

Wpływ rodziny i jej funkcje w kształtowaniu się zachowań prozdrowotnych dzieci i młodzieży.

„Hasło Światowej Organizacji Zdrowia brzmi: „Zdrowie zaczyna się w domu”. Rodzice są pierwszymi edukatorami do zdrowia swoich dzieci i nadal pełnią tę rolę w czasie nauki dziecka w szkole. Skuteczność edukacji zdrowotnej zależy od tego, w jakim stopniu szkoła zainicjuje i będzie rozwijała współpracę z rodzicami, która powinna polegać na:

- uzgadnianiu z rodzicami, jakie tematy są z ich punktu widzenia najważniejsze i wspólnym analizowaniu możliwości ich realizacji (dotyczy to szczególnie tzw. tematów drażliwych, kontrowersyjnych), prowadzeniu, w miarę możliwości, równoczesnej edukacji rodziców;
- stwarzaniu rodzicom możliwości wyrażania swoich opinii i informacji zwrotnych o tym, co dziecko wynosi z lekcji, jakie są skutki oddziaływań szkoły;
- zachęcaniu rodziców, którzy posiadają odpowiednią wiedzę i umiejętności, do włączenia się do prowadzenia niektórych zajęć w klasie;
- wspólnym organizowaniu w szkole imprez o tematyce zdrowia”¹.

Istnieją pewne warunki, których należałoby przestrzegać chcąc prowadzić „zdrowy styl życia”: właściwe odżywianie, unikanie używek, stresu oraz aktywność fizyczna.

Znaczny wpływ na kształtowanie się zachowań prozdrowotnych ma rodzina. Wyształcenie zachowań zdrowotnych należy do podstawowych funkcji rodziny. Wiedza oraz znaczenie, jakie przypisuje się zdrowiu przekazywane i wpajane zostają najwcześniej w jej obrębie, a pogłębione i wspierane są poprzez działalność placówek wychowawczych i oświatowych. Rodzina jest tym elementem środowiska wychowawczego, które oddziałuje na dziecko najdłużej. Każda rodzina ma określoną strukturę, tzn. liczbę członków, „układ wewnątrz-rodzinnych ról”. Podstawowe role pełnią w rodzinie mąż i ojciec, żona i matka oraz dziecko. Dzieci coraz więcej czasu poświęcają na odrabianie lekcji, oglądanie telewizji, prace przy komputerze, kontakty towarzyskie, jednocześnie zmniejsza się ilość czasu poświęcana zajęciom rekreacyjno-sportowym. Na podstawie badań prowadzonych przez B. Woynarowską pod patronatem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stwierdzono, że polska młodzież szkolna wykazuje niewystarczające zachowania prozdrowotne. Sposób spędzania czasu wolnego jest w dużej mierze wykładnikiem osobowości człowieka. Spędzanie wolnego czasu to nie cecha wrodzona, z którą człowiek się rodzi to proces nabyty na drodze planowej i zorganizowanej działalności dydaktyczno-wychowawczej. Czas wolny jest czasem realizacji swoich pragnień. Według T. Wujka czas wolny to taki czas, który pozostaje uczniowi po wypełnieniu przez niego obowiązków szkolnych oraz domowych, w którym może on wykonać czynności według swego upodobania, związane z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem własnych zainteresowań².

¹ Woynarowska B. : „Podstawy teoretyczne i strategia edukacji zdrowotnej w szkole”, Lider 1/1999r., str.17

² Wujek T. : „Czas wolny młodzieży szkolnej i jego uwarunkowania ”w: Środowisko i wychowanie. Ossolineum, Wrocław 1963r.

Wysiłek fizyczny jest nieodzownym czynnikiem sprzyjającym utrzymaniu organizmu w sprawności i zdrowiu. Aby jednak aktywność ruchowa towarzyszyła nam przez całe życie ważne jest wytwarzanie od najmłodszych lat zamiłowania do aktywności ruchowej. Istotne jest też podejmowanie różnych form aktywności ruchowej dzieci i młodzieży w czasie wolnym. Rodzice w różny sposób przygotowują swoje dzieci do podejmowania uczestnictwa w aktywności ruchowej. Jedną z dróg oddziaływań są wzory, jakich dostarczają swoim synom i córkom. Obejmują one nie tylko zachowanie, ale także przekaz norm postępowania. To rodzice powinni wyrabiać w dzieciach dobre nawyki spędzania wolnego czasu po pracy przyczyniając się tym samym do zdrowego stylu życia swoich pociech. Najczęściej bywa tak, że jeżeli rodzice prowadzą zdrowy tryb życia, to również ich dzieci będą w przyszłości do tego dążyć. Rodzice powinni zapewniać dzieciom odpowiednie miejsce do odrabiania lekcji i starać się, aby czynność ta odbywała się w ustalonych, stałych godzinach. Muszą czuwać nad tym ile czasu dziecko spędza przed komputerem i telewizorem oraz co ogląda. Powinni być także zainteresowani, z kim spędza swój wolny czas na podwórku. Z obserwacji młodzieży i rodziców można by wyciągnąć wnioski, że aktywność fizyczna w czasie wolnym jest zbyt mała. W związku z tym ważna jest rola rodziców w zaszczepianiu dzieciom aktywnego spędzania czasu wolnego. Rodzice powinni, zatem zachęcać do aktywnego spędzania czasu, np. spacer, jazda na rowerze, gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu. Aktywność fizyczna powinna być realizowana zarówno w oparciu o dostępne formy w ośrodkach rekreacyjno-sportowych i klubach, jak również w warunkach domowych, na placu zabaw, w ogrodzie i w parku. Zagadnienia związane z wykorzystaniem czasu wolnego wydają mi się istotne w wychowaniu zdrowego, sprawnego fizycznie i psychicznie zadowolonego społeczeństwa. Aby jednak we właściwy sposób wdrażać prozdrowotne zachowania należy zastanowić się nad obecnym stanem świadomości aktywnego wykorzystania wolnego czasu. „Zasadniczą przeszkodą w przekazywaniu swoich przekonań, swoich wartości jest brak konsekwencji we własnym postępowaniu, czyli sprzeczność między tym, czego wymaga się od dziecka a tym, czego wymaga się od siebie, sprzeczność między tym, co się mówi a tym, co się czyni w domu rodzinnym, wśród znajomych itp.”³.

Wydawałoby się, że wszystkim rodzicom zależy na zdrowiu własnych dzieci i starają się o nie dbać. Jednak niektórzy z nich mają złe przyzwyczajenia, a przekazując je młodemu pokoleniu nie rozumieją ich szkodliwości. Większość rodziców preferuje bierny wypoczynek, nie mając szans na zaszczepienie dzieciom aktywnego trybu życia. To właśnie rodzina winna przekazywać dziecku najważniejsze wartości, wzorce do naśladowania, kształtując nawyki i przyzwyczajenia. Niestety gwałtowny postęp cywilizacyjny, rozwój techniki i motoryzacji spowodowały, że rodzice zapominają o wartościach ponadczasowych takich jak zabawa, ruch na świeżym powietrzu, rekreacja czy sport. Brak dostatecznej ilości ruchu, w szczególności

³ Dolata A. : „Wpływ rodziny na kształtowanie się zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży”, Lider 4/2003r., str.23

na świeżym powietrzu powoduje, że współczesne dzieci są słabe i wątłe, podatne na choroby. Coraz częściej występują u nich wady postawy i zaburzenia prawidłowego rozwoju fizycznego, co w konsekwencji prowadzi do obniżenia sprawności ogólnej, odporności i nadmiernej otyłości.

Według Z. Skórzyńskiej rodzice od najmłodszych lat powinni kształcić wolę i charakter dziecka. „Do głównych sposobów kształcenia woli i charakteru dziecka należą:

- dobry przykład silnej woli i pozytywnych cech psychicznych w najbliższym otoczeniu dziecka;

- umiejętność stawianie i egzekwowanie wymagań, zgodnie z możliwościami dziecka;

- kształcenie prawidłowych nawyków w solidnej pracy, ładu w życiu i życzliwego stosunku do innych ludzi;

- specjalne ćwiczenia woli”⁴.

Doświadczenia wyniesione z dzieciństwa i wzory czerpane w rodzinie kształtują późniejsze postawy dziecka. Zdrowy styl życia to między innymi uprawianie sportu, rekreacji oraz aktywność fizyczna. Jako element stylu życia są wplecione w wypoczynek codzienny, spędzanie urlopów i weekendów. „Czas wolny i rekreacja odgrywa istotną rolę, nie tylko w sporadycznych imprezach rodzinnych, czy zaplanowanych zajęciach, ale w zwyczajnym życiu rodziny, gdyż codzienność i wszelkie sprawy z nią związane stanowią istotę, „rdzeń” czasu wolnego, ogólnej atmosfery domu rodzinnego, zrozumienia, życzliwości, komunikowania się. One stanowią motywację dla rozwijania różnych form życia i działania rodziny w sferze czasu wolnego i rekreacji. Poprzez wspólne spędzanie czasu wolnego wzmacnia się poczucie przynależności do rodziny, identyfikacji z nią”⁵.

Musimy sobie zadać pytanie, czy w XXI wieku, zdominowanym przez zdobycze cywilizacji typu telewizja, internet i gry komputerowe, ludzie (rodzice, nauczyciele) zajęci pogonią za pieniędzmi są w stanie przekonać dzieci i młodzież do aktywnego i świadomego zagospodarowania czasu wolnego? Czy świat ludzi dorosłych jest w stanie rozbudzić zamiłowanie do wysiłku, ruchu, aktywności, której towarzyszyć będzie radość i zadowolenie? Jak przekonać wychowanka, że aktywność fizyczna jest mu niezbędna dla prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego?

„Szkoła, nawet najlepiej pracująca, daje dziecku na wszystkich poziomach nauczania zaledwie połowę tej porcji ruchu, jakiej dziecko niezbędnie potrzebuje. Resztę musi mu dostarczyć rodzina. Rodzice nie mogą dłużej przechodzić koło tej sprawy obojętnie w interesie własnych dzieci: ich szczęśliwej i zdrowej teraźniejszości i długowiecznej, wolnej od chorób i niedomagań przyszłości”⁶.

⁴ Skórzyńska Z. : „Psychologia dla rodziców”, WSiP, Warszawa 1990r., str. 140

⁵ Dolata A. : „Wpływ rodziny na kształtowanie się zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży”, Lider 4/2003r., str.24

⁶ Cendrowski Z. : „Życie sto lat”, Zarząd Główny Szkolnego Związku Sportowego, Warszawa 1988r.,str. 37

Podsumowując powyższe rozważania można stwierdzić, że każdy sam odpowiedzialny jest za własne zdrowie, a zmiana dotychczasowego stylu życia staje się nakazem i obowiązkiem każdego z nas. Aby to jednak osiągnąć należy od najmłodszych lat przekazywać wiedzę i promować właściwe zachowania zdrowotne ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. Rodzina powinna wpływać na tworzenie odpowiednich postaw wobec zdrowia, a także kształtować określone nawyki i przyzwyczajenia. Prawidłowe wzorce wyniesione z domu rodzinnego i promowanie aktywności fizycznej muszą być wyraźnie widoczne w kształtowaniu młodego pokolenia.

Opracowała: Karina Korasz

Nauczyciel wych. fizycznego

w Publicznym Gimnazjum w Pajęcznie

Karina Korasz