

## ZAMOJSKIE STUDIA I MATERIAŁY 2 (32) 2010

Rok wydania XII; seria: Pedagogika

### Rada Naukowa Serii

prof. dr hab. Krzysztof Marczewski  
prof. dr hab. Petro Husak  
dr hab. Dorota Turska  
dr hab. Marek Blaszkę  
prof. dr hab. Józef Stachyra  
prof. dr hab. Anna Tokárová  
prof. dr hab. Mária Machalová  
prof. dr hab. František Mihina  
dr Janusz Skwarek  
dr Stanisław Wiczorek  
dr Bogdan Szyszka  
dr Czesław Galek  
dr Bernard Panasiuk  
dr hab. Andrzej Lipczyński

### Redaktor Wydania

dr Janusz Skwarek

### Recenzenci

dr hab. Piotr Mazur  
prof. dr hab. Petro Husak

### Tłumaczenia streszczeń

Katarzyna Kozłowska

ISSN 1507-9090

Copyright © by WSZiA w Zamościu  
Zamość 2010

**Wydawca**



Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Zamościu  
Zamość, ul. Akademicka 4, 22-400 Zamość  
Tel. (84) 677 67 09, fax (84) 677 67 10, e-mail: poczta@wszia.edu.pl

## SPIS TREŚCI (CONTENTS)

### ROZDZIAŁ I

#### GŁÓWNE ZADANIA PEDAGOGIKI JUTRA

**Janusz Skwarek**

*Główne problemy pedagogiki jutra: kompetencje społeczne młodego pokolenia, analfabetyzm funkcjonalny oraz kulturalny*.....9

MAIN PROBLEMS OF THE PEDAGOGY OF THE FUTURE: THE DISAPPEARANCE OF THE SOCIAL COMPETENCE OF THE YOUNG GENERATION AND FUNCTIONAL AND CULTURAL ILLITERACY

**Piotr Mazur**

*Wychowawcza rola ruchów i stowarzyszeń katolickich*.....17

EDUCATIONAL ROLE OF CATHOLIC MOVEMENTS AND ASSOCIATIONS

**Czesław Galek**

*Wychowanie moralne*.....29

MORAL BEHAVIOUR

**Andrzej Lipczyński**

*Grupa i jej moralne i niemoralne zachowanie z perspektywy psychologii społecznej*.....39

THE GROUP AND ITS MORAL AND IMMORAL BEHAVIOUR FROM THE PERSPECTIVE OF SOCIAL PSYCHOLOGY

**Magdalena Wierzańska**

*„Dawno, dawno temu była sobie... książka” – refleksje nad wartościami biblioterapii w dobie cyberprzestrzeni*.....45

“ONCE UPON A TIME THERE WAS A... BOOK” REFLECTING ON THE VALUE OF BIBLIOTHERAPY IN THE CYBERSPACE ERA

**Bernard Panasiuk, Ewa Panasiuk**

*Matura w gimnazjum*.....55

SECONDARY SCHOOL ACHIEVEMENT TEST IN MIDDLE SCHOOL

**Edward Przychodaj**

*Współczesne kariery zawodowe w świetle teorii i praktyki*.....61

CONTEMPORARY PROFESSIONAL CAREERS IN THE LIGHT OF THEORY AND PRACTICE

**Anna Sak-Styczyńska**

*Nauczyciel i uczeń w szkole XXI wieku*.....75

THE STUDENT AND THE TEACHER IN THE SCHOOL OF THE TWENTY-FIRST CENTURY

**Bożena Krupa**

*Sportowe zajęcia pozalekcyjne jako forma profilaktyki alternatywnej*.....81

EXTRACURRICULAR SPORTS CLASSES AS A FORM OF ALTERNATIVE PREVENTION

**Mariusz Sawa, Joanna Sawa**

*Neurofeedback jako nowoczesna metoda wspomagająca proces reedukacji deficytów natury dyslektycznej i dysortograficznej*.....97

NEUROFEEDBACK AS A MODERN METHOD SUPPORTING THE PROCESS OF RE-EDUCATION OF THE DEFICITS OF THE DYSLLECTIC AND DYSORTHOGRAPHIC NATURE

**Andrzej Balasiewicz**

*Kultura organizacyjna jako przedmiot zainteresowań współczesnej pedagogiki*.....105

ORGANISATIONAL CULTRE AS THE OBJECT OF INTEREST OF CONTEMPORARY PEDAGOGY

**Cornelia Schäfter**

*Centra Rodzime jako perspektywiczne ośrodki kształcenia i pobytu dziennego dzieci – aktualny stan rozwoju w Niemczech*.....115

Familienzentren als Bildungs- und Begegnungsorte mit Zukunft - aktuelle Entwicklungen in Deutschland

FAMILY CENTRES AS PERSPECTIVE CENTRES OF EDUCATION AND DAY STAY FOR CHILDREN – CURRENT STAGE OF DEVELOPMENT IN GERMANY

**Bożena Krupa**

Wyższa Szkoła Edukacji Zdrowotnej i Nauk Społecznych w Łodzi

## **SPORTOWE ZAJĘCIA POZALEKCYJNE JAKO FORMA PROFILAKTYKI ALTERNATYWNEJ**

„Wolny czas może być największym  
błogosławieństwem, lub przekleństwem”

*W.B. Pitkin*

### ***Streszczenie***

*Czas wolny jest szansą, ale i zagrożeniem zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. Jego nadmiar, nieumiejętne wykorzystywanie rodzi tzw. „czas pusty”, który sprzyja wpadaniu ludzi młodych w różnego rodzaju dewiacje i rodzi patologie.*

*Jedną z nieodłącznych części dydaktyczno-wychowawczej pracy szkoły są zajęcia pozalekcyjne – czyli nieobowiązkowa, wykonywana w czasie wolnym działalność uczniów w obrębie szkoły. Sport i wszelka działalność promująca zdrowy tryb życia stanowi fundament profilaktyki alternatywnej skierowanej przede wszystkim do dzieci i młodzieży.*

*Dla wielu młodych ludzi sport, oprócz wartości zdrowotnej, był i nadal jest jedynym sposobem na wyrwanie się z szarości dnia codziennego, często związanego z biedą i niedostatkiem, ale także ze środowiska patologicznego. Sport staje się też bardzo często jedynym sposobem na odniesienie sukcesu.*

**Słowa kluczowe:** sport, profilaktyka, czas wolny

Czasem wolnym dysponujemy od najmłodszych lat naszego życia, aż po jego kres i wszystkim znane jest doświadczenie czasu. Często dla określenia jego zmienności używamy pojęcia „czas płynie”. W dzieciństwie upływającym na zabawie czas wydaje się „płynąć powoli.” W mia-



rę dorastania i pojawiania się kolejnych obowiązków związanych z nauką, pracą, obowiązkami domowymi i społecznymi subiektywnie odczucie czasu się zmienia, a czas jakby przyspieszał i zaczyna „płynąć coraz szybciej.” Charakterystycznym zdaniem niezależnie od wieku staje się „Nie mam czasu.” Pędząc od jednych zajęć do drugich, wypełniając podejmowane obowiązki wielu nowych ról społecznych żyjemy z poczuciem dysponowania coraz mniejszą ilością czasu wolnego chociaż doba dla każdego określona jest tym samym 24-godzinnym wymiarem.

Styl w jakim spędzamy wolny czas, zależy od wielu czynników, kształtowany jest przez lata jednak najistotniejszym okresem dla wyrabiania nawyków właściwego spędzania czasu wolnego jest okres dzieciństwa i młodości, dlatego tak istotnym jest czyim i jakim oddziaływaniami w tym zakresie podlegają młodzi ludzie dzisiaj i pod wpływem, jakich wzorców mogą być jutro.

Czas wolny stanowi przedmiot zainteresowania wielu nauk, wśród których filozofia, socjologia, psychologia i pedagogika znacząco wpływają na zróżnicowany sposób ujmowania jego istoty. Ale tylko interdyscyplinarne podejście do czasu wolnego pozwala ukazać złożoność tego pojęcia, łączącego w sobie wiele wymiarów działań jednostki lub całych grup społecznych. Sama treść pojęcia czasu wolnego zmieniała się w ciągu wieków. Postęp cywilizacyjny wpływał na przemiany w sposobie postrzegania i przeżywania czasu wolnego.

Od początków dziejów człowiek żył w czasie cyklicznym, którego wyznacznikami był cykl dobowy dnia i nocy oraz powtarzalność pór roku<sup>1</sup>. Ówczesne społeczności nie odróżniały pojęcia czasu wolnego, albowiem nie istniała zasadnicza różnica pomiędzy czasem pracy a czasem od niej wolnym. Różne sfery działalności podejmowane przez człowieka przeplatając się, wzajemnie się uzupełniały, a poszczególne czynności spełniały kilka funkcji równocześnie<sup>2</sup>.

Epoka starożytna Greków czy Rzymian czas wolny utożsamiała z kontemplacją i zaangażowaniem w sprawy publiczne, rozrywką, rekreacją połączoną z odtworzeniem sił fizycznych a więc z zajęciami godnymi człowieka wolnego. Innymi słowy, starożytni uważali, że kto pracuje, nie dysponuje czasem wolnym, nie rozporządza sobą, a co za tym idzie *nie posiada szczęścia*<sup>3</sup>.

Podobnie rzecz miała się w społeczeństwach feudalnych, gdzie czasem wolnym dysponowały jedynie stany wyższe, poświęcając go głównie na rozrywkę<sup>4</sup>.

Dopiero w dobie nowożytnej, gdy zamiast czasu cyklicznego pojawił się czas linearny, nastąpił przełom w pojmowaniu czasu wolnego i czasu w ogóle. Oderwany od naturalnego cyklu życia czas zaczął mieć swój własny bieg, stał się wartością samą w sobie oraz źródłem korzyści. Życie zostało podporządkowane czasowi oraz podzielone w celu dokonania pomiaru<sup>5</sup>. Odtąd termin

<sup>1</sup> G. Cieloch, J. Kuczyński, K. Rogoziński, *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, PWE, Warszawa 1992, s. 14.

<sup>2</sup> E. Wnuk-Lipiński, *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo PAN, Wrocław-Kraków-Gdańsk 1972, s. 10.

<sup>3</sup> G. Totti, *Czas wolny*, Książka i Wiedza, Warszawa 1963, s. 6.

<sup>4</sup> D.J. Walmsley, G.J. Lewis, *Geografia człowieka. Podejście behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997, s. 190.

<sup>5</sup> J. Berbera, M. Makówka, A. Niemczyk, *Istota i funkcje czasu wolnego* [w:] *Podstawy ekonomiki i organizacji czasu wolnego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego, Kraków 2008, s. 8.



czasu wolnego kształtował się jako przeciwny pojęciu pracy<sup>6</sup> a postęp techniczny i społeczno-ekonomiczny oraz rozwój nauk medycznych sprawiły, że zwiększyła się ilość czasu wolnego. Przestał on być przywilejem nielicznych, a stał się udziałem całego społeczeństwa. Czas wolny zaczął stanowić wyodrębnioną specyficzną jakość i wartość<sup>7</sup>.

Współcześnie, obserwujemy nadawanie czasowi wolnemu specjalnego znaczenia w życiu człowieka. Czas wolny, w okresie, kiedy towarzyszy człowiekowi powszechny pośpiech, frustracja, nerwowość, ciągła pogoń i notoryczny brak czasu, staje się konieczną przeciwwagą dla tych niekorzystnych zjawisk. Dzisiaj czas wolny odbiega od potocznej interpretacji, w której jest to czas zbywający, nadwyżka czasu, czas wymagający zagospodarowania<sup>8</sup>.

Wyróżnienie przez socjologa francuskiego G. Friedmana „czasu swobodnego” (temps libere) i „czasu wolnego” (temps libre), który zauważył, że człowiek wolny od pracy zawodowej ma do spełnienia pewne obowiązki rodzinne, społeczne itp.<sup>9</sup>, a zatem nie jest to jeszcze czas w pełni wolny dało początek wnikliwszej i pełniejszej interpretacji tego pojęcia.

W literaturze na temat czasu wolnego przyjmuje się pogląd, że dopiero przyjęcie w roku 1957 przez UNESCO definicji socjologa francuskiego Joffre'a Dumazediera dało początek powszechnego przyjęcia i uznania pojęcia czasu wolnego. J. Dumazedier uważał, że „czas wolny to wszelkie zajęcia jakim może oddać się jednostka z własnej ochoty bądź dla rozrywki, bądź dla rozwijania swych wiadomości lub dla bezinteresownego kształcenia się, dobrowolnego udziału w życiu społecznym poza obowiązkami zawodowymi i społecznymi”<sup>10</sup>.

Zainteresowanie zagadnieniem czasu wolnego na gruncie polskim należy przypisywać latom dwudziestym XX wieku i wiązać z działalnością K. Kornilowicza i W. Prażmowskiej-Ivanki, a potem w latach 60-tych A. Kamińskiego i R. Wroczyńskiego. Lata 80. dzięki dokonaniom A. Zawadzkiej, K. Ferencz i M. Wawrzak-Chodaczek spowodowały dalszy rozwój i dookreślenie koncepcji czasu wolnego punktu widzenia pedagogiki społecznej. Liczni badacze czasu wolnego na gruncie pedagogiki społecznej podkreślają, że pojęcie to niesie ze sobą dwa elementy: ilość i jakość<sup>11</sup>. Polscy pedagodzy społeczni utożsamiali swe poglądy z poglądami Joffre'a Dumazediera, który uszczegóławiając swoją, przytoczoną wyżej definicję czasu wolnego, dodał do niej elementy kształcenia, kreacji i udziału w życiu społecznym, a zaistnienie wypoczynku warunkował wystąpieniem niezbędnych konstytutywnych działań, do których zaliczył: dobrowolność wyboru działań, brak korzyści, hedonizm i osobisty charakter zajęć<sup>12</sup>.

<sup>6</sup> D.J. Walmsley, G.J. Lewis, dz. cyt., s. 189-190.

<sup>7</sup> S. Czajka, *Z problemów czasu wolnego*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1974, s. 28.

<sup>8</sup> J. Berbera, M. Makówka, A. Niemczyk, *Istotne funkcje...*, dz. cyt., s. 9.

<sup>9</sup> S. Czajka, *Z problemów...*, dz. cyt., s. 39.

<sup>10</sup> K. Denek, *Edukacja dziś – jutro*, Wydawnictwo ŁWSH, WSH, UAM, Żary, Leszno, Poznań 2006, s. 125.

<sup>11</sup> A. Kamiński i S. Wroczyński dowodzą, że nie tylko ilość posiadanego czasu wolnego jest ważna, ale niezmiernie ważna jest treść, która ów czas wypełnia. Na jej określenie używali oni pojęcia „wczasów”. Wroczyński termin ten odnosił do całości czasu wolnego, Kamiński zaś „wczasami” nazywał tę „część czasu wolnego, którą swobodnie i dobrowolnie dysponując możemy wypełnić odpoczynkiem, zabawą oraz podejmowaną z własnej potrzeby dla własnego rozwoju pracą myślową (samokształceniem), aktywnością społeczną, artystyczną, sportową, techniczną i inną”.

<sup>12</sup> M. Orłowska, *Przymus...*, dz. cyt., s. 51.



Wyrosłe na gruncie psychologii środowiska, socjologii i ekonomii koncepcje czasu wolnego zawierają zbliżone poglądy i cechy:

- Czas wolny traktowany jest jako jeden z ważnych elementów czasu człowieka, czasu społecznego. Nie jest on ani lepszy, ani gorszy od pozostałych elementów tego czasu. Przeciwwstawiany jest czasowi pracy, ale pozostaje z nim we wzajemnych relacjach;
- Dobrowolność jest istotną cechą klasyfikującą zachowania w czasie wolnym;
- Osobisty element jest ważnym wyznacznikiem czasu wolnego;
- Dualizm, czyli postrzeganie czasu wolnego w aspekcie ilościowym i jakościowym;
- Holistyczne ujęcie problemów czasu wolnego;
- Taktowanie czasu wolnego jako czasu niekomercyjnego, nie przynoszącego bezpośrednich korzyści;
- Czas wolny spostrzegany jest jako fragment budżetu czasu, w którym człowiek będąc najmniej skrepowanym może się rozwijać najbardziej wszechstronnie i zgodnie ze swoją wolą<sup>13</sup>.

Wielowymiarowość zjawiska czasu wolnego powoduje, że określenie jego kontekstów znaczeniowych w odniesieniu do uczniów jest nie mniej skomplikowane niż w przypadku osób dorosłych. W życiu i rozwoju dziecka już zajęcia w przedszkolu są często odczuwane przez dzieci jako „czas niewolny” czyli czas zajęty, bo kojarzący się z obowiązkami, nakazami i zakazami. W okresie szkolnym kategoria „czas wolny” zaczyna wyraźniej występować pojawiając się w opozycji do czasu przeznaczanego na zajęcia obowiązkowe zazwyczaj organizowane przez osoby starsze głównie w szkole oraz w domu. Czas wolny dzieci w potocznym rozumieniu tego słowa to czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne. Czy rzeczywiście tak jest?

Czas wolny określany dla dorosłych w opozycji do czasu pracy i warunkowany przez dobrowolność i swobodę wyboru, nie może być w sposób prosty odnoszony do dzieci i młodzieży, albowiem podlega on rygorom wychowawczym, kontroli i interwencji osób dorosłych<sup>14</sup>. Na temat czasu wolnego dzieci i młodzieży głos zabierało wielu badaczy z różnych dziedzin nauki. Zdaniem S. Roszczaka czas wolny ucznia to czas, który pozostaje uczniowi do własnej dyspozycji po wykonaniu wszystkich czynności związanych z nauką i uczęszczaniem do szkoły oraz po wypełnieniu obowiązków domowych.

Tak więc czas wolny zgodnie z jego istotą powinien być dla ucznia jego własnym czasem, który może dobrowolnie i w sposób satysfakcjonujący go spożytkować. Powinien on być wolnym od jakichkolwiek ograniczeń. Ale aby w praktyce możliwym było takie właśnie interpretowanie czasu wolnego ucznia przez niego samego i dorosłych z jego otoczenia, musi być on przygotowany do umiejętnego jego wykorzystania, aby ów czas wolny przebiegał bez negatywnych skutków dla samego ucznia oraz jego otoczenia społecznego.

<sup>13</sup> M. Orłowska, *Przymus bezczynności*, Wydawnictwo Naukowe PWN – ASP, Warszawa 2007, s. 58.

<sup>14</sup> K. Denek, *Pedagogiczne aspekty czasu wolnego*, „Lider”, 2006, nr 12, s. 9.



Podsumowując rozważania na temat genezy i kształtowania się różnych ujęć definicyjnych oraz kontekstów znaczeniowych czasu wolnego można przytoczyć za M. Żelaskiewiczem, że istotę aktywności człowieka w czasie wolnym stanowią następujące cechy działania:

- dobrowolność podejmowania aktywności;
- dowolność wykonywania czynności;
- realizowanie własnych motywów;
- dążenie do osiągnięcia satysfakcji;
- autoteliczność realizowanych działań.

Przedstawione cechy nazwać można atrybutami działania wolnego. Zatem o zaliczeniu jakiegos działania do sfery aktywności w czasie wolnym stanowić będzie wystąpienie tych właśnie atrybutów, a nie przyporządkowanie ich do któregoś z rodzajów zajęć np. do odpoczynku, zabawy, własnego rozwoju intelektualnego<sup>15</sup>. One bowiem stanowią raczej formę nazywaną też funkcją czasu wolnego.

B. Jung w sposób syntetyczny ujął role, jakie pełni czas wolny w wymiarze funkcjonowania ucznia jako jednostki ludzkiej i określił je w sposób następujący. Czas wolny ucznia jest:

- elementem samorozwoju – jednostka, bowiem nie tylko jest nastawiona w tym czasie na regenerację organizmu, zaspokajanie potrzeb uczestnictwa we wspólnym przeżywaniu określonych zjawisk, ale także na doskonalenie wewnętrzne – osobisty wymiar czynności czasu wolnego, ich dowolność i dobrowolność;
- afirmacją rosnącego indywidualizmu jednostki – jednostka poprzez przeciwstawienie się tendencjom unifikacji życia i zaspokajanie potrzeb własnych odnajduje własną autonomię i wartość;
- poszukiwaniem prawdy o sobie samym i o swoim życiu;
- czasem religijnej, filozoficznej i estetycznej kontemplacji;
- może być czasem odnowy duchowej, odreagowania na stresy, czasem tworzenia iluzji i fantazji;
- czasem zaspokajania potrzeb przeżywania sukcesu, ryzyka, odrębności, oryginalności i wyjątkowości;
- zaspokajaniem potrzeby zabawy, rozrywki, czasem przełamywania schematów życiowych, rutyny i nudy dnia codziennego<sup>16</sup>.

Czas wolny jest zatem dla człowieka obszarem samorealizacji i jednocześnie punktem odniesienia. W tym obszarze zawierają się czynne i bierno relacje jednostkowe i międzyosobowe, których charakter jest mniej lub bardziej intymny. Czas wolny wywierać może zdecydowany wpływ

<sup>15</sup> M. Żelaskiewicz, *Skuteczność wychowawcza innowacji w zajęciach pozalekcyjnych*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Warszawa-Kraków-Gdańsk 1980, s. 20.

<sup>16</sup> B. Jung, *O czasie wolnym. Kultura i rekreacja w procesach rozwoju społeczno-gospodarczego*. Warszawa 1987 [w:] S. Toczek-Werner, *Czas wolny ucznia – nowe wyzwania dla działalności edukacyjnej w szkole*, „Wychowanie na co dzień”, 2007, nr 7-8, s. 7.



na wzorce życia społecznego poprzez to, że wiele sytuacji społecznych i zachowanie się w nich staje się podporządkowane wartościom nabywanym w czasie wolnym. Istotność czasu wolnego wymaga, zatem uświadomienia i pełnej realizacji indywidualnych potrzeb w tym zakresie, które można zawrzeć w następującym zestawie:

- potrzeba regeneracji (odnowy) sił fizycznych i psychicznych;
- potrzeba udziału w zabawie i rozrywce;
- potrzeba uczestnictwa w kulturze;
- potrzeba otrzymywania i wymiany informacji;
- potrzeba refleksji i kontemplacji<sup>17</sup>.

Te indywidualne potrzeby ujawniane przez poszczególnych uczniów w zakresie wolnego czasu wynikają z faktu, iż ma on dla każdego człowieka różne znaczenie w zależności od różnych sytuacji życiowych. To doświadczenie indywidualne i społeczne, wartości i kultura kształtują indywidualne pojęcie czasu wolnego.

Okres nauki szkolnej jest czasem, który dostarcza młodemu człowiekowi specyficznych potrzeb związanych z czasem wolnym, a najważniejsze wydarzenia i doświadczenia związane z czasem wolnym, jakie człowiek przeżywa w wieku szkolnym, w zdecydowany sposób wpływają na przekonania jednostki wobec tego czasu i na jej zachowania w czasie wolnym w życiu dorosłym<sup>18</sup>.

Zachowania w czasie wolnym niezależnie od nazwy pełnią określone funkcje. Z. Skórzyński rozróżnia funkcję kulturalną (rozwojową) oraz funkcję wypoczynkową (regeneracyjną)<sup>19</sup> zaś M. Winiarski: a) kreatywną, b) rekreacyjną, c) kształcącą, d) opiekuńczą, e) integracyjną, f) środowiskową.

Podziałów i nazw funkcji czasu wolnego można przytaczać jeszcze wiele jednak pedagogika społeczna, za A. Kamińskim w zasadzie sprowadza je do trzech fundamentalnych: odpoczynku, zabawy i pracy nad sobą (funkcja regeneracyjna, rozrywkowa, autokreacyjna)<sup>20</sup>.

Literatura omawiająca problemy czasu wolnego dzieci i młodzieży przedstawia to zagadnienie w czterech aspektach: socjologiczno-ekonomicznym, psychologicznym, pedagogicznym i higieniczno-zdrowotnym nazywanym także w fizjologiczno-zdrowotnym.

Prezentując to zagadnienie z socjologiczno-ekonomicznego punktu widzenia należy zwrócić uwagę na walory spędzania czasu wolnego w zespole rówieśników. Dziecko przejawia potrzeby przynależności do grupy, organizowania i uczestnictwa we wspólnej zabawie i wypoczynku. Czas wolny ułatwia kontakty i przeżycia społeczne. Dzięki tym kontaktom budzą się w dziecku potrzeby współdziałania z innymi. Dziecko wraz z rozwojem rezygnuje z postaw egocentrycznych na

<sup>17</sup> M. Kliwecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Wyższa Szkoła Ekonomiczna AlmaMer, Warszawa 2007, s. 69.

<sup>18</sup> S. Toczek-Werner, *Czas wolny...*, dz. cyt., s. 8.

<sup>19</sup> M. Żelaskiewicz, *Skuteczność wychowawcza...*, dz. cyt., s. 21.

<sup>20</sup> A. Zawadzka, *Aleksandra Kamińskiego, koncepcja czasu wolnego – moje odczytanie* [w:] M. Walczak (red.), *Koncepcja czasu wolnego Aleksandra Kamińskiego*, Zielona Góra 1996, s. 27.



rzecz współdziałania, poświęcenia, ale także wspólnego przeżywania radości i rozwoju wspólnych zainteresowań i pasji<sup>21</sup>. Podczas kontaktów z innymi jednostkami przeżywa osobiste radości, własne szczęście i zadowolenie. Dodatkową satysfakcję i możliwość zaspokojenia potrzeb interpersonalnych daje spełnianie ról, jakie dziecko uczy odgrywać się w zespole. To właśnie w czasie wolnym spędzonym w grupie rówieśników interes społeczny dominuje nad osobistym, a dziecko uczy się bycia członkiem grupy.

Ekonomiczny przejaw czasu wolnego ucznia, jest związany z wykorzystaniem czasu nauki szkolnej, co zdecydowanie wpływa na ekonomikę czasu wolnego i ma wymiar jedności, jaką stanowią nauka i czas wolny. Ekonomiczne przesłanki nauki szkolnej są za mało brane pod uwagę przez współczesną szkołę.

Rozpatrywany z perspektywy psychologicznej czas wolny uczniów ma wartość dostarczania informacji, a młodego człowieka widzi się w tym aspekcie jako poszukiwacza nowych wrażeń, odkrywcę nieznanymi obszarów. Chłonna psychika dziecka powoduje, że rozbudza i rozwija ono swoje zainteresowania i ciekawość świata. Aby zapewnić zaspokojenie tych potrzeb nie wystarcza sama nauka szkolna. Nie daje ona, bowiem dziecku możliwości odpowiedniego odprężenia, a będąc niełatwym obowiązkiem nie pozwala na zwolnienie napięcia psychicznego. Czas wolny daje do tego więcej okazji. Jest on źródłem i miejscem nowych przeżyć, wywołujących żywe reakcje psychiczne. Sprzyja kształtowaniu pozytywnych cech charakteru. Często uczeń w szkole nie przejawiający żadnych specjalnych zainteresowań, ujawnia je chętnie w wolnym czasie pozalekcyjnym. To właśnie w czasie wolnym dzieci i młodzież zajmują się tym, co nie jest im obojętne, co je zaciękuje i co chcą robić nie z obowiązku, ale dla własnej przyjemności i z własnej woli. Czas wolny i sposób jego spędzania wpływa wyraźnie na temperament i kształtowanie się charakteru dzieci i młodzieży. Zahamowane i nieśmiałe dzieci w wesołej, radosnej, pełnej przyjaźni atmosferze stają się bardziej świadome swojej wartości, ożywiają się. Dzieci nadmiernie pobudliwe, mało zdyscyplinowane uczą się planowania i współdziałania, podporządkowania innym. Zajęcia w czasie wolnym zwykle sprzyjają rozwojowi pozytywnych cech charakteru jak koleżeństwo, serdeczność, uprzejmość, odpowiedzialność, obowiązkowość osłabiając strach, nieśmiałość, lenistwo czy samolubstwo. Aktywne fizycznie i intelektualnie dzieciństwo, wzbogacane przez szkołę i zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne w czasie wolnym wpływa na zrównoważony, pełny rozwój dzieci i młodzieży.

Ujęcie pedagogiczne czasu wolnego zwraca szczególną uwagę na potrzebę stwarzania sytuacji, w których dziecko musi przejawiać własną inicjatywę i samodzielność w organizowaniu różnego rodzaju aktywności, w zależności od własnych potrzeb i zainteresowań. Podstawowym elementem wolnego czasu dla pedagogiki jest możliwość stwarzania dziecku sytuacji do samowychowania. Dziecko, angażując się w różnego rodzaju twórcze zajęcia, otwiera całą swoją osobowość stwarzając jednocześnie możliwości dla jej rozwoju. Dobrowolność i dowolność wyboru

<sup>21</sup> S. Słupik, *Czas wolny...*, dz. cyt., s. 63.



zająć powoduje, że dziecko uczy się sposobów gospodarowania czasem wolnym, podnosi swoje umiejętności i stale je doskonali.

Z higieniczno-zdrowotnego punktu widzenia czas wolny jest niezbędny dla zabezpieczenia młodego organizmu przed nadmiernym obciążeniem zadaniami i obowiązkami szkolnymi. Po długotrwałej pracy umysłowej, przebywaniu w hałasie, jaki towarzyszy pobytowi w szkole oraz poddawaniu presji stresów wywodzących się z napięcia nerwowego i rywalizacji rówieśniczej zmęczenie atakuje ośrodki nerwowe, regulujące funkcje organizmu. Niesie to za sobą zaburzenia układu krwionośnego, nerwice i szereg schorzeń całego organizmu. Dlatego czas wolny odpowiednio zagospodarowany i wykorzystany spełniać może i powinien rolę profilaktyczną w zakresie ochrony zdrowia dzieci i młodzieży<sup>22</sup>.

Czas wolny jest pojęciem wieloznacznym ale też bardzo osobistym. Ma różne znaczenie dla poszczególnych osób w różnych fazach rozwojowych i sytuacjach życiowych, jest kształtowany przez indywidualne doświadczenia, oddziaływanie społeczne oraz wartości i kulturę.

Gospodarowanie czasem wolnym to nic innego jak wykorzystanie go w celu osiągnięcia pewnych wartości, w celu przekształcenia siebie i warunków życia racjonalnie i zgodnie własnymi potrzebami, planami i aspiracjami – czas wolny to tylko forma. Chodzi o wypełnienie jej, jak naczynia treścią, którą należy kształtować od wczesnego dzieciństwa<sup>23</sup>.

Sposoby spędzania czasu wolnego mogą mieć swoje zarzewie w czynnikach zewnętrznych i wewnętrznych tkwiących w każdym człowieku. Do pierwszych z nich zalicza się środowisko, wzorce osobowe, organizację życia. Natomiast do uwarunkowań wewnętrznych należą czynniki wrodzone biologiczne i psychiczne oraz nabyte społeczno-demograficzne i ekonomiczne.

To, co robi młody człowiek w czasie wolnym, może być zorganizowane przez rodziców, szkołę, instytucję, organizację lub stowarzyszenie. Może też być wykonywane bez ich pomocy. Istotnym jest, aby owe instytucje uczyły dokonywać właściwych wyborów. W procesie wychowania kładzie się duży nacisk na samowychowanie, a więc podkreślana jest umiejętność dokonywania osobistego wyboru. Tylko, bowiem te treści, które młody człowiek uzna za swoje, zinternalizuje będą liczyły się w kształtowaniu jego osobowości. Tak, więc czas wolny organizowany nie powinien monopolizować jego czasu wolnego. Zadaniem wychowania jest, bowiem przygotowanie młodzieży do samodzielnego, racjonalnego wykorzystywania czasu wolnego.

W rodzinie dominuje głównie model indywidualnego wypełniania czasu wolnego. Zbiorowe jego spędzanie jest domeną szkoły oraz placówek wychowania pozaszkolnego. Szkoła jest podstawowym, przynajmniej z ilościowego punktu widzenia, organizatorem czasu wolnego dzieci i młodzieży. Często jest też jedynym w środowisku terenowym centrum oświatowo-kulturalnym, umożliwiającym dzieciom i młodzieży realizację ich indywidualnych zainteresowań i potrzeb.

<sup>22</sup> M. Kwilecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje...*, dz. cyt., s. 77-79.

<sup>23</sup> T. Wolańska, *Wychowanie do rekreacji fizycznej*, AWF, Warszawa 1988, s. 46.



Nauczyciel, wychowawca może być animatorem poczynań dziecka, skłaniać je do właściwego wyboru proponując ciekawe i wartościowe możliwości spędzania czasu wolnego.

Problematyka czasu wolnego, choć jest integralną częścią funkcji opiekuńczo-wychowawczej szkoły, jest zaniedbywana przez wiele placówek oświatowych. Fakt ten wynika z niskich nakładów finansowych na oświatę, redukcji placówek oświatowych w wielu środowiskach zamieszkania dzieci i młodzieży oraz większemu naciskowi, jaki kładzie się w szkole na jej funkcję dydaktyczną kosztem funkcji wychowawczej. Ograniczenia te przyczyniły się do wzrostu zapotrzebowania na działalność środowiskowych placówek wychowania pozaszkolnego.

Duże możliwości różnorodnego spędzania czasu wolnego oferują placówki wychowania pozaszkolnego takie jak domy kultury i młodzieżowe domy kultury, świetlice i kluby młodzieżowe, kluby sportowe<sup>24</sup>.

Czas wolny jest szansą, ale i zagrożeniem zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. Jego nadmiar, nieumiejętne wykorzystywanie rodzi tzw. „czas pusty”, który sprzyja wpadaniu ludzi młodych w różnego rodzaju dewiacje i rodzi patologie. Młodego człowieka od najmłodszych lat trzeba wychowywać do właściwego spędzania czasu wolnego, co stanowić powinno nierozłączną część wychowania rodzicielskiego, szkolnego oraz obszar działalności pozaszkolnej w tym zakresie.

Jedną z nieodłącznych części dydaktyczno-wychowawczej pracy szkoły są zajęcia pozalekcyjne – czyli nieobowiązkowa, wykonywana w czasie wolnym działalność uczniów w obrębie szkoły, obejmująca zajęcia w organizacjach młodzieżowych, kołach zainteresowań, świetlicy, sali gimnastycznej lub na boisku czy w ogrodzie szkolnym. Aktywność pozalekcyjna ma miejsce w obrębie zajęć szkolnych i choć jej teren nie ogranicza się do fizycznego obszaru szkoły, to jednak pod względem organizacyjnym zajęcia pozaszkolne wchodzą w skład zajęć szkolnych. Tak, więc zajęcia pozalekcyjne są zarazem zajęciami czasu wolnego i zajęciami szkolnymi. Pozalekcyjne zajęcia sportowe odgrywają ważną rolę w procesie wychowania młodzieży. Podnosząc sprawność fizyczną wpływają dodatnio na stan zdrowia. Troskę o racjonalne organizowanie czasu wolnego i jego wykorzystania zauważono już w starożytności. Platon i Arystoteles, za podstawę systemu ogólnowychowawczego uważali gimnastykę. Według nich gimnastyka powinna być środkiem ogólnego wychowania a nie tylko rozwoju fizycznego młodzieży. We wszystkich miastach starożytnej Grecji urządzano place do ćwiczeń cielesnych. Ćwiczenia te służyły nie tylko harmonijnemu rozwojowi sił fizycznych i duchowych, ale również kształtowały sposoby spędzania czasu wolnego młodzieży. John Locke uważał rozwój fizyczny i psychiczny jednostki jako jedność<sup>25</sup>. Reforma organizacji szkoły w XIV i XV wieku pozwoliła na wprowadzenie nowych programów wychowania fizycznego, w których uwzględniono formy spędzania czasu wolnego przez młodzież. Jedną z pierwszych takich szkół była „szkoła radości” w Mantni propagująca ruchowe formy wypoczynku.

<sup>24</sup> S. Słupik, *Czas wolny*: ..., dz. cyt., s. 66.

<sup>25</sup> Z. Dąbrowski, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, PZWS, Warszawa 1978.



Według poglądów J. Komeńskiego, szkoła powszechna to szkoła posiadająca ogród i boisko, jako miejsce czynnego wypoczynku młodzieży po jej pracy umysłowej.

Ruch wychowania fizycznego szybko się rozprzestrzenił. Dążono do coraz to bardziej wszechstronnego kształtowania zainteresowań młodzieży. Oprócz boisk i sal gimnastycznych powstały czytelnice, świetlice oraz kluby młodzieży. Taki charakter miał ruch Young Mens Christian Association (YMCA), zorganizowany w Londynie w 1844 roku przez Jerzego Williamsa<sup>26</sup>.

Bardzo ważną rolę w organizacji czasu wolnego młodzieży odegrał dr Henryk Jordan<sup>27</sup>. Zwrócił on uwagę na czynny wypoczynek „jako skuteczną przeciwwagę przeciążenia młodzieży nauką” to on pierwszy zorganizował ogrody dla dzieci i młodzieży.

Zajęcia sportowe mają duże znaczenie, nie tylko w aspekcie zdrowotnym ale w całym procesie wychowania, gdyż przyzwyczajają młodzież do działalności w zespole, rozwijają koleżeństwo i społeczną solidarność.

W szkole pozalekcyjne zajęcia sportowe organizowane są w ramach działalności Szkolnego lub Uczniowskiego Klubu Sportowego. Zadaniem SKS (UKS) jest podnoszenie sprawności fizycznej, upowszechnianie wzorów aktywnego spędzania czasu wolnego, rozwijanie sportowych zainteresowań wśród uczniów i stwarzanie szczególnie utalentowanym możliwości rozwoju umiejętności sportowych. W ramach SKS (UKS) działają różne sekcje, w których młodzież realizować może swoje upodobania i zainteresowania sportowe, ma możliwość czynnego spędzenia czasu wolnego.

Strategia rozwoju sportu w Polsce do roku 2015 wskazuje iż dominującą formą spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież staje się oglądanie telewizji oraz korzystanie z komputera. Prowadzi to do utrwalenia nawyków siedzącego trybu życia i skutkuje znacznym wzrostem wskaźników otyłości w społeczeństwie. Działalność sportowa podejmowana jest przez młodzież sporadycznie, a ogólny wymiar czasu przeznaczanego na ćwiczenia fizyczne kształtuje się znacznie poniżej tzw. normy higienicznej, która zakłada, że dla zapewnienia warunków prawidłowego rozwoju młodego organizmu niezbędna jest dawka ruchu od 2 do 3 godzin dziennie. Tymczasem codziennie uprawia sport zaledwie 4% młodzieży. Zdecydowana większość ćwiczy raz lub dwa razy w tygodniu i przeznacza na ten cel w sumie nie więcej niż 3 do 4 godzin tygodniowo<sup>28</sup>.

<sup>26</sup> K. Czajkowski, *Wychowanie do rekreacji*, WSiP, Warszawa 1979.

<sup>27</sup> H. Jordan, *O zabawach młodzieży*, „Przewodnik Higieniczny”, 1891, nr 2.

<sup>28</sup> <http://www.msport.gov.pl> [dostęp 6.10.2010]

Działania wynikające ze Strategii zmierzają do:

- poprawy wydolności i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży,
- ograniczenia tendencji do siedzącego trybu życia,
- zmniejszenia liczby osób z nadwagą i otyłością,
- zmniejszenia zagrożenia zachorowalnością na tzw. choroby cywilizacyjne,
- poprawy wskaźników zdrowotności społeczeństwa,
- zmniejszenia liczby zjawisk patologicznych oraz agresji, w szczególności wśród młodzieży,
- wykształcenia w społeczeństwie świadomości w zakresie wartości aktywnego wypoczynku oraz korzystnych nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego,
- zwiększenia udziału obywateli w zajęciach rekreacji ruchowej,
- zwiększenia możliwości uprawiania sportu i rekreacji fizycznej osobom niepełnosprawnym.



Należy zatem dostrzec iż rozwój fizyczny dzieci i młodzieży w dużej mierze zależy jest od odpowiedniego w okresie rozwojowym poziomu aktywności fizycznej, w czym dużą rolę mogą odgrywać sportowe zajęcia pozalekcyjne.

Sport i wszelka działalność promująca zdrowy tryb życia stanowi fundament profilaktyki alternatywnej skierowanej przede wszystkim do dzieci i młodzieży.

Profilaktyka alternatywna jest strategią działań, która dopiero od niedawna znalazła zastosowanie w szerokiej ofercie pomocy kierowanej przez władze lokalne do dzieci i młodzieży. U podstaw jej rozwoju leży szereg przyczyn społecznych, związanych z przemianami w kraju, a co za tym idzie, również z pogarszającymi się warunkami życia i rozwojem patologii społecznych.

Popytowi na substancje psychoaktywne, w tym różnorodne dopalacze, kreowanemu zarówno przez ich producentów, jak również pseudoautorytety niełatwo przeciwstawić atrakcyjne alternatywy. Zmniejszanie konsumpcji, a co za tym idzie zasięgu społecznych i zdrowotnych problemów związanych z nadużywaniem alkoholu, papierosów, leków i narkotyków przez dzieci i młodzież, wymaga spójnej i przemyślanej strategii. W minionych dekadach oczekiwano takiej strategii od państwa. Współcześnie państwo rozwiązywanie coraz liczniejszych problemów deleguje na poziom lokalny. Zanim nastąpi większa integracja działań wielkich agend państwowych, sporą szansę na bardziej zintegrowane działania profilaktyczne mają społeczności lokalne. Jednym z trwałych skutków zmian lat dziewięćdziesiątych jest znacznie większa swoboda i samodzielność gmin w kształtowaniu i realizacji lokalnej polityki społecznej<sup>29</sup>.

Profilaktyka, w tym poprzez sport, jest jednym ze sposobów reagowania na różne zjawiska społeczne, które oceniane są jako szkodliwe i niepożądane, a ich negatywna ocena skłania do traktowania takich zjawisk w kategoriach zagrożeń i podejmowania wysiłków w celu ich eliminacji lub ograniczenia<sup>30</sup>.

Profilaktyka różni się od innych sposobów przeciwdziałania tym, że jest czynnością uprzedzającą, że podejmowana jest zanim takie groźne zjawiska się ujawnią lub rozprzestrzenia, a ich dolegliwość wymusi dopiero zastosowanie środków zaradczych. Profilaktyka (prewencja, zapobieganie; gr. *Phylaks* – stróż) są to wszystkie działania podejmowane w celu zapobiegania pojawieniu się i/lub rozwojowi niepożądanych zachowań, stanów lub zjawisk w danej populacji<sup>31</sup>.

Według Z. Gasia profilaktyka to rozłożony w czasie proces, który wspiera zdrowie przez umożliwienie ludziom uzyskania pomocy potrzebnej im do konfrontacji ze złożonymi, stresującymi warunkami życia oraz przez umożliwienie jednostkom osiągnięcia subiektywnie satysfakcjonującego, społecznie akceptowanego, bogatego życia. Jej celem jest więc ochrona ucznia przed podejmowaniem zachowań hamujących lub niszczących rozwój, nazywanych często zachowaniami ryzykownymi. Działania profilaktyczne są bardzo różne, w zależności od osób, do których je kierujemy.

<sup>29</sup> G. Świątkiewicz, *Profilaktyka...* dz. cyt., 2002, s. 11-15.

<sup>30</sup> Tamże, s. 19.

<sup>31</sup> B. Wojnarowska, *Edukacja zdrowotna*, PWN 2008, s. 172.



Według J. Jakubowskiego podstawą nowoczesnej profilaktyki jest promocja zdrowia i zapobieganie konkretnym zdefiniowanym zagrożeniom: substancje psychoaktywne, przemoc, zaburzenia emocjonalne, przestępczość). Innymi słowy: działania profilaktyczne są wyspecjalizowaną częścią wychowania. Jest to proces ciągły dostarczający jednostkom i grupom społecznym możliwości do: wzbogacenia wiedzy o sobie samym i drugim człowieku; rozwijania własnej aktywności; przyjmowania twórczej postawy wobec problemów życiowych.

Odpowiednio do stopnia ryzyka profilaktyka prowadzona jest na trzech poziomach: pierwszo-, drugo- i trzeciorzędowym. W profilaktyce pierwszorzędowej, w obrębie której można umieścić sportowe zajęcia pozalekcyjne, realizowane są dwa cele: promocja zdrowego stylu życia oraz opóźnienie wieku inicjacji, a przez to zmniejszenie zasięgu zachowań ryzykownych. Zadaniem głównym jest wzmocnienie czynników chroniących i osłabienie czynników ryzyka.

Na wszystkich trzech poziomach profilaktyki stosuje się różne strategie m.in: działań alternatywnych. Ich celem jest pomoc w zaspokajaniu ważnych potrzeb (np. sukcesu, przynależności) oraz osiąganie satysfakcji życiowej poprzez stwarzanie możliwości zaangażowania się w działalność pozytywną (sportową, artystyczną, społeczną itp.)

W profilaktyce chodzi o podjęcie działań uprzedzających, kształtujących spodziewany rozwój zjawisk poprzez wzmocnianie czynników chroniących przed rozwojem problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych (profilaktyka kreatywna) oraz osłabienie czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi tego typu problemów (profilaktyka defensywna). Najważniejsze to: promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień.

Profilaktyka kreatywna to wykorzystanie czynności o charakterze konstrukcyjnym i te czynności są zorientowane na wspomaganie aktywności człowieka. Efektem tych działań jest to, że podmiot oddziaływań będzie sobie radził z różnymi zagrożeniami. Te zagrożenia, których nie dało się wyeliminować na drodze profilaktyki defensywnej.

Działania profilaktyczne mogą być prowadzone w oparciu o różne strategie, wśród których znajdują się programy alternatywne, polegające na uczestniczeniu dzieci i młodzieży w przedsięwzięciach, które wzmocniają pozytywnie, oferują możliwość osiągnięcia zadowolenia bez sięgania po środki odurzające<sup>32</sup>. Taką właśnie funkcję pełnią SKS-y, UKS-y, których działalność jest sportową alternatywą spędzenia wolnego czasu.

Rozważając kwestię sportu jako czynnika, który kształtuje aktywność i osobowość oraz w poważnym stopniu decyduje o wykorzystaniu czasu wolnego przez dzieci i młodzież, można nawiązać do wypowiedzi R. Wroczyńskiego iż sposób wykorzystania czasu to nie tylko indywidualna sprawa młodocianych jego użytkowników czy ich środowisk rodzinnych; czas wolny jest wartością społeczną, o sposobie wykorzystania tej wartości decyduje wychowanie, które musi być tak zorganizowane, aby od najmłodszych lat kształtowało umiejętność racjonalnego spędzania czasu wolnego.

<sup>32</sup> Z. B., Gaś, *Profilaktyka uzależnień*, WSiP, Warszawa 1993 s. 26.



Zorganizowana aktywność rekreacyjno-sportowa sprzyja realizacji wielu oddziaływań społeczno-wychowawczych. Towarzyszące ćwiczeniom bogate formy współdziałania bądź współzawodnictwa sportowego wdrażają młodzież do uspołecznionego współżycia<sup>33</sup>.

Sport jest bardzo często wykorzystywany jako narzędzie profilaktyczne. Walory dydaktyczne i efekty adaptacyjne rozważnego stosowania edukacji fizycznej to:

- uczenie się współdziałania, a zarazem wiary we własne możliwości;
- uczenie się odpowiedzialności za innych i za własne czyny;
- uodpornienie na stres związany z wysiłkiem;
- przezwyciężanie własnych słabości, lęków, kompleksów, próżności i skłonności do agresji;
- doskonalenie możliwości ruchowych i mechanizmów adaptacyjnych ustroju odpowiedzialnych za energetyczną stronę jego funkcjonowania<sup>34</sup>.

Sport niezależnie czy w formie lekcji wf-u, czy zajęć pozalekcyjnych zawsze odgrywał ważną rolę w kształtowaniu postaw prozdrowotnych wśród dzieci, młodzieży, a także dorosłych. Jego pozytywną moc dostrzegali inicjator współczesnych igrzysk olimpijskich Pierre de Coubertin - rzecznik usportowienia szkolnego wychowania fizycznego. Nawoływał, aby uczniowie od najmłodszych lat odnajdywali radość we współzawodnictwie, rywalizacji opartej na zasadach fair play, kształtowaniu ducha poprzez konsekwentną i cierpliwą pracę nad ciałem. Dla wielu młodych ludzi sport był i nadal jest jedynym sposobem na wyrwanie się z szarości dnia codziennego, często związanego z biedą i niedostatkiem, ale także ze środowiska patologicznego. Staje się też bardzo często jedynym sposobem na odniesienie sukcesu. Takie wartości jak samodyscyplina, determinacja, wola walki, radzenie sobie z emocjami, są dla młodego człowieka kapitałem chroniącym go przed zagrożeniami życia codziennego.

Rola szkoły w promowaniu i organizowaniu aktywności fizycznej, a jednocześnie kształtowaniu właściwego wyboru spędzania czasu wolnego jest szczególna, ponieważ może ona tę działalność prowadzić w sposób systematyczny i planowy. Chodzi tu o to, aby z jednej strony zapewnić dziecku możliwość prowadzenia trybu życia najodpowiedniejszego dla jego rozwoju, a z drugiej strony rozwijać nawyki i kształtować potrzeby rekreacji ruchowej dla jego przyszłego dorosłego życia.

### Bibliografia

1. Berbera J., Makówka M., Niemczyk A., *Istota i funkcje czasu wolnego*, Podstawy ekonomiki i organizacji czasu wolnego, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego, Kraków 2008.
2. Cieloch G., Kuczyński J., Rogoziński K., *Czas wolny – czasem konsumpcji?*, PWE, Warszawa 1992.
3. Czajka S., *Z problemów czasu wolnego*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1974.

<sup>33</sup> B. Passini, T. Pilch, *Wychowanie i środowisko*, WSiP 1979, s. 314-315.

<sup>34</sup> R.M. Kalina, W. Jagiełło, *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, AWF, Warszawa 2000, s. 10.



4. Czajkowski K., *Pozaszkolna praca opiekuńczo-wychowawcza*, Warszawa 1970.
5. Denek K., *Edukacja dziś – jutro*, Wydawnictwo ŁWSH, WSH, UAM, Żary, Leszno, Poznań 2006.
6. Denek K., Pedagogiczne aspekty czasu wolnego, „Lider”, 2006, nr 12.
7. Dutkiewicz W., *Podstawy metodologii badań*, Wydawnictwo Stachurski, Kielce 2001.
8. Gaś Z. B., *Profilaktyka uzależnień*. WSiP, Warszawa, 1993.
9. Goriszowski W., *Badania pedagogiczne w zarysie*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2005.
10. Jung B., *O czasie wolnym. Kultura i rekreacja w procesach rozwoju społeczno-gospodarczego*. Warszawa 1987 [w:] S. Toczek-Werner, *Czas wolny ucznia – nowe wyzwania dla działalności edukacyjnej w szkole*, „Wychowanie na co dzień”, 2007, nr 7-8.
11. Kalina R.M., Jagiełło W., *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, AWF, Warszawa 2000.
12. Key E., *Stulecie dziecka*, Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 2005.
13. Kliwiecka M., Brożek Z., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Wyższa Szkoła Ekonomiczna Almam, Warszawa 2007.
14. Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1984.
15. Orłowska M., *Przymus bezczynności*, Wydawnictwo Naukowe PWN – ASP, Warszawa 2007.
16. Passini B., Pilch T., *Wychowanie i środowisko*, WSiP, Warszawa 1979.
17. Słupik S., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, „Polityka społeczna” 2004, nr 9.
18. Toczek-Werner S., *Czas wolny ucznia – nowe wyzwanie dla działalności edukacyjnej w szkole*, „Miesięcznik dla nauczycieli”, 2007, nr 7-8.
19. Totti G., *Czas wolny*, Książka i Wiedza, Warszawa 1963.
20. Walmsley D.J., Lewis G.J., *Geografia człowieka. Podejście behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997.
21. Wnuk-Lipiński E., *Praca i wypoczynek w budźecie czasu*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo PAN, Wrocław-Kraków-Gdańsk 1972.
22. Wolańska T., *Wychowanie do rekreacji fizycznej*, AWF, Warszawa 1988.
23. Zawadzka A., *Aleksandra Kamińskiego, koncepcja czasu wolnego – moje odczytanie* [w:] M. Walczak (red.), *Koncepcja czasu wolnego Aleksandra Kamińskiego*, Zielona Góra 1996.
24. Żelaskiewicz M., *Skuteczność wychowawcza innowacji w zajęciach pozalekcyjnych*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Warszawa-Kraków-Gdańsk 1980.