

Politechnika Opolska

MAREK JAGUSZ, DARIUSZ NAWARECKI

Teacher as sample of healthy behavior

Nauczyciel jako wzorzec zachowań prozdrowotnych

Idea promocji zdrowia jest bardzo młoda. Pojawiła się mniej więcej w połowie lat 70 - tych ubiegłego stulecia. Określa się ją jako działania, której celem jest podniesienie stanu świadomości zdrowotnej, krzewienie zdrowego stylu życia oraz tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu [9].

Ogromną rolę w procesie edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży odgrywa nauczyciel wychowania fizycznego. Powinien być on kimś więcej niż tylko instruktorem ćwiczeń fizycznych. Ma być przewodnikiem po nieznanym świecie wartości społeczno - moralnych związanych z kulturą fizyczną człowieka, opisując swoje działania zarówno w humanistycznej pedagogizacji procesu kształcenia i wychowania, jak i wspierając się na coraz obszerniejszej wiedzy o fizjologii i biologii organizmu ludzkiego. Sam powinien być świadomym liderem zdrowego stylu życia. Jako osoba specjalnie powołana do wychowania młodzieży w kulturze fizycznej musi być dla niej wzorem kultury fizycznej, ale równocześnie, aby uczniowie chcieli przejąć jego sposób zachowania, musi być dla nich prawdziwym autorytetem, musi być osobą, dla której uczniowie mają zaufanie, który cieszy się uznaniem z uwagi na cechy charakteru i wartości, jakie uznaje i realizuje. Im większym autorytetem jest dla uczniów nauczyciel, tym większy może mieć wpływ na kształtowanie ich poglądów, tym bardziej wiarygodne stają się przekazywane przez niego informacje w sposób werbalny, czy też w formie zachowań [1,2,5,9]

Nauczyciel aby wyzwolić u uczniów pozytywne przeżycia emocjonalne powinien:

- urozmaicać lekcje wykorzystując różnorodne metody, formy organizacyjne, środki dydaktyczne konwencjonalne i niekonwencjonalne. Rola nauczyciela powinna polegać na tym, że będzie on reżyserem spektaklu pod tytułem lekcja wychowania fizycznego, która ma być wspaniałą i niezapomnianą przygodą.
- ćwiczyć z uczniami. Największym uznaniem w oczach dzieci cieszy się nauczyciel, który bierze z nimi udział czynny w zajęciach, wymaga na tyle, na ile stać daną osobę

Postulat „ćwiczenia z uczniami”, wyzwalający pozytywne emocje związane z realizacją procesu edukacji, nie ogranicza się jedynie do wykonywania ćwiczeń z uczniami (fizycznego uczestnictwa w lekcji), ale można go rozumieć szeroko, jako kreowanie przez nauczyciela wzorca efektu edukacji w tym edukacji fizycznej. Nauczyciel swoją postawą, również cielesną, umiejętnościami, potencjałem motorycznym, zdolnościami organizacyjnymi i dydaktycznymi oraz zachowaniem na lekcjach i poza nimi, świadczy o praktycznych możliwościach edukacji. On i efekt edukacyjny to jedno, przy czym nie chodzi tutaj o chodzący ideał.

W pedagogice społecznej środowisko rodzinne i intencjonalną edukację uważa się za podstawę socjalizacji dziecka [3,4] Podstawowym elementem uzasadniającym tą tezę jest fakt wczesnego (w przypadku rodziny pierwotnego) wywierania wpływów wychowawczych. Jednym z elementów wychowawczych, na które dużą rolę wywiera proces edukacyjny jest przygotowanie do udziału w aktywności fizycznej. Faktem jest, że dzieci uczą się więcej na podstawie tego co obserwują, niż na podstawie tego co się do nich mówi odnośnie tego jak się powinni lub nie powinni zachowywać. Zatem przykład osobisty stanowi jeden z podstawowych (nie jedyny) sposób oddziaływań wychowawczych [8].

Nauczyciel wychowania fizycznego, ze względu na charakter swojego przedmiotu, może oddziaływać na uczniów całym sobą. Współczesny nauczyciel musi być zarówno technikiem nauczania ruchu, jak też pedagogiem oddziaływującym na wszystkie sfery osobowości wychowanka. Oprócz podnoszenia sprawności fizycznej, wydolności, wdrażania do aktywności, dbałości o zdrowie i higienę nie może zapominać o subtelnej stronie powierzonych uczniów, czyli o ich przeżyciach i uczuciach. Dzięki temu rozwijać się będzie osobowość ucznia ukierunkowana na sprawy własnego ciała i ducha.

Według J. Bielskiego [2] nauczyciel powinien:

- prowadzić efektywnie zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne
- koordynować w szkole wszelkie działania związane z zdrowotnym, sportem i turystyką
- organizować imprezy sportowo-rekreacyjne
- przekazywać uczniom wiedzę o zmianach zachodzących w organizmie człowieka pod wpływem ruchu
- wskazywać zagrożenia wynikające z niedoboru ruchu
- wskazywać inne zagrożenia z powodu zanieczyszczenia środowiska, nieracjonalnego odżywiania się, alkoholizmu, nikotynizmu, narkomanii i niehigienicznego stylu życia.

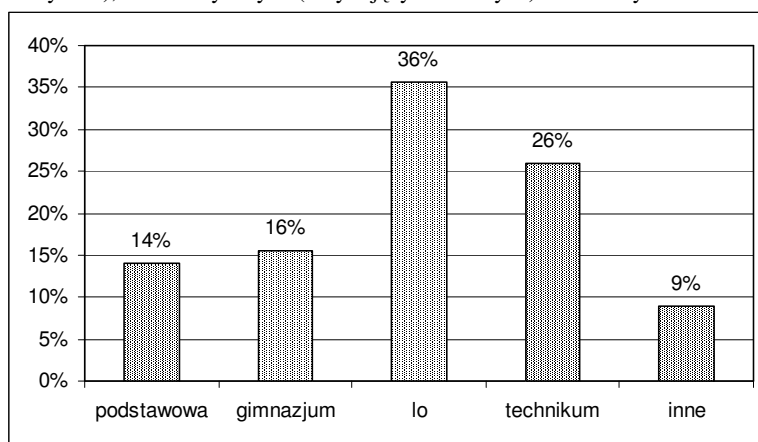
Wołoszyn [7] zwrócił uwagę, iż istotnym problemem są cechy osobowości nauczyciela, ponieważ w równym stopniu wychowuje się przez to, kim się jest, jak i przez to, co się wie i potrafi.

Autorzy zakładają, że: Nauczyciel może stanowić jeden z podstawowych czynników edukacyjnych wpływających swoją postawą, zachowaniem i wiedzą na postępowanie prozdrowotne uczącej się młodzieży.

Celem niniejszej pracy jest odpowiedź na pytanie: Czy osoba nauczyciela może stanowić przykład zachowań prozdrowotnych.

MATERIAŁ I METODA

Badania ankietowe zostały przeprowadzone na 126 nauczycieli uczących w wybranych szkołach miasta Opola. Strukturę zatrudnienia przedstawia wykres nr 1. Wszyscy badani posiadali wyższe wykształcenie pedagogiczne. Średni staż pracy w zawodzie respondentów niewiele przekraczał 10 lat. Badani uczą w podobnym procencie przedmiotów zawodowych (ekonomia), biologicznych (w tym wychowanie fizyczne), humanistycznych (w tym języków obcych) oraz ścisłych.

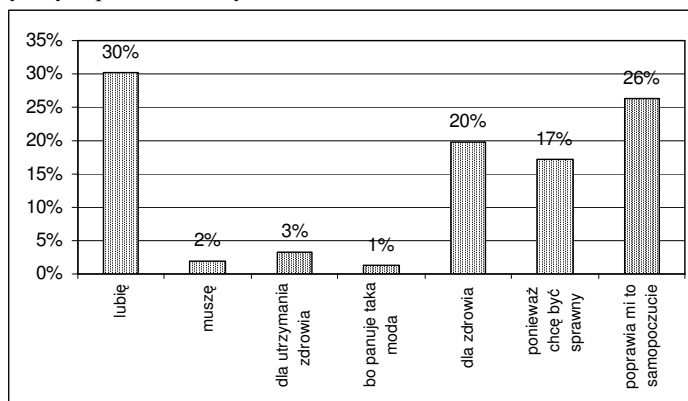


Wykres nr 1. Struktura zatrudnienia badanych nauczycieli

Założona hipoteza i cel badań podyktował przyjęcie metody sondażu diagnostycznego jako podstawowej metody badawczej. Jako technikę przyjęto wywiad, a konkretnie jego szczególną odmianę – technikę ankietową [6]. Narzędziem badawczym był kwestionariusz. Składał się on z 28 pytań w tym 2 otwartych. W niniejszym opracowaniu przyjęto do analizy odpowiedzi wybranych pytań ankiety.

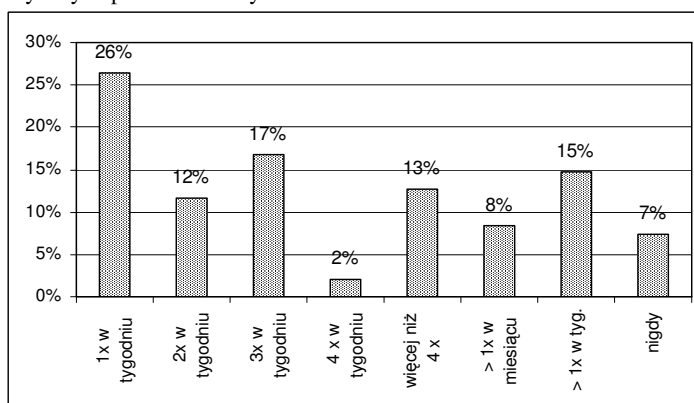
WYNIKI I ANALIZA

Nie podlega wątpliwości, że aktywność ruchowa odpowiednio dawkowana i dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości ćwiczących stanowi istotny czynnik prozdrowotny. Nie jest obojętne co stanowi powód podjęcia aktywności fizycznej. W tym konkretnym przypadku przyczyny podjęcia aktywności dają informacje o świadomości jej podjęcia. Najczęstsze powody udziału w ćwiczeniach fizycznych przedstawia wykres 2.



Wykres nr 2. Powody podjęcia aktywności ruchowej

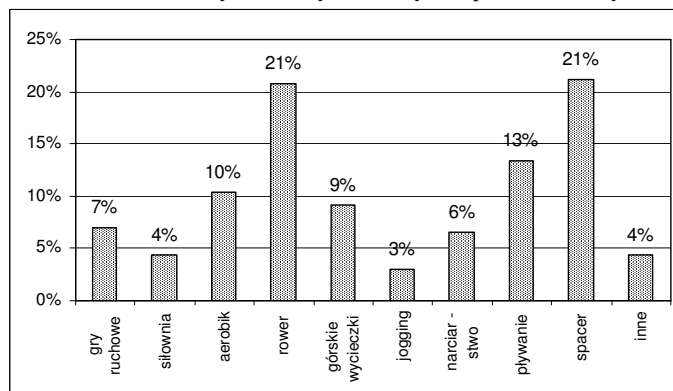
Podstawowymi, zdaniem badanych, przyczynami wykonywania ćwiczeń ruchowych są powody hedonistyczne – „lubię” i „poprawia mi to samopoczucie”. Stanowią one ponad 55% wszystkich wskazań z tego zakresu. Druga znaczącą grupę są przyczyny wynikające z potrzeb fizycznych – „dla zdrowia” i „chcę być sprawny”. Trudno wnioskować o tym, która z przyczyn aktywności jest bardziej pożądana z punktu widzenia oddziaływania wychowawczego. Nabierze to znaczenia kiedy odniesiemy ją do deklarowanej częstotliwości podejmowanej aktywności fizycznej. Częstotliwość podejmowanych ćwiczeń fizycznych przedstawia wykres 3.



Wykres nr 3. Deklarowana przez respondentów częstotliwość podejmowania ćwiczeń fizycznych

Blisko 70% badanych deklaruje to, że ćwiczy co najmniej 1raz w tygodniu (13% nawet 4 razy w tygodniu). Ponad 30% badanych oświadcza, że ćwiczy sporadycznie lub nigdy nie podejmuje aktywności fizycznej. Sprawność fizyczna i ruchowa może być nabyta tylko poprzez ćwiczenie. Ona to w dużym stopniu decyduje o naszym zachowaniu ruchowym i może decydować o naszym wyglądzie. I jedno i drugie jest istotnym czynnikiem oddziaływań wychowawczych. Może ona wpływać na możliwość, czy efektywność, realizacji procesy dydaktycznego i to nie tylko na lekcjach wychowania fizycznego. To jak często jesteśmy aktywni fizycznie powinno być rozpatrywane w kontekście jakości form aktywności [5]. Ważne jest zarówno i to jak często i w jakich ćwiczeniach bierzemy udział. Te dwa elementy decydują o efektywności naszych poczynań ruchowych w sensie usprawniającym

(czynnik instrumentalny dydaktycznie) i zdrowotnym (czynnik wychowawczy). To jakie formy ćwiczeń dominują w ćwiczeniach ruchowych badanych nauczycieli przedstawia wykres 4.

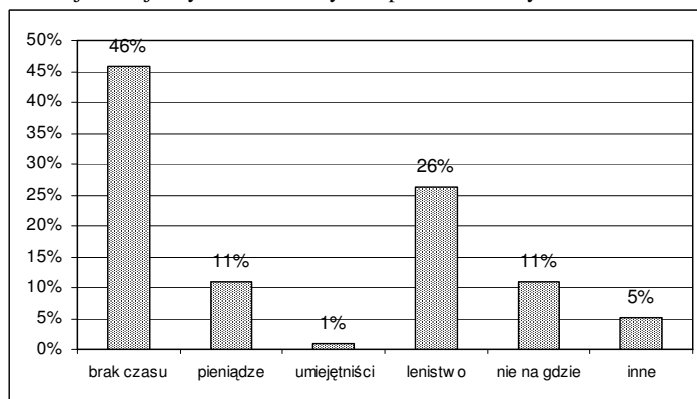


Wykres nr 4. Preferowane przez badanych nauczycieli formy aktywności ruchowej

Można zauważyć duże zróżnicowanie form aktywności ruchowej badanych. Zróżnicowanie to dotyczy zarówno złożoności struktur ruchowych jak i intensywności ćwiczeń (niezbędnego wydatku energetycznego związanego z wybraną formą aktywności). Trzy dominujące rodzaje aktywności, wskazywane przez 55% respondentów, mają charakter lokomocyjny - spacer, jazda na rowerze, pływanie. Trudno szacować ewentualnie wydatek energetyczny z wiązany z udziałem w nich, ale w warunkach rekreacyjnych może on być co najwyżej średni. Nie będzie to dotyczyło spacerów gdzie jest on niski. Udział w grach ruchowych, aerobiku, ćwiczeniach na siłowni czy jogging, w którym uczestniczy ponad 25% nauczycieli, może charakteryzować wysiłek średni do dużego. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania badanych niektóre z form ćwiczeń w których biorą udział nauczyciele na charakter sezonowy (wycieczki górskie, narciarstwo). Nie ulega wątpliwości że o wyborze określonej formy aktywności mogła decydować ogólna niska wydolność badanych, co determinuje te ćwiczenia, które nie wymagają dużego wysiłku. Nie dziwi w tym kontekście fakt deklaracji udziału w ćwiczeniach fizycznych częściej niż 4 razy w tygodniu jeżeli formą aktywności był spacer.

Każdy skutek ma swoją przyczynę. Niepełny udział w systematycznych ćwiczeniach fizycznych usprawiedliwiany jest brakiem wolnego czasu (46%) czy wręcz lenistwem (26%).

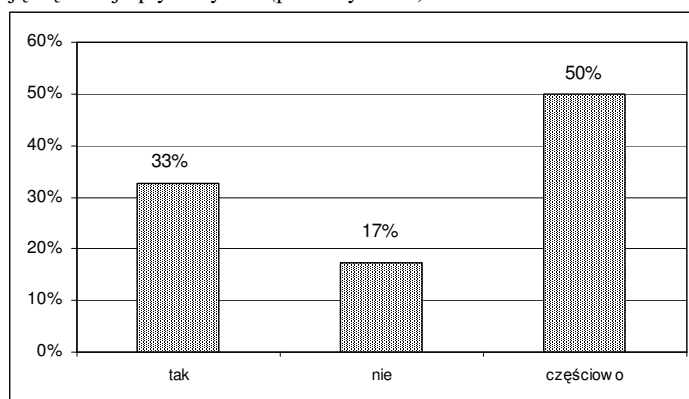
Przyczyny własnej niskiej aktywności nauczycieli przedstawia wykres 5.



Wykres nr 5. Zauważane przez badanych nauczycieli przyczyny nie brania aktywnego udziału w ćwiczeniach fizycznych

Czynnikiem prozdrowotnym, mającym swoje oddziaływanie dydaktyczno wychowawcze, nie jest tylko racjonalna aktywność ruchowa ale również „zdrowy” styl życia [9]. Badani nauczyciele proszeni byli również o deklaracje dotyczące własnych zachowań prozdrowotnych nie związanych z aktywnością fizyczną.

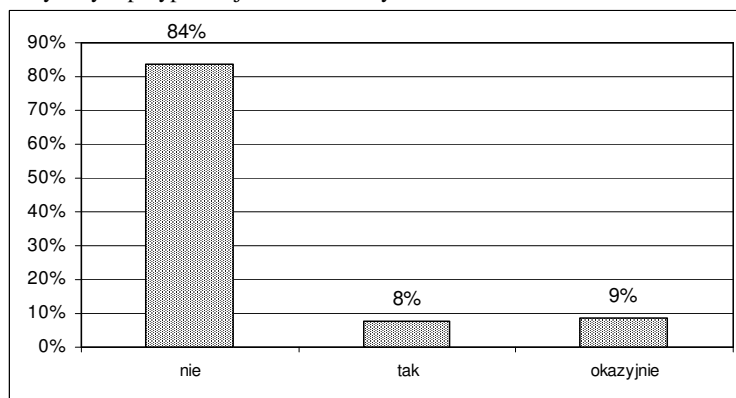
Punktem wyjścia zbierania informacji o zachowaniach związanych ze zdrowiem, było pytanie o to czy respondenci, w swojej samoocenie prowadzą „zdrowy styl życia”. Ponad połowa (53%) odpowiedziała na to pytanie pozytywnie ale „co jest logicznym następstwem pierwszej odpowiedzi, „drugiej część” badanych (47%) uważa że ich zachowanie nie można określić mianem „zdrowego stylu życia”. Już jednak pytając o to czy ich zachowanie może stanowić przykład oddziaływań prozdrowotnych, respondenci stają się mniej optymistyczni (patrz wykres 6).



Wykres 6 . Prezentowany styl życia nauczycieli jako przykład zachowań prozdrowotnych dla uczącej się młodzieży

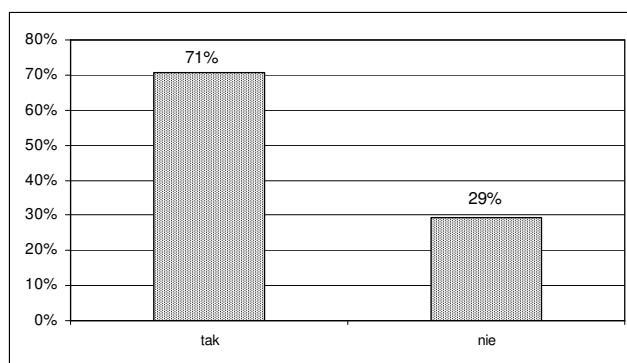
Tym razem tylko 1/3 badanych stwierdza, że ich zachowanie może mieć znaczenie wychowawcze w oddziaływaniach prozdrowotnych. Można mieć wrażenie że, pewne typy zachowań funkcjonują prozdrowotnie „prywatnie” i nie mogą lub nie powinny być wykorzystywane jako czynnik oddziaływań edukacyjnych.

O tym czy nasze zachowanie charakteryzuje osobę o „zdrwym stylu życia” decyduje wiele czynników. Jednym z nich może być palenie papierosów. Trudno wyobrazić sobie nauczyciela mówiącego uczniom o zgubnym wpływie palenia papierosów na zdrowie, który zaraz potem sięgnie po papierosa. Przykład osobisty w tym przypadku jest bardzo silny.



Wykres nr 7. Stosunek respondentów do palenia papierosów

Blisko 85% nauczycieli deklaruje iż nie pali papierosów. Tylko 8% przyznaje się do tego nałogu (patrz wykres 7). Byłby to bardzo optymistyczny prognostyk możliwości oddziaływań wychowawczych Świadczyłby o świadomym zachowaniu znaczącej większości nauczycieli. Z drugiej jednak strony do uzyskanych odpowiedzi można podejść sceptycznie. Z wykresu 8 jasno wynika, że 2/3 nauczycieli, kolegów badanych, pali papierosy. Takie wyniki mogą świadczyć o tym, że mieliśmy „szczęście” i nasi respondenci nie palą papierosów, a nie przebadani nauczyciele tak, lub że badani nauczyciele nie przyznają się do palenia papierosów.



Wykres nr 8. Czy twoi koledzy i koleżanki z ze szkoły palą papierosy

WNIOSKI

Uzyskane wyniki badań nauczycieli nie są jednoznaczne. Można powiedzieć, że część nauczycieli swoją postawą, zachowaniem i wiedzą sprzyja procesowi edukacyjnemu związanemu z propagowaniem zdrowego stylu życia i edukacją prozdrowotną. Jednak tylko część. Trudno jednoznacznie określić czy to że 26% badanych nauczycieli jest aktywna ruchowo raz w tygodniu to rezultat z którego należy się cieszyć w kontekście oddziaływań wychowawczych. Najbardziej spektakularna jest informacja o tym iż tylko 1/3 badanych uważa że ich postawa wobec ciała i zdrowia może mieć znaczenie wychowawcze. Wydaje się zatem iż nie udało się w pełni udowodnić hipotezy mówiącej że: Nauczyciel może stanowić jeden z podstawowych czynników edukacyjnych wpływając swoją postawą, zachowaniem i wiedzą na postępowanie prozdrowotne uczącej się młodzieży.

PIŚMIENICTWO

1. Bejnarowicz J., Zmiany stanu zdrowia Polaków i jego uwarunkowań. Wyznania dla promocji zdrowia. Promocja zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna, 1-2,1994
2. Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Impuls, Kraków 2005
3. Bouchard C , Malina R.M., Perusse S., Genetics of fitness and physical performance.: Human Kinetics Publishers. Champaign, 1997
4. Bulicz E, Murawow I., Wychowanie Zdrowotne. Politechnika Radomska 2002
5. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. AWF Gdańsk 1995
6. Pilch T., Bauman T., Zasady badań pedagogicznych. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001
7. Wołoszyn S., [red], Nauczyciel. Tradycje – współczesność – przyszłość. Studia Pedagogiczne, t XXXIX, Ossolineum, Wrocław 1978
8. Sas-Nowosielski K., Wychowanie do aktywności fizycznej. AWF, Katowice 2003
9. Wolańska T., (red.), Wychowanie do rekreacji fizycznej. AWF, Warszawa 1988

STRESZCZENIE

Ogromną rolę w procesie edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży odgrywa nauczyciel wychowania fizycznego. Powinien być on kimś więcej niż tylko instruktorem ćwiczeń fizycznych. Ma być przewodnikiem po nieznanym świecie wartości społeczno - moralnych związanych z kulturą fizyczną człowieka, opisując swoje działania zarówno humanistycznej pedagogizacji procesu kształcenia i wychowania, wspierając się na coraz obszerniejszej wiedzy o fizjologii i biologii organizmu ludzkiego. Celem pracy jest odpowiedź na pytanie: Czy osoba nauczyciela może stanowić przykład zachowań prozdrowotnych.

Badania ankietowe zostały przeprowadzone na 126 nauczycieli uczących w wybranych szkołach miasta Opola. Uzyskane wyniki badań nauczycieli nie są jednoznaczne. Można powiedzieć, że część nauczycieli swoją postawą, zachowaniem i wiedzą sprzyja procesowi edukacyjnemu związanemu z propagowaniem zdrowego stylu życia. Jednak tylko część.

SUMMARY

In proces of healthy education of child huge role and teacher plays young people. It should be somebody more than only instructor of physical exercise. There has to be guidebook (guide) after unknown world of value socially with physical culture of person - moral related, operations humanistic describing equal process education, on more extensive knowledge about physiology leaning and biology of human organism. There is purpose of work answer on question if person of teacher can present example of healthy behavior. Questionnaire research have been carried on 126 teachers in chosen schools of Opole. One-valued is not gotten result of research of teacher. It is possible to say, that worship of, teacher posture, behavior and it promotes with healthy propagation of style of life knowledge educational relate process. However, part only.