

Aktywna młodzież, aktywni dorośli

Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą.

A. Schopenhauer

Nadrzędnym celem realizowanego przez Gimnazjum nr 3, we współpracy z regionalnymi i zagranicznymi partnerami programu, promującego aktywność ruchową młodzieży był wzrost poziomu zainteresowania sportem wśród całej zbiorowości uczniów szkoły, a nie tylko w wybranych ich grupach.

Dyrekcja, rada pedagogiczna szkoły, jak również wspierający placówkę pracownicy miejscowego Wydziału Edukacji, Zdrowia, Kultury i Sportu uznali, że nie uda się wykonać zadania, jeśli sami zainteresowani nie będą przekonani o istnieniu ścisłej współzależności między ogólną kondycją zdrowotną człowieka a jego sprawnością ruchową. Pierwszorzędną kwestią stało się więc przygotowanie oraz przeprowadzenie szerokiej akcji zmierzającej do upowszechnienia wiedzy z zakresu kultury fizycznej i higieny zdrowia. Z jednej strony należało ją zaadresować do gimnazjalistów, a z drugiej – do ich rodziców i opiekunów. Od tych ostatnich – zgodnie z hasłem Światowej Organizacji Zdrowia głoszącym, iż „zdrowie zaczyna się w domu” – w największym przeciwieństwie stopniu zależy skłonność dzieci i młodzieży do czynnego uprawiania sportu.

Początkowe działania promocyjne przybrały formę klasycznej kampanii informacyjnej. Wdrożono ją dzięki wsparciu Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Tarnobrzegu, od której udało się pozyskać broszurki motywujące do zdrowego odżywiania się i prowadzenia aktywnego stylu życia w każdym wieku. Rodzice i opiekunowie uczniów zapoznali się z ich treścią zaraz na początku pierwszego roku realizacji pro-

jektu podczas tradycyjnych spotkań z wychowawcami poszczególnych klas. Nauczyciele powiadomili ich wówczas także o przystąpieniu szkoły do Partnerskiego Projektu Comenius Regio i zapoznali z jego założeniami. Podobne kroki rekomendujące projekt, a przy tym zachęcające do zachowania gotowości ruchowej przez całe życie, w stosunku do młodzieży podjęto w ramach regularnych zajęć szkolnych, głównie lekcji wychowania fizycznego i godzin wychowawczych, często z udziałem szkolnej higienistki, którą poproszono o wygłoszenie stosownych pogadanek tematycznych.

Czynności mające rozbudzić wśród młodzieży potrzebę stałego angażowania się w ćwiczenia sportowe i podnoszenia własnej wydolności ruchowej nie ograniczyły się tylko do znanych metod werbalnych. Intencją nauczycieli było też pobudzenie uczniów do bardziej aktywnych poszukiwań twórczych, co osiągnięto, zachęcając ich do swobodnych wypowiedzi przy użyciu plastycznych środków wyrazu. W atmosferze dobrej zabawy gimnazjaliści wykreowali zróżnicowane pod względem stylistycznym plakaty, w których obrazem oraz słowem (nie tylko po polsku, ale i po angielsku) przekonywali siebie nawzajem, że ruch to zdrowie, a przy tym dobry sposób pozwalający na ciekawe zagospodarowanie wolnego czasu.



**Tworzenie plakatów
lansujących ruch
jako skuteczne narzędzie
zachowania zdrowia
pozwoili wyzwolić
w młodzieży pokłady
ukrytych pomysłów
wizualnych i słownych.**

Zgodnie z przyjętą strategią działania, aby osiągnąć założony cel, czyli faktyczne, a nie tylko deklaratywne podniesienie poziomu aktywności fizycznej uczniów, po zakończeniu akcji informacyjnej o przystąpieniu szkoły do realizacji projektu należało rozpocząć budowanie szerokiego środowiska społecznego sprzyjającego czynnemu uprawianiu sportu przez młodzież. Zespołowi odpowiedzialnemu za praktyczne

wprowadzenie tego punktu programu w życie szczególnie zależało na wsparciu ze strony rodziców, pierwszych i najważniejszych przewodników życiowych swych dzieci. To, czy i w jakim stopniu angażują się one w wykonywanie ćwiczeń ruchowych podczas obowiązkowych lekcji wychowania fizycznego, chcą uczestniczyć w dodatkowych zajęciach pozalekcyjnych, w dużej mierze zależy od ich nastawienia wobec sportu. Powszechnie przecież wiadomo, że im wyższy poziom ogólnej kultury fizycznej przejawia najbliższe otoczenie, tym nastolatki deklarują większą gotowość do samodzielnego wysiłku i z większą werwą rzeczywiście go podejmują.

Z wieloletnich obserwacji dyrekcji szkoły i nauczycieli wynikało, że rodzice dość chętnie udzielają swoim dzieciom zwolnień z lekcji wf-u. Stan ten świadczył o tym, iż wielu z nich nie przywiązuje większej wagi do aktywności ruchowej swych pociech i nie widzi potrzeby, aby je w takim wysiłku wspierać. Często czynnie nie uprawiają żadnego sportu, jeśli kiedyś rzeczywiście systematycznie ćwiczyli, to było to w czasach, gdy sami należeli do pokolenia nastolatków, a więc dość dawno. Jeśli szkoła chciała pozyskać ich do szerszej współpracy w zakresie sportowego kształcenia młodzieży, musiała podjąć trud organizacyjny zmierzający do zaplanowania, a następnie zorganizowania szeregu imprez popularyzujących wspólny ruch i zabawę, najlepiej na świeżym powietrzu.

Okazji do przeprowadzenia imprez sportowo-rekreacyjnych dla młodzieży i dorosłych w ciągu całego roku szkolnego nie brakuje.

➤ **Zapraszamy na piknik**

Kilka lat temu w wybraną wrześniową sobotę szkoła wystąpiła z inicjatywą urządzenia pierwszego pikniku integracyjnego. Dość szybko okazało się, że pomysł został w środowisku przyjęty pozytywnie. Uczniowie, ich rodzice i nauczyciele, niekiedy wręcz całe rodziny, mogą się spotkać przy ognisku na świeżym powietrzu i lepiej poznać. To również szansa, aby miło i zdrowo spędzić razem czas, grając w piłkę siatkową czy puszczając latawce. Realizacja projektu zmierzającego do wzrostu zainteresowania ruchem i sportem wśród młodzieży przyczyniła się do wpisania tej imprezy na stałe do szkolnego kalendarza.

TABLICA OGŁOSZEŃ



PIKNIK INTEGRACYJNY – WRZESIEŃ 2011

➤ **Pospacerujmy z kijkami**

Sportem, który w ostatnim czasie zdobywa sobie w naszym kraju coraz większą rzeszę zwolenników, jest nordic walking. Marsz z kijkami swą popularność zawdzięcza głównie temu, że choć nie wymaga wielkich nakładów finansowych, przynosi bardzo wiele korzyści. Usprawnia układ krążenia i układ oddechowy, pomaga w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności. Może go praktykować absolutnie każdy bez względu na poziom kondycji fizycznej, płeć i wiek. Uprawianie nordic walkingu sprzyja rozwojowi ruchowemu człowieka, a ponadto służy podnoszeniu po-



ziomu społecznej integracji. Grupowe spacer z kijkami pozwalają na prowadzenie wspólnych rozmów i ciekawych dyskusji.

Wymienione zalety nordic walkingu sprawiły, że z inicjatywy jednej z nauczycielek wychowania fizycznego, Anny Szczepanik, szkoła postanowiła włączyć tę dyscyplinę na listę aktywności ruchowych zalecanych dla młodzieży gimnazjalnej, jej rodziców i opiekunów, swoich pracowników. Zakupiła pewną ilość kijków i wśród wszystkich wymienionych osób zaczęła ją systematycznie propagować. Przez cały rok – jesienią, zimą i na wiosnę – organizuje treningi i marsze nordic walkingu. Cieszą się one coraz większym zainteresowaniem powoli zdobywają dla idei zdrowego i aktywnego trybu życia nowych zwolenników.

Doświadczenie uzyskane w trakcie dotychczasowej pracy z młodzieżą pozwala stwierdzić, że nordic walking chcą uprawiać głównie dziewczęta, chęci do spacerowania z kijkami nie brakuje też chłopcom, choć wśród nich entuzjazm dla tej formy ruchu jest zdecydowanie mniejszy. Jeśli chodzi zaś o osoby dorosłe, to z satysfakcją odnotować trzeba, że dzięki zapoczątkowanym przez szkołę zespołowym zajęciom nordic walkingu pewną aktywność ruchową zaczęły przejawiać osoby, które z czynnym sportem już dawno w praktyce nie miały styczności.

Miłośnicy marszów z kijkami tworzą

w tej chwili okazała grupę. Licząca ponad sześćdziesiąt osób szkolna drużyna nordic walkingu zdołała w widoczny sposób wpisać się w cykl sportowego życia swojego powiatu. Pokonując pięciokilometrowy dystans, w wielopokoleniowym składzie – z gimnazjalistami szli zgodnym krokiem ich rodzice i wychowawcy – wzięła udział w zorganizowanym pod egidą starosty tarnobrzesckiego otwarciu letniego sezonu sportowego 2012. Wydarzenie to miało miejsce 23 czerwca nad Jeziorem Tarnobrzesckim, gdzie przeprowadzono I Otwarte Zawody Nordic Walkingu.

Wszyscy uczestnicy szkolnych spacerów z kijkami zgodnie podkreślają, że cenią sobie nordic walking, bo pozwala im zażywać ruchu na świeżym powietrzu i nie stwarza żadnych barier przestrzennych. Można poruszać się po nadwiślańskich łąkach, miejskich chodnikach, rozciągających się w okolicy wzgórzach Gór Pieprzowych. Jednym słowem: z kijkami da się pójść wszędzie, dokąd tylko człowiek ma ochotę się wybrać. Aby nie dać się zamknąć w ciasnych murach szkoły bądź też własnego domu i ruszyć wprost przed siebie w towarzystwie bliskich i znajomych, nie trzeba długo przygotowywać się do dalekiej wyprawy. Wystarczą dobre chęci i pozytywne emocjonalne nastawienie pozwalające cieszyć się z samej możliwości doświadczenia wysiłku fizycznego.

➤ **Rowerem po zdrowie**

Inną formą aktywności ruchowej, jaką szkoła może z łatwością promować w swoim otoczeniu, jest jazda na rowerze. W przeciwieństwie do nordic walkingu sport ten znany jest w naszym kraju już od dawna. Ostatnio przybywa zachęt do jego praktykowania, gdyż na naszych oczach z dnia na dzień w mieście i w jego pobliżu dynamicznie zwiększa się liczba nowoczesnych ścieżek rowerowych.

Motywacją dla uczestników przejażdżek na jednośladach są przede wszystkim walory zdrowotne i estetyczne. Dziewczęta dają się przekonać, że warto wsiąść na rower, bo dzięki temu ich łydki staną się smuklejsze, z kolei chłopcy słyszą o korzystnym jego wpływie na rozbudowę ludzkiej muskulatury. Dorośli pracujący za biurkiem szybko będą mogli się przekonać o dodatnim oddziaływaniu jazdy na rowerze na ich kręgosłupy, a osoby otyłe o jej pomocnych następstwach dla procesu spalania zbędnych kalorii.

Akcja promocyjna okazała się na tyle skuteczna, że w krótkim czasie udało się stworzyć

w szkole blisko czterdziestoosobowy klub amatorów jazdy na rowerze. Problemów ze sprzętem niezbędnym do uprawiania tego sportu gimnazjum praktycznie nie miało, bo uczniowie chętni do praktykowania wspólnych przejażdżek rowerowych już go posiadali na własny użytek bądź też bez większych kłopotów na czas zajęć mogli wypożyczyć od znajomych. Nastolatki – co



zresztą potwierdza ogólnokrajowy raport *Rower w Polsce*, przeprowadzony przez Fundację Wspierania Inicjatyw Ekologicznych – są jedną z grup wiekowych, w której występuje stosunkowo duży odsetek właścicieli jednośladów. O popularności roweru wśród uczniów szkoły świadczy fakt, że jesienią czy na wiosnę przed wejściem do jej budynku da się zauważyć całe ich rzędy. Dla sporej grupy młodzieży jest to środek lokomocji, przy którego pomocy każdego niemal dnia dociera na lekcje. Wielu gimnazjalistów mieszka poza rejonem szkoły, a poza tym sam rejon jest dość rozległy. W jego obręb wchodzi osiedla, które jeszcze kilkanaście lat temu nie miały statusu miejskiego, były odrębnymi jednostkami wiejskimi.

Klub szkolnych rowerzystów, namawiając uczniów do prowadzenia zdrowego stylu życia, organizuje krótkie wycieczki rekreacyjne. Ich uczestnicy oprócz samej możliwości czerpania przyjemności z ruchu na świeżym powietrzu mogą na nowo



odkrywać otaczający świat. Najważniejszą imprezą, jaką udało mu się do tej przeprowadzić, był dziesięciokilometrowy rajd dookoła Jeziora Tarnobrzskiego. Impreza odbyła się 28 kwietnia 2012 roku, przy tej sposobności szkoła nawiązała współpracę z działającym od niedawna w mieście Uczniowskim Klubem Sportowym „Korzeniowski”. Nauczyciele wychowania fizycznego, którzy jako organizatorzy byli odpowiedzialni

za bezpieczeństwo uczestników rajdu, tak zaplanowali trasę, aby wszystkim pasjonatom dwóch kółek – tak starszym, jak i młodszemu – stworzyć szansę do chwilowego odpoczynku na tarasie widokowym w pobliżu jeziora i obejrzenia jego panoramy.

Nieco wcześniej, gdy przejeżdżali obok obelisku upamiętniającego postać porucznika Józefa Sarny, poległego we wrześniu 1939 roku bohaterskiego obrońcy Tarnobrzega, a zarazem patrona szkoły, nie zaniedbali okazji do przeprowadzenia krótkiej lekcji historii i zapalenia w tym miejscu zniczy. Sobotnia eskapada rowerzystów ze szkolnego klubu zakończyła się w radosnej atmosferze przy wspólnym ognisku.

➤ **Może rozegramy mecz?**

Dobrym przykładem zachęcającym gimnazjalistów do uprawiania ruchu są turnieje, w których obok lub naprzeciw siebie może wystąpić młodzież i nauczyciele. Zajęcia mające formę zabawy bardzo często wzbudzają w uczniach zaciekawienie i chęć uczestnictwa. Nawet jeśli nie w charakterze zawodników bezpośrednio oddanych sportowym zmaganiom, to przynajmniej zaangażowanych obserwatorów. Kibicując własnym pedagogom i rówieśnikom, uczą się zasad właściwego zachowania na trybunach podczas masowych imprez i kulturalnego dopingu. W pewnych przypadkach emocje przeżywane wspólnie z innymi mogą odegrać rolę impulsu, który sprawi, że na tyle zainteresują się danym sportem, iż później same będą chciały go uprawiać.

Szkolny kalendarz stwarza wiele okazji do przeprowadzenia rozgrywek między uczniami i kadrą nauczycielską. Z powodzeniem można je organizować, aby uczcić początek lub koniec roku szkolnego, dzień patrona szkoły, Dzień Dziecka czy Dzień Nauczyciela. Wprost wymarzoną chwilą dla ich urządzenia jest zwłaszcza końcówka roku szkolnego, gdy większość uczniów, zmęczonych całoroczną nauką, ma niewielką już motywację do siedzenia w ławce, pisania i czytania.

Jedną z wielu gier zespołowych ze względu na swą widowiskowość i dramaturgię potrafiących przykuć uwagę gimnazjalistów jest siatkówka. Nic więc dziwnego, że stała się ona głównym czynnikiem sprawczym, który zdecydował o tym, że uczniowie szkoły ze swoimi wychowawcami stoczyli kilka udanych meczów. Nieważne, iż niekiedy musieli pogodzić się ze smakiem porażki, czego przykładem może być konfrontacja, do jakiej doszło 1 czerwca 2012 ro-



ku. Najważniejszy był sam fakt stoczenia pojedynku i wrażenia, jakie mu towarzyszyły. Choć z drugiej strony były też momenty, że uczniowie mogli cieszyć się ze swojego sukcesu. Tak jak ci z nich, którzy znaleźli się w zwycięskiej drużynie w meczu rozegranym z mieszanym składem własnych nauczycieli i ich kolegów z Rumunii w listopadzie 2011 roku.

➤ **A teraz razem pobiegnijmy**

Sportem, który sprzyja dobrej kondycji fizycznej i ładnej sylwetce, jest również bieganie. Aby go uprawiać – podobnie jak w przypadku innych dyscyplin, które znalazły się w centrum zainteresowania szkoły dysponującej skromnym zapleczem sprzętowym – niepotrzebne są wielkie nakłady finansowe. Biegać da się wszędzie: na przyszkolnym boisku, w miejskim parku, po nadrzecznych łąkach, w pobliskim lesie. Ważna jest motywacja i cel. Nauczyciel musi przekonać uczniów, że biegacze są nie tylko zdrowsi, ale też łatwiej niż inni radzą sobie ze stresem, są lepiej od innych zorganizowani i ogólnie osiągają wyższy od przeciętnego poziom zadowolenia z życia.



Uczniów zdolnych do uzyskiwania najlepszych wyników do trenowania motywuje perspektywa uczestnictwa w zawodach międzyszkolnych i zajęcia w nich któreś z czołowych lokat, natomiast dla pozostałej większości wyzwaniem jest szansa udziału w otwartej imprezie masowej. Przez wiele

tygodni wytrwale wówczas ćwiczą, aby w wyznaczonym terminie razem z setkami innych zawodników w różnym wieku – młodszych od siebie, równolatków, osób znacznie starszych – spotkać się na mecie w przekonaniu, że wysiłek fizyczny, jaki włożyli w przygotowanie do startu i sam bieg, procentuje, zapewniając im dobre samopoczucie na długi czas.

Bieganie powoduje, że stajesz się wolnym człowiekiem. Możesz oddawać się swojej pasji w towarzystwie i w samotności, o każdej porze. W lesie i na ulicy. Nie dowiesz się, jak wielką daję satysfakcję, dopóki nie zaczniesz biegać!

Daniel

W sporcie – podobnie jak i w pozostałych dziedzinach życia – tradycja odgrywa niebagatelną rolę. Wydarzeniem, które od lat zajmuje ważne i trwałe miejsce w sportowym kalendarzu szkoły, jest Bieg Siarkowca im. Kazimierza Sławka. Ostatni był opatrzony numerem XXXII. Uczniowie biorą w nim udział od momentu powstania gimnazjum. W minionym dwuleciu był on szczególnie tłumny. Przyciąga niepowtarzalna atmosfera sportowego ducha, jaka towarzyszy biegaczom w trakcie całej imprezy: na starcie, trasie i już za linią mety. Nie bez znaczenia jest też to, że przy okazji młodzież może poznać ciekawych ludzi, z którymi w innych okolicznościach nie dałoby się zawrzeć znajomości lub chociażby zamienić kilku zdań. Bieg Siarkowca gromadzi bowiem uczestników nie tylko z regionu i kraju, ale nawet z zagranicy. Niedawno pojawiło się na nim kilku entuzjastów biegania z dalekiej Kenii.

Inną masową imprezą o długoletniej historii, która inspiruje wielu uczniów szkoły do aktywności ruchowej jest Międzynarodowy Bieg Nadwiślański im. Alfreda Freyera. Magneseś przyciągającym uwagę młodzieży poza samą rangą wydarzenia jest postać jego patrona, wielokrotnego przedwojennego mistrza Polski, niegdysiejszego mieszkańca miasta. Stanowi niezmienny symbol świadczący o tym, że bieganie to dyscyplina, którą uprawia się w Tarnobrzegu od pokoleń.

Przykład rzeszy amatorów sportu, którzy co roku na wiosnę licznie pojawiają się w Tarnobrzegu na linii startu Biegu Siarkowca czy na jesiennym Biegu im. Alfreda Freyera – nie brak wśród nich sąsiadów i znajomych, najczęściej jednak są to ludzie napotkani po raz pierwszy w życiu – to dla młodzieży gimnazjalnej bardzo dobra rekomendacja do systematycznego zażywania ruchu na świeżym powietrzu.

Polecając uczniom bieganie jako powszechnie dostępną formę aktywności fizycznej, szkoła nie poprzestaje jedynie na promowaniu imprez zewnętrznych. Organizuje również wewnętrzne biegi przełajowe, indywidualne i sztafetowe, a także biegi na orientację.

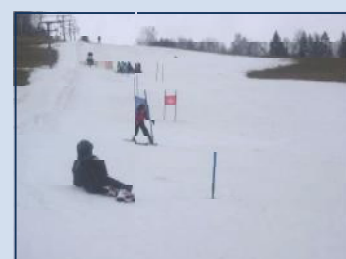
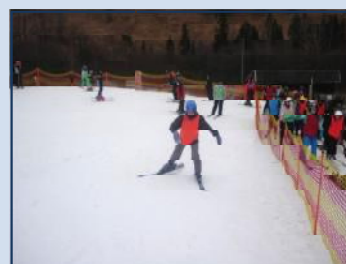
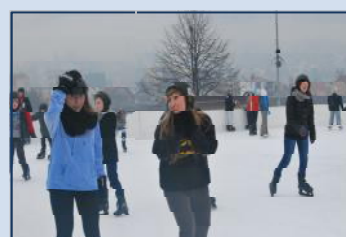
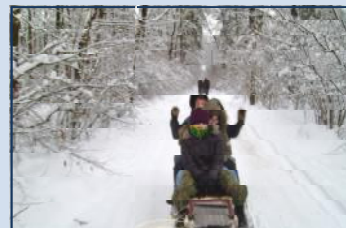
➤ **Pora założyć łyżwy i narty**

Zima to jedyny okres w ciągu roku szkolnego, gdy młodzież może bez przeszkód praktykować ruch na świeżym powietrzu, jeżdżąc na sankach, łyżwach czy nartach. Niestety, Tarnobrzeg nie jest miejscem, z którym łączyłyby się jakiekolwiek tradycje narciarskie. Nigdy nie było tu żadnego klubu propagującego tę dyscy-

plinę. Poza tym brak w mieście warunków terenowych sprzyjających jej uprawianiu. Dodatkowa trudność związana z upowszechnianiem narciarstwa przez szkołę zmuszoną do liczenia się ze środowiskowymi realiami ekonomicznymi tkwi w kosztach. Sport ten wymaga pewnych nakładów finansowych. Sprawia jednak dużo satysfakcji, zapewnia niezapomniane przeżycia. Pozwala hartować organizm i zmusza do znacznego wysiłku fizycznego. Nie bez znaczenia są też jego walory wychowawcze. Każdego, kto znajdzie się na stoku, obliguje do zachowania wysokiej kultury osobistej i ścisłego przestrzegania narciarskiego regulaminu.

Wiedząc, że narciarstwo może otworzyć przed dziećmi i młodzieżą wspaniały świat gór i śniegu, tak różny od otaczającej codzienności, dwoje młodych nauczycieli ze szkoły, którzy posiadają odpowiednie uprawnienia instruktorskie, postanowiło w którymś momencie przełamać ograniczenia i zorganizować wyjazd w góry. Był krótki, trwał zaledwie jeden dzień, ale okazał się niezwykle udany. Jego uczestnicy powrócili do domu szczęśliwi. Od tamtej pory szkoła – z pomocą rodziców i sponsorów, których za każdym razem udaje się jej szczęśliwie pozyskać – regularnie prowadzi wielodniowe wyjazdy na narty. Za każdym razem przybywa chętnych.

Zimowe wyjazdy na narty pozwoliły uczniom odkryć nieco mniej już praktykowane w ich otoczeniu formy ruchu i zabaw: jazdę na sankach i łyżwach. Te ostatnie można z powodzeniem uprawiać w pobliżu domu i szkoły. Są mniej kosztowne od narciarstwa, a sprawiają im nie mniejszą frajdę.



➤ **Bez planu trudniej pracować**

Kształcenie sprawności fizycznej gimnazjalistów zostało przez szkołę przemyślane i starannie zaplanowane, co obrazuje zamieszczony poniżej kalendarz sportowych działań. Większość z nich ma charakter imprez wewnętrznych, niektóre wymagają jednak wsparcia zewnętrznego.

Impreza	Termin
Piknik integracyjny – „Święto Latawca”	wrzesień
Zajęcia żeglarskie	wrzesień
Międzynarodowy Bieg Nadwiślański im. A. Freyera	październik
Biegi przełajowe	październik
Tenis stołowy	listopad - grudzień
Unihokej	listopad
Koszykówka	grudzień
Jednodniowe wyjazdy na lodowisko do Dębicy	grudzień - luty
Obóz narciarski w górach – tzw. „biała szkoła”	grudzień - luty
Piłka ręczna	styczeń
Siatkówka	luty – marzec - kwiecień
Sztafetowe biegi przełajowe	marzec
Rajd rowerowy	kwiecień
Bieg Siarkowca im. K. Sławka	kwiecień - maj
Piłka nożna	maj - czerwiec
Pływanie	czerwiec
Biegi na orientację	czerwiec

Tab.1. Kalendarz całorocznych imprez sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez Gimnazjum nr 3 w Tarnobrzegu dla uczniów, nauczycieli, rodziców.