

Dr Bożena Alejziak

**Zdrowotne aspekty wyjazdów turystycznych dzieci
w wieku szkolnym.**

Analiza porównawcza środowiska wiejskiego i miejskiego

Katedra Turystyki i Rekreacji
Akademia Wychowania Fizycznego
w Krakowie

Abstrakt

Health in modern times constitutes one of the crucial values for every person. Among many possibilities of taking care of one's health, some of the most effective are tourist trips allowing for regeneration of physical and mental strength, combined with recreation outdoors. The purpose of this article is to present studies on the role and the significance of tourist activity of schoolchildren in rural and urban environment, with particular attention given to physical activity. In order to diagnose the problem above, a diagnostic poll method was used, conducted via questionnaires, where the questionnaire functioned as the research tool. Very interesting results were obtained, which indicate significant differences between children from rural and urban environment with respect to undertaking of tourist activities, motives and forms of spending leisure time during tourist trips. It is worth noticing that tourist trips play an important role in shaping pro-healthy attitudes, in particular in modern times when outdoor movement is more and more often replaced by computers.

Key words: children, health, tourist trips

Abstrakt

Zdrowie w obecnych czas stanowi jedną z ważniejszych wartości dla każdego człowieka. Obok wielu możliwości dbania o nie, jedną z bardziej skutecznych form są wyjazdy turystyczne umożliwiające regenerację sił fizycznych i psychicznych w połączeniu z wypoczynkiem na świeżym powietrzu. Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie badań na temat roli i znaczenia aktywności turystycznej dzieci w wieku szkolnym mieszkającym w środowisku wiejskim i miejskim, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności ruchowej. Aby zdiagnozować powyższy problem zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, przeprowadzonego techniką ankietowania, gdzie narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Uzyskano bardzo interesujące wyniki, które wykazują istotne różnice pomiędzy dziećmi mieszkającymi w środowisku wiejskim i miejskim w podejmowaniu aktywności turystycznej, motywami oraz formami spędzania czasu podczas wyjazdów turystycznych. Warto zauważyć, iż wyjazdy turystyczne pełnią ważną rolę w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, szczególnie w obecnych czasach, gdzie ruch na świeżym powietrzu coraz częściej zastępuje komputer.

Słowa kluczowe: dzieci, zdrowie, wyjazdy turystyczne

Wprowadzenie

Wyjazdy turystyczne dzieci i młodzieży odgrywają istotną rolę w procesie wychowania zdrowotnego. Szczególnie ważne jest, aby wychowanie do i przez turystykę, rozpocząć w jak najmłodszych latach życia dziecka. Dotyczy to głównie kształtowania pozytywnych nawyków, postaw, wartości i zachowań młodego człowieka w kontekście dbałości o własne zdrowie. Ma to szczególnie ważne znaczenie we współczesnych czasach gdzie miarą wydajności i efektywności życia stał się pośpiech i brak czasu, co przyczynia się do odczuwania częstych stanów zmęczenia, przygnębienia, a nawet depresji.

Szybki rozwój cywilizacji z jednej strony ułatwia życia, z drugiej pogarsza stan zdrowia szczególnie w zakresie motorycznych umiejętności człowieka. Z kolei niska sprawność i wydolność fizyczna ogranicza możliwość przystosowania człowieka do szybko zmieniających się warunków życia¹. Coraz niższy poziom aktywności ruchowej dzieci i młodzieży, który jest wyraźnie zauważalny w ostatnich czasach, powoduje pogorszenie samopoczucia, zwiększa poziom lęku i depresji, zmniejsza stabilizację emocjonalną, ogranicza aktywizację społeczną². Dlatego według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)³, zdrowie należy rozumieć jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie jedynie jako brak choroby lub osłabienia. Stąd wynika, że WHO wyróżnia trzy płaszczyzny zdrowia: zdrowie fizyczne (czyli somatyczne), zdrowie psychiczne (którego miarą jest stopień integracji osobowości) oraz zdrowie społeczne. Wyznacznikami zdrowia są więc czynniki biologiczne takie, jak: uwarunkowania genetyczne, czy cechy układu odpornościowego, warunki życia związane z cechami środowiska globalnego, dostęp do służby zdrowia oraz styl życia⁴. Według M.Lalonde⁵ w zdecydowanym stopniu determinuje on zdrowie jednostki.

Styl życia będąc wytworem kultury i posiadając wyraźny komponent społeczny, obejmuje takie elementy, jak sposób spędzania wolnego czasu, sposób odżywiania, wydatki, poglądy itp. Natomiast jeśli dla jednostki wartością jest zdrowie i prezentuje ona w tym kontekście świadome zachowania zmierzające do zwiększenia jego potencjału mówimy

¹ Toczek-Werner S. (red.), 1998: Podstawy rekreacji i turystyki. AWF Wrocław.

² Kuński H., Jagier A., 1989: Ruch doskonali i uzdrawia serce. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa, s. 12-14.

³ WHO (World Health Organization). *WHO Constitution: Preamble*. Geneva 1948.

⁴ Syrek E., 2000: Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.

⁵ Lalonde M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians*, A working document. Government of Canada, Ottawa.

o prozdrowotnym stylu życia⁶. Obejmuje on zachowania związane z zdrowiem fizycznym (dbałość o ciało, aktywność fizyczna, racjonalne żywienie itp.), zdrowiem psychospołecznym (unikanie stresu, radzenie sobie z problemami itp.), zachowania prewencyjne (poddawanie się badaniom profilaktycznym) oraz likwidacją zachowań zagrażających zdrowiu (niepalenie tytoniu, ograniczenie używania alkoholu, nienadużywanie leków)⁷. Z powyższego wynika, że prozdrowotny styl życia z jednej strony to zachowania jednostki prezentowane w codziennym życiu, którego ważną sferą jest także czas wolny, w którym ważne miejsce zajmuje turystyka.

Biorąc pod uwagę powyższe przesłanki celem niniejszego artykułu jest określenie znaczenia zdrowotnych aspektów wyjazdów turystycznych dzieci w wieku szkolnym.

Według K. Przeclawskiego turystyka, „w szerokim znaczeniu stanowi całokształt zjawisk ruchliwości przestrzennej związanych z dobrowolną, czasową zmianą miejsca pobytu, rytmu i środowiska życia oraz z wejściem w styczność osobistą ze środowiskiem odwiedzanym (przyrodniczym, kulturowym, bądź społecznym)”⁸. Z powyższego wynika, że obszar oddziaływań turystycznych jest bardzo szeroki, jednak z punktu widzenia pojedynczego człowieka największe znaczenie ma jej funkcja zdrowotna, łączona czasem z funkcją profilaktyczną i rehabilitacyjną, funkcja wypoczynkowa, zwana też rekreacyjną, funkcja kształceniowa, nazywana także poznawczą lub edukacyjną, funkcja wychowawcza, funkcja edukacji kulturowej, funkcja kształtowania świadomości ekologicznej⁹.

Jedną z ważniejszych funkcji turystyki jest funkcja zdrowotna. Wychowanie zdrowotne odbywa się poprzez kształcenie i edukację, polega na przekazywaniu odpowiedniej wiedzy i wartości, wychodząc często poza tradycyjne ramy. Ucząc dzieci i młodzież podejmowania odpowiednich decyzji i kształtując odpowiednie nawyki zdrowotne, stwarza się najmłodszym szansę na dobre samopoczucie i zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne¹⁰.

Największe zapotrzebowanie w obszarze zdrowotnej funkcji turystyki występuje wśród mieszkańców dużych miast i aglomeracji. Człowiek żyjąc w sztucznym środowisku, będącym wytworem cywilizacji odczuwa bardzo dużą potrzebę kontaktu z przyrodą, czystym

⁶ M. Lalonde, *A New Perspective on the Health of Canadians a working document*, op. cit.; M. J. Wysocki, M. Miller; *Paradygmat Lalonde'a, Światowa Organizacja Zdrowia i nowe zdrowie publiczne*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2003, nr 3 (t. 57), s. 505-512.

⁷ B. Wojnarowska, *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2012, s. 51.

⁸ K. Przeclawski, *Turystyka a wychowanie*, Wyd. „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1973, s. 12.

⁹ T. Łobożewicz, G. Bieńczyk, *Podstawy turystyki*, Zakład Wydawniczy DrukTur, Warszawa 2001 s. 49.

¹⁰ W. Siwiński, *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*, Wyd. AWF, Poznań 2000, s. 33.

powietrzem, spokojem naturalnego środowiska. Realizację powyższej potrzeby umożliwiają wyjazdy turystyczne, których głównym celem jest wypoczynek oraz regeneracja własnego zdrowia psychicznego i fizycznego. A. Gumowski oraz T. Łobożewicz twierdzą, że niezwykle istotne dla zdrowia są długie, piesze wycieczki górskie, podczas których młodzież hartuje i uodparnia organizm. Wypoczynek wśród naturalnego, niezmiennego przez człowieka środowiska ma nieoceniony wpływ na wiele dolegliwości i chorób¹¹. Młodzież czerpie korzyści, które wynikają z połączenia przebywania w środowisku naturalnym z aktywnością fizyczną, gdzie na szczególną uwagę zasługuje turystyka aktywna i kwalifikowana. Realizacja powyższych form hartuje organizm, podnosi jego odporność, jednocześnie oddziałując na psychikę utrwala takie postawy, jak samodzielność i odpowiedzialność za własne zdrowie i dobre samopoczucie¹².

Zagrożeniem dla zdrowia dzieci i młodzieży jest, poza fizycznymi dolegliwościami, także uszczerbek na zdrowiu psychicznym, spowodowany chociażby przez stres. Zapobiegać takiemu stanowi rzeczy, może bliski kontakt z naturą, stając się czynnikiem prewencyjnym i profilaktycznym dla utrzymania zdrowia psychicznego¹³. Poprzez zdobywanie osobistego doświadczenia, dzieci i młodzież lepiej radzą sobie z znużeniem i przemęczeniem spowodowanym monotonią codziennych zajęć szkolnych¹⁴. Ostatecznie jednak „turystyka umożliwia zachowanie młodości fizycznej i sprawności do końca życia”¹⁵.

Istotny związek ze zdrowiem ma wypoczynkowa funkcja turystyki. Jej ważność wynika z przewagi siedzącego trybu życia oraz ograniczenia codziennej aktywności ruchowej, co prowadzi do występowania wielu chorób cywilizacyjnych takich, jak choroby serca i choroby układu krążenia. Wypoczynek i regeneracja sił utraconych podczas wykonywania pracy (czy to fizycznej czy intelektualnej) jest niezbędny dla zachowania równowagi i turystyki. Wychowanie to „całokształt oddziaływań społeczno-kulturowych, grupowych i jednostkowych, bezpośrednich i pośrednich, formalnych i nieformalnych, zamierzonych i niezamierzonych, powodujących względnie trwałą zmianę w osobowości

¹¹ A. Gordon [red.], *Krajoznawstwo i turystyka w szkole – poradnik*, Wyd. Zarząd Główny PTTK, Warszawa 2003, s. 40.

¹² T. Łobożewicz [red.], *Krajoznawstwo i turystyka w szkole*, WSiP, Warszawa 1990, s. 27.

¹³ W. W. Gaworecki, *Turystyka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003, s. 391.

¹⁴ K. Denek, *Wycieczki we współczesnej szkole*, Wyd. Eruditus, Poznań 1997, s. 61.

¹⁵ L. Turoś, *Wprowadzenie do wiedzy o turystyce edukacyjnej*, Wyd. Ypsilon, Warszawa 2001, s. 161.

jednostki w kierunku jej socjalizacji”¹⁶. Jedną z bardziej aktywnych form kształtujących obraz osobowości dzieci i młodzieży jest turystyka. Dla prawidłowo przebiegającego procesu wychowawczego istotny jest fakt, że aktywność ta jest świadoma, dobrowolna i kierowana autentycznymi potrzebami¹⁷. Najlepiej funkcję wychowawczą wypełnia turystyka krajoznawcza i kwalifikowana. Krajoznawstwo wyczuła na piękno przyrody i konieczność dbania o ochronę środowiska. Turystyka kwalifikowana natomiast wychowuje poprzez elementy zdrowej rywalizacji oraz współpracy w grupie.¹⁸ Uprawianie tych form turystyki kształtuje osobowość jednostki „gdyż towarzyszą jej zwykle: aktywność, wspólnota przeżyć, więzy koleżeństwa, odpowiedzialność, odwaga zaradność itp. Wszystko to kształtuje postawy społecznie pożądane, czyniąc z turystyki ważny element procesu wychowania”¹⁹. W kontekście zdrowia będziemy mówić o kształtowaniu postawy aktywnej ruchowo, nastawionej na kontakt z przyrodą, kontemplację, doznawanie przyjemności²⁰, czyli wszystko to, co wpisuje się w prozdrowotny styl życia.

Turystyka w obecnych czasach jest dla dzieci i młodzieży dobrą alternatywą przeciwdziałająca nadmiernemu przesiadywaniu przed ekranem komputera i telewizora, czy spędzania czasu wolnego w centrach handlowych. Niestety w przypadku dzieci, ważną rolę w kształtowaniu odpowiednich postaw wolnoczasowych odgrywa środowisko, w którym dziecko wychowuje się. Jednym z najważniejszych jest rodzina, która nie zawsze w tej kwestii prezentuje pozytywne wzory do naśladowania²¹. Kolejnym jest szkoła, która powinna powyższą lukę wypełniać, kształtując prozdrowotny styl życia, co jest możliwe poprzez wprowadzenie obowiązkowej edukacji zdrowotnej na wszystkich szczeblach edukacji szkolnej²². Za jej wdrożenie odpowiedzialni są wszyscy nauczyciele, szczególne jednak

¹⁶ K. Przeclawski, *Turystyka a wychowanie*, op. cit., s. 67. M. Czerepaniak-Walczak, *Pedagogika czasu wolnego: scholie w szkole i poza szkołą*, [w:] R. Winiarski, *Rekreacja i czas wolny*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 217.

¹⁷ A. Gordon, *Krajoznawstwo i turystyka w szkole – poradnik*, op. cit., s. 37.

¹⁸ T. Łobożewicz, G. Bieńczyk, *Podstawy turystyki*, op. cit., s. 63.

¹⁹ W. Alejski, *Krajoznawstwo i turystyka szkolna w obliczu wyzwań XXI wieku oraz kształtowania się społeczeństwa wiedzy* [w:] K. Denek, L. Drożdżyński i A. Gordon [red.], *O potrzebie krajoznawstwa w edukacji szkolnej*, Wyd. WSPiA, Warszawa – Poznań 2009, s. 69.

²⁰ B. Alejski, *Samowychowanie a turystyka*, Wyd. Albis, Kraków 2008, s. 34

²¹ J. Bartoszewski, *Psychoterapia możliwości: teoria i praktyka*, [w:] J. Bartoszewski, J. Lisiecka, J. Swędrak [red.], *Zadania współczesnej humanistyki. Człowiek i nauka*, Wyd. WSHE Sieradz, Kraków 2012, s. 367-368.

²² L. Tuross, *Wprowadzenie do wiedzy o turystyce edukacyjnej*, op. cit., s. 167. K. Denek, *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*, op. cit., s. 107; K. Denek, *Krajoznawstwo i turystyka w polskiej szkole*, [w:] Praca zbiorowa pod

kompetencje ma w tej kwestii nauczyciel wychowania fizycznego. Edukację zdrowotną w szkole można realizować poprzez organizację różnorodnych imprez plenerowych na terenie szkoły lub poza nią, lub poprzez organizację wyjazdów turystycznych. Mogą to być wycieczki przedmiotowe, wycieczki integracyjne, zielone czy białe szkoły, obozy, rajdy, wyjazdy związane z turystyką krajoznawczą i kwalifikowaną. Poziom realizacji wyjazdów turystycznych jest uzależniony od wielu czynników, takich jak, poziom dochodów rodziny, wykształcenie rodziców, miejsce zamieszkania i wielu innych.

Metoda i cel badań

Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie badań na temat roli i znaczenia aktywności turystycznej dzieci w wieku szkolnym mieszkającym w środowisku wiejskim i miejskim, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności ruchowej, która jest jednym z najważniejszych czynników mających związek ze zdrowiem. W związku z powyższym problem główny sformułowano następująco: Jak kształtuje się aktywność turystycznej dzieci w wieku szkolnym mieszkających w środowisku wiejskim i miejskim?

Aby przebadac problem główny ustalono następujące problemy szczegółowe:

1. Jaki jest poziom aktywności turystycznej dzieci mieszkających w środowisku wiejskim i miejskim?
2. Jakie są motywy wyjazdów dzieci mieszkających w środowisku wiejskim i miejskim?
3. Jakie są różnice w formach spędzania czasu podczas wyjazdów turystycznych dzieci pochodzących z środowiska wiejskiego i miejskiego?

Aby przebadac aktywność turystyczną dzieci mieszkających w mieście i na wsi oraz wynikające z tego różnice, przyjęto następujące wskaźniki: liczba wyjazdów turystycznych w ciągu 2013 roku, miejsce zamieszkania, motywy wyjazdów, sposoby spędzania czasu podczas wyjazdów turystycznych.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, przeprowadzonego techniką wywiadu, gdzie narzędziem badawczym był ustrukturalizowany kwestionariusz, zawierający pytania zamknięte i otwarte.

Badania wykonano na terenie losowo wybranych dwóch szkół podstawowych w klasach IV-VI, w których przebadano 190 osób w wieku od 10 do 12 lat. Jedną z nich była

Szkoła Podstawowa nr 153 im. ks. prof. Józefa Tischnera w Krakowie, znajdująca się na terenie osiedla Bronowice Nowe. Szkoła organizuje czas wolny dzieciom min. poprzez organizację zajęć sportowych z koszykówki, siatkówki, piłki nożnej, judo, oraz tenisa stołowego. Zajmuje się także organizacją „zielonych szkół”, wycieczek krajoznawczo-turystycznych oraz obozów narciarskich. Zapewnia także rozwój kulturalny podopiecznych dzięki wyjściom do kin, teatrów, filharmonii i muzeów. Dzieci mogą szukać inspiracji do kształtowania zainteresowań min. w kole przyrodniczym. W szkole krakowskiej uczy się 344 uczniów, badaniu poddano 43% z nich, czyli 148 osób. 15 % spośród wszystkich uczniów szkoły, to dzieci z klas IV, 18% to uczniowie klas V, podobnie jak uczniowie klas VI. Środowisko wiejskie prezentuje Szkoła Podstawowa im. Jana Bosko w Zakrzowie, która jest położona gminie Niepołomice, powiecie wielickim, w województwie małopolskim. W szkole nie organizuje się żadnych kół zainteresowań o charakterze turystycznym, szkoła w wolnym czasie uczniów, organizuje dzieciom tylko zajęcia sportowe. Do szkoły uczęszcza 102 uczniów, z czego 9% są to uczniowie klasy IV, 21% to uczniowie klasy V, natomiast 19% to uczniowie klasy VI. W tej szkole uzyskano 42 wypełnione kwestionariusze ankiety. Przebadano także rodziców dzieci.

Omówienie wyników badań

Pod pojęciem aktywności turystycznej najczęściej rozumie się ogół czynności i działań ludzi związanych z ich uczestnictwem w turystyce. W odniesieniu do konkretnych wyjazdów, jest to proces, który zaczyna się na długo zanim nastąpi wyjazd oraz trwa zwykle jeszcze pewien czas po powrocie. Z przeprowadzonych badań wynika, że aktywność turystyczna dzieci mieszkających w środowisku wiejskim znacznie różni się od aktywności turystycznej dzieci mieszkających w środowisku miejskim (tabela nr 1). Większość dzieci mieszkających na wsi (60%) wyjechała w 2013 roku 1-2 razy natomiast dzieci mieszkające w mieście (70%) wyjeżdżały zdecydowanie częściej, czyli 3-4 razy a nawet więcej.

Analizując terminy wyjazdów turystycznych to, zdecydowana większość respondentów zarówno z miasta (88%), jak i ze wsi (71%) wyjeżdżała podczas wakacji oraz w ciągu roku szkolnego (39%; 31%). Dzieci miejskie wyjeżdżały także podczas ferii zimowych (34%), przerw szkolnych (26%), co niestety dotyczyło bardzo niewielkiej liczby respondentów mieszkających na wsi (7%; 7%) (tabela nr 4).

Tabela 1. Ilość wyjazdów turystycznych uczniów

Ilość wyjazdów	Wieś		Miasto	
	N	%	N	%
1 raz	15	36	15	10
2 razy	10	24	29	20
3 razy	6	14	34	23
4 razy i więcej	9	21	69	47

Źródło: opracowanie własne

Tabela 2. Teren wyjazdów uczniów

Teren wyjazdu	Wieś		Miasto	
	N	%	N	%
Najbliższe okolice	10	24	32	22
Region zamieszkania	3	7	24	16
Inne regiony	25	60	92	62
Zagranica	10	2	69	47

Źródło: opracowanie własne

Tabela 3. Miejsce wyjazdów uczniów

Miejsce wyjazdu	Wieś		Miasto	
	N	%	N	%
Morze	12	29	94	64
Góry	15	36	94	64
Jezioro	0	0	36	24
Miasto	13	31	51	34
Inne tereny	15	36	42	28

Źródło: opracowanie własne

Tabela 4. Terminy wyjazdów

Termin wyjazdu	Wieś		Miasto	
	N	%	N	%
Wakacje	30	71	130	88
Ferie zimowe	3	7	51	34
Przerwy szkolne	3	7	39	26
Rok szkolny	13	31	57	39
Inny termin	3	7	20	14

Źródło: opracowanie własne

Tabela 5. Forma organizacji wyjazdów

Forma organizacji wyjazdu	Wieś		Miasto	
	N	%	N	%
Rodzice	32	76	124	84
Szkoła	10	24	56	38
Biuro podróży	2	5	42	28
Inne organizacja	1	2	2	1

Źródło: opracowanie własne

Tabela 6. Towarzystwo podczas wyjazdów

Towarzystwo w wyjeździe	Wieś		Miasto	
	N	%	N	%
Koledzy, koleżanki	14	33	80	54
Rodzice	20	48	120	83
Inne osoby z rodziny	14	33	65	44
Inne osoby	5	12	40	27

Źródło: opracowanie własne

Dzieci podczas wycieczek zwiedzały najbliższe okolice, region swojego zamieszkania, inne regiony kraju, wyjeżdżały także za granicę (tabela nr 2). Analizując wyniki badań można jednak zauważyć, że większość dzieci ze wsi (60%) i z miasta (62%) wyjeżdżało raczej do innych regionów kraju, znajdujących się poza miejscem ich zamieszkania. Dodatkowo dzieci miejskie licznie wyjeżdżały za granicę (47%). Niestety z tego rodzaju wyjazdów skorzystało dwukrotnie mniej dzieci (24%) mieszkających w środowisku wiejskim. Co czwarte dziecko na wsi (24%) oraz co piąte w mieście (22%) zwiedzało także najbliższe okolice oraz rzadko region zamieszkania (7%; 16%).

Pytając respondentów o miejsce wyjazdu, okazuje się, że oferta wyjazdów była dość zróżnicowana i obejmowała w zasadzie wszystkie regiony kraju (tabela nr 3). Głównymi destynacjami dla dzieci miejskich były góry (64%) i morze (64%). Powyższe kierunki wyjazdów wybierały również dzieci wiejskie (36%; 29%), ale liczba respondentów, które skorzystały z tego rodzaju wyjazdów była o połowę mniejsza, niż w mieście. Podczas wyjazdów turystycznych respondenci zwiedzali także różnorodne miasta naszego kraju (31%; 34%) oraz wypoczywali nad jeziorami (24%).

Wyjazdy turystyczne najczęściej organizowane były przez rodziców zarówno w środowisku wiejskim (76%), jak też miejskim (84%), rzadziej przez szkołę (24%; 38%) (tabela nr 5). Dzieci mieszkające w mieście korzystały jeszcze dość licznie (28%) z ofert biur podróży, czego nie można powiedzieć o dzieciach mieszkających w środowisku wiejskim (5%). Towarzyszami podróży dzieci miejskich (83%) i wiejskich (48%) podczas podróży turystycznych byli najczęściej rodzice (tabela nr 6). Niestety na wsi grupa rodziców towarzyszących dzieciom podczas wyjazdu jest prawie o połowę mniejsza. Dzieci wyjeżdżały także z innymi osobami z rodziny (33%; 44%) i również w mieście takich osób jest więcej. Ponad połowa (54%) respondentów mieszkających w mieście oraz ponad co trzeci respondent (33%) mieszkający na wsi wyjeżdżał na różnego rodzaju wyjazdy turystyczne z kolegami i koleżankami.

Badane dzieci w wieku szkolnym zapytano w jaki sposób spędzają czas na wyjazdach turystycznych proponując im do wyboru kategorie zamieszone w tabeli nr 7. Przy ich ustalaniu wykorzystano klasyfikację form spędzania czasu na wyjazdach turystycznych stosowaną w badaniu „Aktywności turystycznej dzieci i młodzieży polskiej” realizowanej przez Instytut Turystyki w Warszawie.

Kryteria zaprezentowane w tabeli można wpisać obszar związany z profilaktyką zdrowia w sferze fizycznej i psychicznej oraz obszar związany z przywracaniem funkcji zdrowotnej, czyli rehabilitacja.

Obszar związany z profilaktyką zdrowia w sferze fizycznej, przejawia się głównie podejmowaniem aktywności ruchowej o zróżnicowanym wysiłku (niskim, umiarkowanym, wysokim). Natomiast profilaktyka zdrowia związana z sferą psychiczną wiąże się zwykle z takimi wartościami, jak radość, przyjemność, satysfakcja, zadowolenie, samorealizacja. Powyższą potrzebę można realizować zarówno poprzez aktywność fizyczną, jak też poprzez aktywność intelektualną. Próbując scharakteryzować konkretne działania dzieci wpisujące się w powyższe obszary, można zauważyć, że:

- 1. aktywność fizyczna** łączy się głównie z poprawą kondycji fizycznej (zajęcia gimnastyczne, dłuższe spacery, wycieczki, pływanie), odwiedzaniem parków narodowych lub krajobrazowych, połączonych z spokojnym wypoczynkiem, krótkimi spacerami, przebywaniem w ciszy, spokoju, z dala od ludzi, uprawianiem turystyki aktywnej i kwalifikowana (np. turystyka piesza górską, kajakerstwo, wspinaczka, jazda konna), narciarstwem, realizacją ulubionych zajęć hobbystycznych (np. fotografowanie, zbieranie grzybów)
- 2. aktywność intelektualna**, połączona z zwiedzaniem muzeów, skansenów, zabytków, odwiedzaniem miejsc kultu religijnego, udziałem w przedstawieniach teatralnych, koncertach, seansach filmowych, czytaniem, zdobywaniem wiedzy i umiejętności (np. nauka j. obcych).
- 3. aktywność rozrywkowa**, połączona z chodzeniem do kawiarni, restauracji (szczególnie McDonald's), poświęcenie czasu życiu towarzyskiemu, rozrywkom, słuchanie radia, oglądanie telewizji.
- 4. rehabilitacja:** zabiegi lecznicze, sanatoryjne, kuracja klimatyczna, specjalistyczne zabiegi rehabilitacyjne związane z inwalidztwem, itp.

Analizując zachowania związane ze zdrowiem podczas wjazdów turystycznych można zauważyć, że wiążą się one głównie z regeneracją sił psychicznych. Dlatego deklarowaną formą wypoczynku zarówno przez dzieci miejskie (49%), jak też wiejskie (40%), była najczęściej potrzeba spokojnego wypoczynku połączonych z krótkimi spacerami. Tego rodzaju odpoczynek jest z pewnością ważny po zakończeniu długiego roku szkolnego oraz obowiązków szkolnych.

Kolejnym ważnym obszarem związanym z dbałością o zdrowie jest regeneracja sił fizycznych oraz dbałość o ciało, dlatego dzieci w wieku szkolnym podczas wjazdów turystycznych potrzebują dużej ilości ruchu, co wiąże się z podejmowaniem różnorodnych form aktywności fizycznej. Zachowania te przejawiały się głównie uczestnictwem przez dzieci w różnorodnych formach gimnastycznych, dłuższych spacerach, wycieczkach, grach

i zabawach o charakterze sportowym, rekreacyjnym oraz integracyjnym. Najczęściej były to różnego rodzaju gry zespołowe, takie jak piłka nożna, piłka plażowa, dwa ognie, itp. Dzieci jeździły także na rowerze, brały udział w zawodach sportowych oraz różnorodnych grach terenowych. W miarę możliwości dzieci chodziły na basen lub pływały w dostępnych zbiornikach wodnych pod okiem ratownika. Wszystkie te zabawy dawały dzieciom dużo radości, satysfakcji i świetnie regenerowały młody organizm. Można także zauważyć, iż w powyższych kategoriach dzieci miejskie (47%) były bardziej aktywne ruchowo od dzieci wiejskich (36%).

Tabela 7. Ulubione formy spędzania czasu wolnego w trakcie wyjazdów uczniów klas IV-VI

Formy spędzania czasu wolnego w trakcie wyjazdów	Wieś		Miasto	
	N	%	N	%
Spokojny wypoczynek, krótkie spacery	17	40	72	49
Poświęcenie czasu życiu towarzyskiemu, rozrywkom	6	14	44	30
Poprawa kondycji fizycznej	12	36	70	47
Słuchanie radia, oglądanie telewizji	1	2	28	19
Zwiedzanie muzeów, skansenów, zabytków	12	29	50	34
Przebywanie w ciszy, spokoju, z dala od ludzi	1	2	23	16
Odwiedzanie parków narodowych lub krajobrazowych	8	19	40	27
Chodzenie do kawiarni, restauracji	3	7	41	28
Odwiedzanie miejsc kultu religijnego	5	12	20	14
Zdobywanie wiedzy i umiejętności (np. nauka j. obcych)	2	5	23	16
Ulubione zajęcia hobbystyczne (fotografowanie, zbieranie grzybów)	6	14	47	32
Turystyka aktywna, kwalifikowana (np. piesza górską, kajakarstwo, wspinaczka górską, jazda konna)	3	7	34	23
Narciarstwo	1	2	37	25
Udział w przedstawieniach teatralnych, koncertach, seansach filmowych	4	10	11	7
Czytanie	2	5	28	19
Zabiegi lecznicze, sanatoryjne, kuracja klimatyczna	1	2	9	6
Specjalistyczne zabiegi rehabilitacyjne związane z inwalidztwem	0	0	2	1
Inne	3	7	47	32

Źródło: opracowanie własne

Również różnorodne formy turystyki aktywnej były dla dzieci ciekawą formą wypoczynku. Można wymienić tutaj turystykę pieszą, rowerową, kajakową, wspinaczkową i inne. Ale podobnie jak wyżej wymienione zajęcia, były one częściej realizowane przez dzieci z miasta (23%) niż ze wsi (7%). Wydaje się więc, że oferta wolnoczasowa rodziców oraz szkoły w mieście jest znacznie bardziej bogata, dlatego dzieci posiadają znacznie więcej umiejętności, które wykorzystują podczas swoich wakacji, zielonych szkół, wycieczek, czy innych form wyjazdów.

Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego. Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia ONZ określili minimalną, tj. niezbędną dzienną normę ruchu dorosłego człowieka na 10 tys. kroków. Według przeprowadzonych badań aktywności ruchowej nad określeniem ramowych potrzeb ilości ruchu w poszczególnych grupach wieku, określono je w sposób następujący:

a) chłopcy

- w wieku przedszkolnym – 6 godz. ruchu,
- w wieku młodszym szkolnym – 5 godz. 45 min. ruchu,
- w wieku starszym szkolnym – 5 godz. ruchu;

b) dziewczęta

- w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym – 5 godz. 15 min. ruchu,
- w wieku średnim szkolnym – 5 godz.,
- w wieku starszym szkolnym – 4 i pół godz.

Przyjęto i uznano za właściwe umożliwienie dzieciom minimum 4 godzin czynnej i zróżnicowanej aktywności ruchowej dziennie.

W ostatnich dziesięcioleciach jesteśmy świadkami dynamicznego rozwoju nauki i techniki, któremu towarzyszą również zjawiska niekorzystne dla ludzkiego życia. Polegają one na eliminowaniu ruchu i pracy fizycznej, co ujemnie wpływa na zdrowie i rozwój fizyczny człowieka. Udogodnienia cywilizacji zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w życiu codziennym ludzi. Również środki masowego przekazu, zwłaszcza telewizja zabierają człowiekowi coraz więcej czasu i zmuszają go do siedzącego trybu życia.

Efektom tych przemian jest szerzenie się chorób cywilizacyjnych (głównie układu krążenia i nerwic), a także niekorzystnych zjawisk społecznych wśród młodzieży.

Jednym z najważniejszych czynników powodujących choroby cywilizacyjne jest zmniejszona aktywność ruchowa, siedzący tryb życia a także brak kontaktu z przyrodą i nadmierne przeciążenie układu nerwowego.

Wśród młodzieży szkolnej co czwarty uczeń wykazuje odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia. Plagą stają się coraz częściej występujące u dzieci i młodzieży wady postawy ciała, pojawiają się problemy chorób nowotworowych, coraz więcej dzieci choruje na cukrzycę. Badania Lubelskiej Akademii Medycznej wykazały, że już u 17-19-latków występują podstawowe czynniki decydujące o zawałach serca, 7% nastolatków ma nadciśnienie tętnicze, 7% podwyższony procent cholesterolu, 10% cierpi na nadwagę i otyłość. W starszych grupach wiekowych wskaźniki te wzrastają dwukrotnie.

Istotny związek z zachowaniami zdrowotnymi dzieci wiejskich i miejskich mają także **wycieczki do parków narodowych lub krajobrazowych** (19%; 27%). Jest to głównie związane z przebywaniem w naturalnym środowisku, czasami nieskazitelnie czystym połączonym z uprawianiem różnorodnych form turystyki aktywnej i kwalifikowanej (7%; 23%), takiej jak wędrówki górskie, turystyka rowerowa, czasami kajakarstwo, wspinaczka górską, czy jazda konna, a zimą narciarstwo i snowbord.

Niektórzy uczniowie realizowali także własne **ulubione zajęcia hobbyistyczne** (14%; 32%), które łączyły się z fotografowaniem lub zbieraniem grzybów, czy innymi formami aktywności. Nie są to z pewnością typowe zajęcia związane z aktywnością ruchową, ale z pewnością ich realizacja daje dzieciom dużo satysfakcji, jest przyjemna, wyzwala pozytywne emocje, a to z kolei ważne jest dla regeneracji sił psychicznych.

Sferę psychiczną dobrze regenerują wartości poznawcze i intelektualne, które dostarczają dużo ciekawej wiedzy, dzieci mogą być naocznymi świadkami, zachodzących zmian społecznych²³. Dlatego podczas wyjazdów turystycznych dzieci wiejskie i miejskie zwiedzały muzea, skanseny, zabytki (29%) (34%), odwiedzały miejsca kultu religijnego (12%) (14%), brały udział w przedstawieniach teatralnych, koncertach, seansach filmowych (10%) (7%), realizowały ulubione zajęcia hobbyistyczne (14%) (32%), czytały (5%) (19%), zdobywały wiedzę i nowe umiejętności (np. nauka języków obcych) (5%) (16%). Można zauważyć, że prawie we wszystkich kategoriach dzieci miejskie wykazywały znacznie większą aktywność, niż dzieci wiejskie. Nie dotyczy to jedynie w takiej kategorii jak uczestnictwo w przedstawieniach teatralnych, koncertach, seansach filmowych.

Z regeneracją sfery psychicznej z pewnością wiąże się realizacja takich potrzeb jak, chodzenie do kawiarni, restauracji, dla dzieci szczególnie znaczenie ma tutaj McDonalds

²³ Por. Na wartości poznawcze i intelektualne w kontekście wychowania zwraca uwagę m.in. M. Tański, *Racjonalność transgresyjna – między emancypacją a instrumentalizmem. W poszukiwaniu podstaw pedagogiki*, Aureus, Kraków 2013, s. 13-33.

(7%) (28%), życie towarzyskie i wspólne rozrywki (14%) (30%), słuchanie radia, a szczególnie muzyki, czy oglądanie telewizji (2%) (19%). Powyższe potrzeby wpisują się w grupę wartości hedonistyczno-ludycznych. Radość, przyjemność, zadowolenie, dobra zabawa najlepiej regencje zdrowie człowieka na każdym etapie jego rozwoju.

Opinie rodziców na temat uczestnictwa dzieci w turystyce

W przeprowadzonych badaniach wzięli udział także rodzice badanych dzieci, których zapytano o ich opinię na temat roli i znaczenia wyjazdów turystycznych w kształtowaniu zachowań dzieci. Większość rodziców wyraziło pozytywną opinię na temat korzyści wynikających z wyjazdów turystycznych, o czym świadczą ich wypowiedzi, m.in.:

„Wyjazdy turystyczne pozwalają zaspokoić ciekawość świata. Uczą, poszerzają wiedzę oraz dają wiele umiejętności praktycznych takie jak np. doświadczenie osobiste”.

„Człowiek zawsze miał największe zaufanie do tego, co sam zobaczył, dotknął, przeżył. Wyprawa turystyczna daje możliwość przebywania w miejscach i poznanie rzeczy znanych z książek czy mediów”.

„Dzięki turystyce młody człowiek wchodzi w bezpośredni kontakt z przyrodą i kulturą poznawanych terenów, dostarcza niezapomnianych przeżyć, uwrażliwia na piękno, uczy tolerancji i szacunku. Stwarza wiele okazji do sprawdzenia się, pokonania trudności, uczy adaptacji do nowych warunków i okoliczności”.

Z opinii badanych rodziców mieszkających w środowisku miejskim i wiejskim wynika, że wyjazdy turystyczne kształtują wiele pozytywnych cech u dzieci, takich jak samodzielność (66%; 48%), koleżeństwo (51%; 26%), otwartość (39%; 19%), rozwój intelektualny (22%; 14%), tolerancję (25%; 12%). Jak można zauważyć pozytywne efekty turystyki we wszystkich kategoriach zauważyło znacznie więcej rodziców mieszkających w mieście niż na wsi.

W kontekście prozdrowotnego stylu życia zapytano także rodziców jaki widzą związek wyjazdów turystycznych z kształtowaniem u dzieci nawyku dbałości o kondycje fizyczną (tabela nr 8). Podobnie jak w poprzednich kategoriach znacznie większa grupa rodziców mieszkających w mieście (41%) niż na wsi (17%) taki związek zauważyła. Próbując wytłumaczyć otrzymane wyniki, można sądzić, że rodzice, którzy mieszkają na wsi, nie doceniają w pełni korzyści wynikających z wyjazdów turystycznych ponieważ na co dzień obcują z przyrodą, ciszą, spokojem, przestrzenią i być może w większości traktują wyjazd w kategoriach poznawczych i społecznych.

Tabela 8. Cechy, które aktywność turystyczna rozwinęła u uczniów klas IV-VI

Cechy	Wieś		Miasto	
	N	%	N	%
Samodzielność	20	48	97	66
Nawyk dbałości o kondycję fizyczną	7	17	61	41
Rozwój intelektualny	6	14	33	22
Optymizm	4	10	37	25
Koleżeństwo	11	26	75	51
Tolerancja	5	12	37	25
Otwartość	8	19	56	39

Źródło: opracowanie własne

Większość rodziców uważa turystykę za swego rodzaju „szkołę życia”, która uczy ich dzieci bycia samodzielnym oraz cytując jednego z rodziców ze szkoły wiejskiej: „wyjazdy kształcą u dzieci samodzielność, pewność siebie, komunikację z otoczeniem, dzieci poznają nowe miejsca i ludzi, muszą zadbać o siebie i wtedy małe, drobne rzeczy nabierają rangi wielkich.” Podobne wypowiedzi uzyskano ze strony rodziców dzieci z miasta, m.in.: „wyjazdy w góry są dla nas formą wspólnego, rodzinnego spędzania czasu. Podczas wspinaczki dzieci uczą się wytrwałości i samodzielności, gdy zdobędą szczyt czują satysfakcję, pomaga im to zrozumieć, że warto zadać sobie trud, by coś osiągnąć.”

Podsumowanie i wnioski

Człowiek według Adlera przez całe swoje życie dąży do wielkości, perfekcji, doskonałości, pragnąc uznania w oczach własnych i innych²⁴. Poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego dąży do potwierdzenia własnej sprawności i siły, sprawdzając samego siebie. Uprawianie turystyki nie tylko kształtuje postawę aktywnego stylu życia, ale także uczy pokonywania barier, niweluje obawy przed wysiłkiem, kształcąc postawę odwagi i siły

²⁴ Na znaczenie teorii Adlera dla edukacji zwraca uwagę m.in. M. Tański: *Między pedagogiką życia a ideałem wychowania. Koncepcje rozwoju człowieka: tropy i kategorie edukacji aksjologicznej*, Aureus, Kraków 2012, s. 112-120.

wewnętrznej²⁵. Doskonałą okazją do podejmowania aktywności ruchowej są wyjazdy turystyczne, gdzie dzieci mogą realizować różnorodne zadania świadomie i celowo z własnej i nieprzymuszonej woli. Należy podkreślić, że wszystkie koncepcje pedagogiczne, traktujące człowieka podmiotowo, wskazują aktywność własną jako źródło zdrowego, wartościowego życia. Organizm człowieka genetycznie zaprogramowany został bowiem na aktywny styl życia, warto jednak podkreślić, że z powyższą cechą istotny związek ma środowisko, w którym człowiek funkcjonuje.

Odnosząc się do przeprowadzonych badań można zauważyć, że:

1. aktywność turystyczna dzieci mieszkających w środowisku wiejskim jest znacznie niższa niż dzieci mieszkających w środowisku miejskim;
2. wyjazdy turystyczne w środowisku wiejskim i miejskim najczęściej organizowane są podczas wakacji, ale dzieci miejskie dodatkowo wyjeżdżają jeszcze podczas ferii zimowych (34%) oraz przerw szkolnych (26%);
3. głównymi destynacjami wyjazdów dzieci mieszkających w środowisku wiejskim i miejskim były góry (64%) i morze (64%), jednak liczba dzieci wiejskich realizujących powyższe destynacje jest tutaj prawie o połowę mniejsza niż w mieście;
4. organizatorami wyjazdów turystycznych dzieci w wieku szkolnym, zarówno w środowisku wiejskim, jak też miejskim byli głównie rodzice, rzadziej szkoła, przy czym znacznie więcej dzieci w mieście korzystało dodatkowo z ofert biur podróży;
5. głównymi obszarami, jakie wpisywały się w organizację czasu podczas wyjazdów turystycznych, zarówno dzieci wiejskich, jak też miejskich, była aktywność fizyczna, aktywność intelektualna, aktywność rozrywkowa. Powyższe obszary mają istotny związek z regeneracją sił psychicznych oraz fizycznych i wpisują się w wypoczynkową, wychowawczą oraz zdrowotną funkcję turystyki.

Biorąc pod uwagę rozwój współczesnej cywilizacji, warto zauważyć, iż wyjazdy turystyczne pełnią ważną rolę w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, szczególnie w obecnych czasach, gdzie ruch na świeżym powietrzu zastępuje komputer lub ciekawy serial telewizyjny. U dzieci, które większość wolnego czasu spędzają przed ekranem telewizora lub komputera, obserwuje się zwykle znacznie słabszą kondycję fizyczną. Z badań wynika, że dzieci coraz częściej wrażliwiej w hipokinetycznych rodzinach o ograniczonej aktywności ruchowej, a dodatkowo, naśladując rodziców, przenoszą złe nawyki z pokolenia

²⁵ K. Przeclawski. (red.), 1984: Turystyka a człowiek i społeczeństwo. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.

na pokolenie. Dużą rolę odgrywa tutaj szkoła. Ale niestety duże obciążenie pracą umysłową, powoduje unieruchamianie dzieci w ławkach szkolnych na dłuższy czas w ciągu całego roku szkolnego, a przyczynia się do tego narastająca rywalizacja o atrakcyjne miejsce w społeczeństwie oraz poczucie świadomości u większości rodziców i nauczycieli, że wykształcenie jest gwarancją sukcesu, przez co utrwała się prymat nauki umysłowej przed innymi dziedzinami wychowania. Pozytywnym aspektem jest natomiast wprowadzenie do szkół obowiązkowej edukacji zdrowotnej, która może być realizowana w szkole, jak też poza nią w formie wycieczek szkolnych, obozów, wyjazdów weekendowych, zielonych i białych szkół. Przyczyniają się one do przeciwdziałania hipokinezji, która może być przyczyną upośledzonej sprawności i wydolności fizycznej dziecka. Realizacja edukacji zdrowotnej w szkole w dużej mierze zależy jednak od wiedzy, świadomości oraz chęci nauczycieli, którzy częściej preferują realizację programu nauczania w ławce szkolnej niż nauczanie poglądowe podczas wycieczki, obozu, rajdu.

Literatura

Bartoszewski J., *Psychoterapia możliwości: teoria i praktyka*, [w:] J. Bartoszewski, J. Lisiecka, J. Swędrak [red.], *Zadania współczesnej humanistyki. Człowiek i nauka*, Wyd. WSHE Sieradz, Kraków 2012.

Alejski B., *Samowychowanie a turystyka*, Wyd. Albis, Kraków 2008.

Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*, WSiP, Warszawa 1979.

Czerepaniak-Walczak M., *Pedagogika czasu wolnego: scholie w szkole i poza szkołą*, [w:] R. Winiarski, *Rekreacja i czas wolny*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.

Denek K., Drożdżyński L., Gordon A. [red.], *O potrzebie krajoznawstwa w edukacji szkolnej*, Wyd. WSPiA, Warszawa –Poznań 2009.

Denek K., *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna*, WSPiA, Poznań 2009.

Denek K., *Krajoznawstwo i turystyka w polskiej szkole*, [w:] K. Denek, L. Drożdżyński i A. Gordon [red.], *O potrzebie krajoznawstwa w edukacji szkolnej*, Wyd. WSPiA, Warszawa –Poznań 2009.

Denek K., *Wycieczki we współczesnej szkole*, Wyd. Eruditus, Poznań 1997.

Doremecka B., *Jak organizować szkolną turystykę?*, Wyd. MUNIFICIUM SA, Warszawa 2008.

Gaworecki W. W., *Turystyka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003.

Gordon A. [red.], *Krajoznawstwo i turystyka w szkole – poradnik*, Wyd. Zarząd Główny PTTK, Warszawa 2003.

- Kuński H., Jagier A., *Ruch doskonali i uzdrawia serce*. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa 1989.
- Lalonde M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians*, A working document. Government of Canada, Ottawa.
- Łobożewicz T. [red.], *Krajoznawstwo i turystyka w szkole*, WSiP, Warszawa 1990.
- Łobożewicz T., Bieńczyk G., *Podstawy turystyki*, Zakład Wydawniczy DrukTur, Warszawa 2001.
- Przeclawski K. (red.), *Turystyka a człowiek i społeczeństwo*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1984.
- Przeclawski K., *Turystyka a wychowanie*, Wyd. „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1973.
- Siwiński W., *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*, Wyd. AWF, Poznań 2000.
- Syrek E., *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 2000.
- Tański M., *Między pedagogiką życia a ideałem wychowania. Koncepcje rozwoju człowieka: tropy i kategorie edukacji aksjologicznej*, Aureus, Kraków 2012.
- Tański M., *Racjonalność transgresyjna – między emancypacją a instrumentalizmem. W poszukiwaniu podstaw pedagogiki*, Aureus, Kraków 2013.
- Tauber D.R., *Pedagogika czasu wolnego*, WSHiG, Poznań 1998.
- Toczek-Werner S. (red.), *Podstawy rekreacji i turystyki*. AWF Wrocław 1998.
- Turos L., *Wprowadzenie do wiedzy o turystyce edukacyjnej*, Wyd. Ypsilon, Warszawa 2001.
- W. W. Gaworecki, *Turystyka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003.
- WHO (World Health Organization). *WHO Constitution: Preamble*. Geneva 1948.
- Winiarski R., Zdebski J., *Psychologia turystyki*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2012.
- Wysocki M. J., Miller M., *Paradygmat Lalonde'a, Światowa Organizacja Zdrowia i nowe zdrowie publiczne*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2003, nr 3 (t. 57).