



1. Czy polska rodzina promuje zdrowie poprzez właściwy proces wychowania do rekreacji ruchowej?
2. Jakie formy aktywności ruchowej są prowadzone przez rodziców na drodze promocji zdrowia w rodzinie?
3. Kto zdaniem rodziców powinien realizować proces wychowania do rekreacji?

## MATERIAŁ I METODY

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego a narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Ankietę wypełniło 120 rodziców mających dzieci w wieku 8 – 20 lat. Badani rodzice umieszcili się w przedziale wiekowym 25 – 50 lat. Najwięcej było osób w wieku 25 – 30 lat (38%), w wieku 30 – 35 lat (32%), w wieku 35 – 40 lat (18%), w wieku 40 – 45 lat (9%) i w wieku 45 – 50 lat (3%). Największa grupa badanych to grupa posiadająca wykształcenie zawodowo licencjackie (98%) i 2 % to badani uzupełniający średnie systemem zaocznym.

Najliczniejsze były rodziny z dwójką dzieci (45%), jednym dzieckiem (36%), troje dzieci (12%) i czworo i więcej (7%). Badani wskazywali na wiek badanych dzieci. Najwięcej dzieci uczestniczy do szkoły podstawowej (56%), gimnazjum (34%) i ponadgimnazjalnej (9%) i studia (1%). Zawód badanych rodziców, to w grupie kobiet: najwyższy udział wychowanie dzieci – (nie pracuje 60%), nauczyciel (15%) inny wykonywany zawód (25%). W grupie mężczyzn aż 60% pracuje ale nie w wyuczonym zawodzie i tylko (15%) pracuje w zawodzie nauczyciela, 10% pracuje w szeroko rozumianej kulturze fizycznej. Pozostali nie mają stałej pracy (fizyczna, sezonowo wyjeżdżają do pracy zagranicę).

## WYNIKI BADAŃ

Zebrano wypowiedzi na wybrane pytania ankiety kwestionariusza. Aby promować zdrowie trzeba wiedzieć, rozumieć, umieć i chcieć. Na te zagadnienia rodzice udzielili odpowiedzi i dane zestawiono w tabeli 1.

Tabela nr 1. Edukacja zdrowotna rodziców

Lp.	Wyszczególnienie	Tak %	Nie w „pełni” %	Nie wiem %	Nie %
Czy uczelnia zapewnia w treściach programowych aby:					
1.	(wiedza) wiedzieć	72	20	3	5
3.	(przekaz) rozumieć	60	15	15	10
4.	(praktyka) umieć	28	42	10	20
5.	(psychika) chcieć	18	21	18	43

Z danych wynika, że rodzice – studenci po studiach licencjackich są wyposażeni w wiedzę potrzebną do realizacji promocji zdrowia. Większość (72%) stwierdza, że wiedza zdobyta na studiach zapewnia promowanie zdrowia, znaczna część badanych (20%) uważa, że tylko częściowo zależy to od programu studiów uczelni. Niewielki procent badanych (5%) uważa, że ta wiedza jest niewystarczająca, a 3% badanych nie wypowiedziało się w tym pytaniu.

Rozumieć – to według badanych sposób przekazania wiedzy łącznie z aspektem praktycznym (sposób realizacji). Zajęcia na uczelni pozwalają na zrozumienie treści u 60% badanych rodziców. Według 5% badanych treści programowe są trudne do zrozumienia. Co 8 badany uważa, że tylko częściowe treści te są zrozumiałe a 15% badanych nie ma wyrobionego zdania co do trudności przekazywanych treści programowych. Promować zdrowie to

także umiejętności (praktyka) realizacji różnych form aktywności ruchowej w tym także różnych form rekreacji fizycznej. tylko 28% badanych na zajęciach praktycznych wykazywała nawyki ruchowe pozwalające na prowadzenie – uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych i sportu dla wszystkich. Prawie połowa tj. 42% uważa, że uczelnia tylko częściowo spełnia tę funkcję. Aż 20% badanych, że jest za mało zajęć praktycznych aby jako rodzic móc swobodnie prowadzić zajęcia ruchowe, a 10% badanych odpowiedziało na te pytania, że nie wie. Aby promować zdrowie to trzeba jeszcze chcieć i mieć obowiązek służyć pomocą osobom, które chcą potęgować swoje zdrowie.

Największy odsetek badanych, bo aż 43% nie chce brać udziału w tym procesie bo uczelnia nie przygotowała studentów do takiego zadania. Częściowo przygotowana jest pod względem „psychiki” 21% badanych a po 18% badanych chce promować zdrowie i nie może się w tym zagadnieniu wypowiedzieć.

W tabeli 2 zestawiono wyniki odpowiedzi na pytania ankiety kwestionariusza dotyczące formy promowania zdrowia.

Tabela 2. Forma promocji zdrowia

Lp.	Wyszczególnienie	Matki				Ojcowie			
		25-30 %	30-35 %	35-40 %	pow.40 %	25-30 %	30-35 %	35-40 %	pow.40 %
1.	Wymagania	3	18	32	52	1	10	22	14
2.	Ćwiczenia	24	34	21	5	42	39	42	48
3.	Wartościowanie	33	12	5	7	17	1	5	10
4.	Objaśnienia	27	18	32	36	10	2	7	13
5.	Przykłady	23	18	10	2	30	48	24	15

Promować zdrowie można metodami werbalnymi (wymagania, wartościowanie, objaśnianie) lub praktycznymi (ćwiczenia, przykłady). Można zaobserwować udział procentowy innych metod (form) promowania zdrowia przez matki jak i ojców. Wielkości procentowe uwzględniają także wiek badanych.

Matki preferują formy werbalne promocji zdrowia a szczególnie ich udział wzrasta gdy starsze są dzieci. Metody praktyczne obniżają swój udział gdy dzieci są starsze. Udział ten w ostatniej kategorii tj. gdy dzieci są na studiach wynosi zaledwie 7% a gdy są z rodzicami (gimnazjum) wynosi 40%. Ojcowie preferują formy praktyczne szczególnie gdy dzieci są młodsze. Udział procentowy tej formy jest dość wysoki bo około ¾ badanych deklaruje tę formę. Według ojców ich dziecko powinno brać udział w zajęciach ruchowych prowadzonych przez szkołę, uczelnia i zajęcia organizowane we własnym zakresie.

Najlepszą formą promocji zdrowia jest wychowanie do udziału w zajęciach rekreacyjno – sportowych razem z rodziną (dzieckiem).

Tabela 3. Formy rekreacji ruchowej realizowane przez matki

Lp.	Forma rekreacji	Wiek badanych			
		Do 30 %	31-35 %	41-40 %	Pow. 40 %
1.	Spacery	62	33	10	18
2.	Jazda na rowerze	24	28	10	3
3.	Turystyka piesza	-	-	24	18
4.	Gry zespołowe	-	3	7	12
5.	Pływanie	7	-	3	20
6.	Narciarstwo	-	1	5	24
7.	Ćwiczenia gimnastyki	1	3	12	10
8.	Jogging	3	8	10	8
9.	Turystyka weekendowa	3	24	19	2

Matki preferują formę aktywności ruchowej i wychowanie do rekreacji poprzez spacerowanie 62% i jazdę na rowerze 24% gdy dzieci są młodsze i udział jest coraz mniejszy gdy dzieci dorastają. Gdy dzieci dorastają najczęstszą formą wychowania do rekreacji jest turystyka piesza i weekendowa oraz częściowe uczestnictwo (jako hobby rodzinne). Forma rekreacji jest w dużej mierze uzależniona od wieku matki i jej dzieci. W dorosłym okresie życia dzieci są realizowane formy rekreacji wynikające z potrzeby rodziny (pływanie, narciarstwo, gry zespołowe).

Formy promocji zdrowia jako wychowanie do rekreacji ruchowej z wypowiedzi ojców przedstawia tabela 4.

Tabela nr 4. Formy rekreacji ruchowej realizowane przez ojców

Lp.	Forma rekreacji	Wiek badanych			
		Do 30 %	31-35 %	41-40 %	Pow. 40 %
1.	Spacerowanie	20	2	-	4
2.	Turystyka piesza	18	6	4	10
3.	Jazda rowerem	26	10	5	5
4.	Gry zespołowe	18	18	30	32
5.	Pływanie	10	12	18	4
6.	Narciarstwo	8	24	26	20
7.	Aerobik	-	-	-	-
8.	Jogging	2	12	24	17
9.	Turystyka weekendowa	5	18	13	5

Ojcowie uważają, że najlepiej można promować zdrowie poprzez udział w formach rekreacji takich jak spacerowanie ale tylko gdy dzieci są w wieku przedszkolnym 20% badanych, jazda na rowerze w wieku szkolnym i w wieku dojrzewania biologicznego 26% i 10% ankietowanych gry zespołowe (piłka nożna i koszykówka) od 18% w wieku szkolnym młodzieży do 32% w wieku dojrzałości biologicznej. W obrębie dwóch grup wiekowych 31 – 40 lat 1/4 preferuje narciarstwo. Ojcowie nie są za taką formą jak ćwiczenia aerobiku

## PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Matka może być skuteczną kreatorką aktywności ruchowej w rodzinie przede wszystkim w dniach wolnych od pracy i w czasie urlopu. Takie aktywne formy wypoczynku wymagają przygotowania wydolności organizmu i aktualizowania sprawności motorycznej wszystkich członków rodziny do czekających zadań ruchowych. Weekendy mogą stać się udaną płaszczyzną kształtowania i podtrzymywania tej gotowości organizmu do aktywnych form wypoczynku urlopowego, stając się elementem integrującym rodzinę w tych poczynaniach. To właśnie matka może im nadać charakter wspaniałej zabawy, wprowadzając nawet elementy współzawodnictwa. Ten sposób spędzania czasu wolnego może przybrać niekiedy postać pikniku, wzbogaconego o spożywanie przygotowanych potraw i napojów w scenerii środowiska naturalnego. Matka, będąc kreatorką takich form weekendowego sportowania, tym samym przygotowuje rodzinę do pełnej aktywności sportowej w czasie urlopu bez zagrożenia dla zdrowia, a służąc jego pomnażaniu.

Wolańska [11] wskazuje, że kreatywna rola matki w sportowaniu rodzinnym zależy od takich czynników jak:

- klimatu jej rodzinnego domu i środowiska rówieśniczego, w którym wzrastała,
- intencjonalnego wychowania w szkole i instytucjach pozaszkolnych, w których był klimat akceptacji dla sportowo – rekreacyjnych form wypoczynku,
- własnej sprawności motorycznej i doświadczenia sportowego w okresie młodości,

- ukształtowanych potrzeb aktywnych form wypoczynku, motywujących do sportowania rodzinnego,
- systemu wartości, w który wpisane jest uczestnictwo w kulturze fizycznej i zdrowy styl życia,
- wykształcenia kobiet – im wyższy cenzus wykształcenia, tym ekonomiczniejsze gospodarowanie czasem wolnym, z promocją w nim zdrowego stylu życia,
- warunków ekonomicznych rodziny i infrastruktury środowiska w zakresie kultury fizycznej,

Kim więc jest oraz kim powinien być współczesny ojciec w procesie wychowania do rekreacji fizycznej?

Istotą ojcostwa jest miłość i odpowiedzialność wyrażona altruistyczną troską o wszechstronny rozwój wszystkich członków rodziny. Dotyczy kształtowania dojrzałej postawy wobec aktywnego fizycznie spędzania czasu wolnego, ukazywania wartości zdrowotnych i hedonistycznych, tkwiących we wspólnej aktywności ruchowej. Ojciec, ma swój udział w wychowaniu dziecka przez pomoc w pokonywaniu abnegacji i bierności w wyborze aktywności ruchowej jako cennej formy poprawiającej i regenerującej organizm.

Dzisiaj w dobie wyeliminowania wysiłku fizycznego z codziennego życia człowieka tak bardzo jest potrzeba autorytetu przekonująco zachęcającego do rekreacji ruchowej umacniającej zdrowie.

Zdrowie jako wartość fundamentalna stanowi kapitał, który bardzo ułatwia odkrywanie i realizowanie wszystkich innych wartości.

Pamiętajmy, że ojciec ukazujący wychowawcze walory aktywności ruchowej jest wzorem osobowości dla dorastającego syna i córki. Dorosłe dzieci będą dbały o takiego ojca, nie pozwolą na przedwczesny zanik potrzeby ruchu, który jest jednym z pierwszych objawów starzenia się motorycznego.(2)

## PIŚMIENNICTWO

1. Bielski J., Życie jest ruchem, Wyd. Agencja Pro – Lider, Warszawa, 1996
2. Charzewski J., Aktywność sportowa Polaków, AWF Warszawa, 1997
3. Demel M., Pedagogika zdrowia, WSiP, Warszawa, 1980
4. Drabik J., Zdrowie a trening sportowy. Promocja zdrowia., Nauki Społeczne i Medycyna, 1997, Nr 4, s. 126 - 135
5. Gniazdowski A., Rola wybranych czynników psychospołecznych w procesie wdrażania promocji zdrowia w Polsce: Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, 1995, Nr 2(7), s. 22-28
6. Kubińska Z., Ojciec ukazujący walory wychowawcze rekreacji fizycznej w rodzinie, [w:] Rekreacja w rodzinie, [red.], Parnicka U., PTNKF, Warszawa, 2003, s. 20 -25
7. Lewicki Cz., Kompetencje rodziców w zakresie wychowania zdrowotnego i aktywizacji ruchowej dzieci, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2002, Nr 4
8. Nowak M., Aktywność ruchowa kobiet a aktywność ruchowa ich dzieci [w:] Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie, [red.] Żukowska Z., PSSK, Warszawa, 1998, s. 81 - 95
9. Szeklicki R., Metody pomiaru aktywności fizycznej, Wychowanie Fizyczne i Sport 2000, Nr 3, s.3 - 20
10. Parnicka U., Matka inicjatorką gier i zabaw ruchowych w rodzinie, Rocznik Naukowy, ZWWF, Biała Podlaska, 2002, s.171-183.
11. Wolańska T., Rekreacja fizyczna i turystyka w rodzinie, [w:] Kultura fizyczna a rodzina [red.] Arasymowicz S., PTNKF, Biała Podlaska, 1996, s. 19 - 25

## STRESZCZENIE

Zdrowie nie jest stanem trwałym, dlatego ważną rzeczą jest, aby we wszystkich okresach życia doskonalić jak i usprawniać. Podmiotami mającymi największy wpływ na kształtowanie zdrowego stylu życia jednostki jest rodzina i najbliższe otoczenie (szczególnie w młodszych okresach życia).

Promocja zdrowia w rodzinie polega głównie na uzupełnianiu wiedzy i ulepszaniu osobowości ludzi zdrowych w kierunku zachowań prozdrowotnych. Zadanie to może być realizowane poprzez wychowanie do rekreacji. Przeświadczenie o potrzebie wychowania do rekreacji ruchowej w rodzinie stało się powszechne i jest wsparte licznymi badaniami. Celem prowadzonych badań jest ukazanie funkcji matki, ojca w promowaniu zdrowia poprzez udział w rekreacji ruchowej. Postawiono pytania badanym:

Jak zmienia się funkcja matki i ojca jako promotora zdrowia wraz z rozwojem biologicznym dzieci?

Czy są różnice w promowaniu zdrowia przez matki i ojców?

W badaniach uczestniczyli ojcowie i matki – studenci studiów zaocznych, etapu magisterskiego Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego.

Zebrany materiał za pomocą kwestionariusza ankiety odpowiada częściowo na postawione pytania badawcze.

## SUMMARY

Health is not a permanent, state so it is necessary to support and improve it through the whole lifetime. Family and the closest environment are the subjects who have the greatest influence on creating healthy life style of a human, especially in early periods of life.

Propagation of health in the family consists in transferring of knowledge and giving incentives to acquire healthy habits. This task can be implemented through the education for recreation. Awareness of need to educate for motorial recreation in family has become widely known. The objective of the research is to indicate the role of parents in the process of propagation of health by means of partaking in the motorial recreation. Questions which were asked:

How does the role of mother and father changes, during the biological development of a child?

Are there any differences in the way mothers and fathers propagate health?

The research was carried out among the extra-mural M.A. students of the External Faculty of Physical Education in Biała Podlaska who have children. Results which emerged gave partial answer on the research question.