jeśli chodzi o aspekt wychowawczy. Oprócz tego odpowiednio dobrane metody, środki i treści dydaktyczne sprawiają, że wycieczka może zostać lepiej zapamiętana przez uczniów niż lekcja, na której realizowany będzie ten sam materiał, ale z uwzględnieniem innych metod i środków dydaktycznych. Każda wycieczka organizowana w środowisku szkolnym przyczynia się do uatrakcyjnienia i urozmaicenia szkolnego życia uczniów.

Najczęściej wychowawcy klas organizują wycieczki kompleksowe, które łączą ze sobą rekreację i elementy dydaktyczne. Nieco w mniejszym stopniu wykorzystywane są wycieczki ukierunkowane, np. wyjście do teatru, muzeum. Należy jednak zauważyć, że zarówno wycieczki o charakterze rekreacyjnym, jak i wycieczki o charakterze poznawczym dobrze przygotowane stwarzają doskonałe warunki zarówno do przekazania niezbędnej wiedzy, jak i wplecenia w nie elementów wychowawczych. Dlatego też już na etapie planowania wyjazdu wychowawca powinien jasno sprecyzować cele wycieczki. Warto również zaangażować

uczniów, rozdzielając między nich różnorodne funkcje:

- kronikarza grupy – ucznia robiącego notatki na temat tego, gdzie klasa była, co zwiedziła, by móc to później odnotować w kronice klasowej,
- fotografa – osobę robiącą zdjęcia uczniów i miejsc, które odwiedzili,
- dyżurnych w stołówce – uczniów odpowiedzialnych za przygotowanie naczyń itp.,
- meteorologa – osobę odpowiedzialną za przekazywanie informacji pogodowych o miejscu, w którym znajduje się cała klasa,
- organizatorów imprez – uczniów ustalających programy dyskotek, ognisk, rozgrywek sportowych (Gołaszewski, Paterka, Wiczorek, 2000, s. 8-36).

Wyznaczenie osób do pełnienia takich ról nie jest sprawą prostą. Wychowawca musi więc obserwować swoich podopiecznych, czy wśród nich znajdują się osoby o predyspozycjach odpowiadających poszczególnej funkcjom. Może ktoś z uczniów posiada zdolności ładnego redagowania tekstów, inny należy do koła fotograficznego, jeszcze inny lubi geografii itp. Należy jednak pamiętać, by zawsze docenić wysiłek i trud, jaki uczniowie wkładają w wywiązanie się z powierzonych im zadań na wycieczce. Najlepiej można to zrobić po powrocie z wyjazdu, w czasie jego podsumowania, organizując wieczorek wspominkowy (można również zaprosić na niego rodziców) lub przeznaczając na to godzinę wychowawczą. Uczniowie mogą wtedy zaprezentować efekty swojej pracy, m.in. zaprezentować zredagowaną kronikę klasową ze zdjęciami przedstawiającymi uczniów na wycieczce, odwiedzone miejsca, warunki mieszkaniowe, pogodę, powklejane programy imprez, filmiki. Takie podsumowanie na pewno jeszcze bardziej zintegruje klasę i utrwali wspólne wspomnienia z wyjazdu, a także wywrze większy wpływ wychowawczy niż na uczniów niezaangażowanych.

Wycieczki szkolne służą kształtowaniu młodej jednostki, przygotowują ją do pełnienia różnych ról w społeczeństwie (obywatela, przyszłego pracownika). W pewien sposób utrwalają pozytywny wpływ spędzania czasu na świeżym powietrzu i sprzyjają wszechstronnemu rozwojowi osobowości ucznia. Ponadto wycieczki szkolne pozwalają

na wzbudzenie u uczniów aktywności i pożądanych z punktu wychowawczego postaw. Pozwalają także na przekazanie książkowej wiedzy w sposób bardziej interesujący, nierzadko łączący teorię z tak ważną w dzisiejszych czasach praktyką. Uczniowie często zauważają również, że zarówno wycieczki, jak i wyjścia szkolne są szansą na zdobycie nowych umiejętności czy utrwalenie zdobytej już wiedzy, co jest niezmiernie ważne w procesie uczenia się. Warto również pamiętać o tym, że w czasie takich form uczniowie lepiej się poznają, integrują.

Wycieczki mają istotne znaczenie szczególnie dla młodzieży. Pozwalają na poznanie kraju, kultury, gospodarki, krajobrazu, przyrody i dziejów. Odgrywają ogromną rolę dydaktyczno-wychowawczą. Wpływają na rozwijanie pozytywnych cech charakteru, wyrabiają nawyk pożytecznego spędzania czasu wolnego, rozwijają zamiłowania, zapewniają aktywny wypoczynek, zbliżają człowieka do natury. Takie walory są powodem, że turystyka bardzo często staje się ulubionym zajęciem (bardzo pożyteczną rozrywką) wielu ludzi.

Wycieczki szkolne posiadają wielorakie możliwości wychowawcze w kształtowaniu postaw pożądanych społecznie, jak i doskonaleniu osobowości jednostek. Stanowią one ważny element wychowania resocjalizującego, moralnie-społecznego, politechnicznego, estetycznego, zdrowotnego, fizycznego, psychomotorycznego. Wycieczki szkolne są zatem narzędziem pedagogicznym, który jeśli dobrze wykorzystany może być bardzo efektywny (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Należy podkreślić fakt, iż to przede wszystkim szkoła powinna być inicjatorem wyjazdów i wyjść szkolnych. Współczesne procesy edukacji i wychowania w szkole wręcz domagają się włączenia do nich turystyki, która obok wielu innych dziedzin jest niezbędna do prawidłowego rozwoju i kształtowania młodej jednostki.

Niewątpliwie jednym z ważniejszych ogniw wycieczki szkolnej jest dobrze wykwalifikowana kadra pedagogiczna. Cechy pożądane z tego punktu widzenia to przede wszystkim: zdolności organizacyjne, zapewnienie uczniom bezpieczeństwa, a także wyrozumiałość i sprawiedliwość w stosunku do uczniów. To właśnie na nauczyciela spoczywa najbardziej odpowiedzialne zadanie, jakim jest edukacja i wychowanie ucznia.

Działalność turystyczna na terenie szkoły prowadzona jest na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki. Według powyższego rozporządzenia w organizowaniu form działalności turystycznej szkoły mogą współdziałać ze stowarzyszeniami i innymi podmiotami, których przedmiotem działalności jest krajoznawstwo i turystyka. Zatem oprócz wychowawcy w szkołach działalność w zakresie turystyki realizowana jest poprzez koła turystyczne lub krajoznawczo-turystyczne, np. Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze (PTTK), Związek Harcerstwa Polskiego (ZHP), Polskie Towarzystwo Schronisk Młodzieżowych (PTSM) oraz inne organizacje (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Wycieczki szkolne pomagają osiągać pożądane efekty, gdyż nie ograniczają się jedynie do pracy w klasie. W czasie wycieczek powstają nowe sytuacje, które powodują emocjonalne przeżycia i budzą żywe zainteresowanie. Wycieczki stwarzają liczne okazje do poznania rzeczy nieznanych oraz pozwalają na konfrontację wiedzy z otaczającą rzeczywistością. Stwarzają naturalne okazje kształtowania umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, harmonijnej współpracy i radzenia sobie w zespole. Uczą punktualności i odpowiedzialności za powierzone zadania, wyrabiają wytrwałość i silną wolę. Mogą wpływać na stosunek uczniów do świata, wartości społecznych, drugiego człowieka, samego siebie, kultury i przyrody. Uczą także szacunku do ludzkiej pracy, wzbogacają uczucia, wyrabiają wrażliwość na piękno. Wycieczki szkolne zaspokajają również potrzeby młodego pokolenia, w tym przede wszystkim potrzeby psychiczne, np. kontaktów towarzyskich, zmian środowiska społecznego i przestrzennego, odprężenia. Rozwijają zdolności obserwacyjne, uczą dostrzegania zmian, stwarzają okazję do kształcenia uwagi i jej podzielności. Pozwalają na rozwój krytycyzmu, samodzielności myślenia, kształtowania poglądów.

Wycieczka szkolna jest jedną z form pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły umożliwiającej uczniom bezpośrednie poznanie środowiska lokalnego, własnego regionu, kraju ojczystego bądź innych krajów, ich właściwości geograficznych, historycznych, kulturowych, etnicznych

lub gospodarczych. Ponadto wycieczka staje się zjawiskiem psychologicznym, gdyż turystyka jest coraz ważniejszym elementem struktury potrzeb współczesnego człowieka. W niej najważniejszy jest człowiek. Nie zrozumiemy celu turystyki bez zrozumienia człowieka, ponieważ to on jako twórcza, myśląca, poznająca, czyniąca i ciągle dokonująca różnych wyborów jednostka jest podmiotem podróży.

Dydaktyczne wartości wycieczek pogłębia fakt, że uczestnicy są w towarzystwie nauczyciela-opiekuna, przewodnika, pilota wycieczki, a więc osób dysponujących fachową wiedzą na temat przedmiotu (przedmiotów) zainteresowania. Istnieje więc możliwość świadomego ukierunkowania sposobu myślenia i postrzegania oglądanych obiektów. Ponadto uczestnicy wycieczek mają możliwość na bieżąco zadawać pytania, co pozwala w pełni rozwiązać wszelkie wątpliwości i daje możliwość uzyskania ciekawych odpowiedzi (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Postawy wpajane dzieciom i młodzieży poprzez wycieczki i krajoznawstwo:

- postawy społeczne (społeczne zaangażowanie, użyteczności, patriotyzmu, dyscypliny, gospodarności, odpowiedzialności, społecznej otwartości),
- postawy ideowe (szacunek do pracy, umiłowanie wolności, humanizmu, demokratyzmu),
- postawy interpersonalne (szacunek do godności człowieka, szacunek do zdrowia i życia, opiekuńczości, tolerancji, rzetelności, poszanowania własności, informacji),
- postawy intrapersonalne (osobistej samokontroli, godności, perfekcjonizmu, optymizmu, odpowiedzialności za siebie, odwagi, dzielności).

Turystyka i krajoznawstwo powodują ponadto rozwój uczuciowy wśród młodzieży – rodzi się wrażliwość na piękno, naucza także, jak postępować szlachetnie, jak przeciwstawić się złu i zapobiegać mu. Co jest bardzo ważne, uczy poświęcenia i wytrwałości w dążeniu do celu, realizacji wszelkich zamiarów. Wychowawczy cel podczas kształcenia

młodych krajoznawców osiąga się poprzez wzajemne zrozumienie, pomoc i współpracę koleżeńską, bez zastosowania dyscypliny i przymusu. Poprzez turystykę kształtowana jest u młodych ludzi silna wola, umiejętność przetrwania trudów i niewygód. Jest kształtowane w bardzo naturalny sposób poczucie odpowiedzialności. Ogólnie można jednoznacznie stwierdzić, iż turystyka kształtuje postawy moralne i społeczne wśród uczniów. Każdy z nas chciałby, aby szkoła była nauczycielem, który pokazałby nam wszystko, co pozwoliłoby samodzielnie myśleć, aby szkoła pozwoliła uczniom na organizowanie pracy w oparciu o coraz to nowsze metody, była pomocna, dawała rady i przewodziła na drodze zdobywania wiedzy. Szkoła jest zmuszona zatem do wykorzystania wszelkich metod, które uczą samodzielności w zdobywaniu wiedzy, logicznego rozumowania oraz umiejętności krytyki.

Kształtowanie osobowości dzieci i młodzieży jest podstawowym celem wychowawczym turystyki. Powinna ona w charakterotwórczym zakresie wyrabiać następujące cechy osobowości:

- silną wolę,
- samodzielność,
- zaradność,
- wytrwałość,
- przedsiębiorczość,
- sprawiedliwość,
- solidarność grupową,
- umiejętność pokonywania przeciwności i trudności,
- gospodarność,
- sprawiedliwość,
- dyscyplinę i samodyscyplinę,
- samokontrolę,
- godność osobistą,
- sumienność i odpowiedzialność,
- otwartość, optymizm i perfekcjonizm,
- odwagę, gotowość do poświęceń, obowiązkowość i życzliwy stosunek do innych,

- tolerancję wobec cudzych upodobań i przyzwyczajzeń,
- punktualność, uprzejmość, umiejętność wyrzeczeń,
- uznawanie woli większości i umiejętność współżycia w zespole (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Czy turystyka rzeczywiście jest nośnikiem tak wielu elementów, które powodują wszechstronny rozwój osobowości młodzieży i ich czynnych postaw wdrażających do samodzielnego zdobywania wiedzy, rozwój zamiłowań i zainteresowań wytwarzających świadomą postawę kulturalnego spędzania czasu? Czy spełnia aż tak wiele wspaniałych i jakże korzystnych ról? Warto spojrzeć na konkretny przykład walorów kształceniowych turystyki – tym przykładem niechaj będzie obóz wędrowny.

Aby obóz wędrowny był udany i przyniósł zadowolenie i korzyści jego uczestnikom, trzeba przed tego rodzaju wędrowką postawić pewne cele oraz wytyczne. Do celów poznawczych obozu zalicza się tu obszernie poznawanie kraju, jego gospodarki, kultury, historii, przyrody, a także zapoznania z jego perspektywami rozwoju i osiągnięciami. Powiązane jest ono z wychowawczymi celami, które zgodne są z zasadą „ucząc – wychowujemy”. Rozwijają się zamiłowania i zainteresowania młodzieży. Ważne jest także wdrażanie młodzieży do kulturalnego i racjonalnego spędzania czasu wolnego, a co jest z tym ściśle powiązane – wyrobienie kulturowych nawyków, odpowiedniego współdziałania z kadrą obozu, współuczestnikami i środowiskiem, kształtowania wśród młodzieży dobrych cech społecznego życia, wzmocnienie i urozmaicenie woli i zalet charakteru (np. postaw, jakimi są: przyjaźń, uczynność, bezinteresowność, uprzejmość, życzliwość, niesienie pomocy innym, zdobywanie wzajemnego szacunku i zaufania, solidarność, kształtowanie silnej woli i charakteru), również samodzielnego i racjonalnego myślenia. Te bardzo ważne cele dydaktyczno-wychowawcze, przeniesione na nowy, bardzo atrakcyjny grunt, jakim jest piesza wędrowka w nowym gronie po pięknym krajobrazowo terenie, podczas którego zdać trzeba egzamin życiowy przed samym sobą i współtowarzyszami – doskonale kształtują dobrą, patriotyczną postawę młodzieży.

Czynny udział w wycieczkach szkolnych wzbogaca doświadczenie młodzieży, kształtuje charakter, rozwój intelektualny oraz pobudza

poczucie własnej wartości, satysfakcji oraz wpływa na dalszy rozwój i kształcenie osobowości. Wycieczki szkolne przyczyniają się do urozmaicenia życia klasy i wpływają pozytywnie na panujące w niej stosunki międzyludzkie, a tym samym stają się ważnym czynnikiem powstawania atmosfery pożądaney z wychowawczego punktu widzenia.

Reasumując, wycieczka szkolna jest doskonałym środkiem resocjalizacji, uczy współżycia w zespole, kształtuje postawy, przyczynia się do emocjonalnego rozwoju, jest skutecznym środkiem poznawania rzeczywistości. Wydaje się zatem być jedną z najbardziej skutecznych i atrakcyjnych form edukacji.

6.4. Cele i funkcje wycieczek szkolnych

Turystyka szkolna, którą w powszechnym rozumieniu sprowadza się do wycieczek szkolnych, organizowana jest z założeniem realizacji różnych celów. Od razu na myśl nasuwają się takie cele, jak: integracja uczniów, poznawanie odwiedzanych obszarów, wychowanie uczestników i choćby wspomaganie procesu nauczania poprzez wycieczki w formie zajęć uzupełniających z poszczególnych przedmiotów. Ogólnie jednak organizowane przez szkołę formy turystyki powinny mieć na celu przede wszystkim:

- poznawanie Polski i innych krajów, ich środowiska przyrodniczego, tradycji, zabytków kultury i historii,
- poznawanie kultury i języka innych państw,
- poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin życia społecznego, gospodarczego i kulturowego,
- wspomaganie rodziny i szkoły w procesie wychowania,
- upowszechnienie wśród dzieci i młodzieży zasad ochrony środowiska naturalnego oraz umiejętności korzystania z zasobów przyrody,
- podnoszenie kondycji zdrowotnej oraz sprawności fizycznej,
- upowszechnienie form aktywnego wypoczynku,
- poznawanie zasad zachowania się w różnych sytuacjach,
- przeciwdziałanie patologii społecznej (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Celem wycieczek jest gromadzenie faktów z życia, tworzywa do wyobrażeń, wzbogacanie doświadczeń uczniów. Obserwacje poczynione w czasie wycieczki na lekcjach i innych zajęciach szkolnych jako podstawowy materiał dla wysnuwania określonych wniosków i uogólnień. W innych przypadkach celem wycieczki jest sprawdzenie, skorygowanie, dokładne sprecyzowanie posiadanych przez uczniów wyobrażeń i wiadomości (które poznali uprzednio podczas innych zajęć szkolnych), wzbogacenie ich o nowy, konkretny materiał.

W aspekcie wychowawczych, cele wycieczek szkolnych w odniesieniu do dzieci i młodzieży, są następujące:

- wychowanie resocjalizacyjne,
- wychowanie zdrowotne,
- wychowanie fizyczne,
- wychowanie politechniczne,
- wychowanie moralno-społeczne,
- wychowanie estetyczne.

Podstawowymi zasadami pracy turystyczno-krajoznawczej w procesie dydaktyczno-wychowawczym w szkole są pochodne jej celów. Można je traktować jako zasady turystyki szkolnej. Zawierają się one w siedmiu punktach:

- zaspakajanie potrzeb poznawczych i intelektualnych uczniów zgodnie z zasadą „najpierw poznajemy własne środowisko, następnie kraj i świat”,
- kształtowanie pożądanych postaw wobec świata i otoczenia,
- poprawianie sprawności fizycznej i stanu zdrowia poprzez kontakt z naturą, budzenie stałych zainteresowań turystyką,
- kontakt z dobrami kultury, zaznajamianie się ze zjawiskami życia kulturalnego, uczestniczenie w kulturze,
- budzenie zainteresowań i pasji poznawczych poprzez aktywne i emocjonalne zaangażowanie,

- kształtowanie postaw społecznych poprzez kontakt z innymi ludźmi i ich warsztatami i efektami pracy,
- wdrażanie przestrzegania zasad ochrony przyrody i środowiska, kształtowanie umiejętności współżycia z przyrodą (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Zagadnieniem równie ważnym jak cele wycieczki są jej funkcje. Wycieczka odpowiednio przygotowana i przeprowadzona spełnia kilka ważnych funkcji. Będą to m.in. następujące:

- *Funkcja poznawcza* – polega na przekazywaniu uczniom informacji o świecie na bazie najbliższego otoczenia. Wycieczka stwarza możliwość zetknięcia się z faktami przyrodniczymi w warunkach naturalnych, w ich licznych wzajemnych powiązaniach.
- *Funkcja kształcąca* – to rozwijanie spostrzeżeń niezbędnych do pracy umysłowej, tworzenia wyobrażeń, kształtowania pojęć, rozwijania mowy. Wycieczka stwarza możliwości wyrabiania orientacji w terenie, nabywania określonych umiejętności i kształtowania nawyków.
- *Funkcja motywacyjna* – wiąże się z rozwijaniem aktywności poznawczej ucznia, wyrabianiu i rozwijaniu zainteresowań otaczającą rzeczywistością, wyzwalaniu chęci do eksperymentowania, pracy fizycznej, sportu i rekreacji. Wycieczka stanowi podstawę do obserwacji, samodzielnych wypraw w celu zaspokojenia ciekawości oraz różnych potrzeb: intelektualnych, estetycznych, zdrowotnych.
- *Funkcja integracyjna* – sprowadza się do synchronizacji w nauczaniu zbliżonych do siebie treści programowych różnych przedmiotów. Wycieczka praktycznie stosowana zapewnić może wielostronne spojrzenie na treści kształcenia, przez co następuje pogłębienie rozumienia otaczającej rzeczywistości.
- *Funkcja zdrowotna* – rolą wycieczki jest wyrabianie sprawności fizycznej.
- *Funkcja wychowawcza* – polega na dostosowaniu wzorów postępowania i kształtowaniu umiejętności zachowania się wobec kolegów, społeczeństwa, przyrody i wytworów ludzkiej pracy. Wycieczka

uczy umiejętności planowania, racjonalnego gospodarowania, zaradności życiowej. Wyrabia poczucie dyscypliny, systematyczności, odpowiedzialności i dokładności w pracy. W kontekście funkcji wychowawczych aktywności krajoznawczej uczniów, często wspomina się także o aspekcie resocjalizacyjnym wycieczek szkolnych, który opiera się na:

- rozwijaniu poczucia wiary w siebie,
- zwróceniu uwagi młodego człowieka na wartości,
- kształtowaniu odpowiedniego stosunku do siebie, rówieśników, pracy i nauki,
- wzbudzeniu motywacji do pokonywania trudności,
- ukazaniu dobrych stron współkreowania ze społeczeństwem,
- stworzeniu korzystnych warunków, aby wartościowo żyć.

Aspekty te oparte są na normach obowiązujących w resocjalizacji. Owe zasady to m.in.:

- systematyczność,
- współpraca ze środowiskiem,
- akceptacja,
- indywidualizacja,
- pomoc,
- kształtowanie perspektyw (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Warto zaznaczyć fakt, że przy określaniu celów należy uwzględnić wiek uczestników oraz charakter zajęć całodziennych. Przy ich precyzowaniu uwzględnić należy cechy młodości, pojemność recepcyjną umysłu, żywą emocjonalność, spontaniczną otwartość wobec młodości, plastyczność charakteru, dużą energię psychiczną oraz łatwość mobilizacji do wysiłku fizycznego. Ten warunek powoduje, że inaczej postrzega się cele i efekty oddziaływań wychowawczych – w zależności od wieku uczestników następuje gradacja celów nadrzędnych i pomocniczych.

6.5. Rola wycieczek szkolnych

Wycieczka ma pozytywne znaczenie dla dzieci i młodzieży, ponieważ: daje wiele przeżyć i wrażeń, wywołuje większe zainteresowanie tematem lekcji, wywołuje aktywność, pozwala osiągnąć lepsze wyniki uczenia się. Dzieci na wycieczce szybciej przyswajają materiał programowy i łatwiej zapamiętują, a wiedza zdobyta na wycieczce jest trwalsza, pełniejsza i bogatsza.

Każda wycieczka uczy poznawania otoczenia, szacunku dla ludzi pracy i efektów pracy ludzkiej, kształtuje pożądane postawy obywatelskie i patriotyczne, wdraża do przestrzegania zasad ochrony przyrody, uczy uczestnictwa w kulturze, kształtuje naukowy pogląd na świat, pozwala na konfrontację wiedzy podręcznikowej z praktyką i rzeczywistością, pozwala na bezpośredni udział w zdobywaniu wiedzy, uczy zasad współżycia w zespole oraz pomaga wyrobić świadomą dyscyplinę.

Z jednej strony wycieczki szkolne mają znaczenie dydaktyczne, z drugiej strony spełniają też ważną rolę wychowawczą. Wiedzę zdobytą na wycieczce można przyswoić na wykładach, natomiast doświadczenia wychowawczego nauczyciel nie jest w stanie przekazać w czterech ścianach klasy. Młodzież nabywa umiejętności zachowania się w miejscach publicznych, np. w muzeach, na wystawach, w restauracjach, w środkach transportu. Poza tym podczas wyjazdów nauczyciel ma możliwość obserwacji zachowania uczniów i odpowiedniego zareagowania na ich postawy – szczególnie, jeśli nie są one właściwe, jak na przykład rzucanie śmieci w autokarze czy na szlaku turystycznym, brak dyscypliny w miejscach kultu itp. Dzięki temu wyrabia się w młodzieży szacunek do osiągnięć ludzkości, nawyk ochrony przyrody, jak również kształtuje się smak estetyczny, nawet podczas wypoczynku (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Jeśli chodzi o znaczenie poznawcze, rozmiar zdobytej wiedzy trudno ocenić od razu. Wiedza przyswojona na wycieczce zapada w pamięć na dłużej, niż ta przekazana w szkole, ze względu na większą liczbę bodźców, emocjonalne przeżycia, które budzą żywe zainteresowanie. Tego rodzaju wyjazd pozwala skonfrontować posiadaną wiedzę z zakresu wielu dziedzin – geografii, historii, języka polskiego – z otaczającą

cą rzeczywistością. Na pewno dużo łatwiej prowadzić zajęcia na temat zjawisk krasowych, jeśli uczniowie odwiedzili jaskinię, czy opowiadać o getcie warszawskim, jeśli uczniowie zwiedzili stolicę. Ponadto wycieczka stwarza możliwości poznania rzeczy nieznanych lub niezrozumiałych, idealnym przykładem jest wyjazd do Centrum Kopernika w Warszawie, gdzie uczniowie mogą poznać i zrozumieć wiele zagadnień z zakresu fizyki, chemii, biologii. Nowe doświadczenia zdobyte na wycieczce wzbogacają wyobraźnię uczniów oraz utrwalają różne pojęcia z poszczególnych przedmiotów.

Poza tym wycieczki szkolne odgrywają ważną rolę społeczną – pogłębiają się więzi integracyjne nauczyciela z daną grupą, jak i wśród samych uczniów, spędzają ze sobą więcej czasu w zupełnie innym otoczeniu. Ponadto „bliższy i bardziej bezpośredni kontakt z wychowankami ułatwia nauczycielowi pełniejsze poznanie zespołu uczniowskiego, zainteresowań i cech charakteru poszczególnych uczniów” (Dąbrowa, 1975, s. 12). Nauczyciel może również korygować braki w wychowaniu, a także wpływać na moralną i społeczną postawę. Stwarza dobre warunki dla pogłębiania wychowania zespołowego, a to przybliży okazję do gromadnego przeżywania tego samego, choć nie w ten sam sposób, przez każdego z uczestników. Daje więc wiele możliwości do pogłębiania zasad wspólnoty.

Ponadto wycieczka spełnia też ważną rolę kształtującą, jest źródłem wiedzy, która stanowi podstawę do kształtowania wartości społecznych, poglądów, przekonań. Dzięki temu uczeń potrafi formułować oceny poszczególnych faktów, zjawisk, procesów kulturowych, technicznych, przyrodniczych i społecznych.

Poza rolę dydaktyczno-wychowawczą wycieczek ważny jest też aspekt zdobywania sprawności fizycznej. Coraz rzadziej nauczyciele decydują się na dłuższe wycieczki górskie czy wypadki do lasu, nad jezioro, żeby popływać kajakami. W dzisiejszych czasach samo spędzanie czasu na świeżym powietrzu podczas spaceru jest dla młodzieży formą ruchową. Większość z nich swój czas poza szkołą spędza w domu przed komputerem, tak więc nie są dostatecznie przygotowani do bardziej intensywnego wysiłku. Problemem dla wielu jest poruszanie się pieszo po danym mieście, a nie tylko jazda autokarem.

Zdarzają się wycieczki szkolne, które pełnią rolę relaksacyjną, jak na przykład wyjazdy do parków rozrywki czy aquaparków. W ostatnim czasie bardzo popularne są wycieczki na sztuczną wyspę tropikalną - Tropical Islands pod Berlinem. Z kolei przed egzaminem dojrzałości organizowane są wycieczki, które spełniają rolę religijną – są to wyjazdy do Częstochowy czy Lichenia.

Wycieczki szkolne służą bezpośredniemu poznaniu rzeczywistości oraz pozwalają obserwować rzeczy, zjawiska, procesy i sytuacje, które powstają w naturalnych warunkach i naturalnym przebiegu, a także elementy architektury. Wycieczki pozwalają uczestnikom poznać przyjęte normy współżycia społecznego oraz pomagają kształtować swoją postawę prospołeczną. Każde jednorazowe wyjście jest również doskonałym sposobem na promocję zdrowego stylu życia oraz alternatywą dla preferowanego przez dzieci i młodzież biernego wypoczynku przed telewizorem czy grania na komputerze w różne gry. Każde wyjście powoduje radość uczniów z powodu możliwości oderwania się od zajęć szkolnych. Wycieczki stwarzają korzystne warunki w kształtowaniu się charakteru dziecka, jego moralnej postawy, poziomu wiadomości, a także stopnia zainteresowań.

Oczywiście poza celami wspomnianymi powyżej ważnym celem turystyki szkolnej jest funkcja integracyjna – dzieci i młodzież poznają lepiej siebie, koleżanki i kolegów oraz nauczycieli. Uczą się dzięki temu współpracy, a w wypadku wycieczek kilkudniowych pozyskują umiejętności organizacyjne, które są bardzo ważne dla ich przyszłości. Poza celem integracyjnym dzięki wycieczkom szkolnym młodzież uczy się zasad współpracy. Podczas wycieczek kilkudniowych dzieci i młodzież nocują w obiektach do tego przystosowanych w innej konfiguracji niż w życiu codziennym, dzięki czemu muszą nauczyć się szanować prywatność innych uczestników, współlokatorów. Są zmuszeni do ustalenia pewnego porządku, który jest zupełnie inny od tego, jaki obowiązuje ich na co dzień w domu.

Na podstawie powyższej tabeli można wnioskować, że wychowawcza funkcja wycieczki odgrywa dużą rolę. Uczniowie uczą się życia

w społeczeństwie, są zmotywowani do podjęcia działań związanych z życiem w grupie rówieśniczej, tworzenia własnych dzieł dla dobra środowiska naturalnego i kultury (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

Elementy edukacyjne w wycieczkach szkolnych są układane pod programy kształcenia. Planując wycieczkę szkolną, bierze się pod uwagę element poznawczo-edukacyjny. Impreza stanowi pomoc w szerzeniu postaw patriotycznych, jest źródłem wiedzy dla nauczycieli i uczniów. Zawsze musi istnieć porozumienie z rodzicami uczniów co do przeprowadzenia takiej formy zajęć.

Opisywana wcześniej funkcja kształcąca wycieczki przejawia się w tym, iż wycieczka daje uczniowi możliwość orientacji w nieznanym terenie oraz pozwala na kształtowanie nawyków i pomaga w nauce poprzez doświadczenie pewnych procesów na żywo, a nie w formie wykładowej. Stwarza naturalne warunki dla rozwoju sfery emocjonalnej czy estetycznej. Kształtuje umiejętności takie jak odczuwanie piękna czy wrażliwość na piękno. Funkcja kształcąca umożliwia swobodne wyrażanie zainteresowań i satysfakcji z wykonania zadania lub poznania obiektu historycznego. Wycieczka przyczynia się do wyrabiania również sprawności fizycznej, odporności czy wytrzymałości. Wdraża u ucznia dbałość o zdrowie i poszanowanie życia.

W każdej szkolnej wycieczce można zaobserwować wszystkie dziedziny nauki szkolnej – czy to w sferze biologiczno-geograficznej, historycznej, chemicznej, polonistycznej, czy fizycznej. Wszystkie te elementy składają się na formy edukacyjne.

6.6. Klasyfikacja i typologia wycieczek szkolnych

W pracy każdej szkoły wycieczki zajmują istotne miejsce, są ściśle związane z procesem dydaktyczno-wychowawczym. Jednakże wycieczki mogą mieć różny charakter, cel, funkcję – różnice mogą wynikać także z innych powodów. Wyróżniamy zatem wiele rodzajów wycieczek. Ich podziału można dokonać w oparciu o różnorodne kryteria. Jednym

z nich może być liczba osób uczestniczących w wyjściu – wówczas możemy mówić o wycieczkach:

- indywidualnych,
- grupowych,
- zespołowych.

Biorąc pod uwagę organizację wyróżnia się 4 rodzaje wycieczek:

- krajoznawczo-turystyczne: ich celem jest wędrówka, rekreacja, podczas uwzględnienia poznawczych celów;
- wycieczki-lekcje: zwane też lekcjami w terenie, które trwają 1–2 godziny w najbliższym sąsiedztwie szkoły;
- wycieczki krajoznawcze – organizowane dla potrzeb dydaktyczno-wychowawczych danych przedmiotów; całodniowe;
- wycieczki przedmiotowe – inaczej wycieczki programowe lub zintegrowane; kilkugodzinne (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 8).

Innym kryterium podziału jest środek transportu. Ze tego względu wyróżniamy wycieczki:

- piesze,
- kolarskie,
- kajakowe,
- autobusowe,
- kolejowe,
- promowe,
- samolotowe.

Jeśli za kryterium podziału przyjmiemy zasięg terytorialny wyjazdu, mówimy o wycieczkach:

- krajowych,
- zagranicznych.

Ze względu na sposób uprawiania turystyki możemy wyróżnić wycieczki turystyki:

- *popularnej* – uczestnik nie musi mieć specjalnego przygotowania kondycyjnego, jest to wycieczka dla każdego,
- *kwalifikowanej* – uczestnik musi posiadać specjalny sprzęt i przygotowanie kondycyjne.

Biorąc pod uwagę miejsce odbywania się wyjazdu możemy wyróżnić wycieczki:

- terenowe,
- miejskie,
- górskie.

Ze względu na czas i odległość od miejsca zamieszkania uczestników wycieczki można podzielić na:

- bliższe,
- dalsze.

Kolejnym kryterium mogą być walory poznawcze wędrowania – wycieczki dzielimy wówczas na:

- biologiczne (bardziej szczegółowe to np.: ornitologiczne, z zakresu ochrony przyrody),
- etnograficzne,
- geograficzne,
- historyczne,
- plastyczne,
- polonistyczne.

Powyższe wycieczki odpowiadają różnym dziedzinom życia, powiązane są z konkretnymi przedmiotami szkolnymi, mogą być realizowane w formie:

- jednopredmiotowej,
- wielopredmiotowe (interdyscyplinarne).

Ze względu na cel wycieczki szkolne można podzielić na:

- *środowiskowe*, mające na celu poznanie środowiska i kultury

odwiedzanego kraju, regionu, miejscowości (zabytków, instytucji, wydarzeń kulturalnych),

- *przyrodnicze*, mające na celu obserwowanie i poznawanie przyrody – roślin, zwierząt, form geologicznych, obszarów wodnych,
- *rozwijające umiejętności*, mające na celu zdobywanie i rozwijanie umiejętności lingwistycznych, organizacyjnych, komunikacyjnych, umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji,
- *przygodowo-integracyjne*, mające na celu integrację uczestników, rozwój emocjonalny, rozwój tolerancyjności, umiejętności współpracy w zespole, odpowiedzialności za siebie i innych oraz przestrzeganie regulaminu,
- *wypoczynkowo-rekreacyjne*, mające na celu uprawianie aktywności, które pozwalają na zachowanie zdrowia: wędrówek pieszych, rajdów rowerowych, wycieczek górskich, żeglarskich, kajakowych, narciarskich, motorowodnych, autokarowych (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 8).

Opierając się na różnych źródłach, można dokonać podziału wycieczek szkolnych na m.in.:

- *wycieczki rozpoznawcze* – służące rozszerzeniu doświadczeń uczniów przez uchwycenie kontaktów z określonymi obiektami,
- *wycieczki poznawcze* – systematyzujące nowe doświadczenia, mające za zadanie pogłębianie nowych doświadczeń w bezpośrednim kontakcie z treściami społecznymi lub przyrodniczymi,
- *wycieczki pogłębiające* – likwidujące luki w jakości doświadczeń,
- *wycieczki porównawcze* – podsumowujące realizację odpowiedniej tematyki w oparciu o przygotowane wytwory; ich celem jest przedstawienie efektów pracy (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 8).

Wszystkie przedstawione powyżej rozróżnienia są wskazywane jako wtórne lub pomocnicze. Można wymyślać coraz nowe typy wycieczek w zależności od potrzeb. Wszystkie wycieczki jednak, bez względu na charakter i czas trwania, dzieli się na:

- *wycieczki-lekcje*, zwane też lekcjami w terenie; są to jedno- lub dwugodzinne zajęcia w pobliskim terenie odbywane w celu realizacji treści programu nauczania;
- *wycieczki przedmiotowe*, organizowane przez nauczycieli przedmiotów, trwające zwykle kilka godzin; w czasie ich trwania wykorzystywany jest czas wolny uczniów, uczestniczą w nich całe zespoły klasowe; są obowiązkowe;
- *wycieczki krajoznawcze*, które organizowane mogą być w dniach wolnych od zajęć edukacyjnych, mogą być całodniowe lub kilkudniowe dla całych zespołów klasowych, ich celem są bardziej treści poznawcze niż rekreacja;
- *wycieczki turystyczno-krajoznawcze*, których celem jest wędrowka, wysiłek fizyczny;
- *rekreacja z uwzględnieniem celów poznawczych bądź krajoznawczych* (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 8).

Z kolei zgodnie z obecnie obowiązującym rozporządzeniem w sprawie warunków krajoznawstwa i turystyki w szkole wymienia się następujące formy wycieczek (poniżej opisane zostały bardziej szczegółowo):

- *wycieczki przedmiotowe* – wynikające z przedmiotu lub kilku przedmiotów nauczania, są inicjowane przez nauczycieli w celu uzupełniania obowiązującego programu nauczania;
- *wycieczki krajoznawczo-turystyczne* – mogą być jedno- lub kilkudniowe, nie wymagają od uczestników wcześniejszego przygotowania i umiejętności specjalistycznych, celem poznania mogą być formy geologiczne terenu, obiekty archeologiczne, zabytki kultury, muzea, miejsca historyczne, obiekty przemysłowe i sportowe; mogą mieć element rekreacyjny;
- *wycieczki turystyki kwalifikowanej i obozy wędrownie* – wymagają przygotowania kondycyjnego, umiejętności specjalistycznych i posługiwania się specjalistycznym sprzętem; formami, które można zaliczyć do tej turystyki są wycieczki:
 - piesza nizinna – uprawiana do wysokości 600 m n.p.m., celem jest poznanie kraju i doskonalenie kondycji,

- piesza w terenie górskim (górska, wysokogórska) – uprawiana powyżej 600 m n.p.m., wymaga dobrej kondycji fizycznej,
- rowerowa – ma charakter rekreacyjny, odbywa się w najbliższej okolicy z rozszerzaniem zasięgu,
- kajakowa – to przemieszczanie się po jeziorach i rzekach, czasami wymaga elementu wyczynu,
- obozy wędrowne – przemieszczanie się po terenie pieszo lub za pomocą środków lokomocji (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 8).

Wycieczki przedmiotowe

Wycieczki przedmiotowe są elementem procesu dydaktycznego będącym uatrakcyjnieniem przedmiotu. Ich głównym celem jest rozszerzenie wiedzy uczniów oraz skupienie ich uwagi na danym problemie. Mogą nosić one charakter interdyscyplinarny i obejmować wiedzę z kilku przedmiotów. Odpowiednio przemyślana i zorganizowana pozwoli rozwinąć zainteresowania uczniów oraz połączyć nauczanie z wychowaniem.

Ogólnym celem wyjazdu może być utrwalenie informacji zdobytych na lekcji (wycieczka utrwalająca) lub poznanie nowego materiału przez np. prowadzenie obserwacji (wycieczka poznawcza). Aby zrealizować program, najczęściej wybieranymi miejscami są muzea, obserwatoria, zakłady przemysłowe, laboratoria oraz ośrodki badawcze.

Planując wycieczkę szkolną, należy zapoznać się z aktualnymi przepisami dotyczącymi organizacji wycieczek szkolnych oraz odpowiedzialności nauczyciela (Rozporządzenie MEN z 8 listopada 2001 roku – Dz. U. z 2001 r. Nr 135, poz. 1516), ustalić termin wyjazdu, tak by dopasować do terminu omawiania tematu na zajęciach, skalkulować koszty, wyznaczyć uczestnikom cele wycieczki, określić sposób omawiania i utrwalenia przez uczniów wiedzy zdobytej podczas wycieczki.

Każdy nauczyciel może zaplanować wycieczki tematycznie związane z nauczaniem przedmiotem. Jednak nawet najlepiej zaplanowana wycieczka może nie dojść do skutku, jeżeli nie uwzględnimy sytuacji materialnej naszych uczniów. Z tego powodu planujemy przede wszystkim

wycieczki bliskie miejscu zamieszkania, ogólnodostępne dla wszystkich uczniów, których koszty będą minimalne lub w razie potrzeby udział w nich niektórych uczniów pokryją sponsorzy.

Gdy dojdzie już do realizacji wycieczki, w jej trakcie trzeba zwrócić uwagę na: ściśle przestrzeganie jej harmonogramu i zasad związanych z realizacją; wiązanie programu wycieczki z programem szkolnym z danego przedmiotu, a także wpajanie nawyków kulturalnego zachowania, poszanowanie obiektów zabytkowych i zbiorów muzealnych, ochronę przyrody.

Najlepszą formą podsumowania odbytej wycieczki jest dyskusja, w której uczniowie będą mieli okazję zaprezentowania wykonanych zdjęć, rysunków czy zebranych kolekcji. Podczas takich prezentacji rolę nauczyciela jest korygowanie błędów wypowiedzi, objaśnienie nowych terminów oraz pilnowanie, by w wypowiedzi posługiwano się odpowiednimi argumentami. Ciekawym pomysłem jest wykorzystanie materiałów zabranych przez uczniów jako pomocy dydaktycznych w dalszych zajęciach lub przygotowanie z nich wystaw tematycznych.

Znaczenia wycieczek przedmiotowych nie sposób przecenić. Jest to doskonała okazja do zapoznania dzieci ze zdobyczami nauki na wielu płaszczyznach. Wycieczki takie umożliwiają powiązanie wiadomości z różnych przedmiotów, rozwijają spostrzegawczość, zainteresowania, ucą samodzielnie myślenia. Uczą także prowadzenia obserwacji, zbierania i opisywania eksponatów (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 37-48).

Wycieczka turystyczno-krajoznawcza

Według przyjętych norm wycieczka turystyczno-krajoznawcza odbywa się w terenie powszechnie uczęszczanym i nie wymaga od uczestników szczególnego przygotowania kondycyjnego czy specjalistycznego. Do tego typu wycieczek należą m.in. biwaki czy turnieje. W zakresie dydaktyki imprezy turystyczno-krajoznawcze rozwijają zainteresowania, stymulują proces aktywnego zdobywania wiedzy, łączą naukę z życiem, korzystając z najbardziej poglądowych metod nauczania. Dzięki bezpośredniemu kontaktowi ze środowiskiem przyrodniczym i społecznym

uczestnicy zdobywają umiejętność obserwacji zachodzących w nim zjawisk, nawiązują również kontakt z różnymi instytucjami.

Głównymi celami turystyki krajoznawczej, oprócz wartości dydaktycznej, są: poszerzenie wiedzy z różnych dziedzin życia, upowszechnianie form aktywnego wypoczynku, podnoszenie kondycji zdrowotnej oraz sprawności fizycznej, przeciwdziałanie patologii, integracja klasy. Specyfika tego typu wycieczek wymaga od organizatora należytego przygotowania. Należy pamiętać przede wszystkim o zebraniu pisemnej zgody rodziców na udział dziecka w wycieczce szkolnej. Kolejnymi dokumentami niezbędnymi przy organizacji wycieczki są: regulamin podpisany przez uczestników, karta wycieczki z programem i harmonogramem, plan finansowy oraz lista uczestników.

Młodzież podczas wycieczki narażona jest na różnego rodzaju niebezpieczne wypadki. Dochodzi do nich najczęściej podczas wycieczek pieszych i rowerowych, korzystania z komunikacji miejskiej oraz na wodzie czy w górach. Do obowiązku organizatora i opiekunów należy zapewnienie uczestnikowi bezpieczeństwa poprzez działanie zapobiegawcze. W czasie wycieczek można lepiej poznać swoich wychowanków, zaobserwować ich zachowanie i styl bycia. Uczniowie zachowują się inaczej niż na zajęciach w szkole; nie stresują się, są rozluźnieni. Sprzyja to lepszemu kontaktowi nauczyciela z podopiecznymi, a co za tym idzie ma on lepszą możliwość oddziaływania na uczniów.

Wycieczka jest najczęściej tak planowana, aby można było zrealizować kilka zadań wychowawczych uzupełniających się. Można je podzielić na kilka rodzajów:

- Wychowanie patriotyczne – opiera się na zapoznaniu uczniów z historią własnego regionu, kraju. Szczególnie ważne miejsca w wychowaniu patriotycznym to ekspozycje muzealne. Należy zdać sobie sprawę, że w życiu dorosłym jest to rzadko wybierana forma spędzenia czasu, zatem rola szkoły jest na tym polu nieoceniona.
- Wychowanie regionalne – związane silnie z wychowaniem patriotycznym. Skupia się przede wszystkim na zapoznaniu uczniów z tym, co jest cenne w miejscu ich urodzenia i zamieszkania.

- Wychowanie społeczne – wskazuje na pewne wzorce zachowań i ich propagowanie. Idealne w tym celu są wyjazdy kilkudniowe, które kształtują współdziałanie w grupie na wielu płaszczyznach.
- Wychowanie estetyczne – kształtuje poczucie piękna i uwrażliwia na sztukę. Podstawą są wyjścia do muzeów czy na wystawy, idealnie uzupełnione przez zwiedzanie obiektów zabytkowych architektury sakralnej i świeckiej.
- Wychowanie zdrowotne – każdy wyjazd daje szansę na poprawę kondycji, propaguje aktywne formy spędzania wolnego czasu. Wyjazdy wymagające wysiłku fizycznego pozytywnie wpływają również na relacje koleżeńskie.
- Wychowanie ekologiczne – realizowane, gdy trasa wycieczki prowadzi na łono przyrody, w szczególności do parków narodowych, rezerwatów przyrody i innych form jej ochrony. Powszechną formą są klasowe wycieczki rowerowe do lasu lub wypadu w góry (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 37-48).

Wycieczki turystyki kwalifikowanej

Turystyka kwalifikowana stanowi jedną z najważniejszych i najbardziej dostępnych form wypoczynku aktywnego. Pojęcie „turystyka kwalifikowana” pojawiło się w latach 1951–1953, kiedy to w ramach działalności PTTK, obok tradycyjnych rodzajów turystyki, takich jak: narciarska, piesza nizinna i górską, rozwinęła się także turystyka kolarska, motorowa, żeglarska oraz kajakowa. Poszukując wspólnego określenia dla takiej formy turystyki, ustalono termin, turystyka kwalifikowana. Przez ponad 30 lat w PTTK istniały definicje terminów „turysta kwalifikowany” i „turystyka kwalifikowana” i podlegały ciągłemu udoskonaleniu.

Turystą kwalifikowanym jest osoba trwale zainteresowana turystyką, uprawiająca ją z zamiłowaniem w ramach danej dyscypliny, jednocześnie przestrzegająca społecznych norm zachowania się na szlaku oraz w obiektach turystycznych, doskonaląca swoją sprawność fizyczną oraz łącząca turystyczną aktywność fizyczną z wszechstronnym poznawaniem własnego regionu czy też kraju. Taką sylwetkę turysty promuje właśnie PTTK.

Turystyka kwalifikowana to jedna z najważniejszych form specjalizacji turystycznej. Uprawianie jej wymaga specjalnego i długotrwałego przygotowania psychofizycznego, umiejętności zachowania się w środowisku naturalnym oraz obiektach turystycznych. Turystykę kwalifikowaną można uprawiać indywidualnie lub w zespole, a także w grupach nieformalnych i zorganizowanych, niekiedy też łącząc z elementami rywalizacji. Elementy konkurencji sportowych i współzawodnictwa, wplecione w program imprezy z zakresu turystyki kwalifikowanej, podnoszą ich atrakcyjność, dając możliwość wyładowania się uczestnikom poprzez wysiłek, których oprócz zamiłowań krajoznawczych pasjonują również sportowa rywalizacja. Turystyka kwalifikowana jest doskonałą formą zapewniającą zagospodarowanie czasu wolnego. Na jej szerokie rozpowszechnienie wśród młodzieży mają wpływ między innymi: baza noclegowa, środki transportu, sprawna komunikacja publiczna, dobra baza towarzysząca i informacja turystyczna. Wzrost zainteresowania turystyką kwalifikowaną wśród młodzieży jest w dużym stopniu uwarunkowany modą na aktywny i zdrowy tryb życia powiązany z taką formą wypoczynku. Współczesną cechą turystyki kwalifikowanej staje się coraz szybsza samodzielność osoby młodej, która jest odbiciem światowych trendów turystycznych. Imprezy turystyki kwalifikowanej stanowią dobra okazję do realizowania zadań związanych z wychowaniem w społeczeństwie. Praktyka wykazuje, iż olbrzymią większość uprawiających turystykę kwalifikowaną stanowi młodzież szkolna.

Potrzeba aktywności ruchowej młodzieży szkolnej nieustannie rośnie. We współczesnym społeczeństwie rozbudzone zostały potrzeby poznawcze. Są one wyrazem stosunków ze światem otaczającym i nadają kierunek aktywności ludzkiej. Owe potrzeby poznawcze pomagają zaspokoić krajoznawstwo – jednak nie jest to jego jedyne działanie. Wychowuje bowiem także młodzież w duchu umiłowania kraju. Przepojona treścią krajoznawczą turystyka spełnia ważną rolę w procesie wychowania młodzieży. Ważnym elementem tego przygotowania jest realizacja wychowania obywatelskiego.

Turystyka kwalifikowana umożliwia poznanie piękna swojego kraju ojczystego, jego historii, kultur, osiągnięć społeczno-gospodarczych. Podczas wycieczek nadarzają się dogodne warunki do doskonalenia umiejętności samodzielnego i zespołowego działania. W trudnych

chwilach, przy napotkaniu na przeszkody, czy też w ciężkich i nieszczęśliwych przypadkach turyści poznają rolę kolektywu oraz uświadamiają sobie znaczenie wzajemnej pomocy. Należy dążyć do wyrobienia wśród uczestników imprezy, w tym przypadku młodzieży szkolnej, współodpowiedzialności odznaczającej się troską i odpowiedzialnością za słabszego lub mniej doświadczonego towarzysza wycieczki. Służą one rozwijaniu idei przyjaźni i zrozumienia między narodami. Są doskonałym czynnikiem integracji młodzieży, niwelującym różnice środowiskowe i kulturowe. Wędrówki turystyczne wyrabiają wśród uczestników cechy koleżeństwa i przyjaźni. Pojawiające się konflikty wynikające z trudów wędrówki powinny być umiejętnie rozładowywane przez prowadzącego – w trakcie wspólnych spotkań czy indywidualnych rozmów. Wpływa to korzystnie na atmosferę w grupie i zachęca do aktywności. Dobrą praktyką jest też powszechny zwyczaj pozdrawiania się na szlaku.

Kierownicy wycieczek kwalifikowanych powinni przeciwdziałać powierzchowności zainteresowań poznawczych i pogoni za płytką rozrywką. Dbać należy o to, aby uczestnicy wycieczek, zwiedzając obiekty krajoznawcze, umieli dostrzec rezultaty ludzkiej pracy, wiedzy, intelektu, wyobraźni i heroizmu, aby swój kontakt z tymi obiektami przeżywali jako intymne spotkanie z historią, jako drogę do odnajdywania sensu istnienia pokoleń dawnych i swego własnego. Aby zrealizować chociaż w części wymienione zasady pracy krajoznawczej, uczestników wycieczki należy odpowiednio przygotować. Informacje o zwiedzanym terenie znaleźć można w przewodnikach, opisach monograficznych obiektów, miejscowości lub regionów oraz w podręcznikach. Źródłem wiedzy o odwiedzonym regionie jest również mapa turystyczna. Na zwiedzanie trzeba przeznaczyć od 2 do 4 godzin dziennie. Zwiedzać należy raczej mniej, ale czas zwiedzania powinien być uzależniony od wieku uczestników, charakteru wędrówki, przygotowania krajoznawczego oraz pogody. Na wycieczkach krajoznawczych czas zwiedzania osiągnąć może 5 godzin dziennie. Ilość czasu przeznaczanego na działalność krajoznawczą nie powinna ograniczać czasu przeznaczanego na przyrządzenie i spożycie posiłków, zabawę, prace organizacyjne, przegląd sprzętu turystycznego i lokomocyjnego, odpoczynek i sen. Wycieczka dostarczająca uczestnikom przeżyć poznawczych zachęca do podejmowania rozmów, dyskusji i gawęd już w trakcie jej trwania. Okazji do

tego przysparzają także ogniska, spotkania integracyjne. W programie krajoznawczym wycieczki powinno znaleźć się miejsce na spotkanie z ludźmi różnych zawodów lub z uczestnikami ciekawych wydarzeń historycznych. Zainteresowania krajoznawcze uczestników wycieczki są różnorodne: jednych zaciekawia świat przyrody, inni interesują się budowlami zabytkowymi, dziełami sztuki lub folklorem. Turyści interesują się poza tym najczęściej kulturą materialną odwiedzanego regionu, tradycją ludową, wydarzeniami historycznymi, które miały miejsce w tym regionie w przeszłości. Uczestników wycieczki należy zaznaczyć nie tylko z przeszłością, ale i z wydarzeniami dnia codziennego, pokazywać im przykłady współczesnej pracy i działalności człowieka. Działalność krajoznawczą turysty uzupełniać powinien udział w prelekcjach oraz zwiedzanie wystaw i muzeów. Ulubioną formą działalności krajoznawczej młodzieży są wszelkiego rodzaju konkursy i olimpiady wiedzy krajoznawczej. Uatrakcyjnają one proces zbierania informacji o odwiedzanej miejscowości lub regionie, przyczyniają się do rozszerzenia i pogłębienia wiedzy, zachęcają do prac samokształceniowych, twórczych dociekań i poszukiwań. Dla ściślejszego łączenia turystyki kwalifikowanej z krajoznawstwem warto popularyzować odznaki krajoznawcze PTTK, np. Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza (MOK) – jednostopniowa odznaka dla młodzieży od 10 do 16 lat, którą można zdobyć, uczestnicząc w sześciu wycieczkach jednodniowych (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 37-48).

6.7. Wycieczka w procesie dydaktyczno-wychowawczym

Turystyki szkolnej nie można zaliczyć do systemu metod dydaktycznych. Jej działalność jest podporządkowana planom wychowawczym szkoły. Na podstawie obowiązującego prawa oświatowego wycieczki wpisane są do programów nauczania wszystkich przedmiotów, klas i rodzajów szkolnictwa. Wycieczki nie są metodą powszechnego, codziennego i bezpośredniego zapoznawania uczniów z wiadomościami, umiejętnościami czy nawykami, sprzyjają jednak efektywnemu przyswajaniu wiedzy, pełnią rolę stymulatora procesu nauczania i uczenia się.

Główną wytyczną pracy dydaktyczno-wychowawczej prowadzonej w aspekcie zajęć krajoznawczo-turystycznych z dziećmi i młodzie-

żą stanowi teza, że ich różnorodne formy są integralnymi elementami systemu edukacji, realizującymi zadania szkół. Wycieczki szkolne służą wzbogacaniu wiadomości, umiejętności, kształtowaniu nawyków, kształtowaniu naukowego spojrzenia na świat, kształceniu politechnicznemu, wychowaniu estetycznemu, zdrowotnemu i moralnemu.

Wycieczki wykorzystuje się do uświadamiania uczniom celów i zadań nauczania. Ta forma turystyki może spowodować, że mało atrakcyjne, mało znane, codzienne wytwory i zjawiska mogą wzbudzić zainteresowanie, aktywną postawę badawczą – uczniowie będą mieli przekonanie, że odkryli nowość. Wycieczka jest formą aktywności, która może sprowokować do pokonywania trudności, odrzucania strachu i lęku oraz rozbudzać zainteresowania.

Wycieczka może służyć do zaznajamiania uczniów z nowym materiałem i opracowaniem. Obcowanie powinno odbywać się w oparciu o własne obserwacje, porównania, ale w taki sposób, aby doprowadzić do poznania ogólnych i istotnych właściwości i zjawisk otaczającej rzeczywistości gospodarczo-społecznej i kulturalnej. Podczas wycieczki stosuje się najczęściej metody nauczania w postaci: obserwacji kierowanej, obserwacji samodzielnej, pokazu, wywiadu.

Wycieczki szkolne mają zastosowanie w utrwalaniu wiadomości i wyrabianiu umiejętności zdobytych na lekcjach w klasie. Pod uwagę należy brać ilość i jakość nowego materiału. Metody, którymi można posługiwać się na wycieczce, to: obserwacja problemowa, pokaz z objaśnieniami przeprowadzany przez samych uczniów pojedynczo lub w pracy zespołowej. Dużą wartość mają także zdobyte na wycieczce materiały, zbiory, które wykorzystać można na lekcjach powtórzeniowych.

W zakresie dydaktyki wycieczki przyczyniają się do zwalczania werbalizmu, rozwijają zainteresowania dzieci i młodzieży, sprzyjają procesowi świadomego, aktywnego zdobywania wiedzy przez uczniów w bezpośrednim kontakcie ze środowiskiem przyrodniczym i społecznym. W zakresie wychowania natomiast formy turystyki szkolnej spełniają istotne zadania na odcinku wszechstronnego rozwoju osobowości dzieci i młodzieży, stwarzają warunki do kształtowania składników osobowości, czyli świadomych postaw. Odnoszą się one do wartości, które wynikają ze stosunku do świata, idei, osób, rzeczy, wytworów umysłu,

serca i rąk. Postawy te są rezultatem pozytywnego stosunku do:

- podstawowych idei humanistycznych (życia, pokoju, miłości, prawdy, sprawiedliwości, wolności),
- siebie (skromność, samoocena, obiektywizm, umiar w sądach i postępowaniu, poczucie osobistej godności, powściągliwość, odwaga, dzielność, rzetelność, optymizm, pogoda ducha),
- innych osób (sympatia, powszechna życzliwość, uprzejmość, tolerancja, poszanowanie godności, indywidualność, pomoc w potrzebie, zapobieganie cierpieniom, opieka nad chorymi, dochowywanie wierności),
- własnego narodu, kraju (umiłowanie kultury ojczystej, duma z przynależności do wspólnoty narodowej, umiłowanie piękna ojczystego krajobrazu, gotowość pomnażania wspólnego dobra, kultywowanie symboli narodowych i pomników patriotycznej dumy),
- świata przyrody (pomnażanie jej piękna, rola człowieka i jego dbałość o rozwój i pielęgnację przyrody żywej),
- pracy (zamiłowanie do niej, fachowość, rzetelność, wysoka jakość, działalność i odpowiedzialność).

Dobrze zorganizowana turystyka szkolna szczególnie sprzyja kształtowaniu tych postaw, które odnoszą się do przyrody i kultury, historii oraz sportu, ponieważ są one w centrum zainteresowania nauki szkolnej.

Na uwagę zasługuje także aspekt zdrowotny, sprawnościowy i rekreacyjny. W czasie wycieczek młodzież wdraża się do dbałości o własny rozwój fizyczny, troski o higienę, aktywnych form spędzania czasu wolnego, odpoczynku po nauce, rekreacji służącej zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

Turystyka szkolna jest niezaprzeczalnie doskonałym procesem wychowawczym odbywanym w zbiorowości, który powinien być kontynuowany we wszystkich rodzajach środowisk wychowawczych – od rodziny po szkołę (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8).

6.8. Czynniki warunkujące efektywność wycieczki szkolnej

Aby wycieczka była skuteczna, ważna jest jej prawidłowa organizacja. Konieczne jest, aby przepisy dotyczące zasad i warunków organizowania krajoznawstwa i turystyki dokładnie określały zakres form turystycznych, zobowiązywały organizatorów do wyznaczania celów edukacyjnych i wychowawczych tych form, wymagały od organizatorów bezpieczeństwa.

W zakresie kompetencji podczas wyjazdów uczniowie korzystają np. z usług przewodnika. Ma on wielki wpływ na sposób prowadzenia wycieczki, a w rezultacie także na jej edukacyjne efekty. Od niego zależy rozbudzenie ciekawości uczniów i dostarczenie im przeżyć emocjonalnych. Warunkiem tego jest umiejętność nawiązywania kontaktu z młodymi ludźmi i uświadomienie sobie swej roli w wychowaniu młodych turystów. Podobne wymagania należy stawiać przed innymi osobami związanymi z obsługą ruchu turystycznego, a zwłaszcza przed organizatorami obozów, wychowawcami kolonijnymi, obsługą obiektów noclegowych.

Nie należy zapominać o nadrzędnej roli samych rodziców. To przede wszystkim oni bowiem „dostarczają” postaw i wartości swoim dzieciom. Swoją postawą mogą motywować dzieci do aktywnego i świadomego uczestnictwa w wyjazdach. Ponadto wszystko co w danej kwestii (np. ekologii) mówią i robią rodzice, zarówno w życiu codziennym, jak i podczas wspólnych wyjazdów, przyczynia się do zachowań młodych ludzi (np. poszanowania szeroko pojętego środowiska naturalnego). Z wychowawczego punktu widzenia prawidłowo przygotowany wyjazd rodzinny może doprowadzić do zacieśniania więzi i wielu innych sukcesów wychowawczych.

Omawiając jednakże zagadnienie wycieczek szkolnych, wśród czynników determinujących edukacyjne efekty turystyki najbardziej akcentuje się rolę wychowawcy-opiekuna i kierownika wycieczki. Wśród cech wychowawcy aprobowanego i lubianego przez uczniów wyróżnić można następujące przymioty:

- przyjacielski stosunek do młodzieży,
- dawanie możliwości wykazania się inicjatywą,

- opanowanie,
- cierpliwość,
- sprawiedliwość,
- poczucie humoru,
- zdolności organizacyjne.

Nauczyciel taki jest w stanie przełamać naturalną niechęć dzieci i młodzieży do szkoły i wszelkich form działalności przez nią proponowanych. Potrafi stworzyć atmosferę życzliwości i swobody. Nie są to jednak jedyne wymagania stawiane opiekunom wycieczek. Musi on być doświadczonym turystą, obeznanym z terenoznawstwem i zwyczajami turystycznymi. Powinien posiadać zdolności wychowawcze i dydaktyczne, aby umieć pokazać swym wychowankom przyrodę, ludzi i ich dzieła, uwrażliwić ich i nauczyć odczuwać piękno. Jednocześnie powinna go cechować głęboka troska o zdrowie i bezpieczeństwo powierzonych jego opiece młodych ludzi. W związku z tym, realizując program wycieczki, powinien postępować ostrożnie i rozważnie. Konieczna jest także dbałość wychowawcy o to, by nie doszło do rozbicia zespołu na małe, skłócone ze sobą grupy. Grozi to przedkładaniem własnych interesów grupowych nad dobro kolektywu. Tego rodzaju stosunki społeczne w zespole znacznie utrudniają lub nawet uniemożliwiają pozytywne oddziaływania wychowawcze. Zatem lista wymagań stawianych opiekunowi wycieczki jest obszerna, a jego wpływ na efekty wychowawcze bardzo duży.

Kolejne uwarunkowania edukacyjnych skutków wycieczek tkwią w samych uczestnikach. Ich udział w imprezach turystycznych powinien być świadomy, dobrowolny i aktywny, przy czym szkoła powinna dbać o to, aby w nurt życia turystycznego wciągać uczniów jak najwcześniej. Należy przy tym pamiętać, aby zaczynać od wycieczek krótkich, przeprowadzanych w najbliższej okolicy szkoły lub miejsca zamieszkania uczniów. Następnie można stopniowo wydłużać czas ich trwania i zwiększać zasięg terytorialny.

Siła oddziaływania edukacyjnego wycieczki zależy od odwiedzanego środowiska. Może ono mieć różną wartość wychowawczą i być źródłem wpływów mniej lub bardziej pożądanych. Dlatego przed przystąpieniem

niem do organizacji wycieczki należy zastanowić się nad doбором trasy i punktów docelowych. Trzeba przy tym uwzględnić wymogi bezpieczeństwa i ewentualne zagrożenia zdrowotne. W dalszej kolejności powinno się wziąć pod uwagę walory przyrodnicze, historyczne, kulturalne i społeczne danego środowiska. Na przebieg trasy oraz odwiedzane miejsca mają też oczywiście wpływ cele i zadania stawiane przed konkretną imprezą. Należy je także uwzględnić przy doborze formy wyjazdu. Istnieje wiele różnorodnych typów turystyki uprawianej przez młodzież, lecz nie wszystkie one mają jednakową wartość z wychowawczego punktu widzenia. Najbardziej wskazane formy to te, które związane są z wysiłkiem i opanowaniem określonych umiejętności, a zatem preferować należałoby turystykę kwalifikowaną w różnych jej postaciach, np. turystykę pieszą nizinną lub górską czy też turystykę rowerową. Są to wszystko formy wędrówek, które nie tylko zapewniają wysoką aktywność jej uczestników, lecz także uczą ich dyscypliny współzycia zbiorowego.

Edukacyjna wartość wycieczki zależy w dużym stopniu od jej warunków i organizacji. W związku z tym każdą imprezę szkolną należy starannie przemyśleć i zaplanować. W przeciwnym razie osiągnięcie celów staje się problematyczne, a uczestnicy nieudanej wycieczki mogą zrazić się do uprawiania turystyki, zwłaszcza do tej organizowanej przez szkołę (Gołaszewski, Paterka, Wieczorek, 2000, s. 8-36).

6.9. Prawne uwarunkowania organizacji turystyki szkolnej

Organizacja każdej imprezy turystycznej, bez względu na to, jaki jest jej rodzaj, długość, charakter, jakie ma cele i czy jest organizowana przez biuro podróży czy szkołę, czy jest to wycieczka krajowa czy zagraniczna, podlega odpowiednim uwarunkowaniom prawnym. Nie ma prawnych możliwości, aby zebrać pieniądze i wyjechać. Ustawa o usługach turystycznych z dnia 29 sierpnia 1997 roku z późniejszymi poprawkami wyraźnie wskazuje, kto ma prawo do organizacji imprez turystycznych. Z kolei Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki, wraz z nowelizacją z 28 sierpnia 2014 roku, daje możliwość organizacji

turystyki placówkom oświatowym samodzielnie, ale i umożliwia współpracę z innymi podmiotami, których przedmiotem działalności jest krajoznawstwo i turystyka.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z 8 listopada 2001 roku wraz z nowelizacją z 28 sierpnia 2014 roku określa warunki organizowania turystyki i krajoznawstwa przez szkoły, gdzie nazywa się szkołami przedszkola, szkoły i placówki. Rozporządzenie nadaje szkołom uprawnienia do organizowania turystyki, ale nie narzuca takiego obowiązku, a nawet stwarza możliwość wspomagania się organizacją imprez przez podmioty do tego uprawnione, czyli stowarzyszenia i biura podróży. W świetle tego rozporządzenia krajoznawstwo i turystyka mogą być organizowane w ramach zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Rozporządzenie stwarza również podział rodzajów turystyki szkolnej oraz stawia cele, jakie mają osiągnąć uczestnicy turystyki szkolnej.

Rozporządzenie jasno określa, że organizacja oraz program wycieczek muszą być dostosowane do wieku, zainteresowań i potrzeb uczniów oraz ich stanu zdrowia, sprawności fizycznej, stopnia przygotowania i umiejętności specjalistycznych. Obozy wędrownie organizuje się po trasach przygotowanych przez podmioty działające w zakresie turystyki kwalifikowanej. Wszystkie formy turystyki mogą być realizowane poza granicami kraju.

Po zawiadomieniu organu prowadzącego oraz sprawującego nadzór pedagogiczny dyrektor placówki oświatowej wyraża zgodę na organizację wycieczki. W zawiadomieniu musi w szczególności zawrzeć takie dane, jak:

- nazwę kraju,
- czas pobytu,
- program pobytu,
- imię i nazwisko kierownika oraz opiekunów,
- listę uczniów biorących udział w wyjeździe wraz z określeniem ich wieku.

Udział uczniów niepełnoletnich w wycieczkach – z wyjątkiem przedmiotowych, które odbywają się w ramach zajęć lekcyjnych – wymaga

zgody rodziców lub opiekunów.

Wycieczkę należy przygotować pod względem programowym i organizacyjnym. Kolejnym etapem jest poinformowanie uczestników o podjętych ustaleniach, a przede wszystkim o tym, jaki został ustalony harmonogram, jaki jest cel, jak będzie wyglądała trasa i jaki jest regulamin wycieczki (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Uczestnicy wycieczek krajowych muszą być ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków, a dla wycieczek zagranicznych ubezpieczeniem obowiązkowym jest NNW oraz KL. W przypadku gdy podczas trwania wycieczki któryś z uczestników ucierpi, powinno stosować się odpowiednio przepisy postępowania podczas wypadków w szkołach i placówkach oświatowych. Kierownik wycieczki lub opiekun muszą udzielić natychmiastowej pomocy, wezwać pogotowie oraz powiadomić rodziców i dyrektora szkoły. W przypadku gdy zostanie stwierdzona choroba lub zaobserwowane zostanie złe samopoczucie, kierownik lub opiekun ma obowiązek doprowadzić ucznia do najbliższego lekarza lub wezwać pogotowie, równocześnie powiadamiając rodziców oraz dyrektora. Opiekunowie wycieczki bez porozumienia z lekarzem lub rodzicami nie mają prawa podawać uczniom żadnych lekarstw.

W planowaniu wycieczek szkolnych trzeba zająć się wszelkimi kwestiami organizacyjnymi prawnymi oraz finansowymi. Początkowo podczas tworzenia takiej imprezy trzeba ustalić termin, miejsce i wstępny plan oraz wpisać ją do planu wycieczek szkolnych danej klasy. Uzyskać aprobatę dyrektora, zapoznać się z panującymi przepisami dotyczącymi organizacji wycieczki. Sprawdzić oferty biur turystycznych i wystąpić za pytaniem o organizację oraz cenę. Opracować szczegółowy program wycieczki, można rozdzielić zadania między uczniów, ustalić kadre, liczbę uczestników oraz przybliżony koszt imprezy. Dowiedzieć się o przeciwwskazaniach uczniów co do uczestnictwa w wycieczce oraz o ewentualnych chorobach, takich jak np. choroba lokomocyjna. Sprawdzić warunki ubezpieczenia. Pozbierać pieniądze od uczestników oraz podpisać umowę z biurem turystycznym lub przewoźnikiem oraz przygotować dokumenty. Pozbierać zgody rodziców od uczestników, aby

mieć potwierdzenie ich uczestnictwa w imprezie. Wprowadzić uczestników w tematykę wycieczki i zwiedzanych obiektów oraz zachęcić młodzież do robienia zdjęć, notatek czy prezentacji po skończonej podróży.

Nauczyciel musi również sprawdzić przed podróżą teczkę z dokumentami oraz obecność i przypomnieć sobie, który z uczestników cierpi na jakieś choroby. Musi też zapakować apteczkę i poinformować, gdzie się w autokarze znajduje się apteczka, gaśnica czy wyjście ewakuacyjne, a także poinstruować uczniów co do zachowania w autokarze (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Zasady organizacji wycieczek szkolnych

Szkoła ma nieformalny obowiązek organizowania różnych form turystyki szkolnej. Każdy z rodziców, posyłając swoje dzieci do szkoły, od przedszkola do późniejszych placówek oświaty, np. techników, liczy na to, że zainteresowania ich dziecka będą rozwijane nie tylko podczas zajęć lekcyjnych, ale również podczas wycieczek. Podstawowy akt prawny, jakim jest Ustawa z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty, w artykule 22 punkcie 12 daje możliwość organizowania form turystyki szkolnej. Artykuł ten wyraźnie mówi, że przepisy związane z organizacją wycieczek szkolnych zostały określone w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 sierpnia 2014 roku zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły placówki turystyki i krajoznawstwa.

Dyrektor szkoły jest osobą, która wyznacza kierownika wycieczki. Kierownik staje się osobą odpowiedzialną za organizację i przebieg wycieczki. Wspomniana powyżej nowelizacja rozporządzenia z 28 sierpnia 2014 roku wprowadziła możliwość łączenia za zgodą dyrektora szkoły funkcji kierownika wycieczki szkolnej z funkcją opiekuna wycieczki szkolnej. Ma on obowiązek na tydzień przed planowaną wycieczką poinformować dyrektora o jej założeniach organizacyjnych, w tym

przedstawia propozycję opiekunów wycieczki, natomiast na 2 tygodnie przed wycieczką przekazuje pisemną informację do Komendy Rejonowej Policji w celu określenia miejsca i godziny podstawienia autokaru, aby Policja mogła sprawdzić stan techniczny autokaru. Najpóźniej na 3 dni przed wycieczką kierownik ma obowiązek przedstawienia dyrektorowi szkoły kompletnej dokumentacji do zatwierdzenia. Dokumentacja ta zawiera:

- kartę wycieczki wraz z harmonogramem – w dwóch egzemplarzach,
- listę uczestników – w dwóch egzemplarzach,
- przydział obowiązków opiekuńczych,
- pisemne zgody rodziców – nie dotyczy wyjść klasowych i grupowych,
- regulamin zachowania się uczniów podczas wycieczki.

Na dwa tygodnie o zakończenia wycieczki kierownik wycieczki ma obowiązek przedłożenia rozliczenia wycieczki.

Zgodę na wycieczkę wyraża dyrektor poprzez podpisanie karty wycieczki. Jeden egzemplarz przekazuje kierownikowi, a drugi pozostaje u dyrektora placówki. Nauczyciele podczas turystyki szkolnej są w pracy, dlatego też powinni otrzymać od dyrektora placówki pisemną delegację, która stwierdza ten fakt. Wycieczka, która nie została zatwierdzona, nie może zostać zrealizowana. Realizacja niezatwierdzonej wycieczki jest naruszeniem regulaminu.

Wycieczka może zostać zorganizowana przy współpracy z biurem podróży, jednak należy sprawdzić, czy biuro posiada odpowiednie licencje, czyli czy jest wpisane do Rejestru Organizatorów i Pośredników Turystycznych. W wycieczce nie mogą brać udziału uczniowie, wobec których występują przeciwwskazania lekarskie. Kierownik wycieczki lub wychowawca klasy, po uzgodnieniu z dyrektorem szkoły, może nie wyrazić zgody na udział w wycieczce wielodniowej uczniowi, który ma nieodpowiednią lub naganną ocenę z zachowania. Wycieczka klasowa może być zrealizowana, jeżeli uczestniczy w niej minimum 75% uczniów należących do danej klasy, wycieczka szkolna nie ma takich wymogów.

Wycieczki zagraniczne mogą się odbyć po wydaniu zgody dyrektora, a ten z kolei ma obowiązek powiadomienia organu prowadzącego (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Organizator wycieczki ma prawo do korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych i informatycznych związanych z realizacją i organizacją wycieczki oraz może korzystać z pomocy pracowników administracyjnych szkoły. Pomimo poniesionych starań i nakładów pracy dyrektor placówki ma prawo do niewyrażenia zgody na wycieczkę, w sytuacji gdy absencja nauczycieli znacznie zakłóciłaby funkcjonowanie szkoły.

Dyrektor szkoły ma obowiązek:

- kontrolować program i przebieg wycieczki,
- sprawdzić, czy znajomość przepisów BHP na wycieczce została potwierdzona podpisem ucznia, a w przypadku uczniów niepełnoletnich – rodziców lub opiekunów prawnych,
- wyciągnąć konsekwencje w stosunku do uczniów łamiących regulamin wycieczki.

Podczas organizacji wycieczek szkolnych obowiązują zasady, które muszą być przestrzegane. Pierwszą podstawową sprawą jest program, który określa skład uczestników oraz kierownika i opiekunów wycieczek, zatwierdzany przez dyrektora szkoły na podstawie karty wycieczki (załącznik do rozporządzenia MENiS z dnia 8 listopada 2001 roku). Ważną rolę ogrywiają zgody rodziców uczniów, złożone najlepiej w formie pisemnej, dołączone do dokumentacji imprezy. Każdą wycieczkę lub imprezę krajoznawczo-turystyczną trzeba dobrze przygotować i omówić ze wszystkimi uczestnikami. Istotne jest również zapoznanie uczestników z celem wycieczki, trasą, programem, a także regulaminem i zasadami bezpieczeństwa. Zasady związane z bezpieczeństwem co do maksymalnej liczby uczestników przypadających na jednego opiekuna to: podczas wycieczki po miejscowości macierzystej – 30 uczniów na jednego opiekuna, natomiast w czasie wycieczki wyjazdowej liczba to

15 uczniów na jednego opiekuna (Dz. U. Nr 18, poz. 102). Podczas wycieczki z zakresu turystyki kwalifikowanej opiekę nad grupą 10 uczniów sprawuje jeden opiekun. Należy pamiętać, że pilot wycieczek oraz przewodnik po danym terenie nie sprawują opieki jako wychowawcy tylko zbiorowo na danym terenie i w określonych godzinach pracy. Każdy uczestnik powinien być ubezpieczony KL oraz NNW. Placówka wypoczynkowa, do której udają się uczniowie, powinna posiadać kartę kwalifikacyjną obiektu (załącznik nr 1 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 grudnia 2009 r., poz.12.1).

Trzeba wspomnieć o szczegółowych zasadach bezpieczeństwa na wycieczkach szkolnych, w czasie których wykorzystujemy autokar bądź siłę własnych mięśni (wyjście do lasu, wyjście w góry czy jazda na rowerze). Pierwszą z wymienionych jest wycieczka autokarowa, gdzie musimy dostosować liczebność grupy do stanu technicznego autokaru, w tym przypadku liczby miejsc. Ważną kwestią są miejsca zajmowane przez opiekunów tak, aby uczniowie nie siadali koło drzwi. Przejście w autokarze musi być bezwzględnie wolne i nie mogą się tam zajmować miejsca siedzące ani stojące. Kierowca musi posiadać świadectwo kwalifikacji zawodowych, a autokar musi posiadać ważny przez 6 miesięcy przegląd techniczny. Autokar musi być oznakowany jako „przewóz dzieci” i nie może przekraczać prędkości poza terenem zabudowanym 80 km/h. Postoje mogą się odbywać tylko w miejscach do tego przeznaczonych, czyli na oznakowanych parkingach czy stacjach benzynowych. Po każdej przerwie trzeba sprawdzić liczebność uczniów. Bezwzględnie zakazuje się wstawania, chodzenia po autokarze oraz wyrzucania śmieci poza okno. Wychowawca / opiekun powinien posiadać przy sobie apteczkę oraz tabletki na chorobę lokomocyjną.

Kolejnym rodzajem wycieczki są wyjścia w granicach miejscowości macierzystej, w czasie których trzeba pamiętać o odpowiednim ubiorze (np. obuwiu). W teren powinno się zabrać mapę i poinformować uczestników o trasie wycieczki. Wycieczki z kategorii górskich wymagają też od uczestników szczegółowych przygotowań, takich jak sprawdzenie stanu obuwia czy ubioru. Każda grupa musi w górach, których wysokość przekracza 1000 m. n.p.m., posiadać przewodnika górskiego i poruszać się tylko po wyznaczonych szlakach. Powinien być przewidziany jeden opiekun na dziesięciu uczniów, w tym jeden opiekun idący

na samym końcu. Marsz nie może przekraczać dziennie 14 km i każde wyjście powinno się odbywać za dnia.

W czasie wycieczki rowerowej liczby uczestników na jednego opiekuna to 10–13 (Prawo o ruchu drogowym, Dz. U. z 2005 Nr 108, poz. 908), a kolumna nie może przekraczać 15 osób. Uczestnicy muszą jechać na sprawnych rowerach, posiadających elementy odblaskowe, odstęp między każdym z uczestników nie może przekraczać 5 m, a każdy uczestnik zaopatrzony powinien być w kask. Opiekun wycieczki posiada apteczkę, pompkę oraz narzędzie potrzebne do naprawy roweru (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Planowanie wycieczki szkolnej należy rozpocząć od wyznaczenia celu wyjazdu. Wycieczka ma spełniać rolę poznawczą, kształcącą i wychowawczą. Cele określają, czego należy uczyć uczestników wycieczek w trakcie ich przygotowywania, przeprowadzania i podsumowywania. Przydają się tutaj zasady organizacji wycieczek, normy postępowania, których przestrzeganie zapewni kadrze wycieczek zaznajomienie ich uczestników z podstawami usystematyzowanej wiedzy o przyrodzie, społeczeństwie, technice, nauce i kulturze, rozwijanie zainteresowań i zdolności poznawczych. Należy pamiętać, że wycieczka szkolna musi różnić się od lekcji. Program zwiedzania nie może być zbyt przeładowany ze względu na zmęczenie fizyczne, które powoduje znużenie, znużenie i brak zainteresowania tematem.

Kolejnym etapem jest przygotowanie wycieczki od strony technicznej. Punktem wyjścia jest ustalenie trasy i terminu wycieczki. Nie każdy wyjazd musi odbywać się na koniec roku szkolnego. Termin powinien być dopasowany do programu nauczania – przemawia za tym również nasilenie ruchu turystycznego, które przypada na maj i czerwiec. Grupa może ustrzec się problemów z rezerwacją noclegów czy wejść do określonych obiektów, wybierając inny termin lub dokonując rezerwacji odpowiednio wcześniej (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Następnym etapem jest opracowanie trasy zwiedzania i przydział poszczególnych zadań uczniom. Im większy wkład pracy w przygotowanie wyjazdu mają uczniowie, tym bardziej świadomie uczestniczą

w wycieczce. W przypadku uczniów kierunku „technik obsługi turystyki” dobrze byłoby przydzielić zadania dotyczące wiedzy merytorycznej na temat odwiedzanych obiektów, jak również opracować zadania praktyczne, które każdy powinien wykonać w trakcie trwania wyjazdu (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Kolejną sprawą jest wycena wycieczki, a co się z tym wiąże – rezerwacja miejsc noclegowych (należy tu zwrócić uwagę na podział pokoi według płci), wejść do muzeów i innych obiektów historycznych. Ważną kwestią jest rezerwacja środka transportu, najczęściej jest to wynajem autokaru; należy tu pamiętać o odpowiedniej ilości miejsc siedzących – każdy uczestnik musi mieć własne (nie ma takiej możliwości, aby trójka uczniów siedziała na dwóch miejscach). Można też pomyśleć nad zatrudnieniem przewodnika i pilota wycieczek – muszą to być osoby z odpowiednimi uprawnieniami. Usługi przewodnickie są niezbędne zgodnie z ustawą o usługach turystycznych w następujących miastach: Trójmiasto, Szczecin, Toruń, Poznań, Warszawa, Łódź, Lublin, Kraków, Wrocław, Katowice wraz z miastami konurbacji górnośląskiej. Usługi pilota wycieczek dotyczą przede wszystkim nadzoru nad realizowanym programem. Należy pamiętać, że kierowca nie ma obowiązku znajomości trasy przejazdu, dojazdu do hotelu, tymi aspektami zajmuje się głównie pilot. Ponadto jest to osoba doświadczona, posiadająca szeroką wiedzę na temat odwiedzanych terenów, wie, gdzie można skorzystać z toalety czy zrobić zakupy. Przy wyjazdach zagranicznych pełni też rolę tłumacza; szczególnie jest to istotne przy korzystaniu z pomocy medycznej (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Na etapie określenia celu, trasy i terminu wycieczki nauczyciel powinien przekazać rodzicom uczniów informacje o możliwości odbycia się takiej imprezy. Głównym wyznacznikiem jest tu przede wszystkim cena i tę kwestię należałoby z nimi przedyskutować. Ponadto rodzice mogą czynnie włączyć się w organizowanie wycieczki, poprzez wskazanie ciekawych miejsc do odwiedzenia lub miejsc noclegowych, które już wcześniej odwiedzali. Poza tym rodzice powinni przeanalizować program wyjazdu pod kątem ewentualnych niedogodności dla ich dziecka. Bardzo ważne jest, aby rodzice poinformowali opiekunów wyjazdu

o przyjmowanych lekach, o chorobach czy problemach, które mogą nasilić się podczas zwiedzania, jazdy autokarem itp.

Ważną rolą nauczyciela jest zadbanie o bezpieczeństwo na wycieczce szkolnej. Służy temu dobranie kadry pedagogicznej w zależności od charakteru wyjazdu. Jeśli jest to wycieczka, w czasie której zwiedza się obiekty muzealne, warto, by jednym z opiekunów był historyk; jeśli na wyjeździe odwiedza się muzea techniki, centra naukowe – nieoceniona jest obecność fizyka, natomiast przy wycieczkach zagranicznych ważne jest zabranie nauczycieli języków obcych (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Kierownik wycieczki

Dyrektor szkoły ma obowiązek wyznaczyć kierownika wycieczki lub imprezy spośród pracowników pedagogicznych szkoły o kwalifikacjach odpowiednich do realizacji określonych form turystyki i krajoznawstwa. Jak już wspomniano kierownikiem wycieczki za zgodą dyrektora szkoły lub placówki może być także jeden z opiekunów wycieczki lub imprezy. Kierownikiem wycieczki może być również inna osoba pełnoletnia, wyznaczona przez dyrektora szkoły, która:

- ukończyła kurs kierowników wycieczek szkolnych;
- jest instruktorem harcerskim;
- posiada uprawnienia przewodnika turystycznego,
- posiada uprawnienia instruktora turystyki kwalifikowanej;
- posiada uprawnienia pilota wycieczek.

Kierownikiem obozów wędrownych natomiast może być osoba po ukończeniu kursów dla kierowników obozów wędrownych lub posiadająca uprawnienia:

- instruktora harcerstwa,
- przewodnika turystycznego,
- instruktora turystyki kwalifikowanej,
- pilota wycieczek.

Kierownikiem imprez turystyki kwalifikowanej może być z kolei osoba, która posiada uprawnienia:

- przewodnika turystycznego,
- instruktora turystyki kwalifikowanej,
- pilota wycieczek,
- stopień trenera, lub instruktora odpowiedniej dyscypliny sportu (Kuranowski, 2013, s. 149).

Osoba, która zostaje wyznaczona przez dyrektora placówki oświatowej na kierownika wycieczki lub imprezy, ma dużą odpowiedzialność i obciążona jest wieloma obowiązkami. Musi wykazać się sporymi zdolnościami organizacyjnymi, gdyż to właśnie ona:

- opracowuje program lub harmonogram wycieczki bądź imprezy,
- opracowuje regulamin i zapoznaje z nim wszystkich uczestników,
- zapewnia warunki do pełnej realizacji programu i regulaminu wycieczki lub imprezy oraz sprawuje nadzór w tym zakresie,
- zapoznaje uczestników z zasadami bezpieczeństwa oraz zapewnia warunki do ich przestrzegania,
- określa zadania opiekuna w zakresie realizacji programu, zapewnienia opieki i bezpieczeństwa uczestnikom wycieczki lub imprezy,
- nadzoruje zaopatrzenie uczestników w niezbędny sprzęt i ekwipunek oraz apteczkę pierwszej pomocy,
- organizuje transport, wyżywienie oraz noclegi dla uczestników,
- dokonuje podziału zadań wśród uczestników,
- dysponuje środkami finansowymi przeznaczonymi na organizację wycieczki lub imprezy,
- dokonuje podsumowania, oceny i rozliczenia finansowego wycieczki lub imprezy po jej zakończeniu.

Kierownik to osoba, która zajmuje się wszystkimi etapami wycieczki, od początku do końca, a dodatkowo musi to być osoba sumienna, gdyż dysponuje środkami finansowymi innych osób i jest odpowiedzialna za bezpieczeństwo uczestników.

Kierownikiem wycieczek lub imprez zagranicznych może być osoba, która zna język obowiązujący w kraju docelowym lub na terenie krajów tranzytowych w stopniu umożliwiającym porozumienie się.

Opiekunowie-wychowawcy wycieczek

Opiekunem imprezy lub wycieczki może być nauczyciel albo – po uzyskaniu zgody dyrektora placówki oświatowej – inna osoba pełnoletnia.

Opiekun w szczególności:

- sprawuje opiekę nad powierzonymi mu uczniami,
- współdziała z kierownikiem w zakresie realizacji programu i harmonogramu wycieczki oraz imprezy,
- sprawuje nadzór nad przestrzeganiem regulaminu przez uczniów, ze szczególnym uzasadnieniem zasad bezpieczeństwa,
- nadzoruje wykonywanie zadań przydzielonych uczniom,
- wykonuje inne zadania zlecone przez kierownika.

Opiekunowie wycieczek lub imprez mają mniej obowiązków od kierownika, który zajmuje się zarówno planowaniem, czuwa nad przebiegiem i rozlicza wycieczkę, jednak najważniejszym obowiązkiem opiekuna jest dbałość o bezpieczeństwo uczestników (Kuranowski, 2013, s. 151). Jak już jednak wspomniano, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, to właśnie jednemu z opiekunów wycieczki szkolnej dyrektor szkoły może powierzyć funkcję kierownika wycieczki szkolnej

Obowiązki uczestników

Uczestnicy wycieczki są zobowiązani do przestrzegania regulaminu wycieczki, a także do przybycia na miejsce zbiórki punktualnie, o wyznaczonej wcześniej godzinie, aby móc zgłosić opiekunowi wycieczki o swoim złym samopoczuciu lub ewentualnej chorobie lokomocyjnej i zastosowaniu odpowiednich środków. Uczeń zobowiązany jest do wykonywania poleceń kierownika, opiekuna, pilota wycieczek i przewodnika. W środkach transportu powinien znać miejsce mu wyznaczone, nie spacerować podczas jazdy i nie wyrzucać jakichkolwiek przedmiotów za okno. Nie powinien zaśmiecać pojazdu oraz zastawiać przejścia czy też siadać w niewyznaczonych do tego miejscach, jak np. przy wejściach. W autobusie uczeń zobowiązany jest do korzystania z urządzeń technicznych zgodnie z ich przeznaczeniem, nie w inny sposób. W czasie każdorazowego postoju ma obowiązek zachować szczególną

ostrożność i nie oddalać się od grupy, a na miejscu zakwaterowania czy zwiedzania nie opuszczać grupy bez poinformowania opiekuna / wychowawcy. Uczeń powinien dbać o schludny wygląd i higienę osobistą, przestrzegać zasad dobrego wychowania i kultury. Obowiązuje go bezwzględny zakaz palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków czy innych środków odurzających (Lizęga, 2010, s. 144).

Dokumenty wycieczek

Każda wycieczka organizowana przez szkołę musi zostać zorganizowana w oparciu o szereg dokumentów i regulacji prawnych. Podstawowym dokumentem jest karta wycieczki / imprezy która zawiera program i harmonogram. Karta wycieczki lub imprezy to dokument zatwierdzany przez dyrektora szkoły, który musi zawierać:

- program wycieczki lub imprezy organizowanej przez szkołę,
- listę uczestników,
- imię i nazwisko kierownika wycieczki,
- liczbę opiekunów.

Zatwierdza ją dyrektor szkoły. Kolejnym dokumentem jest lista uczestników w dwóch egzemplarzach, pisemne zgody rodziców lub prawnych opiekunów. Trzeba też pamiętać o zapoznaniu uczniów i rodziców z regulaminem wycieczki oraz zasadami poprawnego zachowania się podczas imprezy. Rodzice powinni także złożyć podpisy pod regulaminem potwierdzając zapoznanie się z nim. Całą dokumentację musi podpisać dyrektor szkoły: w przypadku wycieczki po kraju – 3 dni przed, natomiast w przypadku wycieczki zagranicznej – z siedmiodniowym wyprzedzeniem. Po zakończeniu wycieczki kierownik powinien rozliczyć się z wydatkami, podsumować wycieczkę i realizację programu.

W przypadku zagranicznych wycieczek dyrektor powinien zgłosić właściwym organom chęć organizacji takiej imprezy – w tym przypadku jest nim kuratorium oświaty. Dokumentacja wycieczki zagranicznej powinna zawierać listę podróżnych dla wycieczek w Unii Europejskiej, która stanowi załącznik do Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 22 września 2005 r. w sprawie wzoru formularza listy podróżujących dla wycieczek w Unii Europejskiej (Dz. U. Nr 188, poz. 1582), oraz potwierdzenie ubezpieczenia uczestników.

Finansowanie wycieczki

Organizowanie wycieczki związane jest z finansami – bez względu na to, czy pozyskano środki budżetowe na organizację turystyki czy zebrano pieniądze od uczestników. Plan finansowy musi zawierać koszt ogólny, koszt na jednego uczestnika oraz przewidywane koszty organizacyjne i programowe.

Działalność szkoły w zakresie organizowania turystyki, w tym kosztów przejazdu, zakwaterowania, wyżywienia kierowników oraz opiekunów, może być finansowana ze środków pozabudżetowych, takich jak:

- z odpłatność uczniów biorących udział w wycieczce,
- ze środków pochodzących z działalności samorządu uczniowskiego i organizacji młodzieżowych działających na terenie szkoły,
- ze środków wypracowanych przez uczniów,
- ze środków przekazanych przez radę rodziców lub radę szkoły, a także przez osoby fizyczne i prawne.

Kierownik jest odpowiedzialny za finanse związane z organizacją wycieczki, odpowiada za terminowe regulowanie zobowiązań finansowych związanych z realizacją wycieczki oraz dokonuje rozliczenia i określa sposób zagospodarowania nadwyżki, ewentualnie uzupełnienia niedoboru finansowego. Dowodami finansowymi są:

- podpisane przez rodziców uczniów listy wpłat,
- rachunki,
- faktury,
- bilety.

Wszystkie dokumenty muszą być wydane przez uprawnione do tego podmioty (Jura, Karwat, Wilk, 2012, s. 10-21).

Pytania kontrolne:

1. Wyjaśnij skróty: WTO, PTTK, PTSM, ZHP, MENiS, KL, NNW
2. Podaj przykłady form turystyki szkolnej
3. Wyjaśnij pojęcie eufunkcji
4. Podaj przykłady funkcji zdrowotnych turystyki szkolnej

5. Wymień cele turystyki szkolnej
6. Wymień rodzaje wycieczek szkolnych
7. Co powinien zawierać program wycieczki szkolnej?
8. Przedstaw wychowawcze cele wycieczek szkolnych
9. Wymień funkcje jakie pełni wycieczka szkolna w programie nauczania i wychowania szkoły
10. Jakie role mogą pełnić uczniowie podczas wycieczek szkolnych?
11. Dokonaj klasyfikacji wycieczek szkolnych pod względem ich organizacji
12. Dokonaj klasyfikacji wycieczek ze względu na środek transportu
13. Dokonaj klasyfikacji wycieczek szkolnych ze względu na ich cel
14. Porównaj wycieczki turystyki kwalifikowanej i wycieczki przedmiotowe
15. Jakie wymagania należy spełnić aby móc podjąć pracę w charakterze kierownika wycieczki szkolnej?
16. Wymień podstawowe zadania i obowiązki kierownika wycieczki szkolnej
17. Jakie wymagania należy spełnić aby móc podjąć pracę w charakterze opiekuna-wychowawcy wycieczki szkolnej?
18. Wymień podstawowe zadania i obowiązki opiekuna-wychowawcy wycieczki szkolnej
19. Wymień obowiązki dyrektora szkoły w aspekcie wycieczek szkolnych
20. Zaproponuj przykładowy wykaz obowiązków uczestników wycieczki
21. Wymień dokumenty związane z organizacją wycieczki szkolnej

7. KOLONIE, PÓLKOLONIE, OBOZY, RAJDY I BIWAKI

Objęcie funkcji opiekuna-wychowawcy czy też kierownika w placówce wypoczynku dzieci i młodzieży (zwanej potocznie kolonią) jest zobowiązaniem podjętym wobec dzieci i ich rodziców, a także wobec samego siebie i całego społeczeństwa. Wykonanie podjętego obowiązku wymaga nie tylko zadeklarowania dobrych chęci, choć oczywiście są one w tym przypadku ogromnie ważne, ale wymaga także pewnej ilości czasu, który trzeba poświęcić, i wysiłku, które trzeba włożyć w to przedsięwzięcie jeszcze przed rozpoczęciem kolonii. O nasze formalne przygotowanie do podjęcia pracy wychowawczej na kolonii zadbają władze oświatowe, które zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży z 15 stycznia 2015 roku nadzorują organizację kursów kwalifikacyjnych na wychowawców-opiekunów oraz kierowników placówek wypoczynku dzieci i młodzieży. Wspomniany kurs obejmuje podstawowe zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa na koloniach, potrzeb psychicznych i fizycznych dzieci, a także pewne wybrane elementy z metodyki pracy kolonijnej (Gajewska, Rewińska, Szczęsna, 2008, s. 5).

7.1. Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży

Jak już wspomniano, najważniejszym dokumentem regulującym funkcjonowanie placówki wypoczynku dzieci i młodzieży jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży z 15 stycznia 2015 roku. Warto wiedzieć, że powyższe rozporządzenie określa m.in.:

1. warunki, jakie muszą spełniać organizatorzy wypoczynku dzieci i młodzieży,

2. zasady organizowania placówek wycieczek,
3. prowadzenie nadzoru i kontroli przez władze oświatowe,
4. strukturę organizacyjną placówek wycieczek.

Zgodnie z założeniami każda kolonia, półkolonia, obóz, biwak, rajd, zimowisko, wycieczka szkolna itp. jest wydarzeniem o charakterze edukacyjnym. Podlega ono zatem nadzorowi Ministra Edukacji Narodowej, który nadzór ten wykonuje poprzez kuratorów oświaty. W związku z tym każde z tego typu wydarzeń musi realizować określone cele i zadania, do których zaliczyć można m.in.:

- podnoszenie stanu zdrowia, sprawności fizycznej, odprężenia psychicznego,
- kontynuowanie pracy wychowawczej szkoły i domu,
- kształtowanie zasad kulturalnego zachowania się i współżycia w zespołach w zależności od sytuacji i miejsca,
- rozwijanie zainteresowań, zdolności i uzdolnień,
- wiązanie poszufladkowanej wiedzy szkolnej,
- wyrabianie umiejętności do nawiązywania kontaktów z otoczeniem społecznym i środowiskiem przyrodniczym,
- przygotowanie do racjonalnego spędzania wolnego czasu.

Obowiązek realizacji powyższych celów spoczywa na kadrze zatrudnionej w placówce wycieczek, a więc na kierowniku, opiekunach-wychowawcach, instruktorach itd. Z kolei obowiązek zatrudnienia wykwalifikowanej kadry, która zadba o realizację założeń, spoczywa na organizatorze kolonii, półkolonii, biwaku, obozu, rajdu itd.

Organizatorami mogą być m.in.:

- szkoły i placówki oświatowo-wychowawcze,
- osoby prawne i fizyczne (np. biura podróży, zakłady pracy),
- jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej (organizacje charytatywne, kościelne itp.)

Do podstawowych obowiązków organizatora wycieczek dzieci i młodzieży należy m.in.:

- zapewnienie bezpiecznych warunków pracy zatrudnionego personelu i uczestników placówki,
- zapewnienie uczestnikom wypoczynku bezpiecznych i higienicznych warunków w czasie wypoczynku,
- przygotowanie obiektu, w którym realizowany będzie wypoczynek,
- wyposażenie placówki w odpowiednie sprzęty i urządzenia, pomoce i materiały edukacyjne,
- przeprowadzenie podziału uczestników na podstawie kart kwalifikacyjnych,
- zapewnienie wykwalifikowanej kadry (kierownik, wychowawcy, instruktorzy, opieka medyczna, zespół administracyjno-obslugowy itd.),
- dokonanie prawidłowego doboru lokalizacji placówki (teren, obiekt) (w przypadku kolonii dla osób z określonym stopniem niepełnosprawności),
- przechowywanie pełnej i kompletnej dokumentacji związanej z organizacją placówki wypoczynku dzieci i młodzieży,
- uzyskanie niezbędnych zgód i uprawnień do organizacji formy wypoczynku dzieci i młodzieży (urząd miasta / gminy, kurator oświaty, Straż Pożarna, wojewódzka stacja sanitarno-epidemiologiczna),
- zgłoszenie placówki wypoczynku do kuratorium oświaty przez system www.wypoczynek.men.gov.pl (najpóźniej 21 dni przed rozpoczęciem działalności).

Portal internetowy Ministerstwa Edukacji Narodowej www.wypoczynek.men.gov.pl funkcjonuje od kilku lat. Można tam znaleźć wykaz wszystkich placówek wypoczynku dzieci i młodzieży, które zostały zgłoszone. Fakt zgłoszenia i zamieszczenia informacji w portalu jest gwarancją spełnienia przez organizatora wymogów określonych w rozporządzeniu MEN oraz zapewnieniem, że dana placówka będzie kontrolowana przez właściwe organa nadzoru, a są to m.in.:

- kuratorium oświaty,
- wojewódzka stacja sanitarno-epidemiologiczna,
- Straż Pożarna,

- urząd miasta / gminy,
- Policja,
- Inspekcja Transportu Drogowego (w trakcie przejazdu lub w momencie wyjazdu) (Kuranowski, 2013, 62-71).

7.2. Koloniści, kolonistki...

Nie istnieje żaden przepis formalny, który regulowałby podział kolonistów na grupy wiekowe. Generalną zasadą jest, że w placówkach wypoczynku dzieci i młodzieży istnieje podział na trzy grupy:

- grupa najmłodsza (średnio dzieci w wieku 7–10 lat),
- grupa średnia (średnio dzieci/młodzież w wieku 11–13 lat),
- grupa najstarsza (średnio młodzież w wieku 14–17 lat).

Podziału grup dokonuje organizator wypoczynku lub kierownik placówki, często wg własnych doświadczeń i znajomości struktury posiadanej kadry i ich kompetencji (Jędryka, 2000, s. 14).

Grupy najmłodsze

Dzieci w wieku 7-9 lat należą do bardzo „wdzięcznych” grup do pracy na koloniach, ale wśród wychowawców nie cieszą się „dużym wzięciem”. Powód jest jeden – trzeba się przy nich bardzo napracować i to bez chwili wytchnienia.

U dzieci w tym wieku, choć sprawność fizyczna została już dobrze wykształcona, mamy przeważnie do czynienia z psychiczną niesamodzielnnością i całkowitym uzależnieniem od opieki osób dorosłych. Wyjazd na kolonie jest często pierwszym oderwaniem się na dłuższy czas od środowiska rodzinnego i zetknięciem się z wieloma nowymi sytuacjami, przed którymi dziecko odczuwa lęk. Młodsze dzieci są bardzo wrażliwe i labilne uczuciowo. Szybko zmianie ulega nastroj młodych osób, duży wpływ mają również emocje innych ludzi, zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym.

Zainteresowania dziecka w tym okresie są bardzo często krótkotrwałe – nie umie ono zbyt długo skupić uwagi na jednym przedmiocie, za-

bawie, szybko się nuży, nawet jeśli temat jest bardzo atrakcyjny. Zainteresowania uzależnione są od bezpośrednich przeżyć i doznań dziecka, a więc dotyczą ludzi i zdarzeń, wśród których żyje, ale także postaci ze świata wyobraźni, baśni, filmów, książek, których realność w przeżyciach dzieci jest bardzo duża. Dzieci w tym wieku potrafią się już bez większego kłopotu porozumieć za pomocą słowa mówionego, choć ich zasób słów jest ogromnie uzależniony od środowiska kulturowego. Na pewno natomiast nie można się od nich spodziewać, nawet jeśli potrafią pisać, przekazania w sposób adekwatny swoich myśli na piśmie. W pisaniu listów czy kartek do rodziców musimy im towarzyszyć – nie dlatego, żeby je kontrolować, ale aby pomóc dzieciom w wyrażaniu tego, co chcą napisać. Dzieci młodsze (ale już w wieku szkolnym) nie odczuwają jeszcze poważniejszych problemów związanych z odmiennością płci. Podział na grupy chłopięce i dziewczęce wynika raczej z przyczyn organizacyjnych i nieco lepszej sprawności fizycznej chłopców. Nie należy sądzić jednak, że dzieci w tym wieku nie będą zainteresowane własną seksualnością. Kontakt ze środkami masowego przekazu zmienił i poszerzył zasób wiedzy współczesnego dziecka na ten temat.

Najbardziej odpowiadające potrzebom tego wieku są zabawy ruchowe, tematyczne (angażujące wyobraźnię dziecka) oraz oparte na współzawodnictwie – ale wszystkie one muszą trwać stosunkowo krótko. Z dużym powodzeniem można zainteresować dzieci elementami turystyki. Najlepiej jest to zrobić, organizując niezbyt forsowne wyprawy, które w odróżnieniu od spacerów muszą mieć wyznaczony do osiągnięcia cel, np. dojście do określonego miejsca lub zbieranie czegoś po drodze.

Dzieci w młodszym wieku szkolnym chętnie czytają lub lubią, gdy są im czytane książki. Dużym powodzeniem cieszą się jeszcze baśnie. Opowiadane lub czytane przez wychowawcę wieczorem w sypialni mogą stać się miłym zwyczajem, kończącym ruchliwy kolonijny dzień. Należy tylko pamiętać o tym, aby nie zawierały one elementów wywołujących lęk lub pobudzających niewłaściwie wyobraźnię u dziecka, do czego w obcych warunkach kolonijnego życia jest ono często skłonne.

Zainteresowaniem cieszą się wszelkie zajęcia świetlicowe – rysowanie, malowanie itp. Ważnym jest, aby np. na zakończenie konkursu pla-

stycznego nagrodzić wszystkie dzieci. Sposobem nagrodzenia może być umieszczenie rysunków na wystawie.

Inną ciekawą cechą najmłodszych jest ogromny kult dla obrzędu – specyficznych zachowań, słów i gestów towarzyszących tym samym sytuacjom. Wiąże się to również z potrzebą poczucia bezpieczeństwa, którą daje właśnie powtarzalność sytuacji, a także nieco „magicznym” jeszcze sposobem patrzenia na świat i zamiłowaniem do zabawy. Zawile wyliczanki i powiedzonka, przekręcanie słów według jakiegoś „klucza”, tajne sposoby porozumiewania się – wszystko to ma u nich wielki popyt i może stać się dobrym nośnikiem dla pracy wychowawczej, a dla dzieci atrakcyjnym elementem zabawy.

W tej grupie wiekowej, chociaż najwięcej jest egoistycznego zachowania, skarg, kłótni, chęci indywidualnego sukcesu i wyróżnienia się, dzieci mają już opanowane pewne zasady współzycia społecznego – zwłaszcza te, które przez wiele godzin bawią się z rówieśnikami bez opieki dorosłych. Powszechna już umiejętność podporządkowania się wspólnie ustalonym przepisom gry, brania udziału w zajęciach z podziałem ról, dzielenia się z kolegami swoją własnością. Jednakże na kolonii, zwłaszcza jeśli dzieci są na niej po raz pierwszy i są to pierwsze jej dni, obserwujemy często regres zachowań społecznych i cofnięcie się jakby do bardziej infantylnych form zachowania. Jest to wynikiem zakłócenia poczucia bezpieczeństwa, które daje dziecku bezpośrednio i bliskie zaplecze rodzinne. Typowym przykładem takiego regresu są bardzo częste kłótnie o własność, skargi typu „proszę pani, ona usiadła na moim kocu” itp. Opiekuńcza postawa wychowawcy, jego budząca zaufanie bliskość powinna dzieciom pomóc ten okres przetrwać.

Przy kształtowaniu stosunków społecznych w grupach najmłodszych trzeba kłaść bardzo duży nacisk na koleżeństwo (np. chwalać tego, który pomógł koledze założyć łóżko), a także na umiejętność współdziałania w zespole (np. przy budowie zamku z piasku).

Ze względu na trudności z wykonywaniem zadań realizowanych przez dłuższy czas najmłodsze grupy z dużym wysiłkiem osiągają sukcesy we współzawodnictwie kolonijnym, gdy jego poszczególne etapy trwają dłużej niż parę dni. Ich dobra wola załamuje się stosunkowo szybko, jeśli nie wzmocni jej jakiś namacalny sukces. Dziewczynki, przy

niewiększej niż chłopcy skłonności do posłuszeństwa, przejawiają zazwyczaj mniejszą solidarność i bardziej cenią osobisty sukces od sukcesu całego zespołu.

Przy stosunkowo dużej dezorganizacji panującej w grupie i niezbyt wysokim prestiżu grupowego, autorytet wychowawcy jest zazwyczaj tak duży i samoistny, że wychowawca nie musi o niego specjalnie zabiegać (Lizęga, 2010, s. 29).

Grupy średnie

Grupy średnie (10-13 lat) są najlepszymi grupami do pracy na kolonii. Zabiegają o nie wszyscy wychowawcy, a więc szczególnie należy polecić je wychowawcom początkującym. Dzieci w wieku 10-11 lat są w pełni harmonijnego rozwoju psychicznego i fizycznego. Ustąpiły już trudności adaptacyjne, które mieliśmy okazję zaobserwować w okresie wcześniejszym, a najczęściej nie występują jeszcze poważne trudności związane z nadchodzącym procesem dojrzewania. Dzieci czują się pewniej w świecie dorosłych. Ich zdobyta wiedza pozwala na swobodne operowanie prostymi pojęciami tłumaczącymi rzeczywistość, a jednocześnie, z racji naturalnych ograniczeń rozwojowych, jest na tyle powierzchowna, że do dziecka nie dociera w pełni świadomość skomplikowania otaczającego go świata. Ma więc ono poczucie satysfakcji, ładu, zadowolenia, wynikające z jego własnej postawy i pozytywnego stosunku do zachodzących wokół niego zjawisk.

Jest to okres, w którym dziecko łatwo nawiązuje kontakt z rówieśnikami, umie współżyć w zespole, jest chętne do podejmowania proponowanych przez zespół zadań, akceptuje podsuwane inicjatywy. Jego zainteresowania stają się bardziej ustabilizowane i trwałe, konkretyzują się na określonych „hobby”. Dziecko potrafi włożyć wiele zaangażowania w realizowanie swojej pasji, a jednocześnie jego umysł jest otwarty, chłonie wiadomości i ciekawostki, dotyczące wielu innych zagadnień. Chłopcy w tym wieku mają już sprecyzowane zainteresowania, lubią coś tworzyć i oglądać konkretne efekty swojego działania, są aktywniejsi niż dziewczęta, którym częściej trzeba podsuwać pomysły, zachęcać do zrealizowania jakiegoś zamiaru.

Sytuacja psychofizyczna sprzyja rozwijaniu autentycznej aktywności sportowej. Sprawność fizyczna wyzwała potrzebę wyładowania rozpie-
rającej siły witalnej. Moment współzawodnictwa daje się w pełni pe-
dagogicznie wykorzystać. Dziecko wytrwale walczy o zwycięstwo dla
siebie i grupy, potrafi być lojalne, ponadto imponuje mu postawa „džen-
telmeńskiej gry”. Dotyczy to nie tylko sportu, ale wszelkich dziedzin,
w których rywalizacja bywa stosowana jako środek wychowawczy.

Należy pamiętać jednak, że współczesna młodzież dojrzewa wcze-
śniej zarówno biologicznie, jak i psychicznie. Wiek 11–13 lat zwłaszcza
dla dziewcząt jest momentem przekroczenia progu właściwej dojrzało-
ści fizjologicznej, a dla przedstawicieli obojga płci rozpoczyna on okres
zupełnie nowy, pełen konfliktów i napięć, ostrych starć z dorosłymi
i rówieśnikami, poczucia własnej dorosłości i niezrozumienia tego fak-
tu przez innych; rozbudzenia uczuć do przedstawicieli płci przeciwnej,
czasami platonicznych i sentymentalnych, a czasami zupełnie jedno-
znacznych w swoim kształcie i wymowie.

Młodzież w tym wieku wymaga bardzo starannej i taktownej opie-
ki. Jest drażliwa, nie uznaje autorytetów opartych wyłącznie na prze-
słankach formalnych, a jednocześnie, nie przyznając się, szuka oparcia
i pomocy w zrozumieniu tego wszystkiego, co się w niej samej dzieje.
Arogancja i upór są często pozą pokrywającą przeżywaną niepewność
i nieumiejętność znalezienia własnego miejsca w zaistniałej sytuacji.

Młodzież przede wszystkim chce wiele rzeczy wiedzieć. Interesują
ją sprawy związane z funkcjonowaniem ludzkiego ciała, biologią i psy-
chologią miłości. Moment dojrzewania dla niektórych dziewcząt jest za-
skoczeniem, czasami szokiem, nieraz ma on miejsce właśnie na kolonii.
Nie wszyscy rodzice potrafią rzeczowo, w sposób naturalny przygoto-
wać dziecko do czekających je przemian i przeżyć. Czasami łatwiej jest
młodemu człowiekowi rozmawiać na ten temat z kimś obcym, do kogo
ma zaufanie. Rozmowa taka ma charakter bardziej anonimowy. Kolonia
wydaje się być w tym przypadku świetną okazją, a wychowawca jest za-
wsze „pod ręką” i ma czas, żeby porozmawiać.

Trzeba starać się przewyciężyć nieco właściwy dla tego okresu ego-
centryzm młodzieży. Skierowanie uwagi na innych ludzi, na szersze
problemy życia społecznego ułatwi młodemu przebrnięcie przez konflik-

ty okresu dojrzewania, złagodzi ich ostrość i sprowadzi do właściwych wymiarów i proporcji. Należy także przekonać młodzież, że chociaż okres dojrzewania jest związany z pewnym obniżeniem sprawności fizycznej, ruch na świeżym powietrzu, sport przyczynią się do prawidłowego przebiegu dokonujących się w organizmie przeobrażeń.

Dzieci z grup średnich, przy dobrym pokierowaniu, mogą swemu wychowawcy najpełniej dać zaznać smaku pedagogicznych sukcesów. Naturalna zwartość zespołowa powstaje tu znacznie szybciej niż w innych grupach. Dzieci łatwo akceptują swego wychowawcę. Jest to okres stosunkowo największego uspołecznienia dzieci i wielkiej potrzeby współżycia oraz współdziałania z rówieśnikami. Normy i zasady współżycia ustalone przez grupę są pilnie przestrzegane, a wyłamujących się z tych norm grupa ostro potępia. Precyzowanie norm współżycia jest w tym okresie wielką pasją dzieci, daje się to najlepiej zauważyć w zespołowych grach sportowych. Jeśli np. jakiś przepis gry w piłkę jest niejednoznaczny, dzieci natychmiast to wychwytyją.

Potrzeba zdobycia uznania w środowisku rówieśniczym wiąże się z dość wyczulonym pojęciem godności osobistej, zwłaszcza u chłopców, którzy często w jej obronie wszczynają bójki. Przyczyny bójek są na ogół inne niż u najmłodszych chłopców i poprzedza je zazwyczaj utarczka słowna, a nawet formalne „wyzwanie”. Często mają one charakter pojedynków toczonych wobec szerszej widowni. Przyczyny widocznych konfliktów między jednostkami są przedmiotem komentarzy całej grupy i rozważań „kto miał rację”. Podobnie jest u dziewcząt, które często dla ratowania swej pozycji uciekają się do broni mniej szlachetnej, jaką są kłótnie, obrażanie się, a także obmowa i inne intrygi. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta – jeśli wychowawcy uda się ujawnić konflikt i przedyskutować go publicznie lub w cztery oczy – skłonni są przyznać rację logicznym argumentom. Jest to okres szacunku dla racjonalnego myślenia, które dzieci z zapalem rozwijają same, tworząc łańcuchy przyczynowo-skutkowe, dociekliwie poszukują brakujących ogniw, pasjonując się różnymi zagadkami.

Grupy średnie umieją podjąć zespołowe zadania, przewyciężyć przy pomocy wychowawcy konflikty przy podziale ról, ponosić wyrzeczenia dla dobra interesu społecznego, nie rzucają pracy przed zakończeniem,

jeśli nie jest ponad ich siły, a wymierne wyniki ukończonej pracy dają im wielką satysfakcję. Lubią pokonywać trudności. Muszą mieć przed sobą przeszkody i okazję do ponoszenia ryzyka. Jeśli im tego zabraknie, stworzą je sobie sami wyłamując się spod władzy wychowawcy i narażając na naganę lub karę. W tych grupach wiekowych, zwłaszcza wśród chłopców, najwięcej jest prostych wykroczeń dających okazję do ponoszenia ryzyka – wchodzenie na dach, samowolna kąpiel, ucieczka z grupy, odmówienie wychowawcy posłuszeństwa.

Czynnikiem silnie konsolidującym grupę (zresztą każdą) jest zagrożenie ze strony zewnętrznego przeciwnika. Dzieci często same stwarzają sobie takiego przeciwnika, poszukując go zazwyczaj wśród sąsiednich grup. Konflikty takie są uciążliwe dla kolonii, ale można je czasami wykorzystać w kierunku pozytywnym, nadając im rolę czynnika mobilizującego do współzawodnictwa (Lizęga, 2010, s. 30).

Grupy najstarsze

Myli się ten, kto twierdzi, że ze względu na wiek i dojrzałość młodzieży praca z grupą najstarszą (14-16 lat) nie jest trudna. Tych grup wystrzega się każdy rozsądny wychowawca. Problemy tam występujące, a raczej ich skutki, sprawiają, że kierownicy kolonii prowadzenie grup najstarszych powierzają tylko doświadczonym wychowawcom, którzy sprawdzili się już w pracy z młodzieżą w tym wieku.

Jeśli młodzież starsza została włączona do kolonijnego zespołu, musimy traktować ją nieco inaczej i stworzyć takie warunki, aby na kolonii znalazła ona zadowolenie, nie utrudniając jednocześnie życia swoim młodszym kolegom.

Dziewczęta i chłopcy swoimi zainteresowaniami, sposobem bycia, wyglądem zewnętrznym są bliżsi środowisku ludzi dorosłych. Oglądają te same filmy, czytają te same książki i gazety. Stają przed pierwszymi ważnymi decyzjami życiowymi – np. wyboru dalszego kierunku nauki. Przeżywają na serio uczucia miłości, zaczynają rozumieć wartość autentycznej przyjaźni. Nurtują ich pytania natury światopoglądowej i społecznej. Są krytyczni i bezkompromisowi, a jednocześnie zbyt pojętni, aby od niektórych dorosłych nie nauczyć się cynizmu i zakłamania uła-

twiącego życia. Wychowawca powinien uszanować ich „dorosłość”, a jednocześnie pokazać, na czym polega urok autentycznej młodości, stać się ich starszym kolegą.

W życiu kolonii najstarsze grupy mogą zajmować trochę odrębną pozycję, z którą związane są pewne przywileje, ale także obowiązki podejmowania zadań trudniejszych i bardziej odpowiedzialnych. Podstawową zasadą, pozwalającą uniknąć wielu trudności wynikających z obecności na kolonii młodzieży starszej, jest zorganizowanie zajęć rzeczywiście ich interesujących, a także stworzenie właściwej atmosfery do dyskusji na obchodzące młodzież tematy i zainicjowanie odpowiednio przemyślanych kontaktów z płcią przeciwną.

Młodzież z tych grup w zasadzie opanowała już normy społecznego współżycia, wraz ze wszystkimi dobrymi i złymi tego konsekwencjami. Grupa, jeśli chce, potrafi solidarnie przeciwstawić się wychowawcy nie tylko w otwartej walce, ale, co jest znacznie dla wychowawcy trudniejsze, dokuczliwej i zapamiętałej „wojnie podjazdowej”, polegającej na ośmieszaniu, „graniu na nerwach”, stosowaniu biernego oporu, podważaniu, przy pozornym posłuszeństwie, wszystkich jego poleceń.

Struktura starszej grupy jest czasem bardzo skomplikowana. Z jednej strony pojawiają się „samotnicy”, stroniący od wszelkich społecznych poczynań. Z drugiej strony wewnątrz grupy tworzą się coraz częściej nieformalne grupki wywierające nacisk, a nawet stosujące terror. Te sploty zależności często są dla wychowawcy trudne do poznania. Wszystkie złe zachowania, połączone jeszcze z często przywdziewaną przez dojrzewającą młodzież maską cynizmu i pogardliwej wyższości, sprawiają, że wychowawcy nieraz skłonni są do demonizowania swej grupy i podejrzewania, że mają do czynienia z młodzieżą zdalną do wszelkich wybryków.

Jest wiele prawdy w tym, że kolonie wydobywają z 14–17-latków różne nieprzyjemne cechy, które w zespole szkolnym u młodzieży w tym samym wieku wcale nie rzucają się w oczy. Wszystkie poważne problemy (przemoc, seks, sekty, papierosy, alkohol, narkotyki, a ostatnio nawet dopalacze) dotyczą właśnie tej grupy wiekowej. Dzieje się to głównie dlatego, że nasze najstarsze grupy nieodwołalnie wyrosły już z kolonii, o czym była już mowa. Wszystko tu dla nich jest za łatwe, wszystko

znane i banalne. Dodać należy jeszcze, że bardzo wielu spośród nich wcale nie chciało wyjechać na kolonie. Marzył im się wypad pod namiot z kolegami, bez nadzoru rodziców, a tymczasem zostali zesłani wbrew swojej woli na kolonię. Dodać należy, że część rodziców, mając do wyboru luźną formę obozu młodzieżowego, decyduje się wysłać dorastającą pociechę właśnie na kolonie, licząc na większą (może i lepszą) opiekę ze strony wychowawców. Nie ulega jednak wątpliwości, że wybór taki odbierany jest przez młodzież jako kara, a kolonia przy tej okazji porównywana jest do zakonu lub więzienia.

Warunkiem wytworzenia w grupach najstarszych atmosfery akceptacji dla kolonii jest danie im pewnych odrębnych praw, obwarowanych oczywiście odpowiednią umową, stawianie przed nimi zadań na miarę ich ambicji i potrzebna jest do tego ogromna życzliwość wychowawcy. Ustalenie własnego systemu samokontroli, pozostawienie dyskretnie kontrolowanej władzy w rękach rzeczywistych przywódców, danie możliwości realizowania własnych planów, wyboru spośród różnych rodzajów zajęć – to najlepsza droga do sukcesu.

Wszelkie poczynania wychowawcy w stosunku do grupy najstarszej muszą w dużym stopniu opierać się na jego popularności i autorytecie w zespole wychowanków. Niestety autorytet, zwłaszcza u chłopców, zdobyć jest trudno, potrzeba no to czasu i nie zdobywa się go nigdy „raz na zawsze”. Związane jest to między innymi z burzliwością przeżyć emocjonalnych okresu dojrzewania, z niespodziewanymi przeskokami nastrojów, ze skłonnością do ciągłego rewidowania poglądów. Nasze oddziaływania wzmocnimy znajomością poszczególnych uczestników grupy, ich upodobań i usposobienia. Możliwe będzie to tylko wtedy, gdy rzeczywiście będziemy partnerami dla naszych wychowanków. Bądźmy więc szczerze zainteresowani ich problemami, stale dla nich dostępni, poświęćmy dużo czasu na rozmowy z nimi – słuchając, a mało się „wymądrzając” (Lizęga, 2010, s. 31).

7.3. Przygotowania do wyjazdu

Sama wiedza psychologiczna nie wystarczy. Konieczne jest przypomnienie lub uświadomienie sobie podstawowych zasad związanych z higieną i zdrowiem dzieci. Pozwoli to prawidłowo dbać o podopiecz-

nych, a także odpowiadać na stawiane przez nich pytania dotyczące uzasadnienia takich czy innych zaleceń. Może się także zdarzyć, że wychowawcy będą musieli udzielić pomocy w przypadku skaleczenia, nagłego zachorowania czy też ocenić stopień zagrożenia zdrowia dziecka. Elementarna wiedza medyczna pomoże nam w zachowaniu zimnej krwi i podjęciu kroków najbardziej skutecznych w takich sytuacjach.

Pewną ilość czasu można poświęcić na uzupełnienie wiedzy dotyczącej metodyki zajęć kolonijnych. Można sięgnąć do elementów metodyki pracy zuchowej i harcerskiej oraz sposobów organizacji zajęć pozalekcyjnych. Metodyka pracy w harcerstwie może mieć duże zastosowanie w pracy na kolonii pod warunkiem, że nie będzie to tylko mechaniczne przenoszenie harcerskiej obrzędowości i zwyczajów, które oderwane od tej organizacji tracą rację bytu. Warto sobie także przypomnieć repertuar gier na świeżym powietrzu oraz podstawowe zasady rozgrywek i ćwiczeń sportowych – ponieważ nie wszystkie zajęcia tego typu będzie prowadził instruktor.

Należy też wzbogacić naszą wiedzę o uprawianiu turystyki. Aby wędrowanie było przyjemne, potrzebna jest znajomość spraw dotyczących ekwipunku i zasad marszu, posługiwania się mapą i kompasem, ochrony przyrody itp. Najczęściej już na kilka tygodni przed rozpoczęciem kolonii wiemy, w jakiej odbędą się one miejscowości. Jeśli chcemy, aby pobyt ten był naprawdę atrakcyjny, zarówno dla dzieci, jak i dla nas samych, musimy jeszcze przed wyjazdem zebrać jak najwięcej wiadomości o okolicy, w której spędzimy turnus kolonijny. Zajrzyjmy do odpowiednich przewodników turystycznych, map, aby wybrać najbardziej odpowiednie szlaki wycieczkowe.

Nie znaczy to, że w czasie kolonii mamy odebrać naszej grupie radość samodzielnych poszukiwań turystycznych i wykonać za dzieci pracę w sposób zasadniczy podnoszącą atrakcyjność wycieczek, np. obmyślanie trasy. Ale łatwiej będzie nam pokierować poczynaniami uczestników kolonii, jeśli nasza wiedza z tego zakresu będzie bogatsza i głębsza niż wiedza młodzieży. Wiele naszej uwagi i troski wymagają zajęcia kulturalne, takie jak: organizowanie pracy świetlicowej, rozwijanie zdolności plastycznych, przygotowywanie imprez kulturalnych. Łatwo jest tu o schematy, sztywność i nudę. Te same skecze „straszą” od

lat na imprezach kolonijnych, brak jest nowych ciekawych pomysłów. Poświęćmy trochę czasu i inicjatywy na zgromadzenie ciekawego repertuaru na ogniska i imprezy kolonijne, które spodziewamy się urządzić.

Od tego, czy w sposób dostatecznie przemyślany skompletujemy garderobę i inne potrzebne nam rzeczy osobiste, zależy w dużej mierze wygoda i dobre samopoczucie przez czekające nas dni kolonijnego turnusu. Należy mieć wszystko to, co jest nam naprawdę potrzebne. Jeśli jedziemy z dziećmi, pamiętajmy, że musimy zapakować się do jednej walizki, torby lub plecaka, inaczej w czasie drogi będziemy zajęci pilnowaniem własnych bagaży zamiast dzieci.

Na kolonii najwygodniejszy jest ubiór sportowy, ale przygotujmy również elegancki strój na szczególne okazje. Koniecznie zabierzmy nieprzemakalne okrycie od deszczu – najlepiej skafander lub kurtkę (na pewno nie rozwiąże nam sprawy parasol), wygodne obuwie nadające się na wycieczki, sweter i inne ubrania (także bieliznę), odpowiednie na chłodniejszą pogodę. W górach i nad morzem nawet po bardzo upalnym dniu wieczory są zimne. Pamiętajmy, że wszystko to musi być jak najmniej gniotące się, łatwe do utrzymania w czystości i w takiej ilości, która pozwoli uniknąć częstego prania i prasowania. Należy się tak przygotować, abyśmy byli ubrani nie tylko schludnie i czysto, ale także estetycznie, i to w każdym momencie kolonijnego życia. Dzieci są bardzo wrażliwe na wygląd zewnętrzny wychowawcy. Praca na koloniach trwa 24 godziny na dobę i przez cały ten czas, także późnym wieczorem, w środku nocy lub wczesnym rankiem, dzieci mogą potrzebować naszej pomocy lub po prostu zobaczyć nasz uśmiech i usłyszeć głos. Wtedy będą nas poszukiwać także i w naszym pokoju, mają do tego prawo, musimy być na to przygotowani. Wygląd nasz, ale i naszego łóżka, pokoju, szafy z rzeczami, powinien być w każdej chwili taki, abyśmy nie musieli się przed dziećmi wstydzić. Uzupelnieniem naszego ekwipunku powinny być przybory do szycia oraz wystarczająca ilość przyborów toaletowych. Zabierzmy też ze sobą kilka długopisów i flamastrów, sznurek do bielizny, gwizdek do sędziowania. I wreszcie: jeśli tylko potrafimy grać na jakimś instrumencie – koniecznie weźmy go ze sobą (Bębas, Czerwiński, 2010, s. 69-71).

7.4. Wyjazd

Rola wychowawcy w czasie zbiórki wyjazdowej spełniona jest dobrze wtedy, gdy podporządkuje się on wszystkim wcześniejszym i aktualnie wydanym poleceniom kierownika. Atmosfera wyjazdu jest zazwyczaj nerwowa i napięta. Drobne przeoczenie może doprowadzić do powstania sytuacji groźnych dla bezpieczeństwa dzieci oraz do niepotrzebnych spięć z kierownictwem.

Jak zorganizować dobry wyjazd dzieci na kolonię? Rozwiązań naturalnie może być wiele i uzależnione będą one głównie od wielkości kolonii i środków transportu. Scenariusz zbiórki wyjazdowej musi być opracowany wcześniej i omówiony z wychowawcami w trakcie pierwszej przedwyjazdowej odprawy. W warunkach wielkomijskich najwłaściwszym miejscem do przeprowadzenia zbiórki wyjazdowej jest teren organizatora (a jeśli jest to biuro podróży niedysponujące własnym parkingiem, warto zorganizować to na np. boisku szkolnym). Tam rodzice przyprowadzają dzieci i tam też powinni się z nimi pożegnać. Bardzo często miejscem tym jest jednak teren dworca. Takie rozwiązanie zmusza nas do zachowania jeszcze większej ostrożności i uwagi.

Wychowawcy zbierają się przewaźnie na godzinę przed terminem zbiórki dzieci. Kierownik przeprowadza ostatnią odprawę, ustala sposoby porozumiewania się, dokładne miejsce zbiórki poszczególnych grup, wydaje znaki rozpoznawcze (np. kolorowe czapeczki) i listy uczestników kolonii. Każdy wychowawca udaje się na swój posterunek i od tej chwili przestają istnieć dlań inne sprawy poza dziećmi oddanymi mu pod opiekę. Wychowawca powinien mieć jakiś znak rozpoznawczy swojej grupy. Widoczna tabliczka (może być kartka) z wyraźnym numerem grupy spełni doskonale tę funkcję, zaś identyfikator z imieniem i nazwiskiem ułatwi znakomicie kontakty z rodzicami.

Rodzice przyprowadzają dziecko do odpowiedniego wychowawcy, który powinien zaznaczyć fakt przybycia dziecka na miejsce zbiórki na liście obecności. Po skompletowaniu całej grupy należy zgłosić się do kierownika. Czas od chwili zbiórki do odjazdu pociągu nie może być zbyt krótki ani zbyt długi. Stosunkowo dużo czasu poświęcić musimy na zbieranie się dzieci oraz pierwsze organizowanie grup. W tym czasie rodzice zgłaszać będą swe dodatkowe prośby i życzenia, informować

nas o stanie zdrowia lub też specjalnych upodobaniach. Nie jest to czas najbardziej odpowiedni na zbieranie takich informacji, niemniej jednak nie możemy uwag rodziców zbywać ani lekceważyć. Nie dowierzamy własnej pamięci, więc prosimy rodziców, aby swe uwagi lub specjalne życzenia zgłaszali na kartkach lub sami je zapisujemy w notesie. Najczęstsze prośby rodziców związane są z przeniesieniem ich dzieci do innych grup. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nawet najlepszy podział na grupy nie zadowoli wszystkich zainteresowanych stron. Na trudność tę nie ma jednoznacznej recepty. Rodzice mieli czas i możliwość składania takich postulatów wcześniej. Nie stresujemy jednak dzieci i rodziców, zapewniając ich, że zajmiemy się tą sprawą po przyjeździe na miejsce. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem jest sytuacja, w której to organizator wyjazdu na kilka dni przed wyjazdem organizuje spotkanie informacyjno-organizacyjne z rodzicami, gdzie przedstawia kadre, program, regulaminy oraz wyjaśnia wszelkie kwestie organizacyjne. To jednak rzadka praktyka, gdyż np. biura podróży nie dysponują miejscem na tego typu spotkania.

W czasie zbiórki kilkakrotnie przeczytaliśmy listę, kojarząc nazwiska i imiona z uczestnikami. Zawieramy pierwsze znajomości z dziećmi i staramy się zwracać do nich po imieniu. Pierwsze pomyłki są nieuniknione, ale kiedy towarzyszyć im będzie szczery uśmiech, dzieci same będą nas poprawiać, dzięki czemu szybciej nauczymy się ich imion na pamięć. Zwracanie się po imieniu, a nie po nazwisku, wprowadzi do naszej grupy swobodniejszą, bardziej życzliwą atmosferę. Uśmiech i życzliwość, a jednocześnie żelazna konsekwencja w egzekwowaniu poleceń i respektowaniu regulaminów – to recepta na dobry start pracy wychowawczej. Nie zapominajmy o tym, że wychowankowie nasi, wyjeżdżając na kolonię, są tym nieco zestresowani (szczególnie grupa najmłodsza), ponieważ rozstają się z najbliższymi, zmieniają otoczenie, nie są pewni, jak ułoży się ich współzycie z kolegami i wychowawcą. W tych warunkach musimy jak najszybciej zdobyć sobie ich zaufanie, ugruntować w nich przekonanie o tym, że jesteśmy im życzliwi, ale także o tym, że każde nasze polecenie musi być wykonane i że doskonale panujemy nad sytuacją. Szkoła narzuca dzieciom pewien rygor, który mimochodem udziela im się również na kolonii. Jeśli nie popełnicie rażących błędów – zostanie tak do końca turnusu. W tej chwili najważniejsze dla was

powinno być to, aby wzbudzić w dzieciach i rodzicach poczucie bezwzględnego bezpieczeństwa.

Jeśli zbiórka odbywa się na terenie organizatora, pierwszy przejazd odbywa się zazwyczaj zamówionym autokarem z miejsca zbiórki na dworzec kolejowy. Podczas wsiadania wychowawca wskazuje każdemu dziecku jego miejsce w autokarze. Miejsca przy oknach są najbardziej atrakcyjne i będzie na nie największy popyt, a dopuszczenie do dowolnego zajmowania miejsc może doprowadzić do wzajemnego przepychania się i sukcesów jednostek najsilniejszych fizycznie.

Dworzec kolejowy to miejsce, w którym do perfekcji doprowadzimy umiejętność liczenia do dwudziestu (do tyłu, ilu uczestników mamy w grupie). Tłok. Hałas. Inne wsiadające wraz z nami kolonie. Bałagan potęguje często fakt przybycia rodziców, którzy jakoś się tu znaleźli, aby pomagać swoim pociechom, gdy pociąg będzie już odjeżdżał. W młodszych grupach, szczególnie wśród dzieci wyjeżdżających po raz pierwszy, mamy płacz przy rozstaniu. W chwili podstawienia pociągu zamieszanie dochodzi do punktu szczytowego i musimy pamiętać o tym, aby w żadnym wypadku nie dać się unieść fali wsiadających. Bez wyraźnego polecenia kierownika nie pozwalamy ruszyć się grupie z miejsca. Dokładnie wykonując polecenia, przechodzimy zwartym szykiem do odpowiedniego wagonu i zajmujemy wskazane przedziały. Zdarza się na tym etapie, że rodzice pomagają często swoim mocno już przerośniętym pociechom w umieszczaniu w wagonach bagaży, w zdobyciu lepszych miejsc itp. Wprowadzają oni niepotrzebne zamieszanie i utrudniają sprawne rozmieszczanie dzieci. Należy więc kontrolować sytuację, ale w granicach rozsądku, np. nierozsądne byłoby całkowite pozbawienie możliwości porozumienia się rodziców i dzieci np. przez zamknięcie okien itp.

Czasu kolejowej podróży nie wolno nam wychowawczo zmarnować. Mamy okazję do pierwszych kontaktów i poznania grupy, wędrując od jednego do drugiego przedziału. Starajmy się nawiązać pierwszy bliższy kontakt z dziećmi. Rozmawiajmy z nimi. Tematów do rozmowy jest dużo – od typowo szkolnych do tych może najbardziej wszystkich uczestników interesujących, tzn. związanych z kolonią i jej przebiegiem. Starajmy się dowiedzieć, kto z uczestników grupy był już w okolicach

naszej kolonii, co robiono rok temu, gdzie chodzono na wycieczki. Postarajmy się dowiedzieć, co sami chcieliby robić na kolonii, stwórzmy szczególnie w starszych grupach atmosferę możliwości zmian programowych i przekonanie o tym, że ewentualne propozycje młodzieży zawsze będą wysłuchane i brane pod uwagę. Czas przejazdu jest dla tego typu rozmów (określić je można jako integracyjne) szczególnie korzystny z kilku względów. Po pierwsze, nie mamy jeszcze do czynienia ze zwartą grupą, która jako całość mogłaby się nam przeciwstawić, lecz z pojedynczymi uczestnikami. Szanse więc są niejako równe – poznają się wszyscy wzajemnie, a nie tylko wychowawca poznaje młodzież. Po drugie, przebywając z młodzieżą, już tylko swoją obecnością możemy opanować pewne zjawiska, np. otwierając okno tylko do pewnej wysokości, zwracając uwagę na „głośność” rozmów, regulując korytarzowe wędrówki, wprowadzamy pewne normy zachowań, doprowadzając do respektowania ich przez grupę. Uczestnicy sami szybko zorientują się, że tak należy, a tak nie, bo tak chciał „Pan” czy też „Pani”. Mamy tu bowiem do czynienia z naśladownictwem, którego wychowawczego wpływu tak często się nie docenia.

Rozmowy, o których wyżej piszemy, powinny być prowadzone w możliwie małych, „przedziałowych” grupach, są wtedy o wiele bardziej skuteczne. Nie starajmy się zatem oszczędzać języka przed strzępieniem, stłaczając całą grupę w jednym przedziale. Wędrujmy od przedziału do przedziału i powtarzajmy się – ten wkład pracy wychowawczej na pewno nam się zwielokrotni w efektach.

Stałe przebywanie wychowawcy ze wszystkimi dziećmi swojej grupy jest już z powodu rozmieszczenia ich w dwu lub trzech przedziałach niemożliwe. Względy bezpieczeństwa wymagają więc stworzenia systemu dyżurów na korytarzu pociągu w pobliżu wyjść przez cały czas podróży. Jeśli jest to podróż nocą, trzeba umożliwić wychowawcom chociaż krótkie chwile wypoczynku. Następnego dnia muszą przecież być w pełni sprawni do pracy.

Mimo obowiązkowego optymizmu pedagogicznego wyrażającego się także w przekonaniu, że grupa, którą otrzymaliśmy, jest najlepszą pod słońcem grupą kolonijną, musimy być przygotowani na drobne incydenty lub wykroczenia. Najczęściej jest to zbyt szerokie otwieranie

okien, wychylanie się z nich, porozumiewanie się między przedziałami przez okna itp. Zdarza się wyrzucanie drobnych resztek i śmieci przez okna lub zawody w pluciu wprost na ludzi stojących na mijanych peronach. Ulubioną zabawą jest wyrzucanie całych rolek papieru toaletowego za okno, aby rozwijał się w czasie jazdy pociągu w długie ciągnące się przy oknach wstęgi. Postoje pociągu związane są z próbami wysiadania z wagonów. Można przyjąć, że większość potencjalnych kolejowych wykroczeń naszych wychowanków bezpośrednio zagraża ich zdrowiu i życiu – wszystkie więc przewinienia tego typu muszą spotkać się z naszą natychmiastową reakcją.

Przejazd dzieci na kolonię odbywać się musi przy współudziale pracowników służby zdrowia. Jadący wraz z dziećmi lekarz lub pielęgniarka muszą mieć ze sobą apteczkę. Mogą się zdarzyć jakieś drobne skaleczenia, przycięcie ręki drzwiami itp. Ponadto niektóre dzieci źle znoszą podróż i mała tabletką aviomarinu zaaplikowana wcześniej uwolnić nas może od objawów kłopotliwych zarówno dla dziecka, jak i otoczenia.

Przejazdy kolonijne zwłaszcza na dłuższych trasach odbywają się przeważnie nocą – jest to z wielu względów korzystniejsze, w krótkim bowiem czasie większość dzieci o tej porze zasypia, nawet na siedząco. Przejazdy w dzień są dla personelu pedagogicznego bardziej absorbujące. Większa niż w nocy ogólna aktywność dzieci zmusza do wzmożenia opieki. Przejazdy kolonijne realizowane są na ogół przez PKP w taki sposób, że tym samym wagonem bez żadnych przesiadek i związanego z nimi niebezpieczeństwa dzieci docierają do stacji przeznaczenia. Jedynie w nielicznych przypadkach małych grup podróżujących w nietypowych terminach bądź kierunkach mogą być przesiadki. Taką podróż należy jeszcze staranniej przygotować. Należy postarać się, aby w tej sytuacji jedna osoba dorosła miała pod opieką nie więcej niż 5–8 dzieci. Ponieważ liczba stałego personelu placówki jest w tym przypadku niewystarczająca, organizator musi oddelegować specjalnych konwojentów na czas podróży. Funkcję tę często pełnią rodzice uczestników kolonii.

Drugim powszechnym sposobem podróży jest przejazd autokarem. Sposób ten ma tę zaletę, że dzieci wprost z siedziby organizatora dowożone są tym samym środkiem lokomocji do obiektu kolonijnego. Jeżeli

przyjmujemy takie właśnie rozwiązanie, to musimy zwrócić uwagę na kilka rzeczy.

Poważniejszym problemem jest sprawa zmniejszonej ruchliwości dzieci. Ponieważ podróż taka bardziej męczy, konieczne są zatem co jakiś czas przerwy przeznaczone na „rozprostowanie kości” oraz na załatwienie potrzeb fizjologicznych. Drogi nasze nie są jeszcze dostatecznie wyposażone w miejsca postojowe z odpowiednimi urządzeniami sanitarnymi, w tej sytuacji korzystamy czasem z parkingów. Pamiętać przy tym należy, aby zakazać dzieciom nawet samego zbliżania się do drogi, nie mówiąc już o jej przekraczaniu. Również ze względów bezpieczeństwa nie powinniśmy tracić dzieci z oczu. Podróż autokarowa zwiększa przypadki złego samopoczucia dzieci. Dla pewności wychowawca powinien, odbierając dziecko od rodziców, dowiedzieć się, jak ono znosi podróż samochodem, a w razie potrzeby kierować do lekarza czy pielęgniarki. W czasie drogi zwracajmy uwagę na wszystko, co może dekoncentrować naszego kierowcę. Mamy na myśli tu takie rzeczy jak powiewające za oknem zasłonki, głośny śmiech i krzyki. Ze względów bezpieczeństwa zabraniamy oczywiście naszym dzieciom spacerów po autokarze. Każde dziecko powinno siedzieć na swoim fotelu i nie opuszczać go w czasie jazdy, a jeśli autokar wyposażony jest w bazy bezpieczeństwa bezwzględnie powinny być one zapięte. Dobrą praktyką jest, gdy jeden z wychowawców siedzi z tyłu autokaru. Widzi wtedy dokładnie, co dzieje się we wnętrzu pojazdu i może w porę reagować (Bębas, Czerwiński, 2010, s. 71-77).

7.5. Pierwsze dni w placówce kolonijnej

Minęła podróż, a może nawet pierwsza noc spędzona pod kolonijnym dachem. Zaczynają się zwykłe dni kolonijne, pozornie jeszcze nieco zdezorganizowane. Nawet zupełnie niedoświadczony wychowawca wyczuwa, że właśnie w tej chwili trzeba zjednoczyć grupę, uzyskać wpływ na jej strukturę, wytworzyć pierwsze więzi przyjaźni. Jednak w tym okresie często popełniamy błędy, które potem utrudniają nam pracę aż do końca turnusu. Kadre absorbuje wiele spraw porządkowych, a konieczność poświęcenia szczególnej uwagi jednostkom, które sprawiają jakieś specjalne kłopoty, utrudnia nam zobaczenie i opanowanie grupy jako całości.

Jednostki, które najłatwiej i najszybciej dają się poznać, nie zawsze odgrywają największą rolę w grupie podczas trwania całego turnusu. Nierzadko tych, na których rzeczywiście możemy się oprzeć w swojej pracy wychowawczej, poznajemy i zauważamy dopiero później, po kilku czy kilkunastu dniach wspólnego obcowania. Niektóre dzieci świadomie przyjmują w pierwszych dniach kolonii pozycję wyczekującą i nie wrywają się zbyttno ze swą aktywnością. Najwięcej zaś jest takich, które mogą okazać się „dobre” lub „złe” w zależności od tego, jak potoczą się pierwsze dni kolonijnego życia. Obserwując kilkakrotnie na koloniach te same dzieci, można stwierdzić, że często na jednym turnusie dziecko jest aktywne i uspołecznione, a na innych – sceptyczne i „stające okoniem”. Dużą rolę odgrywa w tych zmianach zespół doświadczeń, które dziecko zgromadziło podczas rocznej przerwy między koloniami, ale także i to, czy wychowawca grupy potrafił nawiązać z nim kontakt, wykryć jego indywidualne zamiłowania i wykorzystać jego zdolności i ambicje, czy też „nie poznał się” na dziecku i sprawił, że nastawiło się ono do życia kolonijnego biernie, a nawet wrogo. Szybkość zdobycia jak największej ilości wiedzy o każdym dziecku i dokonanie wyboru odpowiedniego postępowania z nim jest szczególnie ważne w kontakcie z grupą kolonijną. Oczywiście ten proces poznawania dzieci trwać będzie przez cały turnus, a czasami zdarzy się, że dopiero po powrocie z kolonii dokonamy jakiejś ogólnej oceny postępowania naszych wychowanków. Ale należy się starać, aby przynajmniej minimum wiedzy uzyskać w ciągu pierwszych dni.

Bardzo ważnym obowiązkiem każdego wychowawcy w pierwszych dniach jego pracy jest zapoznanie się z treścią karty kwalifikacyjnej uczestnika kolonii. Karta zawiera informacje bardzo ważne, a mianowicie informacje o zachowaniu, zainteresowaniach i uspołecznieniu dziecka. Informacje w kartach wypełniają zarówno szkoła, jak i rodzice kolonisty. Sposób ich wypełnienia często jeszcze pozostawia wiele do życzenia, ale zawsze czegoś można się z nich dowiedzieć. Ważne są także informacje o środowisku dziecka, o jego sytuacji rodzinnej i stanie zdrowia. Na ich podstawie możemy sobie wyjaśnić niektóre pozornie niezrozumiałe zachowania naszych wychowanków. Pamiętać jednak należy, że sprawą naszej dyskrekcji i taktu jest takie korzystanie z dostępnych nam informacji, aby istotnych bądź co bądź faktów nie uczynić

bodźcem do niestosownych reakcji rówieśników.

Kolejnym źródłem informacji jest obserwacja dzieci i wyciąganie wniosków z ich zachowania. Ważne jest przy tym nie tylko to, co mamy okazję zaobserwować podczas zajęć kierowanych, ale również i wtedy, kiedy w grupie „nic się nie dzieje”, to znaczy kiedy dzieci myją się, czekają w kolejce do lekarza, stoją na placu apelowym czy też grają w piłkę – warto na nie uważnie spoglądać, gdyż wtedy właśnie można się o nich najwięcej dowiedzieć.

Przy programowaniu zajęć na pierwsze dni kolonii warto pomyśleć o takich, podczas których dzieci będą miały okazję do wszechstronnego zaprezentowania swych indywidualności. Dlatego też te pierwsze dni powinny objąć możliwie najszerszy wachlarz zajęć różnego typu, tak abyśmy mogli zorientować się, kto jest mocny w sporcie, kto ma zdolności artystyczne lub techniczne, komu bliskie są zagadnienia związane z turystyką itp.

Wszelkiego rodzaju gry zespołowe, w których dzieci same dzielą się rolami i muszą przestrzegać narzuconych przez siebie norm, dają nam bardzo dobre wyobrażenie o poszczególnych charakterach. Nawet zwykła gra w chowanego może nam powiedzieć wiele o tym, kto ma skłonność do ułatwiania sobie życia przez drobne szachrajstwa, kto odznacza się pomysłowością, kto jest kłótniwy, a kto zgodny. Można nadać tym zajęciom formę jakiejś gry lub konkursu i przeprowadzić je podczas spaceru, pogawędki na plaży albo wieczornej rozmowy przed zaśnięciem. Można dzieci zachęcić własnym przykładem, opowiadając im coś na początek. Jeżeli ktoś nie będzie chciał nic mówić, nie należy go oczywiście zmuszać. Jego opory też są dla nas dobrą informacją.

W każdej grupie kolonijnej szybko odkrywamy dzieci, których sposób bycia na kolonii odbiega w jakiś sposób od przyjętych norm. Pamiętać jednak należy, że informacje, które tutaj przekazemy, będą z konieczności tylko ogólnikowe. Mogą się one skonkretyzować dopiero wówczas, jeśli powiążemy je z indywidualną obserwacją i jednostkową wiedzą o każdym dziecku. Często rzucającym się w oczy przypadkiem jest dziecko, które płacze. Płacz u dzieci może występować w różnych sytuacjach i okolicznościach. Mogą to być dzieci, które szlochają gło-

śno i publicznie, takie, które milkną, chowają się po kątach, a zewnętrznym objawem ich tęsknoty za domem jest przede wszystkim niechęć do nawiązywania kontaktów i zaczerwienione od łez oczy. Płaczą najczęściej dziewczynki z najmłodszych grup, ale przytrafia się to również często małym chłopcom. Naszym normalnym odruchem uczuciowym jest zwiększona troska i serdeczność wobec takiego dziecka. To zazwyczaj pomaga i po dwóch–trzech dniach przestaje ono płakać. Nie zawsze jednak aklimatyzuje się prawidłowo. Często ma w dalszym ciągu trudności w zaprzyjaźnieniu się z innymi dziećmi i tylko wówczas czuje się dobrze, gdy wychowawca poświęca mu więcej czasu niż jego kolegom. Wytwarza się więc błędne koło, im bardziej bowiem wychowawca wyróżnia dziecko, tym bardziej nie lubią go współtowarzysze. Dziecko z kolei, nie mogąc znaleźć sobie miejsca w grupie, czuje, że tylko płacz ściąga nań zainteresowanie otoczenia i stosuje swoisty „terror łez”.

Oprócz ciepła, jakim staramy się otoczyć płaczące dziecko, musimy zrobić dwie rzeczy: utorować mu drogę do społeczności rówieśniczej oraz zainteresować życiem kolonijnym. Potężnym, a nie zawsze docenianym środkiem jest powierzanie zadań i funkcji. Musi to być jednak oparte na pewnej znajomości dziecka, tak aby wykorzystać jego naturalne walory i dać mu możliwość uzyskania sukcesu. W grupach młodszycy zadania takie mogą być proste i łatwe. Na przykład dziecko, które otwiera i zamyka salę, chodzi z wychowawcą po podwieczorki, a nawet nosi piłkę czy zapisuje jakąś punktację w zawodach będzie się czuło wyróżnione, zwłaszcza jeśli jego funkcja zostanie poparta odpowiednim tytułem.

Pewną odmianę trudności adaptacyjnych stanowi przypadek dziecka „przylepki”. U takiego dziecka zmiana sytuacji życiowej i tęsknota za domem przeradza się w potrzebę bliskiego, stałego i namacalnego obcowania z opiekunem grupy. Dziecko takie chciałoby stale trzymać za rękę i przytulać się do wychowawcy. Mimo woli prowokuje swym zachowaniem inne dzieci do rywalizacji o te wszystkie względy. Dziecko takie, w zależności od swego uroku osobistego, wyda się nam albo wdzięczne i miłe, albo natarczywe i nachalne. Choć sytuacja ta nie ma charakteru wyraźnego konfliktu, wprawia nas często w stan zakłopotania, rodzi utarczki między rówieśnikami i skłania do rozmyślań: „jak z tego wybrnąć?”. I w tym przypadku trudno jest cokolwiek postanowić bez

bliższej znajomości dziecka. Jednakże najogólniej rzecz biorąc, drogi postępowania powinny być podobne jak w sytuacji poprzedniej. Zaabsorbowanie dziecka tokiem życia w grupie, doprowadzenie do tego, aby poczuło się częścią zespołu – to właśnie metody postępowania dające szansę poprawy sytuacji. Musi to oczywiście iść w parze z taktycznym rozwiązywaniem problemów zazdrości o względy „pani”. W grupach dzieci najmłodszych w tych pierwszych dniach konieczne jest nawet czasem ustalenie swojego rodzaju „kolejki” tych, którzy siadają koło wychowawcy przy stole, idą koło niego w czasie wycieczki itp.

Następną dość charakterystyczną postacią, występującą niemal we wszystkich grupach bez względu na wiek i płeć, jest tak zwany „wesołek” lub „błazen”. Taki typ dziecka daje się we znaki również nauczycielom w szkole. Zazwyczaj jest to jednostka dysponująca dość rozwiniętym (choć często w nie najlepszym gatunku) poczuciem humoru, darem wymowy i pewną błyskotliwością. Cechy te często występują w połączeniu z jakimś defektem wyglądu zewnętrznego lub niską samooceną dziecka. Wygłupianie się jest bowiem zazwyczaj reakcją obronną, sposobem tuszowania słabych stron, jawnych lub ukrytych, wyrabianiem sobie bezpiecznej pozycji w grupie, jeśli dziecko w inny sposób nie może lub nie potrafi tej pozycji osiągnąć. Najczęściej bowiem bywa tak, że nasz wesołek wcale nie jest szczęśliwy z tego powodu, że inni śmieją się z niego. Uważa jednak, że lepiej będzie, jeśli sam ten śmiech wywoła, niż jeśli miałby pojawić się wbrew jego woli. Dlatego też „udaje głupiego”, wybucha śmiechem w najpoważniejszych momentach, dowcipkuje przy każdej okazji kosztem własnym lub kolegów, całego otoczenia, a nawet wychowawcy. Jeśli zostanie skarcony – stroi błazeńskie miny i tym również rozśmiesza całą grupę. Naszą irytację w stosunku do takich sytuacji łatwiej będzie opanować, jeśli zdamy sobie sprawę z tego, że śmiech u dzieci jest niekiedy wynikiem nadmiernego napięcia nerwowego. Stąd biorą się lawiny chichotów na bardzo uroczystych apelach, stąd dziecko śmieje się, gdy kłamie, stąd dzieciak, wystąpiwszy karnie przed całą kolonią na apelu, zamiast w skrzeszeniu wysłuchać reprimendy kierownika, parska śmiechem, pobudzając do śmiechu całą kolonię.

Jak w najogólniejszych zarysach należy radzić sobie, gdy nasz „dowcipny” wychowanek paraliżuje działalność wychowawczą swoim zachowaniem? Jeśli jego „kawały” są naprawdę śmieszne i w dobrym guście,

śmiejmy się z nich razem z innymi. Jeśli stawiają one w poniżającej sytuacji innych lub dotyczą czegoś, z czego śmiać się nie należy, reagujmy ostro i szybko. Starajmy się jednak eliminować do minimum publiczne rozprawy z „dowcipnisiem”, pamiętając, że skore do śmiechu audytorium umacnia jego pozycję, a osłabia naszą. Nastawmy się raczej na przeprowadzenie rozmowy indywidualnej, gdyż nie mając przed kim się wygłupiać, stanie się spokojniejszy i łatwiej będzie się można z nim dogadać. Nie przyjmujemy do wiadomości jego błazeńskiej pozycji w grupie, nigdy nie nawiązujemy do jego ukrytych czy jawnych wad, zmobilizujemy też całą swą inteligencję, aby wychowankowi i jego rówieśnikom udowodnić, że nadaje się on równie dobrze jak inni do normalnych, poważniejszych zadań. Skłonność do błaznowania wiąże się z pewnymi zdolnościami aktorskimi. Wykorzystanie tych zdolności może być cennym osiągnięciem wychowawczym zarówno dla naszego wychowanka, jak i dla całej grupy.

Jeszcze jeden sposób zachowywania się podczas pierwszych dni pobytu na kolonii, który chcielibyśmy tu omówić, to drażniące wychowawcę demonstrowanie przez dziecko pogardliwego stosunku do kolonii i wszystkiego, co się z nią wiąże. W każdej grupie dziecięcej, młodszej lub starszej, pojawić się może specjalista od takich demonstracji. Nie pomija on żadnej okazji, aby pokazać otoczeniu, że przebywanie na koloniach jest w ogóle poniżej jego godności, wszelkie zajęcia uznaje za nudne i głupie, zaś personel kolonijny chciałby traktować jak służących zatrudnionych za pośrednictwem zakładu pracy jego rodziców. Rości sobie z tego tytułu prawo do patrzenia na wszystkich z góry i krytykowania wszystkiego. Takie zachowanie także jest czasem parawanem służącym do ukrycia kompleksów lub własnego niedołęstwa, a czasami dziecko ma po prostu przewrócone w głowie. Zdarza się to często, gdy rodzice jego pełnią funkcje nadzorcze, kierownicze lub społeczne w miejscu pracy i są tak niemądrzy, że wpajają dziecku poczucie wyższości wypływające z tego powodu. Stąd rodzi się „kolonijna arystokracja”, która stara się uzyskać przewagę nad innymi. Niestety często zdarza się, że dziecko takie, dzięki eleganckiemu wyglądowi zewnętrznemu, umiejętności dobrego wysławiania się, skłonności do mędrkowania i kilku udanym „pokazom niezależności” wobec wychowawcy, zyskuje sobie duży wpływ na rówieśników. Musimy jednakże starać się bardzo, aby

nie dopuszczać do takiej sytuacji, ponieważ cała grupa może zarazić się „wybrzydzeniem” i wtedy z trudnością będzie można wykrzesać z niej entuzjazm do jakichkolwiek zajęć. Wychowawca powinien w sposób rozsądny i taktowny umniejszać wpływ takiego dziecka na grupę, co się przyczyni w znacznym stopniu do osłabienia ujemnego wpływu wywieranego na całą grupę. Jednocześnie musimy się starać stworzyć takiemu dziecku szansę społecznie pozytywnego spożytkowania własnych talentów i ambicji, musimy też okazywać mu taką samą życzliwość jak innym. Czasami zdarza się, że dziecko takie uzyskuje nagle poczucie więzi i wspólnoty z zespołem, reprezentując kolonię lub grupę na zewnątrz w jakichś trudnych, np. konfliktowych sprawach. Czasami następuje to po wykonaniu jakiegoś specjalnie trudnego zadania, jeśli w ogóle uda się je do podjęcia takiego nakłonić. Nie można jednak ukrywać, że tego rodzaju jednostki, zwłaszcza jeśli są w nich silnie zakorzenione i ugruntowane postawy społeczne, należą do najtrudniejszych na koloniach przypadków wychowawczych.

Przedstawione tu sylwetki dzieci kłopotliwych i związane z tym problemy w pierwszych dniach kolonii wcale nie muszą występować dokładnie w takiej postaci, w jakiej je opisaliśmy. Chodziło nam raczej o przedstawienie pewnych typów zachowań, które mogą też pojawić się w innym czasie, w innym nasileniu, występować nie u jednostek, ale w większych grupach dzieci i mieć nieco inne przyczyny i przebieg. Stąd też nie nasze recepty, ale przede wszystkim własne rozeznanie w sytuacji powinno wskazać odpowiednie metody postępowania. Ale trzeba liczyć się także z tym, że błędy wynikające z braku rozeznania sytuacji, z fałszywej oceny wychowanka są w tych pierwszych dniach nieuniknione. Staramy się więc asekurować przed następstwami tych błędów, unikając posunięć nieodwracalnych, mających trwałe konsekwencje (np. karnego przeniesienia wychowanka do innej sali lub grupy, „zdejmowania” z funkcji, która została mu powierzona do końca turnusu).

Mimo najlepszego przygotowania do pracy wychowawczej natkniemy się na takie sytuacje, wobec których pocujemy się bezradni i żadne dobre rozwiązanie nie przyjdzie nam szybko do głowy. Niekiedy można zawiesić, odroczyć sprawę na jakiś czas, mówiąc „porozmawiamy o tym wieczorem” i uzyskać w ten sposób możliwość namysłu albo poradzenia się kogoś. Bywają jednak takie wypadki, w których konieczna jest natych-

miastowa reakcja i musimy wtedy podjąć ryzyko popełnienia błędu. Korzystajmy wtedy z pomocy bardziej doświadczonych wychowawców lub zwróćmy się o pomoc do kierownictwa kolonii (Lizęga, 2010, s. 37-49).

7.6. Życie codzienne na kolonii

Biorąc pod swoją opiekę dzieci, zobowiązujemy się przez te dwadzieścia kilka dni zastąpić im rodziców. Znaczy to, że do zadań naszych należy nie tylko zorganizowanie im zajęcia i zapewnienie bezpieczeństwa, ale również troska o to, aby były czyste i najedzone, niczego nie pogubiły i nie płakały wieczorem do poduszki. To właśnie wychowawcy-opiekunowie muszą codziennie dbać o to, aby dziecko było ubrane stosownie do pogody i rodzaju zajęć.

Funkcje opiekuńcze i wychowawcze w placówce wypoczynku dzieci i młodzieży są sprawą czasochłonną i trudną, a przecież sprawować je trzeba. Wymagają od kadry wszczepienia dzieciom nawyków i przyzwyczajeń z zakresu kultury życia codziennego, zwłaszcza wtedy, gdy zauważymy, że nie wyniosły ich z domu. Zdarzyć się może tak, że w swojej grupie mieć będziemy kilkoro dzieci nieokrzyszanych i zaniedbanych wychowawczo, nieprzywykłych do wieczornego mycia zębów i nieumiejących posługiwać się widelcem i nożem. Znajdzie się też kilkoro dzieci przyzwyczajonych do tego, że w domu ktoś im usługuje i sprząta po nich. W młodszych grupach trafić się mogą dzieci całkowicie niesamodzielne. Problem dla nich będą stanowić wszystkie czynności higieniczne, ubieranie się, czesanie itp. Kolonie są fantastyczną okazją, by nauczyć ich trochę samodzielności, ale nie należy stosować wobec nich terapii szokowej.

Na szczęście większość dzieci ma opanowane na przeciętnym poziomie nawyki higieny i porządku. Mimo to na koloniach będą chciały pozbyć się ich jak najszybciej, tak jak pozbyły się szkolnego tornistra. Zadaniem wychowawców jest więc, nie popadając w przesadę i nie stosując nadmiernych rygorów, zapewnić przestrzeganie podstawowych norm kultury życia codziennego i nie dopuścić do tego, aby rodzice po odebraniu dzieci z kolonii patrzyli na nie z przerażeniem, a o nas myśleli jako o osobach niechlujnych, niedbałych.

Wiąże się to oczywiście z całą organizacją życia dziecka. Łatwo na przykład zauważyć, że najdziksze harce w jadalni i sypialni, połączone z wsadzaniem sąsiadowi palców do zupy, bitwami na poduszki, a nawet łamaniem krzesel, zdarzają się w dni deszczowe. Dzieci, znudzone przebywaniem w budynku, znużone niedostatkiem ruchu, wyładowują w ten sposób swoją energię. Znacznie łatwiej utrzymać jest dzieci w dyscyplinie, jeśli stworzy się im okazję do wykrzyczenia się, wybiegania w odpowiednich ku temu legalnych warunkach, np. na spacerze, boisku, podczas zajęć (Lizęga, 2010, s. 49-54).

7.7. Infrastruktura placówki wypoczynku dzieci i młodzieży

Sypialnia

Warunki lokalowe na koloniach zazwyczaj nie są najlepsze. Sypialnie bywają dość ciasne, rzadko kiedy dzieci mają dostateczną liczbę własnych szafek lub półek, rzeczy osobiste przechowują najczęściej w walizkach. Jednakże, jeśli sypialnie służą dzieciom tylko do spania i nie przesiaduje się w nich całymi dniami, nie jest to zbyt niewygodne – pod warunkiem, że zachowane zostaną pewne zasady dobrej organizacji. Zasady te powinny obowiązywać już od pierwszego dnia kolonii i należy je wprowadzić, zanim w sypialniach zapanuje nieporządek. Jeśli chodzi o dziecięcą garderobę, trzeba raz lub kilka razy w tygodniu, zależnie od wieku dzieci w grupie, kontrolować jej stan. A więc sprawdzać, czy w walizkach i szafach jest względny porządek, czy brudna bielizna nie jest trzymana razem z czystą, czy nie zawieruszyły się wśród ubrań rzeczy wilgotne albo resztki pożywienia. Trzeba kontrolować także zawartość łóżek. Do obowiązków wychowawcy należy również dbanie o to, aby dzieci zmieniały odpowiednio często bieliznę, bowiem szczególnie wśród chłopców trafiają się tacy, którzy potrafią przez cały turnus używać jednego ręcznika lub chodzić w jednych majtkach, a potem z dumą pokazywać mamie walizkę pełną czystych ubrań. Czynności te są dla wychowawców o tyle istotne, że w przypadku stwierdzenia np. nieczystości w pokojach dziecięcych podczas kontroli placówki

przeprowadzonej przez stację sanitarno-epidemiologiczną to właśnie wychowawca-opiekun lub kierownik placówki mogą zostać ukarani mandatem karnym.

Dobrym rozwiązaniem może być także organizowanie co jakiś czas planowych zajęć, które będą polegały na porządkowaniu garderoby, robieniu niezbędnych przepierek oraz przyszywaniu tego, co się urwało. Na niektórych koloniach rzeczy dzieci pierze się w pralkach, ale jeśli takiej możliwości nie ma na naszej kolonii, to nic nie szkodzi. Dzieci wykonają tę pracę z przyjemnością, jeśli nadamy jej odpowiednio atrakcyjną oprawę. Wszystkie bowiem czynności porządkowe mogą nabrać uroku, jeśli przy ich organizowaniu wykażemy nieco inwencji, powołując do życia jakieś pociągające i zabawne hasła, nadając honorowe tytuły i odznaki. Tego rodzaju pomysły zazwyczaj najlepiej odbywają się w grupach młodszych. W grupach starszych powinno być nieco mniej kłopotów ze sprawami porządkowymi. Kto chce mieć porządek, niech trzyma się rygorystycznie jednej praktycznej zasady: sprzątanie sali musi być ostatnią czynnością przed jej opuszczeniem. Młodzież bowiem potrafi bardzo starannie posprzątać, a potem w ciągu jednej minuty zarzucić całe pomieszczenie ubraniami, papierami itp., gdyż znacznie trudniej przychodzi im utrzymanie porządku niż samo sprzątanie. Toteż jeśli dzieci zakończą poranne porządki – zabieramy je jak najszybciej z sali. To samo należy robić po ciszy poobiedniej. W ciągu dnia zaś, jeśli przychodzą na chwilę się przebrać, należy pilnować, aby zostawiły po sobie ład. Gdy z jakichś powodów dzieci muszą przebywać w ciągu dnia w salach, pogódźmy się z tym, że musi towarzyszyć temu pewien bałagan, niezależnie zresztą od rodzaju zajęć. Jeśli uda się nam wyrobić w nich przyzwyczajenie, że opuszczając sypialnię, zostawiają w niej jako taki porządek – możemy być z siebie całkowicie zadowoleni.

Jak przeprowadzać kontrolę czystości i konkurs czystości? Przyznać trzeba, że w tej dziedzinie pokutuje wiele nie najlepszych, a czasem nawet całkowicie niewłaściwych zwyczajów. Oczywiście, często wiele zależy od atmosfery, w jakiej kontrolę się przeprowadza. Należy też przestrzegać intymności dzieciennych łóżek i szafek, a już bezwzględnie nie dopuszczać do tego, aby dzieci pod pretekstem „komisji czystości” grzebały w szafkach swych kolegów.

Inną niezmiernie ważną sprawą jest bardzo skrupulatne przestrzeganie rzetelności wszelkiej punktacji, a także ich jawności tak, aby nikt nie mógł mieć wątpliwości co do tego, czy są one sprawiedliwe. Dotyczy to zwłaszcza takich sytuacji, gdy w skład komisji współzawodnictwa wchodzi po kolei wychowawcy różnych grup. Współzawodnictwo rozpala wielkie namiętności. Niestety, namiętnościom tym ulegają w niektórych wypadkach nawet wychowawcy, którzy bardzo chcą, aby ich grupa zajęła jak najlepsze miejsce we współzawodnictwie. Jest to chęć całkowicie zrozumiała, ale nie można jej realizować za wszelką cenę. Trzeba pamiętać, że współzawodnictwo jest ważną i trudną szkołą społecznego współżycia. Toteż nigdy nie wolno podważać wyroków komisji, a jeśli wydają się niesłuszne, poruszmy tę sprawę na radzie pedagogicznej. Należy przyzwyczaić też swoje dzieci do tego, że oceniając własną grupę, nie będziemy stosować żadnej „ulgowej taryfy” (Nocuń, Papużyńska, Przeclawska, Sawa, 1986, s. 63-66).

Łazienka

Następną sprawą, która wywołuje często niemało zdenerwowania, jest wieczorne mycie. Z jednej strony ten zbiorowy obrządek wywołuje w dzieciach często nastrój radosnej euforii, którego konsekwencją są mniej lub bardziej niewinne „rozróbki” oraz przeciąganie mycia w nieskończoność. Z drugiej strony rezultaty tego mycia często pozostawiają wiele do życzenia. W wielu ośrodkach bywa tak, że urządzenia sanitarne przeciążone z powodu nadmiaru korzystających bardzo często się psują.

Nieco komplikuje się sytuacja, gdy sanitarium są w innym budynku. Pretekst wychodzenia do toalety zwiększa okazję do nocnych eskapad i utrudnia wychowawcy kontrolę. Często zdarzają się wypadki przeziębienia oraz moczenia nocnego u dzieci młodszych, które boją się wychodzenia po ciemku na dwór. W sytuacjach takich konieczne jest zwiększenie kontroli i włączenie okolic WC do rejonu sprawdzanego w czasie nocnych dyżurów. Dzieci, które moczają się, należy budzić i wyprowadzać przed samym zakończeniem wieczornego dyżuru około północy. Bardzo ważne jest utrzymanie czystości w pomieszczeniach sanitarnych i mobilizowanie dzieci do troszczenia się o zachowanie w nich porządku. Wielu wychowawców przesadza tu w jedną lub w drugą stronę.

Albo uważają, że sprawa ustępów jest zbyt wstydliva i przymykają na nią oczy, zwłaszcza jeśli sami mogą korzystać z czystej ubikacji dla personelu. Inni traktują szorowanie ustępów jako wyszukaną i poniżającą karę. Trzeba stwierdzić, że obie te postawy są naganne i dość starej daty. Najlepiej jest traktować sprawę normalnie i bez niedomówień. Nie pozwalać dzieciom na niekulturalne ekscesy, potępiać je ostro, w przypadku złośliwego zanieczyszczania ubikacji kazać ją posprzątać winowajcy, sprzątanie takie traktować jednak jako zwykłą czynność porządkową. Zasadniczą sprawą jest przy tym niedopuszczenie, aby ubikacja została zanieczyszczona „po raz pierwszy”. Korzystając z zalanego lub brudnego ustępu, dzieci nie mają już żadnych skrupułów i zanieczyszczają go dalej. Jest rzeczą jasną, że ustęp musi być w takim stanie, aby na desce było można siadać i że musi być w nim koniecznie papier toaletowy.

Nie należy jednak przesadzać z nadmierną dyscypliną oraz kontrolą podczas prostych czynności sanitarnych. Pozwólmy dzieciom hałasować i umiarkowanie wygłupiać się przy myciu, jeśli nic nie stoi temu na przeszkodzie. Nie wolno jednak pozwalać na zabawy związane z niebezpieczeństwem przewrócenia się na śliskiej podłodze, poparzenia itp. Zawrzyjmy z dziećmi dzentelmeńską umowę na temat kolejności i czasu mycia wieczornego. Pamiętajmy o tym, że jeśli dzieci mają w perspektywie jeszcze jakąś przyjemność tego wieczoru, np. czytanie czy opowiadanie bajek przez wychowawcę, zazwyczaj myją się dużo szybciej i sprawniej. Co jakiś czas należy kontrolować czystość osobistą i taktownie, lecz konsekwentnie pilnować jej przestrzegania (Nocun, Papuzińska, Przeclawska, Sawa, 1986, s. 67-70).

Jadalnia

Kolejnym problemem życia codziennego na kolonii jest spożywanie posiłków. Utrzymanie względnego spokoju przy stole, zapobieganie grymasom lub rzucaniu się na jedzenie i podkradaniu kolegom lepszych kąsków, to niełatwy problem dla początkującego wychowawcy. Przyznać trzeba, że w tej dziedzinie dzieci ulegają często nie najlepszym tradycjom, wyniesionym np. ze szkolnej stołówki. Niejedno z dzieci także uważa, że porządnie i elegancko trzeba jeść tylko w domu, na koloniach zaś wszystko w tej dziedzinie jest dozwolone. Drugą plagą jest dość

mocno zakorzenione wśród dzieci przekonanie, że narzekanie na ilość i jakość posiłków należy do dobrego tonu, świadczy bowiem o tym, że dziecko w domu rodzinnym odżywia się znacznie lepiej. Królują w tym zwłaszcza średnie i nieco starsze dziewczęta i jeśli nie przeciwdziałać ich popisom, potrafią doprowadzić przy stole do głupich demonstracji, polegających, np. na grupowym odmawianiu spożycia jakiegoś dania, odnoszeniu pełnych talerzy do kuchni i awantur z personelem kuchennym. Walcząc z tymi ekscesami, należy pamiętać, że inicjują je zazwyczaj jednostki mające jakieś kompleksy na tle własnej sytuacji rodzinnej lub koleżeńskej, że podyktowane są one najczęściej chęcią ściągnięcia na siebie uwagi i zaimponowania innym. Czasami winni są rodzice, którzy przed wyjazdem użalają się nad swymi pociechami, że na koloniach będą jadać same „obrzydlistwa”. Trudno w tej sytuacji dziwić się dziecku, że narzeka na to, co widzi przed sobą na stole. Regułą niemal bez wyjątku jest to, że dzieci młodsze mające trudności w przystosowaniu się do kolonijnego życia, bardzo tęskniące za domem mają gorszy apetyt. Ponadto dziecko, które w domu odżywiało się monotannie i jednostajnie, także według wszelkiego prawdopodobieństwa będzie na koloniach grymasić, gdy zetknie się z nieznanymi sobie potrawami. Dzieci bowiem, zwłaszcza młodsze, są wielkimi tradycjonalistami pod względem jedzenia. Zbiorowe „sceny” w jadalni bywają niekiedy przejawem znudzenia dzieci lub nadmiaru nie rozładowanej energii, a nawet po prostu chęci dokuczenia wychowawcy, jeśli grupa ma do niego pretensje. Toteż warto zawsze rozejrzeć się bacznie i zastanowić nad głębszymi przyczynami takiego zachowania i sprawy te rozwiązywać w zależności od konkretnej sytuacji, w jakiej występują.

Generalnie rzecz biorąc, trzeba przy stole wprowadzić pewne zasady kulturalnego sposobu bycia. Dotyczy to mycia rąk przed posiłkiem, normalnego używania sztućców, niepodpierania się łokciami. Do jadalni należy wchodzić całą grupą, nie dopuszczać do spóźnień na posiłki ani do wcześniejszego zajmowania miejsc przy stole. Dzieci, z wyjątkiem dyżurnych, nie powinny wstawać samowolnie od stołu podczas posiłku.

Jeśli chodzi o stosunek dzieci do pożywienia, trzeba tu przyjmować postawę zależną od aktualnej sytuacji. Jeśli jedno czy drugie dziecko nie zje od czasu do czasu nawet całego posiłku, można tę sprawę zbagatelizować, bo ostatecznie nic wielkiego się nie stanie. Można także od razu

na wstępie umówić się z dziećmi, że każdy ma prawo do nielubienia jednej potrawy. Sposób ten skutkuje zwłaszcza w stosunku do dzieci młodszych. Po wybraniu zniechęconego dania przestają grymasić przy innych potrawach. Jeśli natomiast mamy do czynienia z trwałym brakiem apetytu u któregoś z naszych wychowanków – należy oczywiście porozumieć się z rodzicami. Często bywa tak, że dzieci próbują żywić się fast foodami lub słodyczami zakupionymi z kieszonkowego, które otrzymali od rodziców na wyjazd. Pamiętajmy, że w takich sytuacjach mamy niezmiernie trudną sytuację sprawdzenia źródła np. zatrucia pokarmowego w sytuacji gdy wystąpi ono u jednego z podopiecznych.

Wszelkie zbiorowe „psychozy głodowe” lub niechęć w stosunku do jakichś potraw należy traktować z humorem, bacząc przede wszystkim na to, aby dzieci nie widziały, że wyprowadza nas to z równowagi, bo wówczas zrobią sobie z tego łatwy sposób „grania nam na nerwach”. Jeśli grupa po spożyciu posiłku oświadcza, że jest głodna, należy zorganizować dokładkę, np. z chleba z marmoladą lub ziemniaków z sosem, nie robiąc z tego wielkiej sprawy. Jeśli mówią, że nie chcą jeść – pozwolić im raz lub drugi na pozostawienie dania, nie dopuszczając jednakże do żadnych niekulturalnych demonstracji w stosunku do pracowników kuchni. Najlepiej jednak rozwiązuje sytuację ten wychowawca, który zawczasu potrafi przewidzieć i opanować atmosferę przy stole, zwracając uwagę dzieci w innym kierunku np. jakąś ciekawą opowieścią, rozmową o planowanych zajęciach lub w konkretnych sytuacjach oderwaniem głównego „podżegacza” od posiłku i wysłaniem go na chwilę pod dowolnym pretekstem. Bardzo ważna w tej sprawie jest postawa samego wychowawcy. Nie powinien on z zasady w obecności dzieci narzekać na jedzenie ani pozostawiać nietkniętego dania. Jednakże, jeśli jakaś potrawa rzeczywiście jest niesmaczna, przesolona czy przypalona, dbając o swój autorytet wychowawca nie będzie dzieciom wmawiał, że jest ona znakomita, lecz przyzna uczciwie, że się nie udała, z komentarzem, że może się to zdarzyć każdemu. Wszelkie jednak rozmowy na ten temat z personelem kuchennym czy kierownictwem należy odłożyć na później i nie prowadzić ich przy dzieciach.

Jeśli dzieci mają jeść z apetytem, nie mogą one przed samym posiłkiem objadać się dodatkowym pożywieniem, np. kupowanym „na mieście”.

Na koniec uwaga, która chyba nie wymaga komentarza: jedźmy przy jednym stole z naszymi dziećmi. Niedopuszczalne są sytuacje tworzenia stolika VIP-owskiego dla kadry (Nocuń, Papużyńska, Przećławska, Sawa, 1986, s. 70-73).

7.8. Kłopoty w placówce wypoczynku dzieci i młodzieży

Brak jest jednoznacznej definicji określającej trudności wychowawcze, ale na ogół każdy intuicyjnie wyczuwa, jakie fakty można zaliczyć do tej kategorii zjawisk. Zdajemy sobie sprawę, że wychowawca może w swej pracy zetknąć się z problemami, na które od razu potrafi właściwie zareagować, ale mogą zaistnieć takie, w których niełatwo będzie znaleźć odpowiednie rozwiązanie. Występowanie trudności wychowawczych jest nieodzownym atrybutem procesu wychowania, ponieważ nie ma możliwości, aby nigdy nie wystąpiła różnica między tym, do czego dąży wychowawca, a tym, czego oczekuje wychowanek. Aby móc odpowiednio zareagować na problem, musimy zdać sobie sprawę z jego zaistnienia, rozpoznać jego przyczynę i znaleźć najlepsze rozwiązanie. Niestety w rzeczywistości nie jest to takie proste (Poraj, 2009, s. 3-24).

Rozpoznanie

Dużą grupę stanowią trudności związane z utrzymaniem dyscypliny: niewykonywanie poleceń, nieposłuszeństwo, oddalanie się od grupy, łamanie nakazów i zakazów dawanych przez wychowawcę. Są to pozornie trudności drobne, zaliczane do typu porządkowego, nienaruszające istotnych norm moralnych, ale bardzo uciążliwe – zwłaszcza w pierwszym okresie życia kolonijnego i szczególnie dla początkujących wychowawców. Niestety zachowania takie dość łatwo poszerzają swój zasięg. Wychowanek przeciwstawiający się poleceniom wychowawcy wzbudza często podziw grupy, czym zachęca do takiej samej postawy innych. Dzieje się to przeważnie bez wyraźnego powodu, po prostu z ciekawości, z chęci zobaczenia, „co z tego będzie”.

Poważny kłopot sprawia wychowawcy odmówienie przez dziecko udziału w zajęciach grupy zaplanowanych na daną część dnia. Zdarza się odmowa wprost, kiedy dziecko nie chce wykonać danej czynności, siada ostentacyjnie z boku i zachowaniem swym wyraża lekceważenie dla działań wykonywanych przez kolegów. Przy tym dziecko może uzasadniać swoją odmowę pierwszym lepszym powodem, o którym wszyscy wiedzą, że stanowi tylko pretekst. Zajęcia zostają zdeorganizowane, a wychowawca wytrącony z zaplanowanego rytmu postępowania. Sytuacja, w której cała grupa odmawia współpracy, jest zapowiedzią konfliktu z wychowawcą. Rozwiązanie takiego problemu będzie bardzo trudne, nierzadko potrzebna będzie interwencja kierownictwa i nie zawsze kończy się to dobrze.

Przemoc wśród wychowanków to bardzo poważny problem na kolonii. Nie da się uniknąć konfliktów między dziećmi, lecz w większości są one pokojowo rozwiązywane przez samych zainteresowanych lub z pomocą wychowawcy. Niestety część konfliktów kończy się bójkami i samosądami (np. przyjmującymi czasami formę osławionych „kocówek”). Niestety są one w warunkach kolonijnego życia częstym problemem, wymagającym czujności, a niejednokrotnie natychmiastowej interwencji wychowawcy. Zwłaszcza jeśli wiąże się z tym zjawisko terroryzowania słabszych przez silniejszych, którzy stosując przemoc fizyczną bądź psychiczną, urządzają sobie wygodnie życie. Ujarzmianie słabszych nie zawsze odbywa się przy użyciu siły fizycznej. Trudniejszy do wykrycia, bo często nie mniej dokuczliwy dla wychowawcy, jest terror psychiczny panujący w grupie, kamuflowany pod pozorami, np. sprężystego sprawowania funkcji przez grupowego lub wykonywania ochoczo opiekuńczych czynności przez starsze kolonistki. W „akcji ucisku” może brać udział kilka osób działających wspólnie, ale fakt ten nie powinien nas mylić. Przy bliższym rozpatrzeniu sytuacji przeważnie udaje się nam odszukać jednostki, które odgrywają rolę przywódców. Wychowawca musi być bardzo wyczulony na zasygnalizowany tu problem, ponieważ łatwo ulega się pokusie niedostrzegania szkodliwości pewnych układów społecznych panujących w grupie, gdy są one dla nas pomocą w rozwiązywaniu spraw organizacyjno-porządkowych. Oczywiście jesteśmy jak najdalej od wyłączenia najaktywniejszych członków grupy z procesu formowania jej oblicza, ale stale (choć dyskretnie) to kontrolujemy.

Na kolonii nie można przejść obojętnie obok spraw związanych ze stosunkiem dzieci do własności prywatnej i społecznej, a więc zagadnień kradzieży, niszczenia mienia społecznego będącego własnością kolonii oraz gubienia i nieszanowania rzeczy osobistych przywiezionych z domu. Kradzieże stanowią bardzo nieprzyjemny akcent kolonijnego życia, niemniej w dużym, kilkunastoosobowym zbiorowisku dzieci trzeba się liczyć z możliwością ich wystąpienia. Przybierają one różny charakter. Najczęściej jest to podkradanie słodyczy, ale i przywłaszczanie sobie pieniędzy przechowywanych przez koleżankę lub kolegę w szafce nocnej lub pod poduszką. Czasami mamy też do czynienia z kradzieżą cenniejszych przedmiotów, np. zegarka, aparatu fotograficznego, odtworaczy, telefonów komórkowych itp.

Dużo wysiłku wychowawczego wymaga wyrobienie w dzieciach poszanowania dla własności społecznej. Łatwość, z jaką niszczą one sprzęt kolonijny, jest zaskakująca. Czasami przejawia się to w jawnym wandalizmie, którego nasilenie przypada najczęściej na koniec kolonii, w tzw. „zieloną noc”. Najczęściej jednak jest to bezmyślne niszczenie w czasie rozhułkanych zabaw lub po prostu z nudów. Niszczone są najczęściej drzwi, szafy, krany w łazience, ustępy itp. Panuje przy tym przekonanie, że jest to niczyje, więc „właściwie nic się nie stało”. W czasie zabaw na boisku dzieci zostawiają byle gdzie sprzęt sportowy. Nie szanują także swoich osobistych rzeczy, nie dbają o nie, łatwo je gubią lub niszczą, później zaś rodzice zgłaszają swoje pretensje dotyczące zdekompletowania kolonijnego ekwipunku dzieci do wychowawcy.

Na kolonii styka się ze sobą bezpośrednio młodzież odmiennej płci. Sypialnie dziewcząt i sypialnie chłopców znajdują się blisko siebie, często w tym samym budynku lub korytarzu. Tajemniczy półmrok lasu za oknem zachęca do wieczornego spaceru „we dwoje”. Wiele elementów zawartych we współczesnej kulturze sprawia, że problemy seksualne występują u dzisiejszych nastolatków wcześniej i przybierają ostrzejszą postać, niż to miało miejsce w pokoleniach poprzednich. Trudności wychowawcze z tym związane należy rozważać w dwóch aspektach. Istnieją tendencje, żeby wszelkie kontakty między dorastającymi dziewczętami i chłopcami interpretować jednoznacznie w kategorii przeżyć erotycznych, a nawet seksualnych. Powodem takiej interpretacji stał się zapewne jeden lub drugi sporadyczny przypadek, będący wprawdzie

sam przez się problemem pedagogicznym, ale zupełnie niepotrzebnie uogólniany. Wnioski stąd płynące rozciągane są na całą młodzież, wytwarza się niezdrowa atmosfera wychowawcza, która wręcz prowokuje młodzież do zachowywania się w sposób niewłaściwy. Druga sprawa, na którą warto zwrócić uwagę, to ogromne zwulgaryzowanie kontaktów międzyludzkich uderzająco nieprzyjemne wówczas, gdy wchodzi w grę rodzące się uczucie między młodymi ludźmi. Jest to oczywiście naturalna konsekwencja braku kultury uczuć w środowisku dorosłych – nie zmniejsza to jednak ostrości problemu. Trudności wychowawcze z dziedziny seksualnej nie są związane tylko z kontaktami między młodzieżą odmiennej płci. W warunkach kolonijnych możemy mieć do czynienia z występowaniem zbiorowego samogwałtu, a nawet z molestowaniem seksualnym. Najczęściej natomiast możemy zetknąć się z kolportowaniem pornograficznych pism, rysunków, obrazków, wierszyków i piosenek podsycających w niewłaściwy sposób zainteresowania dzieci zagadnieniami seksu i płci.

W dzisiejszych czasach bardzo częstymi, choć nie zawsze występujące w formie ostrych spieć, są problemy związane z paleniem papierosów przez młodzież i piciem alkoholu. Trudno jest zmusić nałogowego palacza do rzucenia nałogu, ale powinniśmy dołożyć wszelkich starań, aby uchronić tych, dla których pierwszy papieros otrzymany od kolegi na koloniach może się stać początkiem nałogu. Zarówno nasza ostra walka z palaczami, jak i ignorowanie problemu skazane są niestety zawsze na porażkę. Wiemy to my, wiedzą to i oni.

Podobnie jak papierosy, alkohol kojarzony jest przez nastolatków z dorosłością i dobrą zabawą. Niestety młodzież na kolonii pije! Inwencja twórcza w tym kierunku potrafi zadziwić nawet doświadczonego wychowawcę. Rzadko zdarza się, żeby dzieciak upił się „na mieście”. Wyjście na miasto jest przeważnie okazją do zaopatrzenia się w trunki, które są następnie przemycane na teren kolonii. Z przyczyn ekonomicznych młodzież kupuje najczęściej piwo i tanie wino, ale nie powinien nasz też zdziwić zakup bardziej mocnego alkoholu. Nie sądźmy, że dzieciaki staną na zbiórce z butelkami w plecaku. Często towar ten czeka ukryty w krzakach lub już został przeniesiony na teren kolonii. Nieraz alkohol przechowywany jest cały dzień u zaprzyjaźnionej grupy, a imprezka zaczyna się dopiero wieczorem w pokojach, po zgazzeniu świateł. Przed dyskotote-

ką alkohol można mieszać z napojami gazowanymi, a kolorową „oranżadę” pić można nawet w obecności wychowawcy, nie wzbudzając przy tym żadnych podejrzeń. Pamiętać należy, że dzieci różnie reagują nawet na małe dawki alkoholu. Pijany nastolatek powinien być dla nas nie tylko problemem wychowawczym, ale przede wszystkim sytuacją, w której następuje bezpośrednie zagrożenie zdrowia i życia dziecka. Konieczne staje się więc zgłoszenie takiej sytuacji zarówno lekarzowi kolonijnemu, jak i kierownictwu. Wszelkie rozmowy z delikwentem należy odłożyć na później, kiedy ów osobnik będzie w stanie zrozumieć, co zrobił. Nieodpowiednie wychowawczo staje się również wyciągnięcie odpowiednich konsekwencji np. przez kierownika kolonii (Poraj, 2009, s. 3-24).

Przyczyna

Stara maksyma głosi, że lepiej zapobiegać chorobie, niż ją leczyć. Po to, by móc skutecznie przeciwdziałać problemom, trzeba zrozumieć przyczyny ich powstawania.

Pierwsza grupa czynników wpływających na pojawianie się kłopotów wynika z obiektywnych warunków kolonijnego życia. Dzieci zdają sobie sprawę z tymczasowości sytuacji, rozumieją, że konsekwencje ich czynów bardzo rzadko przeciągają się poza okres kolonijnego turnusu. Wytwarza to czasami atmosferę bezkarności, zwłaszcza że płynność kadry wychowawczej na kolonii prawie gwarantuje, że za rok nie spotka się nikogo ze znanych wychowawców, który będzie pamiętał, co dany delikwent nabroił rok wcześniej.

Wiele trudności wynika z warunków lokalowych i terenowych w obiekcie kolonijnym. Rozdzielenie grupy na kilka pokoi sypialnych stwarza lepsze warunki wypoczynku, ale utrudnia możliwość skutecznej kontroli w niektórych momentach, zwłaszcza w czasie ciszy nocnej. Nieodpowiednie lub ciasne pomieszczenie świetlicowe ogromnie komplikuje życie kolonii zwłaszcza przy niepogodzie, podobnie jak brak w obiekcie terenów dostosowanych do zabaw dziecięcych i gier sportowych.

Głównym powodem wielu trudności jest mało atrakcyjny program zajęć na kolonii. Dzieci znudzone, niezainteresowane zajęciami proponowanymi przez wychowawcę poszukują innych możliwości spędzenia

czasu, wyłamują się z regulaminowych i programowych ustaleń oraz wywołują różne ekscesy, ożywiające monotony przebieg dnia. Dzieje się tak najczęściej wtedy, kiedy zajęcia kolonijne przybierają charakter za bardzo „szkolny”. Nudne mogą także być zajęcia powtarzane zbyt często, nawet jeśli początkowo budziły entuzjazm grupy. Sprawa atrakcyjnego programu zajęć nie zawsze jest łatwa do rozwiązania. Możemy mieć w grupie dzieci o różnych zainteresowaniach, zamiłowaniach i usposobieniu. Opracowanie programu, który zaspokoiłby je w jednakowym stopniu, jest niemal niemożliwe. Część dzieci jest na kolonii w danej miejscowości nie po raz pierwszy (ma to najczęściej miejsce w przypadku kolonii organizowanych przez zakład pracy w stałym obiekcie), znane im są wobec tego doskonale trasy pobliskich wycieczek i corocznie zwiedzane zabytki. Co gorsze, w takiej sytuacji łatwo rozpowszechnia się w grupie sąd, że ta wycieczka to „nic ciekawego”, „nie warto się męczyć” i wychowawca musi wykazać wiele inwencji, żeby cała grupa wsiadła do autokaru.

Nie tylko obiektywne warunki kształtujące życie na kolonii mogą stanowić źródło pojawiających się trudności wychowawczych. Przyczyny trudności niejednokrotnie tkwią w samym dziecku. Pierwsza sprawa, o której należy wspomnieć, to konieczność wzięcia pod uwagę złego stanu fizycznego: choroby lub upośledzenia jako przyczyny wielu trudności wychowawczych. Są one różnego charakteru, dotyczą zarówno jednego dziecka, jak i całej grupy, w której znajduje się chore dziecko. Jeśli dziecko nagle staje się nieznośne, rozgrymaszone, uparte, zaczyna przeciwstawiać się poleceniom i bez powodu sprzeczać z kolegami, pierwszą naszą myślą powinno być pytanie, czy nie kryje się za tym początek jakiejś choroby. Termometr i pomoc lekarza załatwiają nam wtedy problemy pozornie niewiele mające wspólnego z medycyną. Oczywiście dziecko chore, leżące w łóżku choćby przez kilka dni to także ważne zagadnienie wychowawcze. Nawet wtedy, kiedy zostaje ono przeniesione do izolatki, nie przestaje być członkiem grupy, wymaga naszego zainteresowania, troski, musi mieć poczucie, że jego choroba nie przerwała kontaktu z zespołem, że wychowawca i koledzy zajmują się nim i czekają na jego powrót do normalnych zajęć.

Przy analizie występujących trudności wychowawczych trzeba się liczyć z faktem dość powszechnego znerwicowania współczesnych

dzieci. Powoduje ono pod wpływem większego napięcia psychicznego reakcje u dzieci dla nich samych nie zawsze wytłumaczalne, np. w postaci gwałtownego śmiechu bez powodu, nadrucliwości, nawet ucieczek, a w każdym razie przewrażliwienia i silnej reakcji na wszelkiego typu bodźce działające z zewnątrz. Zarówno dziecko z natury bierne, jak i dziecko odznaczające się aktywnością może być źródłem trudności wychowawczych. Aktywność dziecka powoduje trudności bardziej widoczne, w sposób doraźny dotkliwe dla wychowawcy. Ona to często jest przyczyną nieprzemyślanych wyczynów dezorganizujących życie całej grupy, akcji, których celowość po bardzo krótkim czasie dla jej uczestników staje się także bardzo wątpliwa. Ale także trzeba zwrócić uwagę na bierność dzieci – ona to może utrudnić zintegrowanie całej grupy wokół określonych zadań. Dzieci nieprzejawiające inicjatywy, unikające uczestniczenia w przewidzianych programem czynnościach łatwo zostają odsunięte na bok przez aktywniejszych kolegów, przyjmują wtedy pozycje obserwatorów, co oczywiście na zasadzie błędnego koła pogłębia postawę bierności.

Wiele trudności wychowawczych może wynikać stąd, że dzieci nie wiedzą, jak należy postępować i zachowywać się w określonych sytuacjach lub nie rozumieją uzasadnienia takich, a nie innych norm postępowania. Jest dla nich niejasne, dlaczego nie należy bezmyślnie łamać gałęzi i niszczyć roślin. Po prostu nie zdają sobie sprawy, że zwierzę, z którym się bawią, może odczuwać ból, nie mają poczucia niebezpieczeństwa, kąpiąc się w niedozwolonym miejscu, zaskakuje je uwaga, że określone zachowanie lub sposób mówienia jest po prostu niekulturalny i wyraża brak szacunku. Przyczyn takiego, a nie innego zachowania, sposobu bycia, stosunku do pewnych spraw trzeba się doszukiwać w środowisku rodzinnym dzieci i panujących tam zwyczajach oraz jego poziomie kulturalnym. Duże znaczenie ma również pozycja dziecka w rodzinie, np. jedynie napotyka często większe trudności w zaadaptowaniu się do życia zespołowego, nie umie współżyć z grupą i angażować się we wspólne zadania. Dziecko najmłodsze z kilkorga rodzeństwa jest często przyzwyczajone do tego, że wszyscy mu ustępują, najstarsze bywa zmęczone młodszym rodzeństwem i w warunkach kolonijnych łatwo może niecierpliwie się z powodu nieodpowiedniego zachowania młodszych. Nawyki wyniesione z domu lub przeciwnie – brak jakichś

przyzwyczajęń stanowią często wytłumaczenie trudnych sytuacji wychowawczych i dopiero głębsza analiza warunków, w jakich dziecko wychowuje się w ciągu całego roku, pozwala zrozumieć niektóre problemy zaostrzające się podczas miesiąca wakacji.

Przyczyny trudności wychowawczych tkwią czasami w samym wychowawcy. Najlepszym dowodem słuszności takiej tezy jest łatwy do zaobserwowania fakt powtarzalności pewnego typu trudności wychowawczych u tego samego wychowawcy. Znaczący to, że powstawanie trudności jest warunkowane właściwościami psychologicznymi wychowującego, a nie tylko czynnikami od niego niezależnymi. Zbyt słabe lub może zbyt silne w stosunku do zaistniałej sytuacji reagowanie na zachowanie dzieci może powodować powstawanie konfliktów. Jeszcze gorzej jest, jeśli wychowawca reaguje na problemy wychowawcze w sposób niejednakowy. Analogiczne wydarzenie, które jeszcze wczoraj zostało przez niego potraktowane jako nic nieznaczący incydent, dziś staje się powodem gigantycznej awantury. Zachowanie jednego dziecka spotkało się z surową naganą potępiającą jego postępek, inne dziecko, chociaż zrobiło zupełnie to samo, było potraktowane o wiele łagodniej. Nic dziwnego, że dzieci przestają się liczyć z opiniami formułowanymi przez takiego wychowawcę i są zdezorientowane co do rzeczywistego znaczenia ustalonych norm. Mają ponadto poczucie destabilizacji i wyrabiają w sobie przekonanie względności głoszonych przez wychowawcę zasad. Także wiele szkody może przynieść zbyt powierzchowna interpretacja sytuacji wychowawczych, postaw i motywów postępowania młodzieży. Jeśli wychowawca bierze pod uwagę wyłącznie zewnętrzne objawy jako najbardziej dla siebie kłopotliwe i na tej podstawie formułuje swoje oceny, naraża się na słuszny zarzut, że nie zadaje sobie trudu, aby poznać młodzież, z którą pracuje, i niełatwo znajdzie z nią wspólną płaszczyznę porozumienia.

Trzeba także przypomnieć, że każdy wychowawca ma swoje „lepsze” i „gorsze” dni. Właśnie w czasie tych „gorszych” dni musi być specjalnie czujny i uważny, gdyż wtedy popełnia więcej niż zwykle pomyłek wychowawczych. Podczas niedyspozycji fizycznej lub psychicznej unikajmy konfliktów z wychowankami, odkładajmy na później, jeśli się tylko da, decydujące osądzanie spraw spornych, ponieważ może się zdarzyć, że nie będziemy potrafili zdobyć się na obiektywność. Jeśli pewnych sy-

tuacji odłożyć się nie da – ponieważ wychowanie jest procesem, którego nie można zatrzymać – rozstrzygamy sprawy z jeszcze większą ostrożnością niż zwykle, przyjmując obowiązującą także i w „dorosłym” prawodawstwie zasadę, że sytuacje wątpliwe świadczą na korzyść oskarżonego (Poraj, 2009, s. 3-24).

Rozwiązanie

Co robić? Jedną prawdę trzeba sobie jasno uświadomić: żadne zalecenia nie mogą mieć charakteru bezwzględnie skutecznej recepty. Działania wychowawców-opiekunów muszą się opierać na ocenie danej sytuacji, jej wszelkich okoliczności i znajomości dziecka, które sprawia nam kłopoty. Nie jest to łatwe, dlatego na zakończenie omawiania problemu trudności wychowawczych postaramy się wskazać kilka sposobów, które mogą ułatwić wychowawcy konkretne rozwiązania.

Pierwsza sprawa to przypomnienie, że łatwiej jest trudnościom zapobiegać, niż je usuwać. Należy więc działać na przyczyny, które mogą trudności wychowawcze spowodować. Dobra organizacja czynności trudnych, nielubianych przez dzieci zmniejszy na pewno sprzeciw grupy przy ich realizowaniu. Wprowadzanie interesującego programu zajęć skutecznie przeciwdziała tendencji dzieci do poszukiwania na własną rękę nie zawsze najlepszych sposobów zapełnienia nudnego dnia. Wczesne wykrycie faktu, że któryś z uczestników kolonii może stać się źródłem konfliktów w grupie, pomoże nam tak „ustawić” go w życiu społecznym kolonii, aby do tych konfliktów było jak najmniej okazji. Znajomość stanu zdrowia i sytuacji rodzinnej wychowanków pozwoli zmniejszyć trudności adaptacyjne i przekazać dzieciom niezbędne informacje lub wiadomości, które ułatwią zrozumienie obowiązujących na kolonii norm postępowania. Skłonienie dzieci, aby prywatne pieniądze przechowywały tylko u wychowawcy, usunie prawie całkowicie problem kradzieży.

O wiele skuteczniejsza jest zawsze profilaktyka pozytywna niż negatywna. Stosowanie zbyt wielu zakazów lub gróźb określających, jakie sankcje grożą w przypadku nieprzestrzegania naszych zaleceń, powoduje najczęściej skutek odwrotny, zwłaszcza wśród dorastających dziew-

czą i chłopców. Będą oni wyłamywać się z zakreślonych ram kolonijnego życia, choćby „dla sportu”, aby nam pokazać, że nie tak łatwo dadzą się ujarzmić. Pewnych trudności nie da się jednak uniknąć i wychowawca często staje wobec sytuacji, w stosunku do której musi zająć określone stanowisko. Pierwsza sprawa to ocena rozmiaru trudności. Wychowawca przed podjęciem decyzji o sposobie reakcji musi tej oceny błyskawicznie i czasami intuicyjnie dokonać. Wchodzi tu w grę kwalifikacja moralna wydarzenia, przypuszczalne jego przyczyny i ewentualne skutki. Czasami wydarzenie pozornie większego kalibru jest wychowawczo mniejszej wagi niż sprawa, która umknęła uwagi ogółu kolonii.

Wiele spraw należy traktować w sposób naturalny. Niech nikogo nie dziwi, że 13–14-letni chłopcy i dziewczęta zaczynają się sobą nawzajem interesować. Potraktujmy to w sposób naturalny i oczywisty, nie wyolbrzymiajmy problemów sztuczną sensacyjnością, natomiast stwórzmy warunki dla kulturalnego kształtowania się tych kontaktów. Pamiętajmy też, że nasze własne poczucie humoru pozwoli nam wiele sytuacji wychowawczych widzieć we właściwych proporcjach. Stwórzmy także okazję dorastającej młodzieży do uzyskania rzetelnych, poważnie potraktowanych wiadomości na temat rozwoju człowieka i problemów seksualnych. Ukazmy te sprawy nie tylko w kategoriach biologicznych, ale także społecznych i estetycznych. Jeśli nie czujemy się kompetentni, poprośmy o pomoc lekarza kolonijnego.

Zawsze jednak musimy reagować zdecydowanie i ostro, nawet jeśli czyn popełniony przez dziecko nie jest czymś samym w sobie złym, ale wchodzi w grę zagrożenie życia. Np. kąpiel w morzu lub w jeziorze bez dozoru i w czasie samowolnie wybranym nie jest faktem, którego nie bylibyśmy w stanie zrozumieć – groźba utonięcia jest jednak w tym przypadku tak poważna, że nasza reakcja musi być bardzo ostra, ucinająca tego typu ekscesy raz na zawsze. Inna rzecz, że powinniśmy zrobić własny rachunek sumienia: czy uczyniliśmy wszystko, aby dzieci mogły w wystarczającym stopniu, w sposób legalny kąpać się i uczyć pływania?

Czy kara jest właściwą reakcją na trudności wychowawcze? Powiedzmy sobie otwarcie: kara jest wyrazem społecznego potępienia danego czynu, czasami może spełnić rolę odstrasżającą, ale rzadko

kiedy rozwiązuje trudności wychowawcze. System kar na kolonii może się opierać na dwóch ich rodzajach: pewnej umowie, że dana sytuacja stanowi karę oraz karach właściwych, dotyczących utraty przywilejów, wprowadzeniu pewnych zakazów lub wyciągnięciu konsekwencji. Umowną karą może być np. nagana przed frontem grupy. Jako kary traktuje się również pozbawianie pewnej przyjemności, np. grupa nie umie się kulturalnie zachowywać – nie pójdzie na dyskotekę, starsza grupa źle się zachowuje w sypialni – znosi się jej przywilej późniejszego chodzenia spać. Kary muszą być jednakowo traktowane przez obie strony, tak przez wychowawcę, jak i przez dzieci, inaczej stają się śmieszne i nie spełniają swego zadania. Może się zdarzyć, że starsza grupa, którą w trybie sankcji karnej położymy wcześniej spać, będzie tak rozrabiać po zgaszeniu światła, że sami postaramy się jak najszybciej przywrócić poprzedni stan rzeczy. Unikać należy także słowa „kara”. Lepiej odbierane jest słowo „konsekwencja” („konsekwencją Twojego zachowania jest...”).

Należy także pamiętać, że tam gdzie wychowawca nie poprzestał tylko na formalnych stosunkach z grupą i nawiązał z wychowankami także więź uczuciową, grupa postara się sprawić mu jak najmniej kłopotów. W takich przypadkach szczerze stwierdzenie wychowawcy, że dane zachowanie sprawiło mu wielką przykrość, może być dla wychowanków najgorszą z kar.

Do kar przynoszących zamiast pożytku wychowawczą szkodę należy karanie pracą. Praca, bez względu na jej charakter, nie może być traktowana jako poniżenie. Należy się liczyć z faktem wzrastającego poczucia bezkarności u młodzieży, zwłaszcza tej, która sprawia najwięcej trudności. Trzeba znaleźć bardzo rozsądną drogę porozumienia się z tą kategorią wychowanków, przełamując wprawdzie przekonanie o społecznej bezsilności wobec ich postaw i zachowania, ale nie opierając się wyłącznie na wzmocnionym systemie kar. Trzeba przy tym pamiętać, że stosowanie kar fizycznych jest nie tylko wykroczeniem karanym prawnie, ale także kompromitacją wychowawcy. Dla bardzo poważnych przewinień zarezerwowane są kary szczególne. Telefon czy list skierowany do domu lub w ostateczności do szkoły czy zakładu pracy rodziców może stanowić sankcję stosowaną po porozumieniu z kierownictwem kolonii lub nawet radą pedagogiczną. Lepiej jednak unikać psucia dziecku opinii

w szkole nawet w przypadkach bardzo karygodnego zachowania kolonisty. Problem, który pojawia się dosyć często, jest zawarty w pytaniu: „czy wychowanka w trybie karnym można usunąć z kolonii?”. Trudno na to pytanie odpowiedzieć jednoznacznie. Czasami jest to jedyne wyjście, ale trzeba je traktować jako ostateczne, rozumiejąc, że stanowi ono właściwie naszą rezygnację z dalszego oddziaływania wychowawczego na dziecko. Usunięcie z kolonii jest karą najwyższą, stosowaną na wniosek rady pedagogicznej niezmiernie rzadko i przeważnie po konsultacjach z organizatorem i rodzicami dziecka. Kara ta jest wynikiem poczucia naszej bezsilności wobec zaistniałego problemu, np. narkotyków czy skrajnych przypadków przemocy.

Przy rozwiązywaniu problemów wychowawca powinien znać wychowanków – jest to podstawowy warunek powodzenia jego działań. Trzeba także pamiętać, że wychowanie powinno być właściwie kierowanym procesem samowychowania. Zasada ta obowiązuje także przy rozwiązywaniu trudności wychowawczych. Dużą krótkowzrocznością jest opinia, że wychowawca zdoła cokolwiek zdziałać na dłuższą metę sam, bez współdziałania młodzieży. Jego zadaniem jest młodzieży pomóc, ale jeśli wpływ wychowawcy ma trwać dłużej niż okres wychowawczego kontaktu, musimy się postarać, aby nasi wychowankowie zrozumieli, na czym nam zależy w wychowawczej działalności i potraktowali ją jako swój własny, dobrze zrozumiany interes. Nie znaczy to oczywiście, że w pewnych sytuacjach wychowawca nie powinien podjąć stanowczej decyzji, a nawet narzucić, zwłaszcza grupom młodszym i w początkowym okresie pracy, własnej wizji działania. W niektórych sytuacjach trzeba umieć powiedzieć zdecydowanie „nie” lub „tak” i tego stanowiska się trzymać. Jednak opieranie się wyłącznie na autokratycznym sposobie kierowania grupą nie ułatwi wbrew pozorom rozwiązywania sytuacji kłopotliwych wychowawczo, a przeciwnie, często może się przyczynić do powstawania nowych konfliktów.

Wychowawca musi w sposób świadomy wypracować sobie własny styl rozwiązywania trudności wychowawczych, najlepiej pasujący do jego temperamentu. Żadne, nawet najlepsze wzory postępowania wychowawczego nie zastąpią własnej inicjatywy i wyobraźni oraz nieustannego analizowania własnych i cudzych doświadczeń wychowawczych. Pamiętajmy, że przed błędami wychowawczymi uchronić się nie

da, lecz wyciągajmy z nich odpowiednie wnioski na przyszłość. Jeśli sytuacja nas przerasta, zwróćmy się o pomoc do kierownictwa kolonii (Poraj, 2009, s. 3-24).

7.9. Dzieci a rodzice

W przeciwieństwie do innych wychowawców, którzy mogą oddziaływać na swych wychowanków przez czas dłuższy, wychowawca kolonijny „przejmuje” dzieci spod rodzicielskiej opieki tylko na parę dni czy tygodni. Jego wpływ na proces wychowania młodego człowieka może być jednak ogromny, ponieważ w czasie trwania kolonii jest prawie wyłączny – wychowawca jest dla dziecka w pełni dyspozycyjny, a wychowanek ma swobodny dostęp do swojego wychowawcy niemal non-stop. Nie możemy jednak zapominać o tym, że nasze działanie jako wychowawcy jest częścią całokształtu procesu wychowywania człowieka i nie może przebiegać w oderwaniu od tego wszystkiego, z czym dziecko już miało do czynienia i z czym mieć będzie w przyszłości. Niestety proces wychowywania dziecka we współczesnym społeczeństwie rzadko kiedy przebiega harmonijnie. W wielu wypadkach polega on na szeregu oderwanych, a często nawet rywalizujących ze sobą działań: czego innego wymaga się od dziecka w domu, czego innego w szkole, a do jeszcze innego sposobu zachowania nakłania je środowisko rówieśnicze.

Ważne jest, aby wszystkie działania wychowawcze na koloniach szły po linii wspierania pozycji wychowawczej rodziny i aby układały się na zasadach wzajemnej życzliwości i współpracy z rodzicami dziecka. Niestety początki tej współpracy są często bardzo trudne. Rodzice, nieraz zupełnie bez zastanowienia, straszą dziecko koloniami, nastawiają je do nich wrogo lub pogardliwie, piszą podejrzliwe listy, wypytując, czy dzieci nie są na koloniach źle traktowane, źle odżywiane itp. Wychowawcy z kolei niezadowolające zachowanie dziecka przypisują złemu wychowaniu w rodzinie i manifestują to w formie lekceważących lub niechętnych wypowiedzi o niej. Nic więc dziwnego, że na styku wychowawca – rodzic bardzo często dochodzi do iskrzenia.

Rozdrażnienie, napastliwość, niesłuszne zarzuty, nieufność – wszystko to ma swoje uzasadnienie w rodzicielskiej miłości albo w niedobrych

doświadczeniach wyniesionych z innych kolonii czy obozów lub nawet z różnych sądów, jakie na ten temat krążą. My natomiast musimy działać z rozmysłem i „na zimno”, by te wszystkie uprzedzenia przełamać, pozyskać sobie życzliwość i zaufanie. W trudnym procesie wychowania młodego człowieka rodzice powinni stać się naszymi partnerami i na odwrót. Przecież rodzice, jak nikt inny, najlepiej znają swoje dzieci i wiedza ta, choć subiektywna, może być dla wychowawcy nieocenioną pomocą (Lizęga, 2010, s. 69-72).

Kontakt z domem

Sprawa kontaktu dzieci z rodzicami podczas trwania kolonii jest ważnym problemem dotyczącym każdej ze stron – zarówno dziecka i rodzica, jak też i wychowawcy. Wiele osób niedostatecznie zdaje sobie sprawę z tego, jak ważny dla dziecka jest kontakt z domem rodzinnym. Dla dziecka przebywającego z dala od domu stanowi on warunek dobrego samopoczucia i równowagi psychicznej. Niestety często jest on również czynnikiem destabilizującym ową równowagę. Ważne jest, aby wychowawca orientował się w tym, jak odbywa się ów kontakt dziecka z rodzicami. Oczywiście niesłuszne jest wszelkie kontrolowanie listów od czy do dzieci lub podsłuchiwanie rozmów telefonicznych. Dzieci są takimi samymi obywatelami jak inni i przysługuje im prawo tajemnicy korespondencji. Dobry wychowawca, pozostający w zażyłych i serdecznych kontaktach ze swą grupą, i tak doskonale orientuje się w treści krążących między dziećmi a rodzicami listów czy rozmów telefonicznych. Dzieci, zwłaszcza młodsze, spontanicznie ujawniają ją w rozmowach, opowiadając, co napisali bądź powiedzieli rodzice.

Należy pamiętać, że na koloniach przebywają także dzieci trudno adaptujące się do środowiska, nerwowe, konfliktowe. Piszą one często do rodziców rozpaczliwe listy, maile czy SMS-y, w których domagają się zabrania do domu i żalą, że na koloniach jest im bardzo źle. Niektóre, chcąc wzmocnić argumentację, dodają jakieś wyolbrzymione opisy krzywd, w rodzaju: „pani na mnie krzyczy, dziewczynki (czy chłopcy) biją mnie”. Niekiedy dziecko, ukarane w swoim mniemaniu niesłusznie, postanawia „odegrać się” na wychowawcy i zmyśla mrozącą krew w żyłach historię o koloniach, sądząc, że rodzice będą interweniować i w ten

sposób wychowawca zostanie ukarany. Czy można dziwić się rodzicom, że telefonują, a nawet przyjeżdżają, aby osobiście stanąć w obronie swoich pociech?

Postępowanie wychowawcy w takich wypadkach musi być bardzo przemyślane i ostrożne, zarówno w toku załatwiania tych spraw z rodzicami, jak i z samymi dziećmi. Sposób postępowania powinien być oczywiście uzależniony od konkretnej sytuacji. Niestety wychowawca nie ma łatwego zadania. Potwierdza się stara maksyma, że lepiej zapobiegać pewnym wydarzeniom, niż naprawiać ich skutki. Jeśli sprawa dotyczy dziecka, które rzeczywiście źle się czuje na koloniach, cierpi i tęskni – źle się stało, że wychowawca nie przewidział lub nie zauważył tego wcześniej. Mógłby wtedy wcześniej zacząć wzmacniać pozycję dziecka w grupie. Najpierw własnymi siłami, a gdyby to nie pomogło, mógłby zwrócić się do bardziej doświadczonych wychowawców bądź kierownictwa kolonii. Wreszcie wychowawca w porozumieniu z kierownictwem kolonii mógłby skontaktować się z rodzicami i zawiadomić ich o złym samopoczuciu dziecka, skorzystać z ich rady i pomocy, uzyskać dodatkowe informacje o dziecku, jego sytuacji rodzinnej i zdrowotnej, o upodobaniach, umiejętnościach, zdolnościach. Wszystko to mogłoby pomóc w znalezieniu odpowiedniej recepty na poprawę samopoczucia dziecka. Teraz wychowawca ma już zadanie nieco trudniejsze, bo w związku z listem czy telefonem od dziecka rodzice mogą być doń nastawieni nieprzychylnie. Jeśli dziecko pisząc do domu, zmyśliło jakieś wydarzenie odbijające się ujemnie na opinii o koloniach, czego wynikiem stała się interwencja rodziców, należy spokojnie i taktownie przeprowadzić rozmowę z rodzicami, najlepiej w obecności kierownika kolonii (zaś na pewno – za jego wiedzą i zgodą), i przedstawić faktyczny stan rzeczy. Pamiętajmy jednak przy tym, że chcąc załagodzić konflikt, nie możemy zbyt ostro potępiać przed rodzicami ich własnego dziecka. Te dwie strony są połączone przecież bardzo silnym związkiem uczuciowym i nie możemy oczekiwać, żeby rodzice stanęli po naszej stronie. Muszą oni natomiast zrozumieć, że na kolonii nikt nie jest nastawiony do dziecka niezyczliwie i nikt nie chce uczynić mu krzywdy. Równie mądrze musi być w takim przypadku przeprowadzona rozmowa z dzieckiem. Wystrzegajmy się w takich sytuacjach wszelkich publicznych nagan i potępienia oraz nastawiania do dziecka wrogo jego kole-

gów. Po załatwieniu sprawy starajmy się szybko wymazać ją z pamięci swojej i całej kolonii (Lizęga, 2010, s. 69-72).

Odwiedziny rodziców

Wizyty rodziców są zazwyczaj przez kadrę kolonii przyjmowane z ciężkim westchnieniem. Nie są to bowiem zwykłe wizyty, lecz „wizytacje”. Trwają tylko kilka godzin, a straty wychowawcze, jakie często z nich wynikają, trudno nadrobić nawet do końca turnusu. Przeciwno składaniu wizyt przemawia w pierwszym rzędzie to, że mogą sobie pozwolić na nie tylko rodzice niektórych dzieci. Te dzieci, których nikt z rodziny nie może odwiedzić, przeżywają chwile wielkiego rozgoryczenia i smutku. Już wiele dni przed terminem wizyty temat ten staje się przedmiotem przechwałek dla jednych, a zazdrości dla innych naszych wychowanków. Jednak jeśli by nawet pominąć ten problem, natychmiast pojawiają się inne. Mamy oto gromadkę nowicjuszy, którzy pierwsze kolonijne wieczory przepłakali do poduszki. Od niedawna dopiero, wielkim wysiłkiem wychowawców i swoim własnym, zaaklimatyzowali się na koloniach. Po wizycie rodziców tęsknota i łzy pojawiają się z powrotem. Próba samodzielności została przerwana, wszystko trzeba zaczynać od nowa. Bywa nawet i tak, że turnus się kończy, zanim dziecko powtórnie okrzepnie i ustabilizuje się psychicznie. Wtedy po kolonii pozostają wrażenia łzawe i smutne. Ma to duży wpływ na stosunek do następnych wyjazdów. Sama organizacja wizyt pozostawia tyle do życzenia, że często staje się to przyczyną rozdrażnienia i niezadowolonia obu stron. Kolonie najczęściej nie są w stanie zapewnić rodzicom odpowiedniego przyjęcia, wyżywienia i zakwaterowania. Od pierwszego momentu pobytu w placówce rozpoczynają oni nieufną kontrolę warunków życia dziecka. Bywa ona połączona z podchwytliwym wypytywaniem, ukierunkowującym dziecko na wypatrywanie i wyolbrzymianie wszystkich negatywnych stron kolonijnego życia. Tak więc po odwiedzinach jedne dzieci są rozżalone albo rozplakane, inne odkryły nagle, że na koloniach jest okropnie, jeszcze inne są przekarmione do niemożliwości.

Nie zawsze jednak odwiedziny rodziców na koloniach, obozach czy biwakach są złe czy problemowe. Również i dzień odwiedzin rodziców może stać się wielką i dobrą szansą wychowawczą, może wnieść do ży-

cia kolonijnego nie chaos i dezorganizację, lecz atrakcyjne elementy wychowania uczuciowego, integracji dzieci z placówką (Lizęga, 2010, s. 69-72).

Pieniądze na kolonii

Pewne problemy niesie ze sobą fakt posiadania przez naszych podopiecznych pieniędzy. Klótnie i zazdrość, oskarżanie o kradzież lub kradzieże rzeczywiste, urojone i prawdziwe zguby, obleganie sklepów i kiosków w najmniej sprzyjających ku temu porach, ciągłe problemy z lodami i napojami, które koniecznie trzeba kupować w najbrudniejszych kioskach i straganach, kupowanie najbrzydliwszych pamiątek, a potem kłopoty z przechowaniem ich albo tragedie, jeśli się zgubią lub zniszczą, wreszcie potajemne wyprawy „na piwko” i palenie papierosów – wszystko to są pochodne „kieszonkowego”. Problemem jest zarówno brak gotówki u niektórych dzieci, jak i jej nadmiar. Prawdziwym szczęściarzem jest wychowawca, którego kolonia stacjonuje w dzikiej głuszy, z dala od punktów handlu – jest on wolny przynajmniej od części tych kłopotów. Niestety wobec większości tych problemów wychowawca jest prawie bezradny, a z pomocą może mu przyjść jedynie własna pamięć i bystra orientacja oraz dar łagodnej perswazji. Nie możemy bowiem zabronić dzieciom wydawania pieniędzy według własnego uznania. Możemy jedynie apelować do rodziców o ograniczanie wysokości kieszonkowego, przedstawiając im wszystkie ujemne strony tego zjawiska. Możemy wyznaczyć pewną sumę optymalną, w granicach 100–200 zł, ale przygotujmy się na to, że niektórzy rodzice będą dawać swoim dzieciom nawet 500 zł i więcej. Ostatnio coraz częściej spotykana jest sytuacja, gdy dzieci otrzymują od rodziców na wyjazd karty kredytowe. To znacznie utrudnia funkcjonowanie na kolonii, gdyż jeszcze nie we wszystkich sklepach można płacić kartą płatniczą i wówczas jesteśmy zmuszeni wspólnie z naszymi podopiecznymi poszukiwać bankomatów.

W grupach młodszych pieniądze dzieci powinien przechowywać bezwzględnie wychowawca, prowadząc zarazem odpowiedni zeszyt z rachunkami, aby wiadomo było, kto, ile i kiedy wydał. W rozmowach z dziećmi trzeba nawiązywać do sposobu i tempa wydawania pieniędzy, krytykując bezmyślne wydatki. Należy wszczepiać dzieciom wzory go-

spodarności i szacunku dla zarobionych przez rodziców pieniędzy. Starszym dzieciom pozostawiamy pieniądze do własnej dyspozycji, ale zachęcamy do samokontroli finansowej. Możemy też zaproponować, aby część pieniędzy przechowywali u nas. Ponadto wychowawca powinien wiedzieć, jakie sumy otrzymują poszczególne dzieci i notować je sobie w pamięci, aby móc czuwać nad tym, czy wydatki nie pozostają w rażącej dysproporcji w stosunku do wpływów. Chociaż nie możemy zabronić dzieciom kupowania nieestetycznych i niepotrzebnych „pamiątek”, z których słyną nasze miejscowości uzdrowiskowe, możemy starać się kształtować gust i opinie na ten temat. Możemy ponadto tak pokierować zajęciami, aby kiosk z pamiątkami znajdował się jak najrzadziej na trasie naszego marszu. Prawdą jest ponadto, że „plagi zakupowe” szerzą się najczęściej tam, gdzie zajęcia są nudne, a wycieczki nieciekawe. Wychowawca jest uprawniony i zobowiązany do udaremniania, a nawet konfiskowania wszelkich zakupów, które mogą zagrażać zdrowiu lub bezpieczeństwu wychowanka. Kto jest przeziębiony czy zgrzany, nie może jeść lodów ani pić zimnych napojów, choćby był nawet milionerem. To samo dotyczy niebezpiecznie ostrych noży oraz różnych zabawek „wybuchowych”. Artykuły te wychowawca może zabrać i zwrócić dziecku dopiero pod koniec turnusu lub nawet wręczyć dopiero rodzicom po powrocie. Jeśli odbieramy jakąś własność dziecku, poinformujmy go na jakiej podstawie działamy i wytłumaczymy spokojnie, dlaczego to robimy. Warto również o tym fakcie powiadomić kierownictwo kolonii, gdyż zabezpieczy nas to przed skutkami ewentualnych roszczeń ze strony rodziców (Lizęga, 2010, s. 61-62).

7.10. Koniec kolonii

Nawet najciekawsze i najnudniejsze kolonie kiedyś się kończą. I po atrakcyjnych, i po mniej ciekawych pozostają zawsze w pamięci uczestników pewne wspomnienia, które wychowują. Aby więc nie zmarnować tej jeszcze jednej okazji wychowawczego oddziaływania, na tydzień przed końcem turnusu powinniśmy poważnie zacząć się zastanawiać, w jaki sposób go zakończymy. Myśląc o tym, musimy wziąć pod uwagę wiele aspektów dotyczących współżycia z grupą. Jeżeli bowiem w trakcie trwania turnusu nie mogliśmy znaleźć z grupą wspólnego języka, nie

dogadywaliśmy się, wzajemny stosunek wychowawcy i grupy był raczej wrogi niż przyjazny, to próba łzawo-sentymentalnego zakończenia jest z góry skazana na niepowodzenie. Innymi słowy: koniec kolonii, rodzaj zakończenia, atmosfera wzajemnych kontaktów nie powinny odbiegać od całoturnusowego klimatu. Jeżeli w ciągu turnusu zżyliśmy się z grupą, jeżeli grupa nas zaakceptowała, to i zakończenie będzie serdeczne, będzie po prostu pożegnaniem dobrych przyjaciół. Jeżeli zaś nie powiodło się nam pozyskanie zaufania grupy – starajmy się tak pokierować pożegnaniem, aby wypadło ono naturalnie i rzeczowo. Zdarza się wprawdzie często, że nawet bardzo oschła grupa pod koniec turnusu sprawi wychowawcy miłą niespodziankę jakimś ciepłym zachowaniem, ale w żadnym wypadku nie możemy takich odruchów wymuszać (Jędryczka, 2000, s. 135-137).

Zielona noc

Kolonie, obozy, rajdy i biwaki młodzieżowe mają w swej tradycji swoisty styl zakończenia – zieloną noc. Noc, która staje się czasami chwilą rozrachunków osobistych i grupowych. W ostatnią noc młodzi ludzie czują pewną bezkarność – rozumieją, że kończy się już nad nimi władza kierownictwa kolonii i opieka nauczycieli-wychowawców. Najczęściej zielononocne zamiary uczestników nie są naganne. Jest to po prostu okazja do płatania niewinnych figlów. Zdarzają się jednak, że te niewinne figle mają żalodne finały. U starszych chłopców psikusy jednych bywają parawanem dla chuligańskich wybryków innych. W historii kolonijnych turnusów zdarzały się także wypadki rozrachunków kończące się okaleczeniami, kocówki, poparzenia i podrażnienia oczu pastą użytą do mazania twarzy. Takie tragiczne kolonijne finały nie są zbyt częste, niemniej jednak zdarzają się, stąd też celowe wydaje się zwrócenie na nie uwagi. Brak jest bezwzględnie dobrych recept postępowania. Najczęstszym sposobem zapobiegania ewentualnym zielononocnym ekscesom młodzieży jest zawieranie układu z jej przedstawicielami i oddawanie do ich dyspozycji ostatniego kolonijnego dnia. Jeżeli podczas turnusu dopracowaliśmy się na kolonii dobrze samorządu, jeżeli idea samorządności przeniesiona została z teorii w praktykę, to możemy z czystym sumieniem pozwolić sobie na baczną

obserwację z boku grup w ten ostatni dzień. Jeżeli zaś samorząd był jedynie machiną do zbierania papierków i zdawania raportu w trakcie apeli, to ingerencja nasza musi sięgać głębiej, musimy sami odpowiednio zorganizować dzieciom ten dzień. Współdziałanie z uczestnikami kolonii nie jest stuprocentową gwarancją, że nie wystąpią zakłócenia nocnego odpoczynku. Musimy się z tym liczyć i planować także inne sposoby przeciwdziałania, np. zmęczyć wychowanków, ale jakimiś bardzo atrakcyjnymi zajęciami. W żadnym wypadku w ostatnim pełnym, kolonijnym dniu nie powinniśmy przyspieszać ciszy nocnej, wręcz przeciwnie, wskazane jest tu wychodzenie naprzeciw prośbom starszej młodzieży i przedłużenie o dwie lub trzy godziny czasu przeznaczonego np. na dyskotekę. Nie popełnimy także żadnego przestępstwa, jeżeli po dyskotecce, nawet o północy, pójdziemy wraz z grupą starszej młodzieży na dłuższy spacer. Naturalnie zwracać musimy uwagę na bezpieczeństwo, np. wzmacniając obsadę wychowawców, celowy jest także udział w takim spacerze całej grupy, tj. bez zwolnień do łóżka (Nocuń, Papuzińska, Przecławaska, Sawa, 1986, s. 172-178).

7.11. Refleksje na zakończenie

Pamiętajmy, że od samego początku turnusu kolonijnego aż po jego zakończenie nie tylko my obserwujemy dzieci, ale i sami jesteśmy przedmiotem bacznej obserwacji. Gdyby dzieciom kazać wygłosić charakterystykę „pani” lub „pana”, może nie umiałyby tego zrobić, ale z ich postępowania wynika, że wyciągnęły już trafne wnioski z różnych naszych słabych stron i potrafią je świetnie wykorzystać. Dlatego pierwsze dni w placówce wypoczynku są w pewnym sensie próbą sił obu stron. Dzieci eksperymentują: „co nam wolno?”, „ile zniesie nasz wychowawca?”, „do jakiego momentu można <<przeciągnąć strunę>>?”. Kiedy po pierwszych dniach ustalą sobie zakres własnej swobody, na ogół, jeśli nie pojawią się jakieś nowe czynniki (np. nuda), nie przekraczają go zbyt.

Każdy wychowawca powinien mieć własny styl bycia i posiadać tzw. osobisty talent pedagogiczny. Styl ten, najprościej mówiąc, polega na wyborze i rozwijaniu takich cech osobistych, które mają właściwości wywierania sugestywnego wpływu na innych, budzenia sympatii, zaufa-

nia i szacunku lub nawet podziwu. Na dobór tych cech nie ma jednak przepisu. Każdy musi stworzyć je sam w toku własnej pracy i oczywiście nie staje się to w ciągu jednego turnusu. Istnieją pewne cechy w wyglądzie lub sposobie bycia, które ułatwiają nawiązanie kontaktu z dziećmi. Trzeba jednak pamiętać, że są wychowawcy, których charakterystyka zewnętrzna urąga wprost tym wszystkim wzorcom, a dzieci poszłyby za nimi w ogień. Bystra obserwacja i orientacja oraz dobra pamięć oddadzą nam nieocenione usługi w pierwszych dniach pracy na kolonii. Pamiętajmy, że w tym okresie szczególnie ważne jest konsekwentne egzekwowanie wykonania wydawanych poleceń. Nie możemy powiedzieć „dzieci, pobierajcie te papierki”, a następnie zająć się czym innym i zapomnieć o tym. Kilka takich zdań rzucanych na wiatr utwierdzi dzieci w przekonaniu, że można w stosunku do nas można stosować „metodę dryfu”, tzn. że można, zagadując nas i odwracając naszą uwagę, sterować nami według swojej woli. Pamiętajmy jednak, że nie możemy ograniczać się jedynie do wydawania poleceń. Powinniśmy zachęcać dzieci do ich wykonywania, najlepiej własnym przykładem.

W pierwszych dniach kolonii warto poświęcić trochę czasu na użycie dyscypliny zewnętrznej w grupie – tzn. sprawnego gromadzenia się, ustawiania w dwuszeregu, odliczania itp. Ma to znaczenie ogromnie mobilizujące i dyscyplinujące, pozwala dzieciom czuć się częścią wspólnego organizmu, a niektórym – szczególnie młodszym chłopcom – wręcz imponuje. Pamiętajmy jednak, że należy stopniować te zajęcia w zależności od reakcji grupy, a także nie nadużywać decybeli! Niejeden początkujący wychowawca, chcąc pokryć swoje onieśmienie i niepewność w stosunku do grupy, gwizdże ogłuszająco gwizdkiem przy każdej okazji lub krzyczy co sił w płucach. Osiąga tym skutek wręcz przeciwny od zamierzonego, dzieci bowiem bardzo szybko przestają reagować na odgłos gwizdka i krzyki, a wychowawca chrypnie po kilku dniach. Gwizdek jest konieczny w rozgrywkach sportowych i w czasie kąpieli nad morzem, ale nie powinien służyć do dyscyplinowania dzieci. Wielu młodych wychowawców, chcąc w błyskawicznym tempie zaprzyjaźnić się z grupą, opowiada im bardzo dużo o sobie. Sposób ten może okazać się zawodny, jeśli będzie pozbawiony umiaru. Gdy opowieść będzie ciekawa, grupa sama upomni się o dalsze opowiadania. Jeśli wywoła ona oddźwięk w postaci chęci opowiadania o sobie przez dzieci, należy pil-

nie tych opowieści słuchać, nawet gdybyśmy mieli jeszcze ochotę mówić dalej o sobie. Pamiętajmy też, że nadmierne bratanie się z dziećmi może spowodować, że w rezultacie nasi podopieczni „wejdą nam na głowę” i nie będziemy stanowić dla nich żadnego autorytetu. Dlatego od pierwszych dni wprowadźmy atmosferę wzajemnego szacunku. Wysłuchajmy uważnie tego, co dzieci mówią do nas i nie lekceważmy ich spraw. Nawet jeśli w kimś dostrzeżemy na pierwszy rzut oka notorycznego skarżypytę, przez pierwsze dni wysłuchajmy jego skarg cierpliwie. Nauczmy się jak najszybciej imion dzieci na pamięć. Jeśli nie znamy ich jeszcze, a musimy kogoś przywołać, nie używajmy nigdy określeń, które mogą być uznane za obraźliwe. Przezwiskami, które dzieci nadają sobie wzajemnie posługujemy się tylko wtedy, jeśli sam przezywany je akceptuje. Nie urażajmy ambicji indywidualnych ani zbiorowych sformułowaniami w rodzaju „ja już widzę, że wy będziecie najgorszą grupą na całej kolonii. Przestrzegajmy podstawowej zasady patrzenia w oczy podczas rozmowy z dzieckiem lub grupą dzieci. Unikanie wzroku rozmówcy w niepisanej konwencji międzyludzkiej od tysiącleci oznacza lęk lub złe zamiary, a już co najmniej lekceważenie. Jeśli grupie wydajemy komendę podczas zbiórki, róbmy to na stojąco. Jednocześnie z całą surowością należy tępić przejawy arogancji i chamstwa w stosunku do siebie i innych dorosłych, pamiętając wszakże, że częściej są one rezultatem niewiedzy niż złej woli. Warto również wiedzieć, że podczas jakiejś ostrej scysji z wychowankiem lub wychowanką odejście od tematu i spokojne zażądanie, aby stanął porządnie i wyjął ręce z kieszeni, przywołuje lepiej do porządku zaciętrzewionego młodego człowieka niż najstrasliwsze, groźby i gniew. Zwracajmy szczególną uwagę na sposób odnoszenia się dzieci do personelu kuchennego i innych pracowników fizycznych kolonii i nie zezwalajmy na żadne spoufalanie się czy przekraczanie granic szacunku do osób starszych.

Wygląd zewnętrzny wychowawcy, poczucie humoru, umiejętność interesującego mówienia, podstawowy zasób wiadomości o sprawach pasjonujących chłopców i dziewczęta – takich jak np. komputery, książki, filmy, muzyka – wszystko to ułatwia nawiązanie kontaktu z grupą. Pamiętajmy przy tym, że przyjechaliśmy na kolonie, aby służyć dzieciom. Nie izolujmy się od nich w sposób zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Bądźmy zawsze gotowi śpieszyć im z radą i pomocą. Nie bary-

kadujemy się przed nimi w naszych pokojach. Starajmy się okazywać im mnóstwo zainteresowania, ciepła i uczucia nie tylko słowami, ale drobnymi gestami. Nie ma niczego złego w tym, że chwaląc, pogłaszczemy dziecko po głowie lub przytulimy, kiedy tego potrzebuje. Zbliży nas to do dzieci i uczyni nasz kontakt z nimi bardziej uczuciowym, a nie tylko formalnym. Dbajmy o to, by drzwi do naszego pokoju i naszego serca były zawsze otwarte. Uczmy się od dzieci na nowo tego wszystkiego, czego jako dorośli się wyrzekliśmy. Bądźmy dla nich autorytetem, ale nie wymądrzajmy się przy byle okazji, lecz kiedy poproszą, z pokorą służmy radą i pomocą. Pamiętajmy, że jesteśmy na koloniach dla nich i dzięki nim.

W takim „zakładzie pracy”, jakim jest kolonia letnia, rola relacji międzyludzkich jest niewątpliwie największa. Mamy tu bowiem do czynienia z tworzywem żywym, czującym, obserwującym i wyciągającym wnioski. Dzieci jak czuły sejsmograf notują wszelkie konflikty i niesnaski oraz tarcia pomiędzy kadrą. Z wielkim zainteresowaniem śledzą tworzące się stronnictwa, a w swoim zachowaniu i postępowaniu biorą pod uwagę wszystkie korzyści, jakie z tego mogą dla siebie wyciągnąć. Łatwo przechwytywać wszelkie napięcia. Dziwimy się, dlaczego akurat wtedy, gdy wśród kadry wybuchają jakieś zatargi, dziwnym zbiegiem okoliczności dzieci również zachowują się niespokojnie albo nawet arogancko. Napięcie panujące wśród dorosłych udziela się dzieciom i często wyładowują je w postaci jakiegoś aktu swawoli. A gdy weźmiemy jeszcze pod uwagę, że zaabsorbowani własnym konfliktem zazwyczaj ulegamy dekoncentracji, rozluźniamy swą umiejętność obserwacji i przewidywania zachowań dzieci – wszystko staje się jasne.

Jeśli zastanowimy się nad warunkami pracy wychowawcy kolonijnego, stwierdzimy, że jest w nich ogromna wprost ilość czynników z góry narzucających atmosferę napięcia i psychicznego zmęczenia. Ogromna odpowiedzialność, której ciężaru nie da się z niczym porównać, nienormowany czas pracy, czujność i gotowość przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, bez wypoczynku niedzielnego. Do tego dochodzi fakt, że znakomita większość pracowników akcji letniej poświęca na te zajęcia swój urlop, a więc jest już zmęczona całorocznymi obowiązkami. Jeśli praca wychowawcza nie jest ich zawodem, wówczas możemy mówić o zmianie warunków, która w każdym wypadku jest jakimś rodzajem

relaksu. Większość jednak wychowawców to nauczyciele, przez cały rok mający do czynienia z dziećmi, a praca z dziećmi wymaga przez cały czas dużej dyscypliny w odniesieniu do własnych zachowań. Jak to się dzieje, że w tych warunkach kolonie mimo wszystko odbywają się bez poważniejszych zgrzytów i katastrof, jest tajemnicą wielkiej ludzkiej odporności psychicznej i – co tu dużo mówić – ogromnego zamiłowania zawodowego ludzi, którzy potrafią przełamać w obecności dziecka zmęczenie, rozdrażnienie i gniew, potrafią znaleźć w tej pracy taką radość i satysfakcję, że pomimo trudności skłonni są ją podjąć.

Stąd też niezmiernie ważną sprawą na koloniach jest przyjęcie takich zasad współżycia, które sprzyjałyby wytwarzaniu się międzyludzkich więzi, zaś eliminowały lub ograniczały sytuacje konfliktowe. Można by tu wyliczyć trzy typy działania: stworzenie możliwie najlepszych w danej sytuacji warunków życia i pracy, podejmowanie świadomych kroków integrujących kadrę, a także narzucenie pewnych rygorów postępowania i żelazne ich przestrzeżenie. Teoretycznie dbałość o te sprawy należy do obowiązków kierownictwa, ale kierownik nie wskóra nic, jeśli będzie działał w odosobnieniu od innych lub wbrew nim. Z drugiej zaś strony rozsądna inspiracja oddolna może mieć wcale nie mniejsze szanse powodzenia niż odgórne inicjatywy.

Jeżeli chodzi o warunki życia i pracy dużo tu zależy od warunków zewnętrznych i wyposażenia obiektu. Niemniej jednak, mimo wszelkich trudności finansowych lub lokalowych, wychowawca powinien bezwzględnie mieć zapewnione spanie w osobnym pokoju (może być wspólnie z innymi wychowawcami) z umywalką, lustrem, szafą i innymi akcesoriami niezbędnymi do kulturalnego bytowania. Pamiętajmy przy tym, że nic nie działa tak deprymująco na dzieci, jak widok bałaganu w pomieszczeniu zajmowanym przez wychowawcę. Do obowiązków służbowych wychowawcy należy porządnny wygląd, toteż musi on mieć czas na czynności higieniczne, z praniem włącznie. Dostęp do pralki to konieczność nie tylko, aby wychowawca miał się w co ubrać, ale aby mógł także pomóc dzieciom w pewnych awaryjnych sytuacjach, jakim jest np. moczenie nocne.

Jak widać, newralgiczną sprawą jest tu uzyskanie dla personelu wychowawczego pewnej ilości godzin wolnych, przeznaczonych na

czynności porządkowe i wypoczynek. Na dobrze zorganizowanych koloniach jest to osiągalne dzięki temu, że instruktor WF, kulturalno-oświatowy lub wychowawca-zmiennik obejmuje po kolei opiekę nad grupami, zapewniając wolny dzień lub choćby część dnia właściwemu wychowawcy. Dobrym sposobem jest też system sprawnych dyżurów poobiednich i nocnych. Opiekę nad grupami na ciszy poobiedniej czy nocnej może sprawować jeden lub kilku wychowawców – reszta w tym czasie może mieć chwilę dla siebie.

Gdy wychowawcy nie mają odpowiednich pomieszczeń mieszkalnych, konieczne jest zapewnienie im jakiegoś kąta do pracy (wypełnianie dziennika itp.) i wypoczynku, chociażby w kancelarii, gdzie mogą napić się herbaty lub kawy. Ważne jest, aby wszystkie te czynności były zalegalizowane – nie będzie wtedy pokus „urywania się” na chwilę od grupy i pozostawiania jej bez opieki. Chociaż jest dla wszystkich jasne, że dzieci nie powinny być same ani przez chwilę, zasada ta często z konieczności staje się fikcją, gdy nie stworzy się możliwości do jej realizacji. Działania integrujące kadrę wychowawczą wymagają poświęcenia im specjalnego czasu, lecz powinny przebiegać podczas normalnych kontaktów personelu. Decyduje o nich atmosfera zebrań i rad pedagogicznych, wymiany doświadczeń między wychowawcami, demokratyczny tryb podejmowania decyzji programowych. Dużą rolę, tak jak i w zespołach dziecięcych, odgrywają zwyczaje i obyczaje tworzące pewną tradycję współobcowania zespołu. Ważnym czynnikiem powodującym zarówno odnoszenie sukcesów, jak i porażek wychowawczych są kontakty między personelem starszym i młodszym, początkującym i doświadczonym. Wzajemna nietolerancja i niezrozumienie, nieposzanowanie cudzych metod, poglądów albo różnic obyczajowych czy nawet dziwactw stanowią częste przyczyny konfliktów wśród personelu (Jędryczka, 2000, s. 137).

Bywają wychowawcy, którzy mają wyjątkowy dar budzenia sympatii. Wystarczy, aby przebywali z jakąś grupą nawet kilka godzin, a już dzieci bardzo się do nich przywiązują. Jest to sytuacja wymarzona w przypadku kontaktów z grupą, nad którą sprawuje się stale opiekę. Trudność zaczyna się wtedy, gdy jest to tylko kontakt przelotny – ja-

kieś zastępstwo, chwilowa zamiana grup, zajęcia instruktorskie, a grupa przy rozstaniu wyraża protest przeciwko powrotowi do stałego wychowawcy. Jeśli ten ostatni jest mniej popularny lub pozostaje aktualnie ze swą grupą w stanie jakiegoś konfliktu – dochodzi czasem do otwartych manifestacji w rodzaju: „my-nie-chce-my na-szej pa-ni, tyl-ko pa-na od wu-e-fu”. Nie możemy do takiej sytuacji dopuścić. Każdego wychowawcę obowiązuje maksymalna lojalność wobec innych pracowników, a zwłaszcza czynne podtrzymywanie autorytetu tych kolegów, którzy mają z tym jakieś trudności. Nie wolno nigdy przejawiać zadowolenia z pochwał i pochlebstw dzieci, jeśli są one czynione czyjś kosztem. Taka sama zasada akceptacji obowiązuje wobec kierownictwa kolonii i programu pracy wychowawczej. Jeśli nie podoba nam się pomysł jakiejś imprezy – śmiało powiedzmy o tym na radzie pedagogicznej i przekonajmy zespół do innej koncepcji. Jednak jeśli zostaniemy przegłosowani, musimy w sobie i w dzieciach wzbudzić życzliwe uczucia do tego pomysłu, który jest realizowany, nie możemy poszeptywać do dzieci „mnie się też nie podoba ten bieg patrolowy, ale kierownik kazał”. Byłaby to zupełnie fałszywie pojęta solidarność z grupą. To samo dotyczy wszelkich wzajemnych ocen pracy, które stanowczo muszą być dokonywane poza audytorium dziecięcym, zwłaszcza jeśli mają konfliktowy charakter. Zasada jednolitego frontu powinna obejmować nie tylko personel wychowawczy, ale wszystkich pracowników kolonii. Dostarczanie dzieciom prymitywnej sensacji, np. w postaci hałaśliwych awantur w kuchni, nawet jeśli odbywają się one w imię najsłuszniejszej sprawy – nie należy do dobrych pedagogicznych praktyk (Gajewska, Rwińska, Szczęsna, 2008, s. 7-50).

Na zakończenie trzeba dodać jeszcze, że trudna i obfitująca w napięcia praca wychowawcza ma także rzadki walor integrowania ludzi i że wiele mocnych więzów przyjaźni powstaje właśnie w toku jej wykonywania. Jednak i na przyjacielskie kontakty życie kolonijne nakłada pewne ograniczenia. Nie możemy stale łączyć zajęć swojej grupy z inną, tylko dlatego że przyjaźnimy się z jakimś wychowawcą i lubimy z nim przebywać. Jeśli grupy te „nie pasują” do siebie, jeśli dzieci nie czują się ze sobą dobrze, jeśli ogranicza to swobodę naszych programowych manewrów, trzeba z tej przyjemności zrezygnować. Wszelkie wieczorne

herbatki i towarzyskie imprezy personelu warte są poparcia – ale nie mogą one naruszać normalnie przyjętych zasad współżycia między ludźmi, nie mogą przeszkadzać hałasem ani dzieciom, ani reszcie personelu. Wreszcie: pamiętajmy, że noc jest krótka. Jeśli połowę jej poświęcimy grze w brydża, ucierpi na tym na pewno nasza sprawność w pracy. Mimo że jest to pozornie nasz czas wolny, nie zawsze możemy go spędzać zupełnie według własnej woli.

Pytania kontrolne:

1. Jakie są cele wypoczynku dzieci i młodzieży?
2. Jakie są podstawowe obowiązki organizatora wypoczynku dzieci i młodzieży?
3. Jakie instytucje mają prawo kontrolować placówki wypoczynku dzieci i młodzieży?
4. Dokonaj charakterystyki psychopedagogicznej najmłodszej grupy kolonistów
5. Porównaj pod względem psychopedagogicznym średnią i najstarszą grupę kolonistów
6. Omów infrastrukturę placówki wypoczynku dzieci i młodzieży
7. Omów współpracę z rodzicami w placówce wypoczynku dzieci i młodzieży

8. WYKAZ AKTÓW PRAWNYCH REGULUJĄCYCH ORGANIZACJĘ WYPOCZYNKU DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ WYCIECZKI SZKOLNE

Wiodące akty prawne

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 16 stycznia 2015 roku zmieniające Rozporządzenie MEN w sprawie warunków, jakie muszą spełnić organizatorzy wycieczki dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania (Dz. U. z dn.22.01.2015, poz. 109).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz. U. Nr 135, poz. 1516).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 sierpnia 2014 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz. U. z 2014 roku, poz. 1150).
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. Nr 95, poz. 425 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2005 r. Nr 108, poz. 908 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (Dz. U. Nr 16, poz. 93 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 1998 r. Nr 21, poz. 94 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2010 r. Nr 234, poz. 1536).

Sport i turystyka

- Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. Nr 127, poz. 857 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. Nr 25, poz. 113 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych (Dz. U. z 2001 r. Nr 55, poz. 578 z późn. zm.).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne (Dz. U. Nr 57, poz. 358).
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 19 sierpnia 2004 r. w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie (t.j.: Dz. U. z 2006 r. Nr 22, poz. 169).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 27 listopada 2001 r. w sprawie uprawiania alpinizmu (Dz. U. Nr 145, poz. 1624).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 r. w sprawie szczegółowych zasad i warunków działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej (Dz. U. Nr 101, poz. 1095).
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki z dnia 28 czerwca 2001 r. w sprawie przewodników turystycznych i pilotów wycieczek (Dz. U. Nr 72, poz. 752).

Transport drogowy

- Ustawa z dnia 6 września 2001 r. o transporcie drogowym (Dz. U. z 2007 r. Nr 125, poz. 874 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 16 kwietnia 2004 r. o czasie pracy kierowców (Dz. U. Nr 92, poz. 879 z późn. zm.).

Ochrona przeciwpożarowa

- Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. o ochronie przeciwpożarowej (Dz. U. z 2009 r. Nr 178, poz. 1380 z późn. zm.).

- Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. Nr 109, poz. 719).
- Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 24 lipca 2009 r. w sprawie przeciwpożarowego zaopatrzenia w wodę oraz dróg pożarowych (Dz. U. Nr 124, poz. 1030).
- Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2009 r. Nr 12, poz. 68 z późn. zm.).
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. Nr 75, poz. 690 z późn. zm.).

Bezpieczeństwo i higiena pracy

- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U. Nr 180, poz. 1860 z późn. zm.).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 z późn. zm.).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 2 września 1997 r. w sprawie służby bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 109, poz. 704 z późn. zm.).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 1 lipca 2009 r. w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy (Dz. U. Nr 105, poz. 870).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 stycznia 2009 r. w sprawie statystycznej karty wypadku przy pracy (Dz. U. Nr 14, poz. 80 z późn. zm.).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69 z późn. zm.).

- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 19 grudnia 2002 r. w sprawie trybu uznawania zdarzenia powstałego w okresie ubezpieczenia wypadkowego za wypadek przy pracy, kwalifikacji prawnej zdarzenia, wzoru karty wypadku i terminu jej sporządzenia (Dz. U. Nr 236, poz. 1992).
- Ustawa z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych (Dz. U. z 2009 r. Nr 167, poz. 1322 z późn. zm.).

Praktyki religijne

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej oraz Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 14 października 1996 r. w sprawie zasad organizowania nabożeństw, katechizacji i wykonywania innych praktyk religijnych właściwych dla wyznania polskokatolickiego dzieciom i młodzieży przebywającym w zakładach wychowawczych i opiekuńczych, w sanatoriach, prewentoriach i szpitalach oraz korzystającym z zorganizowanego wypoczynku (Dz. U. Nr 135, poz. 632).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej oraz Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 14 października 1996 r. w sprawie zasad organizowania nabożeństw, katechizacji i wykonywania innych praktyk religijnych właściwych dla wyznania baptystycznego, dzieciom i młodzieży przebywającym w zakładach wychowawczych i opiekuńczych, w sanatoriach, prewentoriach i szpitalach oraz korzystającym z zorganizowanych form wypoczynku (Dz. U. Nr 135, poz. 631).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej oraz Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 14 października 1996 r. w sprawie zasad organizowania nauczania kościelnego, nabożeństw i wykonywania innych praktyk religijnych właściwych dla wyznania ewangelicko-metodystycznego, dzieciom i młodzieży przebywającym w zakładach wychowawczych i opiekuńczych, w sanatoriach, prewentoriach i szpitalach oraz korzystającym z zorganizowanego wypoczynku (Dz. U. Nr 135, poz. 630) (Kuranowski, 2013, s. 111-149).

Pytania kontrolne:

1. Jaki dokument prawny reguluje organizację wycieczek szkolnych?
2. Jaki dokument prawny reguluje organizację kolonii i półkolonii?

9. PRZYKŁADOWY PLAN PRACY WYCHOWAWCZO-OPEKUŃCZEJ NA KOLONIACH LETNICH W ZAKOPANEM

RAMOWY PLAN PRACY OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZEJ

ZADANIA OGÓLNE	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	SPOSÓB REALIZACJI
Rozwój intelektualny	<ul style="list-style-type: none">• Poznanie historii i tradycji regionu	<ul style="list-style-type: none">• Zwiedzanie muzeów i miejsc historycznych<ul style="list-style-type: none">✓ Kościół w Kościelisku✓ Sanktuarium Maryjne na Krzeptówkach✓ Chata Sabały✓ Stary cmentarz i pierwszy kościół parafialny Zakopanego na Pęksowym Brzyzku✓ Muzeum Tatrzańskie✓ Muzeum Kornela Makuszyńskiego✓ Zamek w Niedzicy✓ Schroniska górskie✓ Samotnia Brata Alberta✓ Kościół na Jaszczurówce✓ Kaplica na Wiktorówkach
	<ul style="list-style-type: none">• Poznanie życia codziennego górali	<ul style="list-style-type: none">• Wizyta w szałasach pasterskich na Rusinowej Polanie

	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie nawyku bezpiecznego zachowania się w górach 	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkanie z przewodnikiem TPN i ratownikiem TOPR <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prelekcja połączona z pokazem filmu o pracy ratowników ✓ Zwiedzanie posterunku TOPR ✓ Pokaz tresury psów ratowniczych
	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie Zakopanego, jako centrum sportów zimowych 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiedzanie obiektów sportowych <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stadion biathlonowy w Kirach ✓ Skocznie narciarskie ✓ FIS-owska trasa zjazdowa na Nosalu ✓ Kompleksy narciarskie: Szymoszkowa, Gubałówka, Buforowy Wierch
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdzenie wiedzy nabytej w czasie trwania kolonii 	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurs „Młody znawca Podhala”
	<ul style="list-style-type: none"> • Poszerzenie wiedzy szkolnej z przyrody, geografii, biologii i historii 	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie różnorodności krajobrazowej i przyrodniczej Tatr
Rozwój kulturalny	<ul style="list-style-type: none"> • Zdobywanie wiedzy o folklorze regionu, legendach, obrzędach, tańcach, piosenkach itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania z ciekawymi ludźmi, twórcami ludowymi itp. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zwiedzanie obiektów kulturalnych ✓ Teatr Witkacego ✓ Galeria Hasiora ✓ Wycieczka do Czochołowa – Muzeum etnograficzne
	<ul style="list-style-type: none"> • Wdrażanie do czynnego udziału w życiu kolonii 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizowanie imprez kulturalnych <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wieczerek kultury góralskiej ✓ Dyskoteki (bał przebierańców, bał zabawnych fryzur...) ✓ Ognisko ✓ Plener plastyczny ✓ Zabawy: Maraton śmiechu, Randka w ciemno...

Rozwój fizyczny	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie zainteresowań turystyką, zaszczepienie miłości do dalekich, pieszych wędrówek po górach, wyrabianie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu 	<ul style="list-style-type: none"> • Wędrówki po Tatrzańskim Parku Narodowym <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dolina Kościeliska ✓ Dolina Chochołowska i wędrówka po Tatrach Zachodnich ✓ Czerwone Wierchy ✓ Dolina Pięciu Stawów i okolice Morskiego Oka ✓ Kasprowy Wierch ✓ Rusinowa Polana • Spływ Dunajcem i zwiedzanie Pienińskiego Parku Narodowego
	<ul style="list-style-type: none"> • Rozbudzanie zainteresowań sportem 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizowanie zajęć sportowo-rekreacyjnych <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zabawy i turnieje sportowe
Podnoszenie kultury osobistej	<ul style="list-style-type: none"> • Uczucie szacunku do osób starszych, kolegów i do samego siebie • Wyrabianie nawyku niesienia pomocy osobom młodszym i słabszym • Uczucie zachowania się w miejscach publicznych, w towarzystwie, przy stole itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwracanie uwagi na zachowanie się uczestników w czasie różnych zajęć kolonijnych • Stosowanie zwrotów: „przepraszam”, „dziękuję”, „proszę” • Zapoznanie się i przestrzeganie regulaminów • Pełnienie funkcji dyżurnego • Nadzorowanie mycia i ubierania uczestników • Kontrola czystości pomieszczeń

PRZYKŁADOWY RAMOWY PLAN DNIA

07:30–08:00	pobudka
08:00–08:30	poranna toaleta, sprzątanie
08:30–09:00	śniadanie
09:00–09:30	przygotowania do zajęć programowych
09:30–13:30	zajęcia programowe
13:30–14:00	przygotowania do obiadu
14:00–14:30	obiad
14:30–15:30	cisza poobiednia
15:30–16:00	podwieczorek i przygotowania do zajęć programowych
16:00–19:00	zajęcia programowe
19:00–19:30	kolacja
19:30–21:30	zajęcia w grupach
21:30–22:00	mycie i przygotowania do snu
22:00–08:00	cisza nocna

PRZYKŁADOWY RAMOWY PLAN DNIA Z WYCIECZKĄ CAŁODZIENNĄ

07:30–08:00	pobudka
08:00–08:30	poranna toaleta, sprzątanie
08:30–09:00	śniadanie
09:00–09:30	przygotowania do wyjścia i pobranie prowiantu
09:30–16:30	wycieczka programowa
16:30–17:00	przygotowania do obiadokolacji
17:00–17:30	obiadokolacja
17:30–18:30	odpoczynek po obiadokolacji i przygotowania do zajęć w grupach
18:30–21:30	zajęcia w grupach
21:30–22:00	mycie i przygotowania do snu
22:00–08:00	cisza nocna

PRZYKŁADOWY PLAN WYCIECZEK PODCZAS KOLONII W ZAKOPANEM

➤ „Dolina Kościeliska – w świecie skał, jaskiń, kwiatów i legend”

CEL WYCIECZKI:

- zapoznanie się ze strukturą dolin tatrzańskich, roślinnością i formami skalnymi
- poznanie legend związanych z Doliną Kościeliską
- zapoznanie się ze schroniskiem na Hali Ornak
- wyrabianie nawyku bezpiecznego zachowania się w górach

PRZEBIEG WYCIECZKI:

- spotkanie z przewodnikiem
- przejazd busem do ujścia doliny
- zwiedzanie Jaskini Mroźnej
- podejście do wylotu Jaskini Mylnej i Raptawickiej
- wejście nad Smreczyński Staw
- powrót do Kir
- przejazd busem do ośrodka

CZAS WYCIECZKI: 5 godzin

➤ „Dolina Chochołowska – wizyta w Tatrach Zachodnich”

CEL WYCIECZKI:

- zapoznanie się ze strukturą dolin tatrzańskich, roślinnością i formami skalnymi
- poznanie pracy pasterzy (zwiedzanie pasterskiej wsi letniej)
- wyrabianie szacunku dla pracy ratowników TOPR
- wyrabianie nawyku bezpiecznego zachowania się w górach

PRZEBIEG WYCIECZKI:

- spotkanie z przewodnikiem
- przejazd busem na Polanę Huciska
- przejście na Polanę Chochołowską

- zwiedzanie pasterskiej wsi letniej, izby pamięci akcji TOPR w Dolinie Zuberskiej oraz kościółka zbudowanego na potrzeby filmu o Janosiku
- krótki odpoczynek w schronisku na Polanie Chochołowskiej
- wspinaczka na Grzesia
- powrót Doliną Chochołowską na Polanę Huciska i busem do Kościeliska

CZAS WYCIECZKI: 5 godzin

➤ **„U podnóża Tatr Wysokich – w krainie wodospadów i wielkich jezior”**

CEL WYCIECZKI:

- poznanie panoramy najwyższych szczytów Tatr Wysokich
- porównanie Tatr Zachodnich z Tatrami Wysokimi
- poznanie pięter roślinnych w Tatrach
- wyrabianie nawyku bezpiecznego zachowania się w górach

PRZEBIEG WYCIECZKI:

- spotkanie z przewodnikiem
- przejazd busem do Palenicy Białczańskiej
- dojście do Wodogrzmotów Mickiewicza
- wędrowka Doliną Roztoki do Doliny Pięciu Stawów, krótkie postoje przy: Wielkim Siklawie – najpotężniejszym wodospadzie Tatr; Przednim i Małym Stawie, dłuższy postój z posiłkiem w Schronisku Pięciostawiańskim
- wędrowka nad Morskie Oko
- postój w schronisku nad Morskim Okiem
- spacer nad Czarny Staw
- powrót Doliną Rybiego Potoku

CZAS WYCIECZKI: 7 godzin

➤ **„Z wizytą u sióstr Albertynek”**

CEL WYCIECZKI:

- rozwijanie zainteresowań turystyką górską
- zapoznanie się z życiem sióstr zakonnych i pustelników
- wyrabianie nawyku bezpiecznego zachowania się w górach

PRZEBIEG WYCIECZKI:

- spotkanie z przewodnikiem
- przejazd busem do Kuźnic
- zwiedzanie zakonu sióstr Albertynek i pustelni brata Alberta
- krótki postój w schronisku na Kalatówkach
- spacer Ścieżką nad Regłami od Czerwonej Przełęczy
- wejście na Sarnią Skałę
- podejście pod wodospad Siklawica
- zejście Doliną Strążyską do Kościeliska

CZAS WYCIECZKI: 4 godziny

➤ **„Szczytami Czerwonych Wierchów”**

CEL WYCIECZKI:

- poznanie panoramy Orlej Perci
- poznanie wszystkich pięter roślinnych w Tatrach
- rozwijanie zainteresowań turystyką górską
- wyrabianie nawyku bezpiecznego zachowania się w górach

PRZEBIEG WYCIECZKI:

- spotkanie z przewodnikiem
- przejazd busem do Kuźnic
- wjazd kolejką linową na Kasprowy Wierch
- podziwianie panoramy Orlej Perci z tarasu górnej stacji kolejki
- wędrówka szczytami Czerwonych Wierchów na Kopę Kondracką
- zejście Doliną Małej Łąki do Kościeliska

CZAS WYCIECZKI: 6 godzin

➤ **„Wspinaczka na Kasprowy Wierch”**

CEL WYCIECZKI:

- poznanie wszystkich pięter roślinnych w Tatrach
- rozwijanie zainteresowań turystyką górską
- wyrabianie nawyku bezpiecznego zachowania się w górach

PRZEBIEG WYCIECZKI:

- spotkanie z przewodnikiem
- przejazd busami do Kuźnic
- przejście Doliną Suchej Wody do Murowańca
- spacer nad Czarny Staw Gąsienicowy
- wędrówka na Suchą Przełęcz i Kasprowy Wierch
- zjazd kolejką linową do Kuźnic
- przejazd busami do Kościeliska

CZAS WYCIECZKI: 6 godzin

➤ **„Wypad w Pieniny”**

CEL WYCIECZKI:

- porównanie krajobrazów Tatr i Pienin
- poznanie pracy flisaków
- rozwijanie zainteresowań turystyką górską
- wyrabianie nawyku bezpiecznego zachowania się w górach

PRZEBIEG WYCIECZKI:

- przejazd autokarem do Niedzicy
- zwiedzanie zamku w Niedzicy
- przejazd autokarem do przystani flisackiej w Kątach
- spływ przełomem Dunajca do Szczawnicy
- spacer po Szczawnicy
- powrót autokarem do Kościeliska

CZAS WYCIECZKI: 5 godzin

➤ **„Jak smakuje oscypek, bunc i żentycza?”**

CEL WYCIECZKI:

- poznanie pracy pasterzy
- poznanie najśłynniejszej panoramy Tatr Wysokich i Bielskich (ok. 50 szczytów)
- rozwijanie zainteresowań turystyką górską
- wyrabianie nawyku bezpiecznego zachowania w górach

PRZEBIEG WYCIECZKI:

- przejazd busem na Zapadnią Polanę
- krótki postój na zwiedzanie kaplicy w Jaszczurówce
- wędrówka Doliną Filipka na Wiktorówki
- zwiedzanie kościółka Matki Boskiej Jaworzyńskiej
- podejście na Gęsią Szyję i oglądanie słynnej panoramy
- zejście na Polanę Rusinową
- przyglądanie się pracy pasterzy (wypas owiec, wyrób sera itp.)
- dojście do Wierchu Porońca
- powrót busami do Kościeliska

CZAS WYCIECZKI: 4 godziny

➤ **Krótkie wycieczki w okolicy Kościeliska i Zakopanego**

- Sanktuarium Maryjne na Krzeptówkach
- Obiekty Sakralne na Pęksowym Brzyzku
- Muzeum Tatrzańskie w Zakopanem
- Muzeum Kornela Makuszyńskiego w Zakopanem
- Obiekty sportowe Kościeliska i Zakopanego
- Galeria Hasiora
- Teatr Witkacego
- Muzeum Etnograficzne w Chochołowie

Wszystkie wycieczki dostosowane będą do wieku, kondycji fizycznej, samopoczucia kolonistów oraz panujących warunków atmosferycznych.

Pytania kontrolne:

1. Zaproponuj przykładowy rozkład dnia w placówce wypoczynku dzieci i młodzieży
2. Zaproponuj przykładowy program trzech wycieczek dla grupy młodzieży przebywającej na zimowisku w Zakopanem
3. Zaproponuj przykładowy plan pracy wychowawczo-opiekuńczej dla najmłodszej grupy kolonistów przebywających na Mazurach
4. Zaproponuj przykładowy plan pracy wychowawczo-opiekuńczej dla średniej grupy kolonistów przebywających w Górach
5. Zaproponuj przykładowy plan pracy wychowawczo-opiekuńczej dla najstarszej grupy kolonistów przebywających nad morzem

10. PRZYKŁADOWE DOKUMENTY ORGANIZACYJNE WYPOCZYNKU DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ WYCIECZEK SZKOLNYCH

PRZYKŁADOWY REGULAMI KOLONII

1. Przełożonym całego składu kolonii jest kierownik kolonii.
2. Uczestnicy kolonii zorganizowani są w grupy, których liczebność i skład osobowy określa kierownik kolonii. Grupami kierują opiekunowie.
3. W każdej grupie wyznaczony zostaje „starszy grupy” będący zastępcą opiekuna-wychowawcy w sprawach organizacyjnych.
4. Życie na kolonii jest regulowane rozkładem dnia podawanym codziennie przez opiekuna-wychowawcę grupy.
5. Uczestnicy kolonii zobowiązani są do stałego udziału w programowych zajęciach oraz do pełnienia wyznaczonych dyżurów, jak również do wykonywania poleceń przełożonych.
6. Uczestnicy kolonii zobowiązani są do postępowania zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami kultury i etyki.
7. Za uszkodzenia sprzętu i wyposażenia uczestnicy kolonii odpowiadają materialnie wobec kierownika kolonii.
8. Wnioski i skargi uczestnicy kolonii składają osobiście do wychowawcy-opiekuna.
9. Organizator kolonii nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy materialne uczestników kolonii.
10. Uczestników kolonii oprócz regulaminu ogólnego obowiązują następujące regulaminy:

- Regulamin kąpeli
- Regulamin plażowania
- Regulamin poruszania się po drogach w trakcie rajdów pieszych
- Regulamin BHP i p. poż.

Znajomość regulaminów obowiązujących na kolonii uczestnicy kolonii potwierdzają własnoręcznym podpisem na tzw. „oświadczeniu”.

PRZYKŁADOWE UPRAWNIENIA I OBOWIĄZKI CZŁONKA KOLONII

1. Zadeklarowanie udziału w kolonii jest równoznaczne z nabyciem uprawnień członka kolonii, przydzieleniem do grupy i zobowiązuje do:
 - podporządkowania się zarządzeniom kierownika kolonii i opiekunów oraz obowiązującym przepisom kolonii,
 - stałego brania udziału w imprezach organizowanych przez dyrekcję kolonii.
2. Samowolne opuszczenie terenu kolonii, jak również postępowanie niezgodne z obowiązującym regulaminem upoważnienia kierownika do wnioskowania o skreślenie członka kolonii z listy uczestników kolonii.
3. Uczestnicy kolonii winni przynosić chlubę swojej grupie.
4. Członkowie kolonii winni szanować rzeczy własne i kolegów, chronić dobro społeczne jako wspólną własność.
5. Uczestnicy kolonii winni również:
 - szanować i chronić przyrodę przed zniszczeniem, poznawać i starać się zrozumieć, jak człowiek gospodaruje jej siłami,
 - szanować pracę ludzką, w kontakcie z ludźmi być uprzejmymi i uczynnymi,
 - przestrzegać zasad higieny osobistej, dbać o dobrą atmosferę w grupie, opiekować się młodszymi i słabszymi, służyć im pomocą.

PRZYKŁADOWY ZAKRES CZYNNOŚCI I OBOWIĄZKÓW WYCHOWAWCY-OPIEKUNA KOLONII

❖ ZAKRES CZYNNOŚCI

1. Wychowawca sprawuje opiekę nad grupą dzieci i młodzieży, odpowiada za ich bezpieczeństwo, wygląd, higienę i wychowanie.
2. Wychowawca jest bezpośrednim opiekunem i organizatorem czasu powierzonych mu w opiekę dzieci i młodzieży, zastępuje im rodziców. Nie wolno mu pozostawić grupy bez opieki!
3. Wychowawca powinien poznać dzieci – młodzież przed wyjazdem na placówkę kolonijną.
4. Współpracuje ściśle z lekarzem i higienistką, przeprowadza codziennie obserwacje stanu zdrowia i samopoczucia dzieci – młodzieży.
5. Organizuje i prowadzi zajęcia zgodne z ramowym rozkładem dnia w swojej grupie.
6. Współpracuje ściśle z kierownikiem i organizatorem kolonii w zakresie działań opiekuńczo-wychowawczych i realizacji programu zajęć.
7. Posiada podstawowe informacje z dziedziny prowadzenia zajęć WF.
8. Wychowawca-opiekun prowadzi dziennik zajęć swojej grupy.
9. Odznacza się wysoką kulturą osobistą, do uczestników kolonii odnosi się z szacunkiem, kontroluje kulturę zachowania się podopiecznych względem siebie.

❖ DO OBOWIĄZKÓW WYCHOWAWCY NALEŻY:

1. Znajomość i systematyczne przestrzeganie zasad przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy, przepisów przeciwpożarowych oraz ruchu drogowego.
2. Zapoznanie się z informacjami umieszczonymi w karcie kwalifikacyjnej uczestników kolonii.
3. Systematyczne kontrole miejsc zajęć uczestników (terenu, budynku, pomieszczeń) oraz dróg do nich prowadzących, w szczególności sprawdzenie, czy ich aktualny stan odpowiada wymogom i przepisom z zakresu bezpieczeństwa i higieny.

4. Regularne kontrolowanie stanu urządzeń technicznych, instalacji, sprzętu itp.
5. Kontrolowanie zaopatrzenia uczestników w odpowiednią odzież i sprzęt zapewniający bezpieczeństwo podczas wycieczek, rajdów i kąpeli.
6. Usunięcie wszelkich dostrzeżonych braków i usterek, jeżeli usunięcie ich we własnym zakresie jest możliwe. Niezwłoczne zgłaszanie kierownictwu placówki wszelkich spostrzeżonych braków i błędów zagrażających zdrowiu i życiu dzieci i młodzieży.
7. Natychmiastowe przerwanie zajęć, gdy stan terenu, budynku, pomieszczeń, sprzętu, instalacji zagraża uczestnikom, pracownikom lub innym osobom.
8. Planowe i okolicznościowe, teoretyczne i praktyczne zapoznanie uczestników z warunkami i wymogami bezpieczeństwa i higieny, pouczenie o istniejących i mogących zaistnieć niebezpieczeństwach.
9. Włączenie uczestników do działalności na rzecz poprawy stanu bezpieczeństwa i higieny w placówce i środowisku.
10. Kontrola przestrzegania przez uczestników obowiązujących regulaminów zajęć, zachowania oraz nadzór i czujność podczas podróży, zajęć, ćwiczeń, wycieczek, kąpeli i plażowania w celu wyeliminowania w porę przejawów działania nieostrożnego lub niezgodnego z wymogami bezpieczeństwa i higieny.
11. Natychmiastowe udzielenie lub zapewnienie uczestnikom pierwszej pomocy i dalszej opieki w czasie nieszczęśliwego wypadku, powiadomienie o wypadku kierownika placówki lub osoby zastępującej kierownika, przeciwdziałanie ujemnym skutkom wypadku i podjęcie innych niezbędnych środków.
12. Systematyczne prowadzenie dziennika zajęć.
13. Prowadzenie innych zajęć zleconych przez kierownika lub organizatora kolonii.

PRZYKŁADOWY ZAKRES OBOWIĄZKÓW KIEROWNIKA KOLONII

Kierownik winien znać całokształt spraw, związanych z organizacją, prowadzeniem i rozliczeniem kolonii, bowiem od jego umiejętności zależy właściwe prowadzenie placówki.

Powinien mieć autorytet i stwarzać atmosferę równowagi, bez czego nie do pomyślenia jest prawidłowe funkcjonowanie całości. Do niego należy nadzór nad organizacją życia kolonii oraz podejmowanie wszystkich zasadniczych decyzji wychowawczych. Kierownik placówki odpowiedzialny jest, od chwili objęcia pracy w placówce, za właściwy poziom prac, dający rękojmię bezpieczeństwa zdrowia i życia dzieci i młodzieży.

❖ DO OBOWIĄZKÓW KIEROWNIKA KOLONII / OBOZU NALEŻY:

- czuwanie nad zdrowiem, życiem i bezpieczeństwem uczestników kolonii,
- zapoznanie wychowawców i innych pracowników placówki z obowiązującymi zarządzeniami, instrukcjami i wytycznymi władz oświatowych oraz bezpieczeństwa i higieny pracy,
- ustalenie – wspólnie z radą pedagogiczną – instrukcji wewnętrznych, które w warunkach danej placówki są niezbędne do utrzymania wymaganego stanu bezpieczeństwa i higieny,
- kierowanie prawidłowym pod względem organizacyjnym i wychowawczym biegiem życia na kolonii, a w szczególności: układanie planów zajęć, ustalanie zakresu pracy i obowiązków wychowawców i pozostałego personelu oraz kontrola ich pracy, ustalanie wytycznych dotyczących imprez okolicznościowych, prac świetlicowych, wycieczek, form nawiązania i utrzymania kontaktu z ludnością, wgląd w kulturę życia codziennego, wytyczne i kontrola w zakresie stosowania środków wychowawczych,
- nadzorowanie działalności personelu placówki w czasie zajęć w zakresie stosowania zasad higieny i bezpieczeństwa w placówce,
- ustalanie i zatwierdzanie terminarzy i harmonogramów prac, dyżurów, zastępstw, imprez, przewodniczenie na odprawach personelu kolonijnego, współpraca z lekarzem, nadzór i kontrola pracy w zakresie higieny,

- kontrola stanu obiektu i całego terenu placówki,
- wydawanie dyspozycji w sprawach gospodarczych, dysponowanie środkami pieniężnymi określonymi w budżecie, odpowiedzialność za całokształt gospodarki finansowej, inwentarz i wyposażenie,
- składanie wszelkich sprawozdań jednostce organizującej kolonię, udzielanie informacji i wyjaśnień organom przeprowadzającym kontrolę,
- podjęcie niezbędnych kroków w razie nieszczęśliwego wypadku, a przede wszystkim niezwłoczne zapewnienie poszkodowanemu pomocy i opieki, powiadomienie o wypadku rodziny poszkodowanego, organizatora placówki i kuratora oświaty właściwego dla siedziby placówki,
- analizowanie (na posiedzeniu rady pedagogicznej placówki i przy współudziale komisji) wypadków uczestników lub pracowników, w celu ustalenia przyczyn i stosowania skutecznych sposobów zapobiegania podobnym wypadkom w przyszłości.

Należy pamiętać o tym, że na koloniach obowiązuje zasada jednoosobowego kierownictwa i odpowiedzialności za podjęte decyzje. Wskazane jest jednak, aby trudne decyzje wychowawcze omawiane były na forum rady pedagogicznej.

PRZYKŁADOWY ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI ORAZ PODSTAWOWE UPRAWNIENIA KIEROWNIKA KOLONII / OBOZU / ZIMOWISKA

- I. Kierownik kolonii / obozu / zimowiska podlega służbowo organizatorowi, który sprawuje nadzór nad całością funkcjonowania placówki.
 1. Kierownik współpracuje z organizatorem w należytych przygotowaniach placówki do jej uruchomienia.
 2. Przyjmuje i zdaje protokołem zdawczo-odbiorczym ośrodek wraz z wyposażeniem (odpowiada materialnie za powierzone mienie).

- II. Kierownik kolonii / obozu / zimowiska jest bezpośrednim przełożonym wszystkich osób zatrudnionych w ośrodku.
1. W porozumieniu z organizatorem kierownik ma prawo rozwiązać umowę o pracę z pracownikiem, który nie wywiązuje się ze swoich obowiązków.
 2. Ustala w oparciu o odrębne przepisy zakres obowiązków i odpowiedzialności pracowników gospodarczych, nadzoruje i kontroluje prace całego personelu zatrudnionego w ośrodku.
 3. Zapoznaje personel z jego obowiązkami, ustala zakres odpowiedzialności poszczególnych osób za sprzęt i jego należyte wykorzystanie.
 4. Prowadzi odprawy z personelem według uznania i potrzeby.
 5. Załatwia sprawy meldunkowe osób dorosłych i dzieci przebywających w ośrodku.
 6. Sprawdza karty kwalifikacyjne dzieci i pracownicze książeczki zdrowia podległego personelu.
 7. Sporządza indywidualne opinie z pracy wychowawców zatrudnionych na kolonii / obozie / zimowisku.
- III. Odpowiada za prawidłową organizację życia na kolonii / obozie / zimowiska zgodnie z wytycznymi organizatora.
1. Odpowiada za poziom pracy dydaktyczno-wychowawczej.
 2. Opracowuje ramowy plan pracy i czuwa nad jego realizacją.
 3. Przewodniczy radzie pedagogicznej.
- IV. Odpowiada za bezpieczeństwo dzieci od momentu zbiórki wyjazdowej do przejścia dzieci przez rodziców po zakończeniu turnusu.
1. Czuwa nad zdrowiem, życiem i bezpieczeństwem uczestników kolonii / obozu / zimowiska, a także odpowiada za zaznajomienie dzieci i podległego personelu z zasadami i przepisami BHP, prowadząc w tym zakresie nadzór i kontrolę.
 2. Przestrzega i stosuje się do ogólnie obowiązujących przepisów w zakresie bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz zaznajamia z nimi podległe osoby.
 3. Niezwłocznie powiadamia organizatora kolonii / obozu / zimowiska.

wiska o zaistnieniu okoliczności zagrażających zdrowiu lub życiu dzieci i personelu.

- V. Kierownik kolonii / obozu / zimowiska odpowiada za:
1. Prawidłowe żywienie dzieci.
 2. Prawidłowe i racjonalne wykorzystanie sprzętu, urządzeń i pomieszczeń.
 3. Prawidłowe prowadzenie dokumentacji i rozliczeń finansowych wg obowiązujących wzorów i przepisów.
 4. Prawidłowe i terminowe regulowanie wszelkich zobowiązań finansowych i materialnych oraz dokonanie rozliczeń finansowych na rzecz organizatora kolonii / obozu / zimowiska w podanym przez niego terminie.
 5. Prawidłowe wykorzystanie środków finansowych przydzielonych na prowadzenie kolonii / obozu / zimowiska.
- VI. Kierownik kolonii / obozu / zimowiska zobowiązany jest do przestrzegania zasady oszczędnego gospodarowania materiałami i środkami finansowymi przeznaczonymi do prowadzenia kolonii / obozu / zimowiska.
- VII. Opracowuje i składa organizatorowi sprawozdanie opisowe z przebiegu turnusu oraz sprawozdanie statystyczno-finansowe.
- VIII. Protokolarnie przekazuje organizatorowi obiekt kolonijny / zimowiskowy. Ponosi pełną odpowiedzialność materialną za braki powstałe w czasie trwania kolonii.
- IX. Kierownik kolonii / obozu / zimowiska prowadzi książkę finansową przychodów i rozchodów gotówki, w oparciu o otrzymaną dokumentację.
- X. Książka finansowa wraz z dokumentami musi być przedłożona organizatorowi kolonii / obozu / zimowiska nie później niż 7 dni od daty zakończenia turnusu. Do rozliczenia musi być załączone oświadczenie intendenta i kierownika, że kolonia / obóz / zimowisko nie posiada żadnych zobowiązań finansowych.
- XI. Stan żywności zakupionej podczas turnusu winien być zgodny

z kartoteką ilościowo-wartościową prowadzoną przez magazyniera, względnie intendenta.

XII. Kierownik kolonii / obozu / zimowiska po zakończonej akcji letniej lub zimowej przekazuje w formie pisemnej organizatorowi swoje propozycje odnośnie prac remontowych i ewentualnego wyposażenia w niezbędne materiały, które przyczynią się do polepszenia warunków pobytu dzieci w danym obiekcie kolonijnym w roku następnym.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN KĄPIELI

1. Kąpiel może odbywać się tylko w miejscu uprzednio zbadanym i ściśle oznaczonym.
2. Kąpiel może odbywać się tylko pod kontrolą ratownika lub innej osoby posiadającej odpowiednie uprawnienia i w obecności innych wyznaczonych przez kierownika osób (wychowawcy-opiekunowie, pielęgniarka itp.).
3. Kąpiel może odbywać się wyłącznie w małych grupach, nieprzekraczających 10 osób.
4. Wyznaczona grupa może wchodzić do wody i wychodzić z niej tylko na sygnał podany przez osobę kierującą kąpielą.
5. Dzieciom i młodzieży nie wolno wchodzić do wody bez wiedzy i zgody opiekuna – wychowawcy grupy.
6. Na sygnał wyjścia z wody i na sygnał alarmu (kilka donośnych krótkich gwizdków) należy natychmiast wyjść z wody i udać się na brzeg w wyznaczone wcześniej miejsce zbiórki.
7. W przypadku złego samopoczucia, bólu lub zawrotu głowy, a także innych dolegliwości należy natychmiast wyjść z wody i powiadomić o tym opiekuna lub kierującego kąpielą.
8. W przypadku zauważenia tonięcia należy natychmiast alarmować ratownika!!! W miarę możliwości należy udzielić pomocy potrzebującemu.

9. Na głębi bezpośredniej pomocy tonącemu mogą udzielać tylko wykwalifikowani ratownicy, natomiast inni mogą udzielać pomocy tylko na brzegu.
10. Nie wolno niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska oraz zaśmiecać wody i terenu.
11. Należy pamiętać o zachowaniu pełnego bezpieczeństwa podczas kąpieli, unikać lekkomyślnych żartów, potrażeń, wrzucania do wody!!!
12. Przed rozpoczęciem kąpieli jej uczestnicy muszą być zaznajomieni z obowiązującymi sygnałami dźwiękowymi.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN PLAŻOWANIA

1. Opalanie się i przebywanie na słońcu kryje w sobie niebezpieczeństwo.
2. W wyniku złej regulacji czasu przebywania dzieci na słońcu może nastąpić stan zapalny skóry lub udar słoneczny.
3. Kąpiele słoneczne powinny być dawkowane i rozpocząć się od kąpieli powietrznych.
4. Teren do kąpieli słonecznych powinien być tak dobrany, aby dzieci przed i po naświetleniu mogły odpocząć w cieniu.
5. Najlepsza pora do kąpieli słonecznych to godziny od 9:00 do 12:00.
6. Dawkowanie kąpieli słonecznych zaczyna się od 4 minut do 20 minut dla dzieci młodszych, a do 30 minut dla dzieci starszych.
7. Głowy dzieci podczas naświetlania słonecznego powinny być warunkowo zawsze chronione nakryciem.
8. Po kąpieli słonecznej dzieci powinny wypocząć w cieniu co najmniej pół godziny, a dopiero potem obmyć się z potu i ewentualnego kurzu czy piasku.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN ZASAD PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH W CZASIE WYCIECZKI, W MARSZU I NA BIWAKU

1. W czasie wycieczki jej uczestnicy bezwzględnie podporządkowują się zaleceniom prowadzącego, wyznaczonego przez kierownika kolonii.
2. Uczestnicy idą zwartą grupą w szyku uzgodnionym przez prowadzącego, maksymalnie czwórkami, na przodzie grupy zawsze idzie prowadzący wycieczkę, następnie najslabsi i najmłodszy uczestnicy, którzy nadają tempo marszu, kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy wraz z wychowawcą.
3. Kolumna porusza się prawym poboczem drogi lub szosy (jak najbliżej krawędzi), zajmując nie więcej niż połowę szerokości drogi. W czasie marszu dokładnie należy zwracać uwagę na poruszające się po drodze lub szosie pojazdy. W przypadku gdy nie ma chodnika lub miejsca przeznaczonego dla pieszych, maszeruje się małymi grupkami lub pojedynczo lewą stroną drogi jeden za drugim, a jeżeli ruch na drodze jest niewielki – parami.
4. W miastach należy poruszać się zwartą grupą po chodnikach lub miejscach przeznaczonych dla pieszych. Jezdnię należy przekraczać w miejscach wyznaczonych (pasy) lub zgodnie z przepisami.
5. Nie wolno zatrzymywać się w miejscach, gdzie utrudniona jest widoczność (na zakrętach, za i przed wzniesieniem).
6. Kiedy kolumna porusza się przy złej widoczności (nocą, podczas deszczu lub w śnieżycę) pierwsi i ostatni maszerujący od osi jezdni muszą mieć zapalone latarki:
 - pierwszy ze światłem białym, skierowanym do przodu,
 - ostatni ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu.
7. Jeżeli kolumna przekracza 20 metrów, maszerujący po lewej stronie zobowiązani są nieść latarnie białe rozmieszczone co 10 metrów widoczne z odległości 150 metrów.
8. Nie wolno odłączać się od grupy, maszerując bez zgody prowadzącego.

9. Podczas wycieczki lub rajdu 1 opiekun przypada na:
- 10 uczestników przy turystyce kwalifikowanej (np. górską),
 - 15 uczestników przy innych formach.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN PRZEWOZU DZIECI AUTOKAREM

1. Przygotowujemy kartę wycieczki i posiadamy ją przy sobie na wypadek kontroli.
2. Wzywamy policję do kontroli stanu technicznego.
3. Zapewniamy min. 2 opiekunów (jeden zasiada z przodu, drugi z tyłu).
4. Do autokaru dzieci wpuszczamy wg listy.
5. Po każdym postoju przeliczamy ilość osób.
6. Posiadamy kserokopię ubezpieczenia grupowego.
7. Dopilnowujemy, aby 30 min. przed wyjazdem osoby z chorobą lokomocyjną zażyły niezbędne leki.
8. Zapewniamy regularne postoje wyłącznie w miejscach wyznaczonych.
9. Jeśli autokar posiada pasy, dopilnowujemy, aby dzieci miały je zapięte.
10. Pilnujemy, aby dzieci nie chodziły po autokarze w trakcie jazdy (z toalety korzystamy na postojach).
11. Pilnujemy, aby dzieci nie odwracały się na fotelach tyłem do kierunku jazdy.
12. Pilnujemy, aby dzieci swoim zachowaniem nie rozpraszały kierowcy.
13. Dbamy o czystość w autokarze.
14. Pojazd przewożący grupę młodzieży poniżej 18 roku życia powinien być oznakowany żółtymi tablicami z symbolem dzieci w kolorze czarnym; kierujący tym pojazdem zobowiązany jest do włączania świateł awaryjnych podczas wsiadania i wysiadania młodzieży; kierowca posiada potwierdzenie sprawności technicznej pojazdu, apteczkę pierwszej pomocy i gaśnicę.

15. Opiekun musi przebywać ze swoją grupą w pojeździe – nie można rozdzielać grupy na dwa lub więcej pojazdów.
16. Ilość miejsc siedzących w pojeździe musi dokładnie odpowiadać ilości uczestników.
17. Przejście w autokarze musi być wolne – jest to jedyna droga ewakuacyjna z pojazdu.
18. Uczniowie sprawiający trudności wychowawcze oraz źle znoszący podróż siedzą przy opiekunach.
19. Bagaż uczestników powinien być umieszczony w bagażniku i na półkach – należy jednak pamiętać, aby nad głowami nie umieszczać ciężkich przedmiotów, np. butelek z piciem.
20. Młodzież do lat 18 można przewozić między 6:00 a 22:00 (chyba że wcześniej rodzice podpisali zgodę).
21. Jeśli czas jazdy jest dłuższy niż 10 godzin, kierownik musi uzyskać zgodę rodziców.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN WYCIECZEK PIESZYCH

1. Podczas wycieczki pieszej 2 opiekunów przypada na 30 uczniów.
2. Jeden opiekun idzie z przodu grupy wraz z najmłodszymi i najslabszymi kondycyjnie uczniami, drugi ją zamyka wraz z uczniami najstarszymi i najsilniejszymi kondycyjnie.
3. Uczniowie powinny posiadać odpowiedni ubiór.
4. W mieście należy poruszać się po chodnikach, zwracając uwagę, czy nie ma tam wyrysowanej ścieżki rowerowej; poza miastem lewą stronę drogi, pojedynczo, ustępując z drogi nadjeżdżającym pojazdowi; dwójkami poza miastem poruszamy się wyłącznie po drogach o bardzo małym ruchu.
5. W lesie należy poruszać się oznakowanymi szlakami turystycznymi, szczególnie dotyczy to terenów parków narodowych i krajobrazowych.

6. Nauczyciel-opiekun powinien mieć dobrą orientację i posiadać mapę.
7. Przed wyruszeniem na wycieczkę pieszą uczestnicy powinni być poinformowani o zasadach poruszania się po drogach i lesie.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN WYCIECZEK GÓRSKICH

1. Przy wycieczkach górskich poniżej 1000 m n.p.m. – 1 opiekun przypada na 10 uczestników.
2. Przy wycieczkach górskich powyżej 1000 m n.p.m. – 1 opiekun przypada na 5 uczestników + przewodnik górski.
3. Należy dokładnie zaplanować trasę, uwzględniając wiek, a także płeć uczestników – dla młodzieży w wieku 13–14 lat nie powinna przekraczać ona 12–13 km, tj. 4–5 godz. marszu wraz z odpoczynkami; dla młodzieży starszej długość trasy może ulec wydłużeniu.
4. Wycieczka górska powinna rozpocząć się wcześniej rano.
5. Wycieczka górska może trwać maksymalnie 7–8 godzin.
6. Wszyscy uczestnicy wycieczki górskiej powinni mieć zapisany w telefonie komórkowym numer do GOPR-u i TOPR-u.
7. Uczniowie obowiązkowo powinni posiadać odpowiedni strój, szczególnie odpowiednie obuwie, coś przeciwdeszczowego, najlepiej wędrować z plecakiem, tak aby mieć wolne obie ręce, warto zabrać ze sobą coś do picia (wodę mineralną niegazowaną) oraz coś słodkiego (czekolada mleczna).
8. Grupa podczas wycieczki górskiej powinna poruszać się z przewodnikiem górskim, dotyczy to terenów powyżej 1000 m n.p.m. i parków narodowych.
9. Podczas wycieczki górskiej na początku grupy idą osoby słabsze kondycyjnie, grupę zamyka opiekun wraz z osobami najsilniejszymi kondycyjnie.
10. Na początku i na końcu musi znajdować się opiekun.

11. Należy zadbać, aby każdy z uczniów miał w telefonie komórkowym zapisany numer do jednego z opiekunów.
12. Opiekunowie powinni posiadać listę z numerami telefonów komórkowych wszystkich uczestników wycieczki oraz ich rodziców / prawnych opiekunów.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN WYCIECZEK ROWEROWYCH

1. Przy wycieczkach rowerowych 2 opiekunów przypada na grupę 10–13 uczniów.
2. Przy wycieczce rowerowej uczniowie muszą mieć ukończone 12 lat i posiadać kartę rowerową.
3. W kolumnie rowerów nie może jechać więcej niż 15 osób.
4. Przed wyjazdem na wycieczkę rowerową uczniowie muszą być zapoznani z przepisami ruchu drogowego.
5. Podczas wycieczki rowerowej jeden z opiekunów jedzie na początku, za nim najslabsi kondycyjnie, na końcu kolumny jedzie drugi opiekun.
6. Podczas wycieczki rowerowej tempo jazdy dostosowujemy do możliwości najslabszego uczestnika.
7. Podczas wycieczki rowerowej odstępy między jadącymi nie powinny przekraczać 5 metrów.
8. Podczas wycieczki rowerowej uczniowie jadą pojedynczo, nie ma możliwości jechać dwójkami.
9. Podczas wycieczki rowerowej należy pilnować, aby kolumna jechała jak najbliżej prawej krawędzi drogi, zgodnie z przepisami ruchu drogowego.
10. Podczas wycieczki rowerowej opiekun posiada apteczkę pierwszej pomocy oraz narzędzia do ewentualnej naprawy rowerów, także zapasowe dętki i wentyle oraz pompkę.
11. Podczas wycieczki rowerowej uczniowie powinni posiadać odpowiedni strój, przede wszystkim muszą posiadać kaski.

12. Podczas wycieczki rowerowej z boku tylnego bagażnika (z lewej strony) powinno być przymocowane tzw. ramię bezpieczeństwa ze światłem odblaskowym na końcu.
13. Należy zadbać, aby każdy z uczniów miał w telefonie komórkowym zapisany numer do jednego z opiekunów.
14. Opiekunowie powinni posiadać listę z numerami telefonów komórkowych wszystkich uczestników wycieczki oraz ich rodziców / prawnych opiekunów.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN PRZEWOŻENIA DZIECI POCIĄGIEM

1. Podczas przejazdu pociągiem 1 opiekun przypada na 9 uczniów.
2. Grupa musi poruszać się jednym wagonem, w którym znajduje się nauczyciel, w tym celu najlepiej dokonać wcześniej rezerwacji miejsc lub przedziałów.
3. Podczas zajmowania wagonu z przodu i z tyłu grupy musi znajdować się 1 opiekun.
4. Podczas przejazdu pociągiem bagaże powinny być umieszczone na wyznaczonych do tego półkach. Bagaże należy układać od najcięższego do najlżejszego oraz od największego do najmniejszego.
5. Podczas jazdy pociągu uczniowie nie powinni wychylać się przez okno i opuszczać wagonu, szczególnie na postojach pociągu.
6. Podczas przejazdu pociągiem kierownik wycieczki ma przy sobie bilety na przejazd wraz z zaświadczeniem o przejeździe grupowym oraz legitymacje szkolne uczniów.
7. Podczas przejazdu pociągiem kierownik musi posiadać apteczkę.
8. Należy zadbać, aby każdy z uczniów miał w telefonie komórkowym zapisany numer do jednego z opiekunów.
9. Opiekunowie powinni posiadać listę z numerami telefonów komórkowych wszystkich uczestników wycieczki oraz ich rodziców / prawnych opiekunów.

PRZYKŁADOWY REGULAMIN PORUSZANIA SIĘ Z GRUPĄ W MIASTACH

1. Każdy uczestnik powinien znać program zwiedzania.
2. W razie zgubienia uczeń powinien pozostać w miejscu, gdzie ostatnio widział się z grupą.
3. Jeden z opiekunów powinien znajdować się na początku, drugi na końcu grupy.
4. Nauczyciel zamykający grupę musi zwrócić szczególną uwagę na to, by uczniowie nie odłączali się od grupy, przede wszystkim musi zwrócić uwagę podczas przechodzenia przez przejście z sygnalizacją świetlną; gdy zapali się czerwone światło, musi z grupą poczekać na zapalenie się zielonego.
5. Opiekunowie powinni poruszać się w granicach wzajemnego kontaktu wzrokowego, aby zapobiec zbytniemu rozciągnięciu grupy.
6. Należy przestrzegać przepisów ruchu drogowego.
7. Przy korzystaniu z środków komunikacji miejskiej należy zadbać, by wszyscy uczestnicy wycieczki znajdowali się w jednym pojeździe lub w jednej jego części (dotyczy to pociągu, tramwaju, metra), znali nazwę przystanku, na którym grupa będzie wysiadać, znali orientacyjny czas przejazdu lub ilość przystanków do przejechania, posiadali ważne bilety na przejazd.
8. Należy zadbać, aby każdy z uczniów miał w telefonie komórkowym zapisany numer do jednego z opiekunów.
9. Opiekunowie powinni posiadać listę z numerami telefonów komórkowych wszystkich uczestników wycieczki oraz ich rodziców / prawnych opiekunów.
10. Podczas wycieczki nie istnieje pojęcie „czasu wolnego”.

.....
/pieczętka organizatora – ośrodka/

KARTA WYCIECZKI

Cel i założenia programowe wycieczki (imprezy)

.....
.....
.....
.....
.....

Trasa wycieczki (imprezy)

.....
.....
.....
.....

Termin..... ilość dni.....

Klasa/grupa.....

Liczba uczestników.....

Kierownik (imię i nazwisko).....

Liczba opiekunów.....

Środek lokomocji.....

OŚWIADCZENIE

Zobowiązuję się do przestrzegania przepisów dotyczących zasad bezpieczeństwa na wycieczkach i imprezach dla dzieci i młodzieży.

Opiekunowie wycieczki (imprezy)
/imiona i nazwiska oraz podpisy/

.....
.....
.....

Kierownik wycieczki (imprezy)

.....

HARMONOGRAM WYCIECZKI (IMPREZY)

DATA I GODZINA WYJAZDU	ILOŚĆ KM	MIEJSCO- WOŚĆ	PROGRAM	ADRES PUNKTU NOCLEGOWEGO I ŻYWIENIOWEGO

Adnotacje organu prowadzącego
lub sprawującego nadzór pedagogiczny

Zatwierdzam

.....
/pieczęć i podpis organizatora – kierownika/

.....
(pieczęć placówki)

KARTA WYPADKU

(uczestnika wycieczki, obozu, kolonii, zimowiska)

1. Nazwa placówki:

.....
.....

2. Dane poszkodowanego:

Imię i nazwisko poszkodowanego

Data urodzenia

Adres zamieszkania

Klasa

3. Czynność wykonywana podczas wypadku:

.....
.....

4. Rodzaj przeszkolenia – instruktaż w zakresie BHP przed wycieczką:

.....
.....

(kiedy i przez kogo prowadzony oraz czas trwania)

5. Czy poszkodowany został zbadany przez lekarza? TAK NIE (niepotrzebne skreślić)

Data ostatniego badania lekarskiego

Czy były przeciwwskazania lekarza do wykonywania czynności, przy których nastąpił wypadek? TAK NIE (niepotrzebne skreślić)

6. Data wypadku

Miejsce wypadku

Rodzaj i umiejscowienie uszkodzenia ciała:

..... (na podstawie orzeczenia lekarskiego)

Czy wypadek spowodował śmierć? TAK NIE (niepotrzebne skreślić)

7. Przepuszczalny czas trwania niezdolności do zajęć

.....
(dane według zwolnienia, względnie orzeczenia wydanego przez lekarza)

8. Szczegółowy opis wypadku

.....
.....
.....
.....

9. Imię i nazwisko osoby sprawującej nadzór nad poszkodowanym w dniu wypadku

.....

10. Pierwszej pomocy udzielił poszkodowanemu:

.....
o godz. (imię i nazwisko lekarza)

11. Imiona, nazwiska i adresy świadków wypadku:

.....
.....

12. Środki zapobiegawcze (wydane zarządzenia): (Termin wykonania)

.....
.....

13. Stwierdzamy własnoręcznymi podpisami, że powyższa karta została wypełniona zgodnie ze stanem rzeczywistym, jak również znany nam jest przepis art. 247 Kodeksu karnego o odpowiedzialności za składanie zeznań niezgodnie z prawdą.

Komisja

Kierownik Placówki

.....
.....

.....

..... dnia,.....rok

REJESTR WYPADKÓW UCZESTNIKÓW KOLONII

Lp.	Imię i nazwisko poszkodowanego	Data i rodzaj wypadku	Miejsce wypadku i rodzaj zajęć	Rodzaj i miejsca uszkodzenia ciała	Okoliczności wypadku	Udziałona pomoc	Środki zapobiegawcze, wydane zarządzenia	Uwagi	Podpis

.....
/imię i nazwisko wychowawcy kolonijnego/

.....
/dokładny adres, telefon/

.....
/seria i numer dowodu osobistego/

DEKLARACJA

w sprawie ochrony zdrowia i życia dziecka na wycieczkach, koloniach i obozach

W poczuciu pełnej odpowiedzialności przed własnym sumieniem, rodzicami i społeczeństwem za bezpieczeństwo, zdrowie i życie dzieci powierzonych mej opiece na
organizowanej przez
w w okresie od
do oświadczam, co następuje:

1. Z należytą uwagą i zrozumieniem zapoznałem/-am się ze wszystkimi materiałami i przepisami dotyczącymi bezpieczeństwa, zdrowia i życia dzieci i młodzieży.
2. Zobowiązuję się do skrupulatnego przestrzegania i stosowania zawartych w tych przepisach wskazówek, środków i metod w czasie pełnienia przeze mnie obowiązków wychowawcy placówki wypoczynku dzieci i młodzieży w.....
3. Oświadczam, że: nie byłam / nie byłem karana/y za umyślne przestępstwo przeciwko życiu i zdrowiu na szkodę małoletniego, przestępstwo przeciwko wolności seksualnej i obyczajności na szkodę małoletniego, przestępstwo przeciwko rodzinie i opiece, z wyjątkiem przestępstwa określonego w art. 209 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.), przestępstwo określone w rozdziale 7 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii oraz że nie orzeczono wobec mnie

zakazu prowadzenia działalności związanej z wychowywaniem, leczeniem, edukacją małoletnich lub opieką nad nimi bądź obowiązku powstrzymywania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, a także zakazu kontaktowania się z określonymi osobami lub zakazu opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu.

.....
/data, czytelny podpis/

**PRZYKŁADOWE OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA,
KTÓRY PRZEJMUJE OPIEKĘ NAD DZIECKIEM
PRZEBYWAJĄCYM NA KOLONII / WYCIECZCE**

OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisany /a
legitymujący/a się dowodem osobistym nr
świadczam, że przejmuję pełną odpowiedzialność za małoletniego /
małoletnią
ur. dnia w
w dniu w godz.

.....
/czytelny podpis/

**PRZYKŁADOWY WZÓR
ZGODY RODZICÓW / OPIEKUNÓW
NA UDZIAŁ DZIECKA W WYCIECZCE**

.....
/imię i nazwisko rodzica / opiekuna/

.....
/adres/

.....
/telefon /

OŚWIADCZENIE

Wyrażam zgodę na udział syna / córki
w wycieczce do
która odbędzie się w dniu / dniach

Oświadczam, że nie ma przeciwwskazań lekarskich, aby syn / córka
uczestniczył/a w wycieczce.

*Inne istotne informacje, które rodzice / opiekunowie chcą przekazać orga-
nizatorowi wycieczki:*

.....
.....
.....

.....
/data/

.....
/podpis rodziców / opiekunów/

**PRZYKŁADOWY WZÓR
LISTY UCZESTNIKÓW WYCIECZKI**

Lp.	Imię i nazwisko	Klasa	Adres	PESEL	Nr telefonu rodzica

Nazwa i numer polisy ubezpieczeniowej:

.....
podpis kierownika wycieczki

.....
podpis dyrektora szkoły

PRZYKŁADOWE ROZLICZENIE WYCIECZKI

Wycieczka (impreza) szkolna do
zorganizowana w dniu / dniach
przez

I. Dochody

1. Wpłaty uczestników:

liczba osób x koszt wycieczki = zł

2. Inne wpłaty

Razem dochody:

II. Wydatki

1. Koszt wynajmu autobusu:

2. Koszt noclegu:

3. Koszt wyżywienia:

4. Bilety wstępu:

.....

.....

5. Inne wydatki (jakie?):

.....

.....

Razem wydatki:

I. Koszt wycieczki (imprezy) na jednego uczestnika: zł

II. Pozostała kwota w wysokości: zł

.....

.....

.....

(określić sposób zagospodarowania kwoty – np. zwrot, wspólne wydatki klasowe itp.)

Uczestnicy wycieczki (np. samorząd klasowy)	Kierownik wycieczki
1.
2.	/podpis/
3.	

Uwagi o przebiegu wycieczki (np. przebieg realizacji harmonogramu, problemy wychowawcze itp.):

.....
.....
.....

Rozliczenie przyjął:

.....
/data i podpis dyrektora szkoły/

Pytania kontrolne:

1. Zaproponuj przykładowy regulamin kolonii
2. Przedstaw przykładowy zakres praw i obowiązków uczestnika kolonii
3. Zaproponuj przykładowy regulamin kąpielii
4. Przedstaw zasady poruszania się po drogach w trakcie marszu, rajdu pieszego, wycieczki i biwaku
5. Zaproponuj przykładowy regulamin plażowania
6. Przedstaw zasady bezpieczeństwa podczas przewozu dzieci i młodzieży autokarem na wycieczkę, kolonie, obóz, biwak, itp.
7. Zaproponuj przykładowy regulamin wycieczek pieszych
8. Przedstaw zasady bezpiecznego poruszania się w trakcie wycieczek górskich
9. Zaproponuj przykładowy regulamin rajdu rowerowego
10. Przedstaw zasady bezpiecznego przewożenia dzieci pociągiem
11. Zaproponuj przykładowy regulamin podczas wycieczki w mieście

ZAKOŃCZENIE

Celem niniejszej publikacji było zebranie wszystkich informacji, które mogą być przydatne organizatorowi, kierownikowi oraz opiekunowi-wychowawcy wycieczki szkolnej, kolonii, półkolonii, obozu, rajdu, biwaku i innych form wypoczynku i rekreacji dzieci i młodzieży. Zebranie w niej informacje mogą być także cenne dla rodziców, którzy wysyłają swoje dzieci na wycieczki szkolne bądź do placówek wypoczynku dzieci i młodzieży.

Treść merytoryczna książki odpowiada programowi kursów kwalifikacyjnych dla kierowników wycieczek szkolnych, kierowników placówek wypoczynku dzieci i młodzieży oraz wychowawców placówek wypoczynku dzieci i młodzieży.

Atutem publikacji jest jej uzupełnienie o wykaz aktów prawnych regulujących turystykę szkolną i krajoznawstwo oraz przykładowe programy wycieczek szkolnych, a także plany opiekuńczo-wychowawcze placówek wypoczynku dzieci i młodzieży, które mogą być źródłem inspiracji dla wielu osób rozpoczynających swoją przygodę z wycieczkami, koloniami i innymi imprezami o charakterze wypoczynku i rekreacji dzieci i młodzieży. Niewątpliwie przydatne mogą okazać się również zebrane na końcu książki wzory dokumentów, które są niezbędne szczególnie dla organizatora i kierownika wycieczki szkolnej oraz placówki wypoczynku dzieci i młodzieży.

Podsumowując, należy przypomnieć, że organizacja wycieczek szkolnych, kolonii, półkolonii, biwaków, obozów, rajdów i innych form wypoczynku dzieci i młodzieży to niezwykle odpowiedzialne zadanie. Podobnie jak praca w tego typu placówkach – czy to w charakterze kierownika czy też opiekuna-wychowawcy, instruktora, a nawet wolontariusza – niesie za sobą szereg obowiązków związanych z odpowiedzial-

nością za zdrowie i życie dzieci i młodzieży. Poczucie tej odpowiedzialności zawsze niesie za sobą stres i emocje. Warto jednak powiedzieć, że jest to praca, która daje wiele satysfakcji, radości i pozwala na dodatkowe źródło dochodu, łącząc troszkę przyjemne z pożytecznym; bowiem każda osoba dorosła biorąca udział w wycieczce szkolnej, kolonii, półkolonii, obozie, biwaku czy rajdzie, mimo charakteru zawodowego, także częściowo korzysta z atrakcji przewidzianych dla uczestników tych form wypoczynku.

BIBLIOGRAFIA

- Alejziak W. (2000), *Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku*, Kraków.
- Andrychowska-Biegacz J. (2000), *Gry i zabawy rozwijające dla dzieci młodszych*, Rzeszów, wyd. FOSZE.
- Barankiewicz J. (1992), *Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego*, Kalisz, wyd. WOM.
- Barczak M., Muszkieta R., Napierała M., Żukow W. (red.), (2009), *Społeczne i ekonomiczne aspekty turystyki i rekreacji*, Poznań-Bydgoszcz, wyd. WSTiZ, WSG.
- Bączek J. (2009), *Animacja czasu wolnego*, Warszawa, wyd. Stageman Polska.
- Bebas S., Czerwiński P. (2010), *Poradnik dla wychowawcy kolonii*, Radom, wyd. WSH.
- Bielski J. (1996), *Życie jest ruchem*, Warszawa, wyd. Agencja Promo-Lider.
- Bielski J. (2005), *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Kraków.
- Bielski J. (2012), *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*, Kraków, wyd. Impuls.
- Bieńczyk B. (2003), *Krajoznawstwo i jego związki z turystyką*, Warszawa, wyd. WSE,.
- Biliński J., Sawaryn D. (2003), *Turystyka czynnikiem integracji międzynarodowej*, Rzeszów, wyd. WSiZ.
- Blecharczyk W. (2002), *Ścieżki przyrodniczo-dydaktyczne i ich rola w edukacji ekologicznej*, „Przyroda Polska”, „Biuletyn EKO-edukacyjny” nr 11.
- Bogdanowicz Z. (1968), *Zabawy dydaktyczne dla przedszkoli*, Warszawa.
- Bondarowicz M. (1995/1996), *Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku*, Warszawa, wyd. Bellona.
- Bondarowicz M. (1994), *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*, Warszawa, wyd. S.i T.
- Bondarowicz M. (1995), *Zabawy w grach sportowych*, Warszawa, wyd. WSiP.

- Bondarowicz M., Staniszewski T. (2007), *Wielka księga zabaw i gier ruchowych*, Wrocław, wyd. BK.
- Boniek B. (red.), (2014), *Pierwsza pomoc w wybranych nagłych stanach zagrożenia zdrowia i życia*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
- Boniek B., Paciorek P. (2013), *Edukacja dla bezpieczeństwa zdrowia publicznego*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
- Buchfelder M., Buchfelder A. (2008), *Podręcznik pierwszej pomocy*, Warszawa, wyd. PZWL.
- Chromiński Z. (1987), *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, Warszawa, wyd. IWZZ.
- Cichoń W. (1981), *Aksjologiczne podstawy teorii wychowania*, Kraków.
- Cieloch G., Kuczyński J., Rogoziński K., *Czas wolny – czasem konsumpcji?* (1992), Warszawa, wyd. PWE.
- Cieślicka M., Napierała M., Sitkowski D. (2013), *Zabawy i gry ruchowe nad wodą i w wodzie*, Bydgoszcz, wyd. UKW.
- Cieślukowski J. (1985), *Wielka zabawa*, Wrocław, wyd. Ossolineum.
- Chmielewska L. (1972), *Wycieczki w wychowaniu plastycznym*, Warszawa, wyd. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
- Ciżkowicz K., Sobczak M. (2007), *Czas wolny – uwarunkowania społeczno-ekonomiczne i przyrodnicze*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
- Czajkowski Z., Czajkowski S., Krawczyk M. (1964), *Wycieczka uczy i wychowuje*, Warszawa, wyd. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
- Czarnowski A. (1974), *Wędrówki górskie młodzieży szkolnej*, Warszawa.
- Czerwiński J. (2004), *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*, Olsztyn, wyd. Olsztyńska Szkoła Wyższa.
- Dasiewicz-Tobiasz A., Kępska A. (1992), *Rytmika w klasach I-III*, Warszawa, wyd. WSiP.
- Dąbrowa M. (1975), *Szkolne wycieczki historyczne*, Warszawa, wyd. WSiP.
- Dąbrowski A. (2006), *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, Warszawa, wyd. AWF.
- Dąbrowski Z. (1966), *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Warszawa, wyd. PZWS.
- Dąbrowska T.E., Wojciechowska-Charlak B. (1997), *Między praktyką a teorią wychowania*, Lublin.
- Demel M. (1965), *O wychowaniu zdrowotnym*, Warszawa.
- Demel M., Skład A. (1970), *Teoria wychowania fizycznego*, Warszawa, wyd. PWN.
- Denek K. (1984), *Poradnik opiekuna szkolnego koła krajoznawczo-turystycznego, Wycieczki szkolne*, Bydgoszcz-Poznań, wyd. Oddział Doskonalenia Nauczycieli w Bydgoszczy, Oddział Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu.

-
- Denek K. (2002), *Poza ławką szkolną*, Poznań, wyd. Eruditus.
 - Denek K. (1997), *Wycieczki we współczesnej szkole*, Poznań, wyd. Eruditus.
 - Denek K. (1988), *Poznawcze i wychowawcze aspekty krajoznawstwa turystyki w szkole*, Warszawa.
 - Denek K. (1990), *Cele wychowania w systemie edukacji narodowej*, [w] „Forum Oświatowe” nr 1.
 - Denek K. (1984), *Obozy wędrownie*, [w] „Szkoła Zawodowa”, nr 7/8.
 - Drabik J. (1955), *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, Gdańsk wyd. AWF.
 - Drabik J. (1996), *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk, wyd. AWF.
 - Drabik J. (1997), *Promocja aktywności fizycznej*, Gdańsk, wyd. AWF.
 - Drogosz M. (2009), *Krajoznawstwo i turystyka w szkołach i placówkach*, Warszawa, wyd. Wolters Kluwer.
 - Dzierżanowska I. (1986), *Wypoczynek kolonijny dzieci w Polsce*, Warszawa, wyd. Instytut Turystyki.
 - Felistak A. (1969), *Gry i zabawy na placówkach wychowania pozaszkolnego*, Warszawa, wyd. PZWS.
 - Flemming I. (1998), *Gry i zabawy na wycieczkę szkolną*, Kielce, wyd. Jenność.
 - Gajewska G., Szcześnie A., Rewińska E. (2008), *Teoretyczno-metodyczne podstawy wychowawcy kolonii*, Zielona Góra, wyd. PEKW „Gaja”.
 - Gaworecki W. (2007), *Turystyka*, Warszawa, wyd. Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
 - Gilewicz Z. (1964), *Teoria wychowania fizycznego*, Warszawa, wyd. Sport i Turystyka.
 - Giacone E., Schiavetta M. (1988), *Zabawa na każdy dzień*, Kielce, wyd. Jedność.
 - Gniewkowski W. (1958), *Podstawowe założenia gimnastyki naturalnej*, [w] „Wychowanie Fizyczne w Szkole”, nr 2/ 3.
 - Gołaszewski J., Paterka S., Wieczorek A. (2000), *Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych*, Poznań, wyd. AWF.
 - Górski J. (2006), *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, Warszawa, wyd. PZWL.
 - Grabowski H. (1987), *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*, Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Łódź, wyd. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, PAN.
 - Grabowski H. (1997), *Teoria fizycznej edukacji*, Warszawa, wyd. WSiP.

- Gracz J., Sankowski T. (2001), *Psychologia w rekreacji i turystyce*, Poznań, wyd. AWF.
- Gruszczyńska-Kolczyńska E., Dobosz K., Zielińska E. (1996), *Jak nauczyć dzieci sztuki konstruowania gier?*, Warszawa, wyd. WSiP.
- Gurycka A. (1964), *Zainteresowania uczniów, cz. 2*, Warszawa, wyd. PZWS.
- Gurycka A. (1979), *Struktura i dynamika procesu wychowawczego*, Warszawa, wyd. Analiza Psychologiczna.
- Hansen A. (1983), *O sztuce wypoczynku*, Warszawa.
- Jędryka G. (2000), *Poradnik wychowawcy kolonijnego*, Płock, wyd. Iwanowski.
- Jastrzębski W. (2005), *Historia kultury fizycznej*, Bydgoszcz, wyd. Akademii Bydgoskiej.
- Jerzak I., Jerzak L. (1986), *Wycieczka – planowanie i organizacja*, Zielona Góra, wyd. IKN.
- Jura D., Karwat M., Wilk K. (2012), *Kodeks dobrych praktyk przy organizacji turystyki szkolnej. Poradnik dla dyrektorów placówek oświatowych, biur podróży oraz rodziców*, Łódź, wyd. Izba Turystyki Ziemi Łódzkiej.
- Kasperczyk T. (2000), *Poziom sprawności i aktywności fizycznej a zdrowie*, [w] „Nowa Medycyna”, nr 108.
- Kiełbasiewicz – Drozdowska I., Siwiński W. (red.), (2001), *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań, wyd. AWF.
- Kiełczewska A.K. (2001), *Razem zwiedzamy Polskę i świat – czyli jak zaplanować i zrealizować wyjazd klasowy*, *Poradnik wychowawcy*, Warszawa, wyd. Raabe.
- Kieres A., Placek O. (2012), *Motywy uprawiania turystyki aktywnej wśród studentów*, Katowice, wyd. AWF Katowice.
- Kijak K. (2008), *Zdrowe życie – odżywianie, aktywność dla wszystkich*, Będzin, wyd. Triada Wojciech Wicher.
- Kisiel M. (red.), (2010), *Pedagogiczne aspekty rekreacji, turystyki i wypoczynku dzieci i młodzieży w przedszkolu, szkole i poza szkołą*, Dąbrowa Górnicza, wyd. WSB.
- Klimczyk M., Napierała M. (2012), *Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu lekkoatletyki*, Bydgoszcz, wyd. Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski.
- Kornak M., Montygierd-Łoyba A. (1985), *Ekonomika turystyki*, Warszawa, wyd. PWN.
- Korus B. (2008), *Wycieczki szkolne*, Warszawa, wyd. Żak.
- Kozłowski S., Nazar K. (1995), *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, Warszawa, wyd. PZWL.

-
- Kozubska A., Ziółkowski P. (2014), *Artystyczny uniwersytet dziecka i rodzica*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
 - Kozubska A., Koc R., Ziółkowski P. (2014), *Nauczyciel w drodze do profesjonalizmu*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
 - Krawczyk Z. (2007), *O turystyce i rekreacji*, Warszawa, wyd. ALMAMER.
 - Kruczek Z. (red.), (2012), *Obsługa ruchu turystycznego*, Kraków, wyd. Proksenia.
 - Kruczek Z., Socha S. (2000), *Geografia atrakcji turystycznych Polski*, Kraków, wyd. Proksenia.
 - Kruczek Z., Kurek A., Nowacki M. (2003), *Krajoznawstwo – zarys teorii i metodyki*, Kraków, wyd. Proksenia.
 - Kruczek Z. (red.), (1998), *Pilotaż wycieczek zagranicznych*, Kraków, wyd. Proksenia.
 - Kruczek Z. (2011), *Kompendium pilota wycieczek*, Kraków, wyd. Proksenia.
 - Kunicki B. J. (1997), *Rekreacja fizyczna*, [w:] *Kultura fizyczna i sport*, Z. Krawczyk (red.), Warszawa, wyd. Instytut Kultury.
 - Kunowski S. (2000), *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Warszawa.
 - Kuranowski A. (2013), *Wypoczynek dzieci i młodzieży szkolnej*, Warszawa, wyd. Akademia Kierownika.
 - Kurek W. (2007), *Turystyka*, Warszawa, wyd. PWN.
 - Kwiatkowska M. (1985), *Podstawy pedagogiki przedszkolnej*, Warszawa, wyd. WSiP.
 - Lipiński W. (2012), *Historia sportu*, Warszawa, wyd. PWN.
 - Lizęga A. (2010), *Vademecum wychowawcy kolonijnego*, Kraków, wyd. eSPE.
 - Łaciak J. (2011), *Aktywność turystyczna dzieci i młodzieży w 2010 roku*, Warszawa, wyd. Instytut Turystyki.
 - Łągowska K., *Wychowawca kolonijny – praca dla ludzi o mocnych nerwach*, „Gazeta Wyborcza”, 06.07.2009.
 - Ławecki T. (2005), *Wycieczki z klasą: szkolny przewodnik turystyczny*, Warszawa, wyd. Telbit.
 - Ławrowska R. (1991), *Muzyka i ruch*, Warszawa, wyd. WSiP.
 - Łobocki M. (2004), *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków, wyd. Impuls.
 - Łobocki M. (1985), *Poradnik wychowawcy klasy*, Warszawa, wyd. WSiP.
 - Łobożewicz T. (1979), *Obozy wędrowne*, Warszawa.
 - Łobożewicz W.T. (1989), *Wychowanie*, Warszawa.
 - Łobożewicz T. (1989), *Zajęcia na zimowiskach*, Warszawa, wyd. IWZZ.

- Łobożewicz T. (red.), (1990), *Krajoznawstwo i turystyka w szkole*, Warszawa.
- Łobożewicz T., Wolańska T. (1994), *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, Warszawa, wyd. Estrella.
- Merski J. (2002), *Turystyka kwalifikowana*, Warszawa.
- Michalski A., Napierała M., Zasada M. (red.), (2005), *Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży*, Bydgoszcz wyd. Akademii Bydgoskiej.
- Mielniczuk M., Staniszewski T. (1999), *Stare i nowe gry drużynowe*, Warszawa, wyd. TELBIT.
- Muszkieta R., Napierała M. (2011), *Wstęp do teorii rekreacji*, Bydgoszcz, wyd. UKW.
- Muszkieta R., Napierała M., Sikorska A., Żukow W. (red.), (2009), *Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
- Muszkieta R., Napierała M., Skaliy A., Żukow W. (red.), (2009), *Kształcenie kadr w zakresie kultury fizycznej*, Poznań, wyd. WWSTiZ.
- Muszkieta R., Napierała M., Skaliy A., Żukow W. (red.), (2009), *Wspomaganie rozwoju i edukacji człowieka poprzez turystykę, sport i rekreację*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
- Napierała M. (2012), *Zabawy i gry ruchowe dla każdego*, Bydgoszcz, wyd. UKW.
- Napierała M. (1997), *Zabawy i gry ruchowe - wybrane zagadnienia*, Bydgoszcz, wyd. WSP.
- Napierała M. (2001), *Zbiór zabaw i gier ruchowych*, Bydgoszcz, wyd. Akademii Bydgoskiej.
- Napierała M., Muszkieta R., Żukow W. (2009), *Motywy i bariery w podejmowaniu aktywności rekreacyjnej*, [w:] M. Napierała, R. Muszkieta, W. Żukow, A. Sikora (red.), *Wybrane zagadnienia podstaw rekreacji i turystyki*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
- Nawara H., Nawara U. (1999), *Gry i zabawy integracyjne*, Wrocław, wyd. AWF.
- Nawara H., Nawara U. (2003, 2011), *Wypoczynek dzieci i młodzieży na obozach i koloniach. Scenariusze imprez*, Wrocław, wyd. AWF.
- Niewiadomski M. (1977), *Wychowanie fizyczne na koloniach i obozach letnich*, Warszawa, wyd. WSiP.
- Nocuń A., Papużyńska J., Przeclawska A., Sawa J. (1986), *Poradnik wychowawcy kolonijnego*, Warszawa, wyd. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza.
- Okoń W. (1987), *Słownik pedagogiczny*, Warszawa, wyd. PWN.
- Osiński W. (1990), *Teoria wychowania fizycznego*, Poznań, wyd. AWF.

-
- Osiński Ł. (1991), *Zagadnienia motoryczności człowieka*, Poznań wyd. AWF.
 - Ostrowski A. (2003), *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, wyd. WSiP.
 - Panasiuk A. (2006), *Ekonomika turystyki*, Warszawa, wyd. PWN.
 - Paterka S., Nitka J. (1987), *Gry i zabawy w nauczaniu piłki ręcznej*, Poznań, Skrypty AWF nr 75.
 - Pawlikowska-Piechota A. (2009), *Zagospodarowanie turystyczne i rekreacyjne*, Warszawa, wyd. Novae Res.
 - Pięta J. (2004), *Pedagogika czasu wolnego*, Warszawa, wyd. Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
 - Pilch T. (red.), (2003), *Encyklopedia pedagogiczna XXI w.*, Warszawa, wyd. Żak.
 - Podolski J. (1973), *Turystyka szkolna*, Warszawa, wyd. Sport i Turystyka.
 - Pomykało W. (2003), *Encyklopedia Pedagogiczna*, Warszawa, wyd. Fundacja Innowacyjna.
 - Poraj A. (red.), (2009), *Ściągawka wychowawcy kolonijno-obozowego*, Warszawa, wyd. Instytut Inicjatyw Pozarządowych.
 - Przeclawski K. (1993), *Turystyka a wychowanie*, Warszawa, wyd. Nasza Księgarnia.
 - Przeclawski K. (1997), *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Kraków, wyd. Albis.
 - Przewęda R. (1981), *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Warszawa, wyd. WSiP.
 - Rice W., Yaconelli M. (1996), *400 gier i zabaw*, Kraków, wyd. Misja Pokoleń.
 - Rice W., Yaconelli M. (1996), *Jeszcze 200 gier i zabaw*, Kraków, wyd. Misja Pokoleń.
 - Rogalewski O. (1979), *Zagospodarowanie turystyczne*, Warszawa, wyd. WSiP.
 - Rojewska J. (2000), *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych cz. II*, Wrocław, wyd. UNUS.
 - Rościszewski M. (1991), *Gry i zabawy towarzyskie*, Warszawa, wyd. Wiedza Powszechna (Reprint wg. nakładu Księgarni Teodora Paprockiego, Warszawa, 1900).
 - Roykiewicz A. (1985), *Psychohigieniczne funkcje czasu wolnego*, [w:] *Zdrowie psychiczne*, K. Dąbrowski (red.), Warszawa, wyd. PWN.
 - Różycki P. (2006), *Zarys wiedzy o turystyce*, Kraków, wyd. Proksenia.
 - Rychlewski K. (2011), *Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej*, Gdańsk, wyd. ODDK.

- Rzepa T. (1999), *Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia*, Wrocław, wyd. AWF.
- Siemkiewicz J. (1972), *Ćwiczenia muzyczno-ruchowe*, Warszawa, wyd. PZWS.
- Sieniek Cz., Wiśniewska K. (1994), *Planowanie pracy w szkole ponadpodstawowej*, wyd. HELVETICA.
- Siwiński W. (1994), *Sport, rekreacja i turystyka na zajęciach pozalekcyjnych organizowanych w szkole. Studium empiryczne*, Poznań, wyd. AWF.
- Siwiński W. (red.), (2001) *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*, Poznań, wyd. AWF.
- Staniszewski T. (red.), (1999), *Zabawy i gry ruchowe - teoria i metodyka*, Warszawa, wyd. AWF.
- Strzyżewski S. (red.), (1986), *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa.
- Suchodolski B. (1982), *Pedagogika, podręcznik dla kandydatów na nauczycieli*, Warszawa, wyd. PWN.
- Suprewicz J. (2005), *Socjologia turystyki*, Lublin.
- Szczepaniak G. (2012), *Ciekawi świata - edukacja dla bezpieczeństwa*, Gdynia, wyd. OPERON.
- Szczepaniak G. (2012), *Edukacja dla bezpieczeństwa – podręcznik*, Gdynia, wyd. OPERON.
- Szukuć A., *Czy warto pracować jako wychowawca kolonijny?*, [w] Olsztyn.naszemiasto.pl (dostęp: 05.03.2015).
- Szymański S. (1978), *Wycieczki szkolne do zabytków kultury*, Warszawa, wyd. WSiP.
- Śniadecki J. (1956), *O fizycznym wychowaniu dzieci*, Wrocław, wyd. Ossolineum,.
- Tatkiewicz W. (1992), *Pisma z etyki i teorii szczęścia*, wybór i oprac. Smoczyński P.J., Wrocław – Warszawa – Kraków.
- Toczek-Werner S. (2002), *Podstawy rekreacji i turystyki*, Wrocław, wyd. AWF.
- Tomaszewski B. (1964), *Spotkanie ze sportem*, Warszawa, wyd. Sport i Turystyka.
- Trzeźniowski R. (1995), *Gry i zabawy ruchowe*, Warszawa, wyd. WSiP.
- Trzeźniowski R. (1963), *Wychowanie fizyczne a sport*, [w] „Kultura Fizyczna”, nr 3-4.
- Trzeźniowski R., Gniewkowski W. (1983), *Zabawa w życiu i rozwoju dziecka*, Warszawa, wyd. Sport i Turystyka.
- Vohland U. (2000), *Radość zabawy*, Kielce, wyd. Jenność.

-
- Wiemann M. (1954), *Zabawy i tańce z piosenką*, Warszawa, wyd. Nasza Księgarnia.
 - Wiergowski G. (1995), *Ekranowe wzorce do naśladowania*, [w] „Edukacja i Dialog”.
 - Wiktorowska B., *Warunki zatrudniania wychowawców na koloniach*, [w] „Dziennik Gazeta Prawna”, 14.07.2011.
 - Winiarski R. (1991), *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka*, Kraków, wyd. AWF.
 - Winiarski R., Zdrebski J.M. (2008), *Psychologia turystyki. Psychologia biegu życia i wobec współczesności*, Kraków, wyd. WAPI.
 - Wnuk-Lipiński E. (1972), *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Gdańsk, wyd. Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
 - Właźnik K. (1998), *Przewodnik metodyczny dla nauczycieli*, Warszawa, wyd. JUKA.
 - Właźnik K. (1994), *Wychowanie fizyczne w klasach 1-3*, Łódź, wyd. JUKA.
 - Właźnik K. (1988), *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Warszawa, wyd. JUKA.
 - Wodnicka E. (2004), *Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej*, [w] „Lider”, nr 6.
 - Wojciechowska M. (2009), *Podstawy turystyki*, Poznań, wyd. PROGRES.
 - Wolańska T. (1971), *Rekreacja fizyczna*, Warszawa, wyd. Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury.
 - Wolański N. (1983), *Zmiany środowiskowe a rozwój biologiczny człowieka*, Wrocław, wyd. PAN.
 - Wolański N., Petrizkova J. (1995), *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*, Warszawa.
 - Zagajewski T. (red.), (1999), *Bezpieczny wypoczynek dzieci i młodzieży. Zbiór aktów prawnych, wzory druków, porady praktyczne*, wyd. ATH.
 - Zagajewski T. (red.), (2004), *Poradnik – bezpieczny wypoczynek dzieci i młodzieży*, Łódź, wyd. ATH Polska.
 - Zagajewski T. (red.), (1999), *Bezpieczny wypoczynek dzieci i młodzieży. Zbiór aktów prawnych wzory druków, porady praktyczne*, Łódź, wyd. ATH.
 - Ziółkowski P. (2015), *Teoretyczne podstawy kształcenia*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
 - Ziółkowski P. (2014), *Wybrane kompetencje społeczne*, Bydgoszcz, wyd. WSG.
 - Znaniecki F. (1973), *Socjologia wychowania*, Warszawa, wyd. PWN.

- Żukowska Z. (1976), *Sport w pozaszkolnych formach wychowania młodzieży na tle pedagogiki czasu wolnego*, [w] *Wychowanie fizyczne w środowisku pozaszkolnym – materiały z konferencji naukowej*, Warszawa, wyd. Sport i Turystyka.