

RODZINA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

NA START!

Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków
Ministerstwa Sportu
i Turystyki

Zapraszamy na naszą stronę internetową: www.rodzinaanastart.pl

Grudzień 2017

Sposób
na długowieczność?
Tylko ruch!

➔ **str. 4-5**

Rodzinna aktywność
to nie tylko telewizor
i gry planszowe

➔ **str. 10-11**

Taniec dla najmłodszych
– dobry dla ciała
i umysłu!

➔ **str. 12-13**



**Paweł Janusz:
Zaszczepiłem pasję dzieciom**

➔ **str. 2-3**

Medale nie są najważniejsze

Paweł Janusz – wielokrotny mistrz świata i Europy w karate tradycyjnym, swoją pasję zaszczerpił również dzieciom. Cała trójka trenuje, choć nie mają parcia na bicie rekordów ojca. On sam wie najlepiej, że do pasji nie można nikogo zmusić.

Sportowiec jest tuż po treningu z dziećmi z Akademii Karate Tradycyjnego, jeszcze w kimonie. W jego biurze leży kalendarz: na zdjęciach widać zawodników w kimonach, od kilkulatków po dorosłych. Jak tłumaczy Paweł Janusz, do kalendarza trafili ci z Akademii, którzy zdobyli co najmniej medal mistrzostw Polski.

Te maluszki zdobywały medale?

Tak! Cztero-, pięcioletki stały na podium na mistrzostwach Polski dzieci, w różnych kategoriach i stopniach zaawansowania. U nas dzieciaki zaczynają ćwiczyć już w przedszkolu, jako dwuipółlatki.

Czterolatek rozumie, co to znaczy być mistrzem kraju?

Jasne. Musimy nawet trochę sprawdzać je na ziemię – uczyć, żeby nie fascynowały się medalami. Nie wychowujemy gwiazd, o nie! Medal ma być tylko mobilizacją do pracy. Nie głoszcimy dzieci po głowie. Jednego dnia zdobywasz medal, ale następnego jest już ciężki trening. Bez miękkiej gry.

Strasznie pan na nie krzyczy na treningach...

O tak! (*śmiech*) Nazywam to szorstką miłością. Muszą być pilni, skoncentrowani. Ale jak widać, zaraz rozkładują to żartem. To nie jest krzyk, który ich stresuje.

Łatwo zmobilizować takie maluchy?

Ja z tym nie mam problemu. Kiedy organizujemy obóz karate w Niepołomicach, jest 250 dzieci – śpimy w szkole, ćwiczymy. Są tak zdyscyplinowane, że aż miło. Więc chyba potrafimy ich zmotywować. Choć czasem myślę, że na takie obozy trzeba przygotowywać głównie rodziców, nie dzieci.

Paweł Janusz

Wielokrotny mistrz świata i Europy w karate tradycyjnym (ostatnio drużynowo i indywidualnie – MŚ Kraków 2016, drużynowo – ME Lublin 2017). Główny trener i założyciel Akademii Karate Tradycyjnego w Niepołomicach pod Krakowem. Jego wychowankowie zdobyli ponad 300 medali na zawodach wyższej rangi (mistrzostwa Polski, Europy i świata, różne kategorie wiekowe). Jest też egzaminatorem i sędzią karate tradycyjnego. Zaczął trenować w 1989 r.

Dlaczego?

Bo mamy żelazne zasady. Dziecko nie ma ze sobą chociażby telefonu komórkowego.

O matko!

No właśnie! Kontakt z instruktorami jest natomiast przez 24 godziny na dobę. Kiedy widzimy, że dziecko ma dużą potrzebę porozmawiania z rodzicami, nie ma problemu. Ale swoich telefonów nie biorą. Dla rodziców nie jest to łatwe, szczególnie mamom przychodzi z trudem rozstanie z dzieckiem na tydzień.

Są łzy i milion telefonów?

Tak. Ale dzieciaki bawią się świetnie. Mają wypełniony czas, fajnie go spędzają. Nie katujemy ich, ale chcemy trochę zmęczyć. Niezmęczone rozniosłyby wszystko (*śmiech*). Wieczorem niektóre mają swoje kryzysy. Sam to znam, bo jestem ojcem. Dziecko zmęczone, kapryśne, wieczorem dzwoni do rodziców i żali się: „Tato, mamo, tu jest beznadziejnie”. Rodzice wsiadają w auto i następnego dnia przyjeżdżają, a tu się okazuje, że dziecko zadowolone, wyspane, chce się bawić i ani myśli wyjeżdżać. Taki kryzys trzeba przeczekać. Rodzice muszą nam trochę zaufać.

Co dzieci interesuje w karate? Te japońskie komendy?

Można mówić mądre rzeczy, które trafiają jak groch o ścianę. A ja z doświadczenia wiem, że czasem tę ścianę trzeba przebić wiertarką udarową! Zainteresować dzieci nie jest tak trudno. Trzeba znaleźć odpowiedni język – tak jak inny jest język dla dorosłych, głuchoniemych czy niewidzących. Prowadziłem

zresztą takie treningi. Miałem niewidomego ucznia, który dał pokaz na zamku w Niepołomicach. Ludzie płakali z emocji, bo chłopak bronił się przed atakami, których się nie spodziewał. Z początku nie potrafił się skoncentrować, miał w sobie mnóstwo emocji. To była obrona w warunkach zbliżonych do naturalnych, z zaskoczenia.

A pana jako dziecko ciężko było zmobilizować do sportu? Podobno był z pana leń i zawadiaka.

Leniwy do nauki – na pewno. Robiłem wszystko, żeby się nie uczyć. Teraz mój syn ma ciężko – ja znam te wszystkie chwytaki i ściemy. Natomiast sport nieco mnie wypro-

Kiedy organizujemy obóz karate w Niepołomicach, jest 250 dzieci – śpimy w szkole, ćwiczymy. Są tak zdyscyplinowane, że aż miło. Więc chyba potrafimy ich zmotywować. Choć czasem myślę, że na takie obozy trzeba przygotowywać głównie rodziców, nie dzieci.

stował. Kiedy wracałem z treningu, nogi tak się pode mną uginały, że już nie w głowie mi były zaczepki, łobuzowanie. Chuliganem nigdy nie byłem, ale łobuzem na pewno. Skakaliśmy po drzewach i walczyliśmy, jak to chłopaki. A tata był dyrektorem szkoły.

Szewc bez butów chodzi?

Na to wygląda! Było nas czterech braci i siostra. Dwaj pierwsi bracia wspinał się uczyli, a ja byłem ten niegrzeczny. Więc tata wziął się za mnie i zaprowadził na trening. Miałem 12 lat. Trenowałem boks w Krakowie przez cztery lata, aż sekcja na Wiśle przestała istnieć. Wtedy też trafiłem na karate tradycyjne. Dobrze wspominałem boks, ale dopiero zetknięcie się z karate to było to. Twarde zasady, dyscyplina...

Moje pierwsze wspomnienie: sala na Solvayu, wiadro, szmata i mycie podłogi. Każdy na czworakach musiał myć parkiet. Szacunek do trenera, zero przekleństw. I charakterność – te ćwiczenia wymagały ode mnie właśnie zadziorności. Cały czas walka z samym sobą, ze zmęczeniem. Dojeżdżałem na trening 1,5 godziny, 25 kilometrów: tramwajem, pociągami. Wracałem późno, a rano do szkoły. Był taki czas, że wstawałem o 3.30, bo jeszcze pracowałem. A że byłem nieco leniwy do nauki, poszedłem do zawodówki – obróbka skrawaniem, specjalność: frezer. To właśnie karate mnie zmobilizowało, żeby uczyć się dalej – nie można było mieć czarnego pasa bez wyższego wykształcenia. Dlatego poszedłem do technikum, potem skończyłem studia na krakowskiej AGH. Karate nauczyło mnie wyznaczać sobie cele, ambitne cele. A nie typu: mieć dużo kasy, fajną dziewczynę.

A co w tym złego?

To nie jest cel sam w sobie. Gdy ma się dobry cel, fajne dziewczyny przychodzą same (*śmiech*), bo lubią chłopaków z zasadami. W szkole nie paliłem, bo tak sobie

postanowiłem, i to im imponowało. Nie trzeba udawać, że jest się twardym, tylko się takim jest. Tak jak np. mój tata.

Sportowiec?

Kiedyś tak. Jest twardym, ostrym gościem, historykiem i góralek spod Nowego Sącza. Trenował boks, skoki narciarskie i od dziecka był aktywny. Kiedy jeździliśmy do dziadków, w góry, ruszaliśmy w Beskidy. Były też inne atrakcje. Chodziłem z dziadkiem pod las paść krowy, a on opowiadał. Mogłem słuchać jego historii cały dzień. Jeden z dziadków był partyzantem, drugi – kawalerzystą. Walczyli podczas drugiej wojny światowej, więc mieli o czym opowiadać. Słuchałem ich z wypiekami na twarzy.

Tata zabierał was w góry?

Też. Potrafił nas zawstydić – przypinał biegówki i biegał, a my za nim, z językami po pas, spoceni... Chowal nas twardą ręką. Przekazał nam wartości i popchnął do sportu. Do dziś ja i mój brat Michał trenujemy karate. Natomiast mama bardzo przeżywała nasze zawody, kanapeczki szykowała. Raz nawet była na zawodach w 1996 r., walczyliśmy tam ze starszymi chłopakami. Było ostro, nos miałem delikatnie przyłamanym. Strasznie to przeżyła, potem już nie jeździła. A jej namowy, żebym może nie jechał na trening, bo już ciemno, zimno, późno, jeszcze bardziej mnie nakręcały. Jak widać, każdy z rodziców mobilizował mnie na swój sposób.

A jak pan dopinguje swoje dzieci?

Kiedy ktoś mnie nazwał „synkiem dyrektora”, strasznie mnie to wkurzało, chciałem pokazać, że taki nie jestem. No, bitnik był ze mnie. Wiem, że moje dzieci, mając za ojca senseia (mistrza, instruktora – przyp. red.), lekko nie mają. Staram się, żeby trenował je kto inny. Kiedy przygotowują się do mistrzostw Polski, zajmuje się tym mój brat.

Ale nie zmuszał pan dzieci do sportu?

Naturalnie to wyszło. Kiedy wybierałem się na trening, obóz, wtedy jechały ze mną. Tyranem nie byłem, ale też bez przesady: nie będę pytał trzylatkę, czy chce jechać, czy nie. Rodzice robią ten błąd, że zbyt mocno rozpieszczają dzieci i potem ciężko im jest je ogarnąć. I mówią: „Niechże sensei



coś zrobi...”. To mam być tym złym policjantem?

A jest pan?

Jestem konsekwentny. Trenujemy dzieci od przedszkola i współpracujemy z rodzicami. Moja córka

Chodziłem z dziadkiem pod las paść krowy, a on opowiadał. Mogłem słuchać jego historii cały dzień. Jeden z dziadków był partyzantem, drugi – kawalerzystą, walczyli podczas drugiej wojny światowej, więc mieli o czym opowiadać. Słuchałem ich z wypiekami na twarzy.

Natalia, dziś 17-letnia, dla zabawy chodziła w kimonie już jako roczne dziecko. Zaczęła trenować, gdy miała trzy latka. Ale kiedy zachciała jej się ćwiczyć taniec współczesny, to nie broniłem. Chciała potem wrócić do karate, to wróciła. Teraz jest aktualną wicemistrzynią Polski juniorów, ale nie chciała jechać na zgrupowanie kadry. Trzeba było zdać na czarny pas, a ona nie chciała zbyt szybko. Jest straszny uparciuchem, ciężko ją do czegośkolwiek zmusić. Ale to mi się podoba, bo ja też taki byłem. W końcu dopięła swego i w lipcu zdała egzamin na czarny pas. Nigdy nie naciskałem jej w kwestiach sportowych, tym bardziej na zdobywanie medali. Zresztą ja w jej wieku żadnych medali nie miałem, pierwszy zdobyłem w wieku 19 lat. To nie jest najważniejsze.

Nie?

Pamiętam bardzo dobrych zawodników: od dziecka byli w kadrze, zostali medalistami, a potem nagle rezygnowali. Wypalali się. Zbyt duża presja na medal ze strony trenera, rodziców i balon pękał. A dziecko ma się sportem bawić. I trzeba pamiętać, że u dzieci, młodzieży, są różne tendencje – zdarza się, że mamy megatalent, który po dwóch latach jakby się zatrzymuje. To jest normalne i wca-

le nie znaczy, że zawodnik źle czy za mało trenuje. Po prostu tak się czasem dzieje. Dlatego wywieranie presji jest bez sensu. Nie podoba mi się model sportowca wychowawczego, odwróconej piramidy – jest sportowiec, a wokół niego coraz większy sztab ludzi, który na nim zarabia. W karate jest odwrotnie. Nie medale są sensem tego sportu.

A co jest?

Tworzymy klimat, żeby młodzi byli ze sobą, wspierali się. Żeby wtedy, gdy będą dojrzewać, cieszyli się akceptacją – bo za akceptację w grupie młody człowiek jest w stanie poświęcić wszystko. Jeśli zyskają ją wcześniej, będą mogli przetrwać w bezpiecznym kręgu ten cielecy wiek.

Pańscy synowie też będą mogli spać spokojnie. W końcu trenują.

I to nie tylko karate. Wiktor ma 12 lat i jest strasznie zacięty. Uwielbia grać w piłkę nożną i idzie mu bardzo dobrze. Wszyscy są chęć do drużyny, bo biega jak szalony, zabiera innym piłkę, strzela bramki. Petarda! Podobnie na macie – rzadko się spotyka, żeby dzieci miały takie zacięcie. Dosłownie aż kipi energią. Natomiast mój Jasiu, dziesięcioletek, to totalny luzak. Jeśli gra w piłkę, to stoi na bramce, bo biegać mu się nie chce. Na treningach na karate trochę ściemnia, udaje, że ćwiczy. Ale za to interesuje go co innego, właśnie go zapisujemy na zajęcia z parkouru i akrobatyki. Potrafi po szkole przyjść na salę, rozkładać materace i ćwiczyć godzinami. Jest niesamowity. Umie zrobić dwa salta w tył naraz, na trampolinie. Przy tym to bardzo wrażliwy dzieciak. Kiedyś stanął w obronie koleżanki, którą zaatakował starszy chłopak.

Czy pasji do sportu można nauczyć?

Oczywiście, pasji do aktywności w ogóle. Przecież nie każdy musi być wyczynowcem, można to robić dla przyjemności. Moje dzieci przesiąknęły sportem, no bo jak inaczej? Żona się śmieje, że kolejną wakację spędzamy na treningach. Ona daje mi duże wsparcie – takie, jakie jest mi najbardziej potrzebne. Ma wiele talentów, jeździ z nami na obozy, dzieci ją uwielbiają, ale do sportu się nie garnie. No trudno, nie można mieć wszystkiego (*śmiech*).

Sposób na długowieczność? Tylko ruch!

Włodzimierz (71 lat) ma na swoim koncie już ponad 100 maratonów – a kolejne w planach. **Stanisław** (90 lat) dopiero dwa lata temu przestał jeździć na nartach, ale ciągle można go zobaczyć na rowerze. Seniorzy z Tanecznego Klubu Seniora w Nowej Hucie tak się polubili, że oprócz cotygodniowych treningów spędzają ze sobą także inne wolne chwile. Każdy z nich potwierdzi: dobrą kondycję i pogodę ducha zawdzięczają wyłącznie aktywności fizycznej. Bo nie ma nic gorszego niż bezczynność.

Najtrudniejsze były początki

Końcówka listopada, środowy wieczór. Mimo że pogoda nie zachęca do wyjścia z domu, w Nowohuckim Centrum Kultury jest pełno ludzi. Korytarzem biegną dzieci spieszące się na zajęcia, obok rozpoczyna się spotkanie poświęcone kulturze indyjskiej. Z sali baletowej na drugim piętrze zamiast dźwięków Jeziora Łądeckiego dobiega jednak wyjątkowo nowoczesna muzyka. To kolejne zajęcia Tanecznego Klubu Seniora. Słoneczna rumba, a na deser – tuż przed krótką przerwą – elegancki walc.

– Tańczymy z mężem tutaj już sześć lat. Początki były trudne, ale dzięki cierpliwości pani Ady udało nam się zrobić ogromne postępy. Dziś już nie wyobrażamy sobie, że moglibyśmy opuścić zajęcia – mówi z uśmiechem 60-lletnia Grażyna Wójcik.

Jak dodaje Stanisław Wójcik, do wspólnych treningów mobilizuje też to, że tancerze z klubu bardzo się ze sobą żyli. – Spędzamy razem sporo czasu na sali tanecznej, ale i poza nią. Urządzamy wspólne wycieczki po górach i za miasto, a jutro wybieramy się na andrzejki. – Oczywiście taneczne! – dodaje z uśmiechem 60-lletnia Maria Konięcka, która w klubie przypominała sobie swoją młodość. Od zawsze uwielbiała tańczyć, ale dawniej nie miała na to tyle czasu. – Kiedyś nie było też tylu klubów w Krakowie, co teraz – dodaje.

Seniorzy tancerze spotykają się co roku również na dorocznym balu karnawałowym. Każdy z nich obowiązkowo się przebiera, niektórzy wykonują nawet swoje stro-



● Stanisław Tatka

je samodzielnie. Na parkiecie pojawili się więc już Tom i Jerry, piraci, muskietierowie, a nawet Statua Wolności. Kto zatańczy na kolejnym balu? To na razie tajemnica.

Małgorzata i Zdzisław Hullowie trafili do Tanecznego Klubu Seniora, bo mieli dość biernego spędzania wolnego czasu. – Szukaliśmy takiej formy ruchu, która da nam najwięcej satysfakcji. Taniec okazał się strzałem w dziesiątkę! – podkreśla pani Małgorzata.

Ada Wantuch, która prowadzi zajęcia dla seniorów, nie ma wątpliwości: taniec to jedna z lepszych form aktywności dla seniorów. – Niepostrzeżenie, wraz z każdym nowym tańcem, coraz bardziej skomplikowanymi figurami, tancerz nabywa nowych umiejętności, ćwiczy pamięć, ale przede wszystkim wzmacnia kondycję. Przed przerwą nasi seniorzy prze-tańczyli kilkuminutowego walca bez żadnej zadyszki. A to przecież wcale nie jest wolny i łatwy taniec!

– podkreśla instruktorka, dodając, że taniec to jedna z bardziej otwartych dyscyplin. – W tym momencie w Polsce organizuje się turnieje taneczne dla seniorów, dla osób niepełnosprawnych. Aż serce rośnie!

Lepsze samopoczucie, kondycja fizyczna, odporność i pogoda ducha – lista zalet regularnych treningów tanecznych jest długa. – A ja na dodatek zawsze mam po zajęciach niższe ciśnienie niż normalnie – dodaje z uśmiechem pani Małgorzata.

Część seniorów tancerzy tak polubiła ruch, że nie ogranicza się tylko do lekcji na parkiecie. Grażyna Wójcik, która ciągle może pochwalić się nienaganną figurą, w tygodniu zagląda ponadto do klubu fitness. – W zależności od dnia wybieram się na aerobik, pilates albo po prostu ćwiczę sobie na siłowni. A kiedy jest ładna pogoda, to żal siedzieć w domu. Bierzymy więc z mężem kijek i idziemy na spacer – mówi z uśmiechem.



● Elżbieta i Andrzej Włodarczykowie

Przerwa się kończy, seniorzy wracają na parkiet. Teraz czas na żywiołowe disco, które sprawdzi się na każdej imprezie – od wesel po mniejsze przyjęcia. Obok, na korytarzu, zbierają się tancerze, którzy czekają na kolejne zajęcia.

64-lletnia Elżbieta i 68-letni Andrzej Włodarczyk mają za sobą już cztery semestry. Na kolegów z wcześniejszej grupy spoglądają z podziwem. – Mówimy o nich „starszaki”, bo są tu znacznie dłużej. I tańczą naprawdę świetnie! – mówi pani Elżbieta, emerytowana księgowka. Jak przyznaje, musiała mocno namawiać męża na udział w zajęciach, ale po kilku lekcjach sam połknął bakcyła. – Te spotkania to naprawdę najlepsza kuracja antystresowa, a i na emeryturze przecież stresu nie brakuje. Warto ruszyć się z domu, poznać kogoś nowego – to daje naprawdę dużo energii do życia! – mówi z uśmiechem.



Nigdy nie jest za późno!

Stanisław Tatka to prawdziwa legenda polskiego narciarstwa – sam wyszkolił pokolenia narciarzy i instruktorów, którzy do dzisiaj zaszczepiają w kolejnych pokoleniach miłość do tego sportu. W tym roku skończył 90 lat i jak sam mówi, dekady aktywnego życia przyniosły mu pogodną starość. – Nie mam problemów z poruszaniem się i nie mogę narzekać na zdrowie. Teraz trochę pamięć zaczyna mi szwankować, ale z tym walczę – mówi z błyskiem w oku. – Proszę sobie wyobrazić, że jeszcze dwa-trzy lata temu jeździłem na nartach!

Stanisław nadal nie lubi siedzieć bezczynnie. Ze swoim psem, którego przysparzył z żoną lata temu, lubi spacerować po okolicznych lasach. A gdy czegoś zabraknie w domu, to po drobne zakupy jeździ rowerem. Do niedawna wybierał się też na dłuższe wycieczki rowerowe – do Ojcowa czy Doliny Prądnika.

Jak sam podkreśla, na aktywne życie nigdy nie jest za późno. To, że w młodości nie uprawiano się żadnego sportu, nie przekreśla niczego. – Do dzisiaj pamiętam, jak podczas jednego z turnusów szkoleniowych w górach trafił mi się lekarz z Pomorza, który zbliżał się do dziewięćdziesiątki. Początkowo nie wierzyłem, że da radę jeździć na nartach, ale po dwóch tygodniach okazało się, że tak do-

brze się podszkolił, że wybraliśmy się razem na Wielką Raczę. Czy to nie jest niesamowity dowód na to, że chęci i hart ducha znaczą więcej niż metryka? – podkreśla Stanisław Tatka.

Lata spędzone w górach i na stokach nie tylko dały mu wiarę we własne możliwości, ale też były świetną szkołą życia i charakteru. – A to zostaje w człowieku na długie lata i jest nie do przecenienia – kończy.

Na 71. urodziny – tort i maraton

Włodzimierza Wojciechowskiego świętokrzyscy biegacze znają bardzo dobrze. Na swoim koncie ma już ponad setkę ukończonych maratonów – z czego osiem w tym roku. I mimo że skończył 71 lat, już planuje kolejne. Tym bardziej że seniorzy w Polsce coraz chętniej biorą udział w tego typu zawodach.

– Zawsze byłem aktywny. W młodości trenowałem z sukcesami skoki wzwyż, piłkę ręczną. Pomysł na bieganie pojawił się jednak dużo później – kiedy zbliżałem się do emerytury. A zachęcił mnie do tego mój kolega – wspomina mieszkaniec Końskich. Początkowo były to krótkie dystanse po koneckich lasach, zaledwie parę kilometrów. Z czasem udawało się przebiec dłuższe odcinki. A bieganie, zamiast męczyć, dawało coraz więcej satysfakcji.

Ruch jest ważny w każdym wieku. W młodości pomaga się lepiej rozwijać, na stare lata – bronić się przed zniedołężnieniem. Dlatego zamiast szukać wymówek, trzeba ruszać się jak najwięcej. Przynajmniej trzy razy w tygodniu – mówi Włodzimierz, który do marszobiegów namówił m.in. swoją żonę. – Bo siedzieć w domu, na kanapie, to można chyba tylko za karę – dodaje.

Małe miasto to żadna wymówka!

Eleonora Chmielarska z Bochni (województwo małopolskie) za dwa miesiące skończy 89 lat. – I nikt, kto mnie widzi, nie wierzy w to. Bo mnie wręcz rozpieszcza energia! – mówi uśmiechnięta seniorka, która każdą wolną chwilę spędza na swojej działce. I to bez względu na porę roku. – Tam zawsze jest coś do zrobienia, a ruch to przecież najlepsza tabletką na dobre samopoczucie. To jedyne lekarstwo, jakie zażywam, a mam przecież swoje lata – mówi pani Eleonora.

Każdy dzień rozpoczyna od pobudki o czwartej rano. Śniadanie, drobne porządki w domu, czasem lektura paru stron wciągającej książki – i rusza na swoją działkę. O siódmej jest już gotowa do pracy. – Siedzę tam zazwyczaj do obiadu, który jem o trzynastej. O trzeciej po południu jestem już z powrotem – wylicza. Bo pracy jest

zawsze dużo – nie tylko przy kwiatkach, ale też owocowych krzewach czy warzywnych działkach. Pani Eleonora żartuje, że to jej prywatna siłownia pod chmurką. I dodaje: – Małe miasto nie powinno być żadną wymówką dla seniorów. Że nic się nie dzieje? Zawsze jest coś do zrobienia albo powód, żeby się ruszyć – trzeba tylko uważniej się rozzejrzeć, żeby go znaleźć.

Działka dla pani Eleonory to nie tylko największa pasja, ale też sekret dobrego zdrowia. Z ekologicznych warzyw i owoców, które tam uprawia, przyrządza lekkie potrawy i domowe przetwory. Niektóre z nich to małe dzieła sztuki, bo pani Eleonora potrafi ułożyć w słoiku uroczec obrazki – pszczoły, kwiaty, grzybki. To prawdziwe bogactwo witamin i cennych składników odżywczych, którymi dzieli się z najbliższymi.

– Praca na działce daje mi też dużo wewnętrznego spokoju – a wszystko dlatego, że namacalnie czuję, że żyję w zgodzie z naturą i jej rytmem. I co ciekawe, po tych wszystkich latach, przyroda potrafi mnie ciągle tak pięknie zaskakiwać. Bo jak tu nie przecierać oczu ze zdumienia, kiedy zjedzona doszczętnie przez ślimaki lilia tak pięknie się odradza i zakwita? Ludzie powinni uczyć się od natury uporczywości i odwagi – puentuje pani Eleonora, do której w Bochni już na dobre przyłgnęło miano „Ekologicznej Babcini”. ●

W pieluchach na Świnicę

Tysiąc metrów różnicy wysokości w stosunku do punktu startowego, ponad cztery godziny marszu w wysokich górach. Do legendarnego Schroniska Téryego, wybudowanego po słowackiej stronie Tatr na wysokości 2015 m n.p.m., docierają tylko prawdziwi miłośnicy gór. Jan Latała (39 l.) wszedł tam z dwuletnim Piotrusiem na plecach. Była to jedna z licznych górskich wypraw Jana z synkiem w nosidło zamiast plecaka. – To, że masz dzieci, nie znaczy, że musisz zrezygnować z pasji. To znaczy, że jest komu tę pasję przekazywać – tłumaczy.

Zobaczyłem Tatry i przepadłem

Jan wie, co mówi – on też połączył górskiego bakcyła za sprawą rodziców. – Mama i jej ojciec kochali góry i przyrodę w ogóle, szczególnie zaś ruch „w okolicznościach przyrody” – tłumaczy Jan. – W naszej rodzinie jedną z ulubionych form spędzania czasu była wycieczka, ale nie taka, w której pokonuje się odległość między punktami A i B. Jako dziecko właśnie na wycieczkach poznawałem świat, przyrodę, historię, czasem innych ludzi. Jednak pierwszy raz w Tatry pojechaliśmy stosunkowo późno. Miałem 12, może 13 lat. Pamiętam, że było to w moje imieniny, w październiku. Rodzice zabrali mnie nad Czarny Staw w Dolinie Gąsienicowej. No i przepadłem. Wcześniej jeździliśmy w Pieniny, w Beskid Wyspowy i Beskid Sądecki, ale Tatry kompletnie mnie urzekły.

Rodzina Latałów zaczęła spędzać wakacje w Zakopanem, najchętniej na Harendzie. Jan najpierw wędrował z rodzicami, potem sam i z przyjaciółmi, coraz dalej i coraz wyżej. Uczył się gór, ale i one dawały mu nieraz nauczkę. Na przykład gdy uznał, że czapka z daszkiem to dyktat fasonu, a nie bezpieczeństwem, wrócił na kwaterę z udarem. Były oczywiście i przygody. Na przykład ta z kozicą. Po maturze i egzaminie na studia chłopak wybrał się do Doliny Jaworowej. – Szedłem sam – wspomina. – W pewnym momencie spotkałem schodzącego turystę, który zaczął mnie ostrze-



W drodze na Świnicę, w nosidle Piotruś

Fot. z archiwum Jana Latały

gać, że na szlaku jest kozica. Nie bardzo zrozumiałem ten ostrzegawczy ton, spotkanie kozicy w górach uznaje się za szczęśliwy traf. Ale ta rzeczywiście stała na szlaku, na środku wąskiej ścieżki, i nie zamierzała się ruszyć. Podszedłem do niej na jakieś pięć metrów i nagle zobaczyłem, jak różki się obniżają, a zwierzę zaczyna prychać i przebierać racicami. „Dla niej to będzie jeden skok” – pomyślałem. Wystawiłem przed siebie plecak i skuliłem się za nim. Kozica rzeczywiście skoczyła, ale na sąsiednią skałkę. Stała na niej i wyprężyła się jak na logo TP-N-u. Pokazała, kto tu rządzi, i pozwoliła mi iść dalej.

Jak ojciec z synem

Daria, żona Jana, nie podziela jego górskiej pasji, ale rozumie, jak ważna jest dla męża. – Nie sposób zabronić człowiekowi tego, co kocha, co mu daje odskocznice od kłopotów i zmęczenia. Złaszcza

w góry, przetestowali w podkarkowskich dolinkach, jak nosidło sprawdza się na dłuższych dystansach.

Szczyt ojcowo-synowskiego wędrowania Latałów przypadł na drugi i trzeci rok życia Piotrusia. Mały polubił ten sposób spędzania czasu, chodzili coraz dalej. Wyjeżdżali wcześniej rano, zbierali się nawet po piątej, ale Piotrusiowi to nie przeszkadzało, spał w samochodzie. Potem Jan zaczął wyjeżdżać w piątek po pracy, na wyprawę z nocowaniem, żeby od rana być w górach. To była świetna szkoła rodzicielstwa – panowie radzili sobie sami, a mama, choć zawsze trochę o nich niespokojna, mogła uczyć się w domu do egzaminu specjalizacyjnego.

– Było oczywiste, że w weekend muszę zająć się synkiem, żeby Daria mogła się przygotować do egzaminu. I powiem szczerze, że gdybym miał te dziesięć godzin przesiedzieć z małym w domu, tobym pewnie oszalał z nim, a on ze mną. Na wycieczce to zupełnie inna jakość spędzania czasu. Pewnie, że były i niedogodności: te wczesne pobudki, posiłki nie zawsze regularne, pieluchy czasem za ciężkie. Ale plusów było znacznie więcej niż minusów – opowiada nasz bohater.

– Pewnie bym się tak spokojnie nie uczył, gdyby mąż dzielił się ze mną wszystkimi szczegółami przed wyjazdem – śmieje się Daria. – Ale on zwykle opowiadał: „Wiesz, zrobimy małą wycieczkę, jakieś spokojniejsze podejście, zresztą wszystko zależy od pogody”. A potem, koło południa, dzwonił: „Hej, jesteśmy na Świnicy. Na łańcuchach było trochę ciężko, ale poza tym spoko. Piotruś szczęśliwy”.

Mama zaznacza jednak, że nigdy nie miała wątpliwości, że jej mąż jest odpowiedzialnym i troskliwym tatą. Bez tej pewności nie pozwoliłaby na męskie wycieczki w wysokie góry.

Daria dbała także o aprowizację swoich chłopaków. Nie było mowy o niezdrowych „gotowcach”, mama przygotowywała klopsiki i pożywne zupy, a tata, oprócz nosidła, brał ze sobą mały garnuszek i butlę z gazem. To podgrzewanie dziecięcych smakołyków w górskiej scenerii także zostało uwiecznione na zdjęciach.

Nosidło zdaje egzamin

Jedną z najfajniejszych wypraw taty i synka była ta do Schroniska Téryego.

– To było dwa tygodnie przed drugimi urodzinami Piotruka – wspomina Jan. – Poszliśmy Doliną Małej Zimnej Wody. Był początek czerwca, gorąco, mały miał straszną radochę, kiedy odkrył, że w górach można jeszcze zobaczyć śnieg. Ale w pewnym momencie oziębiło się, przysła chmura i lunął deszcz. Nosidło miało daszek i pelerynę, ale Piotruś bardzo ich nie lubił, machał rękami i nogami, nie pozwalał się osłonić. Stałem przed dylematem rodzica: jak wytłumaczyć dzieciakowi, że postępujesz wbrew jego woli dla jego dobra? Przecież nie będę się szarpał z synkiem. Stałem bezradnie, a on patrzy i mówi: „Cze”. To był okres, kiedy powtarzał pierwsze albo ostatnie sylaby. „Chcesz czekolady?” – pytam. „Mmm...” „Dobrze, zawrzemy układ. Dostaniesz kostkę czekolady, jak sobie dasz założyć daszek”. „Dł!” – mówi mały spryciarz. „Dobrze, dwie kostki czekolady. Ale to jest umowa: dostaniesz dwie kostki, jak ci założę daszek i schowasz się przed deszczem”. No i zawarł pierwszy ojcowo-synowski układ. Obaj dotrzyaliśmy obietnicy. Piotruś, osłonięty i okutany pelerynką, dostał czekoladę i zaraz usnął w nosidle, a ja spokojnie ruszyłem z nim na górę.

Spektakularnych wyjść z nosidłem było więcej. Największe przewyższenie, jakie Jan pokonał z dzie-



Na progu Doliny Litworowej (Słowacja), w nosidle Tomuś

Fot. z archiwum Jana Latały

kiem na plecach, wynosiło 960 metrów na Szerokiej Przełęczy Bielskiej w Tatrach Słowackich. Zdobyli też razem Świnicę (2301 m n.p.m.).

– Ja wiem, że to się może wydać kontrowersyjne. To nie jest prosty szlak – mówi Latała. – Ale nie byłbym wtedy sam. Poprosiłem kolegę, żeby szedł za nami, aby w razie czego mógł nas podeprzeć. Muszę tu podkreślić jedną ważną rzecz: miałem wtedy naprawdę niezłą kondycję i nigdy nie zabierałem syna na szlaki, których wcześniej sam nie przeszedłem. Wiedziałem, ile czasu potrzebuję na dojście

do celu z obciążeniem, jakim jest dwuletni dzieciak. Kiedy cokolwiek szło nie tak, jak zaplanowałem, nie wahałem się wycofać. Jestem odpowiedzialnym turystą i odpowiedzialnym ojcem. Broń Boże, nie chciałbym, aby moja opowieść skłoniła do zabierania dziecka w góry przez osoby, które same nie były tam od lat.

Świnica została zdobyta, ale Piotrek nie był zadowolony, bo tata nie pozwolił mu wyjść z nosidła i przydeptać szczytu własną stopą. Było na to za mało miejsca. Ale wprawę uwieczniono na zdjęciach.

Rodzinna tradycja – zdjęcie nad Morskim Okiem

W czwartym roku życia Piotruś wyrósł z nosidła, a wysokogórskie wycieczki zamieniły się w rodzinne spacerki i wyjazdy. Ale kiedy na świecie pojawił się Tomek, stelaż wrócił do łask.

– Zaczęliśmy trochę wcześniej – gdy młodszy syn miał jakieś 10 miesięcy – i chodziliśmy więcej w zimie – opowiada Jan. – Oczywiście to nie były wysokie wyjścia, wszystkie zasady bezpieczeństwa zostały zachowane, nigdy nie szliśmy poza linię schronisk. Za to narodziła nam się tradycja, że na miesiąc przed urodzinami Tomcia – wypada to w lutym – urządzamy wyprawę do Morskiego Oka i robimy sobie zdjęcie w schronisku. Byliśmy tam, kiedy mały miał 11 miesięcy, rok i 11 miesięcy, potem dwa lata i 11 miesięcy. Teraz będzie miał trzy lata i 11 miesięcy, nosidło poszło w odstawkę, a tradycji musi stać się zadość. Mam więc twardy orzech do zgryzienia: sam nie dojdzie, fiaso nie wchodzi w rachubę... Rozważam sanki – śnieg na pewno będzie. Musimy to jeszcze rozpracować. Może nadszedł w końcu czas, że wybierzemy się w Tatry całą rodziną. Zwłaszcza że mama obiecała nam, że jak Tomcio zacznie się uczyć jeździć na nartach, ona też spróbuje. Jest więc szansa, że po epoce nosidła nastanie epoka białego szaleństwa.



Dolina Staroleśna (Słowacja), w stawku brodzi Piotruś

Fot. z archiwum Jana Latały

Pomysły na aktywne wycieczki międzypokoleniowe

Wspólnie spędzony czas to coś najcenniejszego, co rodzice mogą dać dzieciom. Warto poszukać czegoś, co sprawi frajdę i jednym, i drugim: zaplanować wycieczkę w ciekawe miejsce, zwiedzanie czy przejażdżkę rowerową. Aktywny wypoczynek ma wiele zalet: uczy, wzbogaca, pozwala zacieśniać więzi i poznać się nawzajem. Dziecko może spożytko-

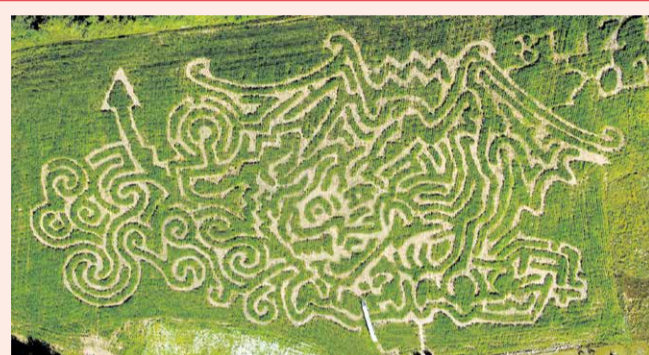
wać swoją energię, a i rodzic zyskuje coś cennego: wkraczając do świata swojej pociechy, na chwilę sam może poczuć się jak dziecko.

– Rodzina tworzy podstawowy układ relacji społecznych – zauważa prof. Zbigniew Nęcki, psycholog społeczny. – Ma jednak dziś sporą konkurencję w postaci internetu. Samo wspólne siedzenie przed ekranem komputera czy telewizora niewiele zbliża. Najlepiej wybrać wspólną aktywność. Możliwość jest tyle, że gdybyśmy chcieli wszystko zwiedzić

i zobaczyć, to szewc nie nadałby butów łatą!

Można zaplanować wycieczkę tematyczną i podążać Szlakiem Orlich Gniazd, Szlakiem Architektury Drewnianej, Szlakiem Zamków Gotyckich czy szlakami rowerowymi, kopalni, muzeów bądź parków rozrywki. Albo połączyć różne atrakcje: kulturalne, sportowe, przyrodnicze i podróżować z rozmachem, od razu przez całą Polskę, od morza aż do Tatr.

1 Zaczynamy więc od północy Polski. Jeśli ktoś lubi łączyć wysiłek fizyczny z umysłowym, powinien odwiedzić Świat Labiryntów Bliziny. Obiekt położony jest koło Przywidza na Kaszubach (powiat gdański). Jest inspirowany twórczością Adriana Fishera – pomysłodawcy labiryntów kukurydzianych. Prowadzone tutaj zabawy i zajęcia rozwijają świadomość ekologiczną dzieci, poprawiają ich integrację w grupie, uczą podejmowania samodzielnych decyzji.



W parku znajdują się labirynty w różnych formach. Takie jak labirynt w polu kukurydzy, labirynt drewniany czy wierzbowy wymagają sporo ruchu. Kształt głównego labiryntu zmienia się co roku: w 2012 r. byli to piraci, w 2013 – dzika wyspa zamieszkała przez egzotyczne plemię Bulla-Bulla, a w tym roku nawiązywał do kosmosu. Są też mniejsze labirynty, np. linowe czy słomiane.

Ale labirynt można rozumieć też mniej dosłownie: jako łamigłówkę, puzzle, które uczą logicznego myślenia. Coś dla siebie znajdą więc i dziadkowie, i rodzice, i dzieci. Na terenie kompleksu znajdują się też motylarnia, plac zabaw czy miejsce na ognisko. Organizowane są gry i zabawy terenowe oraz warsztaty (np. szycia maskotek, rzeźbienia w dyniach czy wytwarzania przedmiotów z wikliny).

3 Schodząc niżej po mapie Polski, dotrzemy do Poznania. Nad brzegiem Jeziora Maltańskiego znajdziemy ośrodek Malta Ski. Dostarcza on mocnych wrażeń i zimą, i latem. Działają tu dwa stoki narciarskie. Duży (150 m) jest obsługiwany przez wyciąg krzesełkowy i orczykowy. Mniejszy (30 m), do nauki jazdy, obsługuje wyciąg talerzykowy. Dzięki sztucznej nawierzchni stoki w sezonie zimowym działają nawet wtedy, gdy nie ma śniegu. Na miejscu można wypożyczyć sprzęt. Jest też szkoła narciarska z bogatą ofertą szkoleń.



Kiedy robi się cieplej, po stoku można zjeżdżać pontonem. Funkcjonują ponadto leśny tor saneczkowy, kolejka górską Adrenaline (rozwijają prędkość do 40 km/h) czy łańcuchowa karuzela wenecka przypominająca karuzelę Montmartre w Paryżu. W ośrodku znajdziemy plac zabaw, minigolfa oraz Szkołę Małego Kierowcy z miniaturowym układem drogowym. Można nawet posterować minikoparką. Kiedy rodzice z pociechami będą zsusować, pędzić, wirować, babcia z dziadkiem mogą obejrzeć wystawę zegarów słonecznych, wjeżdżać na taras widokowy wyciągiem albo pójść do kina letniego, które w wakacje działa przy kolejce górskiej.

2 Najpiękniejsze wspomnienie, jakie zostanie nam po wizycie w Żywym Muzeum Piernika w Toruniu, to zapach i smak. Zapach korzennych przypraw i smak najwspanialszych słodkości. Ale to nie wszystko, bo tutaj przyjemnością idzie w parze z nauką. Muzeum mieści się nieopodal rynku, w zabytkowej kamienicy – spichlerzu z 1863 r. Jak obliczył ktoś mądry, dokładnie 199 kroków od pomnika Mikołaja Kopernika.



Zwiedzanie podzielone jest na dwa etapy. Pierwsze piętro przenosi w czasy średniowiecza. W drewnianych wnętrzach goście przechodzą kurs pod okiem mistrza pierniarskiego i jego pomocnicy – wiedźmy korzennej. Wszystko odbywa się jak w XVI w. Goście mogą własnoręcznie przesiać mąkę, wyrobić ciasto, dodać przypraw i uformować pierniki, które na koniec będą wypiekać się w tradycyjnym piecu. Dla dziecka to niesamowita atrakcja, tym bardziej że swoje dzieło można zabrać ze sobą do domu albo zjeść na miejscu.

Drugie piętro pokazuje nowocześniejszą manufakturę z przełomu XIX i XX w. Są tu przechowywane m.in. oryginalne niemieckie maszyny służące do wypieku piernika czy zabytkowy piec. Każdy może ozdobić piernik lukrem i wziąć udział w warsztatach dekorowania prowadzonych przez artystkę malarkę.

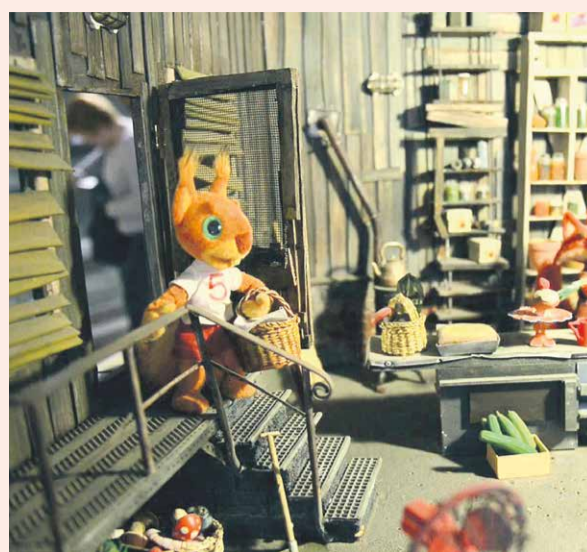
4 W ten sposób dotarliśmy do Polski Centralnej. Zatrzymamy się na chwilę na Farmie Iluzji w Mościskach. Przekonamy się, że nie zawsze warto ufać swoim oczom. Farma leży w połowie drogi między Warszawą a Lublinem. Na kilkunastoktrowym terenie znajdziemy place zabaw, boiska sportowe czy ściankę wspinaczkową. Jest miejsce na grilla, są ogniska, plaża i trawa, na której można sobie urządzić piknik – z tej możliwości odpoczynku zapewne chętnie skorzystają rodzice. Ale przede wszystkim znajdują się tutaj instalacje i eksponaty przenoszące w świat magii!



Można wejść do Latającej Chaty Tajemnic, przejść przez Tunel Zapomnienia, pokonać się w Zakreślonym Domku (czy to my się kręcimy, czy domek wokół nas?) albo odwiedzić Pokój Ames, w którym dziecko może być większe od rodziców! Jest Ścieżka Złudzeń i Głowa na Talerzu, a Studnia Nieskończoności pozwala zajrzeć do wnętrza Ziemi. Na Szlaku Trapera przeżyjemy przygodę na mokradłach, można też przeprawić się tratwami przez dżunglę w środku parku.

Część eksponatów została wykonana w większej skali niż normalnie: Meble Olbrzymia, Giga Szachy. Jak to na farmie, hodowane są też zwierzęta – króliki, kucyki, kózki czy żółwie.

5 Dziś w popkulturze rządzą kucyki pony i barbie. To jednak nie przeszkadza temu, by pokazać dziecku świat naszych bohaterów z lat dziecięcych. W łódzkim Studiu Filmowym Se-ma-for powstały takie kultowe bajki, jak Miś Uszatek, Przygody Misia Coralgotla, Zaczarowany ołówek czy Przygody kota Filemona. Dla dorosłych będzie to sentymentalny powrót do przeszłości, dla maluchów – wyprawa do krainy bajek, jakich nie znają. Wytwórnia ma na koncie dwa Oscary za najlepsze krótkometrażowe filmy animowane.



Powstało tutaj też Muzeum Animacji Se-ma-for, które ma popularyzować sztukę animacji, a przede wszystkim wspierać dziecięcą kreatywność. Zwiedzający mogą się w nim poczuć jak w prawdziwym studiu filmowym. Przechowuje się tutaj lalki i dekoracje z niezapomnianych filmów dla najmłodszych. Ale to nie wszystko. Miłośnicy sztuki animacji poznają jej tajniki, dowiedzą się np., jak wygląda produkcja tzw. poklatkowego filmu animowanego. To bardzo pracochłonna technika, wymagająca precyzji, w której prawie nie używa się komputera. Będą mogli też samodzielnie nakreślić krótki film!

Muzeum prowadzi warsztaty animacji i plastyki oraz lekcje muzealne, organizuje konkursy i przeglądy.

7 Wyobraźmy sobie taki obrazek: błękitna głębia oceanu, mieniąca się tysiącem barw koralowców, a wokół, tuż nad nami, pływają rekiny, płaszczki i ogromne żółwie. By zobaczyć te niesamowite obrazy, nie trzeba daleko wyjeżdżać i nurkować. Można przejść 18-metrowym przezroczystym podwodnym tunelem wrocławskiego Afrykarium. W 21 basenach i akwariach, napełnionych 15 milionami litrów wody, mieszka 250 gatunków ryb. To fantastyczna lekcja przyrody dla młodszych i starszych.



Afrykarium dzieli się na kilka krain. W Afryce Wschodniej spotkamy ryby z jezior Tanganika i Malawi. Mieszkają tu hipopotamy nilowe, które pod wodą poruszają się z wielką gracją, mrówniki, małe antylopy i dikdiki, a także egzotyczne kaczki i ibisy. Z kolei na Wybrzeżu Szkieletów spotkamy kotiki (podobne do fok) i pingwiny, meduzy, moreny i skrzydlice. Jeśli zaś zjedziemy pod pokład zacamowanego statku, będziemy mogli oglądać je pod wodą. W Dżungli Dorzecza Kongo zobaczymy krokodyły oraz manaty – zagrożone wyginięciem wielkie pływające ssaki, które należą do rzędu syren.

W Afrykarium prowadzone są też zajęcia edukacyjne. Znajdują się tu ponadto restauracja, taras widokowy i sklep z pamiątkami.

9 Naszą wyprawę kończymy w Bieszczadach. Mamy tutaj coś dla tych, którzy lubią ciszę i spokój, aktywny wypoczynek na łonie natury. Bieszczadzkie Drezyny Rowerowe to bajeczne widoki, zieleni drzew, zapach trawy nagrzaną słońcem... Ale zaczynamy od historii. W 1872 r. z polecenia władz Cesarstwa Austriackiego wybudowano linię 108. Łączyła ona Pierwszą Węgiersko-Galicyską Kolej Żelazną z linią kolejową nr 96. Była ważnym elementem infrastruktury kolejowej. Dziś łączy ona stację Stróże ze stacją Krościenko i z przejściem granicznym w tej miejscowości. A poza tym jest największą w Polsce wypożyczalnią drezyn rowerowych.



Turystyka łączy się tutaj z zamiłowaniem do tradycji kolejarskiej, sport i rekreacja – z bliskością natury. Liczącą 47 kilometrów trasę wycieczkową wśród bieszczadzskich krajobrazów przemierzamy pojazdami napędzanymi – podobnie jak rowery – siłą mięśni nóg. Wypożyczalnia drezyn i główna stacja mieszczą się w miejscowości Uherce Mineralne. Stąd wyrusza większość wycieczek, rzadziej zaczynają się w Ustrzykach Dolnych.

Pomysłów na spędzenie wolnego czasu jest, jak widać, mnóstwo! Najważniejsze, by robić coś razem i wypocząć aktywnie. Wtedy każda chwila będzie interesująca i niezapomniana.

6 Któż z nas nie marzył o lataaniu? Są tacy, co śnią o tym, że unoszą się w powietrzu, ponad chmurami, a w dole widać maleńkie punkciki domków, pola wyglądające jak kolorowe kwadraciki... Wróćmy jednak na ziemię. Albo nie! Wybierzmy się lepiej całą rodziną do Flyspot w Warszawie. Już z zewnątrz wysoka, szara, żelbetonowa konstrukcja robi spore wrażenie. To jednak nic w porównaniu z tym, co czeka w środku: kilkunastometrowy tunel aerodynamiczny, pozwalający na swobodne unoszenie się nad ziemię. Jak to możliwe? Wentylatory dużej mocy wytwarzają tak silny podmuch, że równoważy on siłę grawitacji. Strumień powietrza pędzi tutaj z prędkością do 300 km/h. Dla porównania: o huraganie mówimy od 117 km/h. Jednak w tunelu wszystko odbywa się pod kontrolą, moc wiatru jest odpowiednio regulowana, dzięki czemu można swobodnie położyć się w powietrzu i... latać! Wrażenia trudno opisać słowami. Trzeba po prostu spróbować. Pierwszy lot trwa półtorej minuty. Wcześniej każdy przechodzi szkolenie. Dostaje się kombinezon, kask, stopery, okulary i można spełniać swoje marzenia.



8 Większość maluchów, idąc na plac zabaw, od razu biegnie na huśtawkę. Każdy je lubi, dorośli też. Do Energylandii można wybrać się na trochę większe huśtawki. Kompleks mieści się w Zatorze, w połowie drogi między Katowicami a Krakowem. Oferuje kilkadziesiąt atrakcji – karuzele, rollercoastery, kolejki, ale także różnego rodzaju gry i zabawy, widowiska czy pokazy artystyczne. Jest sporo punktów gastronomicznych (oferują inny rodzaj kuchni, drobne przekąski i obiadowe dania), gdzie można odpocząć i naładować akumulatory przed dalszą zabawą.



Park jest podzielony na cztery strefy, dopasowane do różnych grup wiekowych. Pierwszą strefę, Bajkolandię, urządzono z myślą o najmłodszych. Dzieciaki mogą pokreślić się na łagodnych karuzelach, latających huśtawkach, przejechać się na autozderzakach. Są tu kolejki i łódki widokowe. Można też spotkać ulubionych bajkowych bohaterów: księżniczki, krasnale, zwierzęta.

W Strefie Familijnej rodzice mogą korzystać z atrakcji razem z dziećmi. Są tu większe rollercoastery, samolotki, kopalnia złota oraz dom strachów Monster Attack, po którym jeździ się kolejką. Jest sporo spływów wodnych, a podczas przejażdżki Splash Battle można postrzelać z armatek wodnych.

Strefa Ekstremalna to coś dla młodzieży i dorosłych lubiących adrenalinę. Wszystko tutaj jest naj: największe huśtawki, najszybsze rollercoastery, urządzenia wzbijające się w powietrze najwyżej, wywołujące najwięcej wrażeń. Swoim wyglądem strefa ma przypominać krainę starożytnych Azteków i Majów.

Water Park to strefa przypominająca tropikalną wyspę. Można się poopalać, posiedzieć w cieniu parasola, zrelaksować się w gronie rodzinnym. Działają tu trzy podgrzewane baseny i wodne place zabaw.

Rusz rodzinę z kanapy. Rodzinna aktywność to nie tylko telewizor i gry planszowe

Na kanapie siedzi babcia (60 lat), mama (30 lat) i wnuczka (5 lat). Łączą je jedno. Kciuk. Badania dowodzą, że właśnie mięśnie kciuka są najlepiej wytrenowane u wszystkich grup wiekowych. „Młodzi trenują na smartfonach, starsi – na komputerach lub na pilotach do telewizorów” – mówi specjalista fizjoterapii, **prof. Marek Żak** z Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. Jak uaktywnić pozostałe mięśnie i jak wspólna rodzinna aktywność nam w tym pomoże?

Panie profesorze, wszyscy wiemy, że ruch jest bardzo ważny dla organizmu. Ale czy są na to naukowe dowody?

Ruch jest ważny dlatego, że organizm jest stworzony do tego, aby być aktywnym. Zarówno układ mięśniowy, układ kostny, serce, jak i naczynia potrzebują ruchu, żeby mogły lepiej funkcjonować. Oczywiście także układ nerwowy, mózg i inne narządy zmysłu – wzrok, słuch – wymagają tego, abyśmy się ruszali, żebyśmy podejmowali aktywność, i zostało to już udowodnione dawno temu w badaniach naukowych, na dużych populacjach i dotyczy każdej grupy wiekowej. Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa np. na serce. Regularne ćwiczenia zwiększają wydolność mięśnia sercowego, który pompuje krew i zaopatruje tym samym organizm (a więc i naczynia wieńcowe) w tlen oraz inne substancje odżywcze. Dowody naukowe wskazują, że regularny wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej. Aktywność fizyczna wpływa również istotnie na ciśnienie krwi. Okazuje się, że u osób, które rzadko się ruszają, występuje o 30-50% większe ryzyko zachorowania na nadciśnienie niż u osób aktywnych i wysportowanych. Co więcej, w badaniach stwierdzono, że całkowity wskaźnik zgonów spowodowanych chorobami nowotworowymi jest niższy u ludzi aktywnych niż u tych, którzy prowadzą siedzący tryb życia.

Ruch jako lek?

Dokładnie tak. Warto podkreślić, że nauka dzięki badaniom stwierdziła, jaki rodzaj ruchu jest najlepszy, kiedy i gdzie go stosować oraz w jakich dawkach powinien być zalecany. Podobnie jak inne środki medyczne na receptę, tak samo ruch powinien być zalecany w określonych dawkach, w określonych porach i w określonym rytmie, tak by dał jak najlepsze efekty.

Często tłumaczymy, że brakuje nam czasu na aktywność fizyczną – osoby między 30. a 50. rokiem życia najczęściej dużo pracują, mają już dzieci, rodziny. Czy są jakieś ćwiczenia, które mamy mogły wykonywać wspólnie ze swoimi dziećmi? A nawet zaangażować w to dziadków?

Ćwiczenia zawsze zalecamy indywidualnie, bo musimy je dobrać do możliwości, potrzeb i warunków każdej osoby. Ale oczywiście formy aktywności rodzinnej są jak najbardziej wskazane. Najprostszym ćwiczeniem, które możemy wykonywać wspólnie, są marsze z kijkami, czyli popularny nordic walking – mogą go uprawiać wspólnie babcia, mama, a nawet wnuczka czy dziadek z wnuczkiem i synem. Oczywiście osoby w przedziale 30-50 lat to ta grupa, która ma największe deficyty czasu powodowane aktywnością zawodową i nadmiarem obowiązków. Myślę jednak, że zarówno dla dobrych relacji rodzinnych, jak i dla dbałości o kondycję warto wykonać pewne czynności właśnie w ramach aktywności rodzinnych – spotkań, spacerów połączonych z wymianą poglądów, dyskusją rodzinną, która powoduje, że relacje będą się zacieśniały. Służy temu wspólne wytyczanie celów (dzienna liczba kroków, pokonany dystans, miesięczny spadek wagi itp.) i wzajemne motywowanie się do ich osiągnięcia. Oczywiście wymaga to dobrej organizacji, szczególnie na początku, przy planowaniu i wdrażaniu, nazwijmy to: „rodzinnych programów aktywizacji”.

Jak znaleźć złoty środek w zaawansowaniu ćwiczeń dla rodziców w wieku 30-40 lat i małych dzieci? Jak dostosować formy aktywności, by każdy członek rodziny sobie z nimi poradził?

Najlepszą formą aktywności w takiej grupie są formy zabawowe, które pozwalają umocnić ważną relację rodzic – dziecko. Poza tym, korzystając z wiedzy specjalistów, można tak dobrać trening, żeby był dostosowany indywidualnie do 30-, 40- czy 50-latk i jego dziecka, które wykona mniej powtórzeń danego ćwiczenia. Każdy z członków rodziny powinien przez indywidualne pomiary tętna czy ilości oddechu osiągnąć zadowalający poziom aktywności, który będzie miał korzystny wpływ na organizm. W rodzinie kładźmy nacisk na rekreacyjne formy ćwiczeń, które nie powodują przeciążeń poszczególnych układów czy na-



Fot. Joanna Urbaniec

ządów, ale sprawiają, że jesteśmy „zdrowo zmęczeni”.

Co radzi pan tym rodzinom, które dopiero zaczynają przygodę z aktywnością fizyczną? Od czego zacząć, z jaką intensywnością i jak często na początku ćwiczyć?

Przed wszystkim decyzja o podjęciu aktywności fizycznej powinna zostać skonsultowana z lekarzem, który po odpowiednich badaniach potwierdzi, czy dana osoba może podjąć wysiłek, czy nie. Szczególnie zwracam na to uwagę, bo w ostatnim okresie obserwujemy w Polsce bardzo dużą aktywność związaną z bieganiem czy jazdą na rowerze. Z relacji medialnych dowiadujemy się, że wielokrotnie u osób nieprzygotowanych i podejmujących nawet proste wysiłki bez konsultacji z lekarzem dochodzi do poważnych urazów, a nawet przedwczesnych zgonów, czego mieliśmy przykład podczas ostatnich maratonów.

Rozpoczynając przygodę z aktywnością fizyczną, należy dostosować intensywność wykonywanych

ćwiczeń do naszych możliwości. Są różne, bardziej lub mniej złożone skale ocen intensywności wysiłku. Najprostszą, którą zalecałbym dla początkujących, jest następująca: jeżeli w trakcie marszu 2-3 osoby, idąc, są w stanie równocześnie rozmawiać, to znaczy, że jest to dobra forma aktywności.

Na początek polecałbym formy rekreacyjne, np. spacer, najpierw wolny, a potem szybszy marsz, i stopniowe przechodzenie do coraz intensywniejszych ćwiczeń, które mają dawać nam przyjemność, ale nie doprowadzać do tego, że będziemy bardzo zmęczeni i na drugi dzień nie zdołamy się podnieść czy wykonać nawet prostych ruchów.

A czy pora roku usprawiedliwia brak aktywności fizycznej? W końcu latem przyjemniej się biega i jeździ na rowerze niż jesienią i zimą. Jakie ćwiczenia o tej porze roku pan poleca?

Oczywiście wiosną i latem jest więcej światła słonecznego, a my mamy więcej energii do działania, stąd też wiele osób zaczyna wówczas podejmowanie aktywności fizycznej. Nie wszyscy jednak są w stanie utrzymać tę aktywność przez dłuższy czas. Pamiętajmy, że kluczem do sukcesu jest systematyczność. Ważne jest wymyślenie i przyjęcie systemu motywacji, nagród.

Ale nikt nie lubi biegać w krótkich spodenkach, gdy jest zimno. Sam jesienią rezygnuję z biegania i wybieram np. basen.

W porządku! W okresie jesienno-zimowym możemy korzystać z form zorganizowanych, jak basen, fitness czy taniec. Chociaż widzę też osoby zmotywowane przez cały rok, np. moi pacjenci, którzy siadają wieczorem w salonie, mają duże piłki, na których z przyjemnością ćwiczy mama razem z córką, a z czasem przyłącza się do nich cała rodzina.

To są specjalistyczne, lekarskie piłki?

Te piłki fachowo nazywa się szwajcarskimi. Są duże, pompowane, bardzo miękkie. Na takiej piłce można wykonywać ćwiczenia w pozycji leżącej lub siedzącej. Pozwala ona ciału rozluźnić się, szczególnie mięśniom przykregostupowym i mięśniom nóg. Dzięki takiej piłce uzyskamy efekt tzw. aktywnego siedzenia – odciąża ono kręgosłup i nie bołą nas później plecy.

Wiele osób – i w różnym wieku – korzysta właśnie z takich prostych sprzętów, by w domu we wspólnym gronie, zamiast oglądania telewizji, wykonać kilka prostych ćwiczeń. Przynoszą one satysfakcję i wpływają na poprawę sylwetki przez aktywizowanie poszczególnych narządów i układów w organizmie, które wymagają ruchu, aktywności.

W okresie jesienno-zimowym polecam zorganizowane formy aktywności, które są też formami bezpieczniejszymi. Nie ma wtedy ryzyka ewentualnej niepotrzebnej kontuzji, gdy jest ciemno i chłodnie. Czasem trafiają do mnie osoby z kontuzjami. Okazuje się, że pacjenci chcieli zacząć się ruszać, byli zaangażowani w ćwiczenia, ale uraz np. stawu skokowego wieczorową porą spowodował, że taka osoba, zamiast być aktywna, musi poddać się zabiegom fizjoterapeutycznym.

Ostatnio modne stało się podciąganie na drążku instalowanym w domu. Czy bezpieczne

jest takie podciąganie się i faktycznie dobrze wpływa na kręgosłup?

Moda na drążek wraca, bo jest to prosta forma aktywności. Kiedyś była bardzo popularna, później trochę odeszła w zapomnienie. Niewiele potrzeba, żebyśmy mogli zainstalować drążek i podciągać się na nim. Poza tym, szczególnie dla panów, jest to forma pokazania swoich możliwości fizycznych. Trzeba jednak pamiętać, że po pierwsze podciąganie na drążku nie wpływa na wszystkie grupy mięśniowe równomiernie. Po drugie nieodpowiednie wykonanie ruchu na drążku może doprowadzać do przeciążeń lub uszkodzeń w obrębie pasa barkowego, kończyn górnych czy dłoni, dlatego nie dla wszystkich jest to zalecane. Poza tym taka forma ćwiczeń siłowych z obciążeniem, jeszcze w kontekście rywalizacji, nie zawsze jest formą wskazaną. Jeżeli natomiast organizm będzie odpowiednio przygotowany, zostanie to poprzedzone rozgrzewką, wówczas ćwiczenia na drążku są wskazane.

Ćwiczenia powinny nas odciągnąć od telewizora. Wyobraźmy sobie, że na kanapie siedzi babcia w wieku 60 lat, mama – w wieku 30 lat i 5-letnia wnuczka. Czy są jakieś zestawy ćwiczeń, które te osoby mogłyby wykonywać razem?

Naturalne, choćby proste ćwiczenia gibkościowe, które nie będą powodowały obciążeń dla układu ruchu. Wtedy przekonamy się, czy gibkość wnuczki, babci i córki będzie zbliżona, czy nie. Prosty skłon czy skręt to ćwiczenia, które możemy wykonać w warunkach domowych. Porównując nawet możliwości tych trzech osób, można zobaczyć, która jest najbardziej rozciągnięta. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę, a więc pewne ruchy, które powodują w krótkim czasie zmianę ustawienia głowy, barków, rąk czy nóg, poprawiają też funkcje mięśni brzucha. Mogą być wykonywane w różnych grupach wiekowych, i nie w celu rywalizacji, lecz po to, by porównać, jakie są możliwości poszczególnych osób.

Jakie mięśnie możemy jeszcze uaktywnić podczas siedzenia na kanapie?

Co ciekawe, z badań, które prowadziliśmy, i z tego, co obserwujemy, najmocniejsze – bez względu na grupy wiekowe – są u nas mięśnie kciuka. Wynika to z tego, że najmłodszy korzysta z smartfonów czy telefonów i cały czas wysyła wiadomości, wykonując przy tym bardzo wiele ruchów kciukiem. Najstarsi z kolei siedzą przed telewizorem i wykonują ruchy kciukiem przy zmianie programów telewizyjnych. Wreszcie średnia grupa, aktywna zawodowo, też używa kciuka, gdy pracuje przy komputerze, korzysta z myszki czy innych urządzeń ułatwiających komunikowanie się. Grupa mięśni w obrębie kciuka jest najlepiej rozwinięta i najczęściej aktywowana w ciągu dnia. Gdybyśmy aktywowali tak mięśnie nóg czy tułowia, myślę, że ze sprawnością i aktywnością byłoby bardzo dobrze w naszym społeczeństwie.

A ile razy w tygodniu trzeba ćwiczyć, by przyniosło to efekty?

Zalecane są takie, by ćwiczyć 3 razy w tygodniu. Optymalny czas to 150 minut w tygodniu, czyli 3 razy po 50 minut. Oczywiście są też badania, które mówią, że należy codziennie wykonać 10 tys. kro-

ków, aby utrzymać aktywność na najlepszym poziomie. Zasadniczo powinniśmy wykorzystywać każdą okazję do tego, żeby być aktywnym, a więc poruszać się samodzielnie, np. nie korzystając z windy, jeśli nie trzeba; nie korzystając z innych urządzeń, które nas przemieszczają. W zamian lepiej pójść na krótki spacer czy wykonać kilka prostych ćwiczeń, które poprawią funkcjonowanie poszczególnych układów, narządów i zmniejszą ryzyko schorzeń przewlekłych wynikających z siedzącego trybu życia i ograniczonych aktywności.

W dzisiejszych czasach epidemią – szczególnie w polskim społeczeństwie – zaczynają być otyłość i nadwaga. Dotyczy to wszystkich grup wiekowych. Mamy problemy ze schorzeniami układu krążenia i to pociąga za sobą poważne konsekwencje.

Zarówno badania naukowe, jak i współczesne trendy są takie, żeby rodzina – choć to też ogromnie ważne – była aktywna nie tylko umysłowo i grała np. tylko w gry planszowe, ale również fizycznie; żeby wykonywała wszystkie te niezbędne aktywności, które są potrzebne do tego, żeby móc prawidłowo funkcjonować.

A więc zamiast rodzinnego seansu w kinie – wspólna wycieczka za miasto?

Oczywiście! Wystarczy wybierać te najprostsze aktywności, typu spacer, marsz. Można wtedy chociażby mierzyć czas przebytego dystansu. Namawiam do zdrowej rywalizacji!

Rodzinną aktywność fizyczną z jednej strony pobudza poszczególne narządy do ruchu, a z drugiej – jak już wcześniej wspominałem – pozytywnie wpływa na relacje w rodzinie.

Marszobiegi, pływanie czy podciąganie się na drążku są to zestawy ćwiczeń dla każdego z nas. A jakie aktywności poleciliby pan profesor dla osób zaangażowanych?

Takie osoby muszą sobie odpowiedzieć najpierw na pytanie, jakie swoje cechy fizyczne chcą poprawiać. Czy ma to być wytrzymałość? A może siła lub szybkość? W zależności od potrzeb i oczekiwań należy dobrać odpowiednią formę aktywności.

Przykłady?

Jeżeli chcemy poprawić siłę mięśniową, powinniśmy zastosować ćwiczenia z oporem, np. z wykorzystaniem hantli czy taśmy Thera Band. Natomiast jeśli chcemy poprawić wytrzymałość, można uprawiać nordic walking na dłuższym dystansie wraz z pokonywaniem wzniesień czy nierówności terenowych.

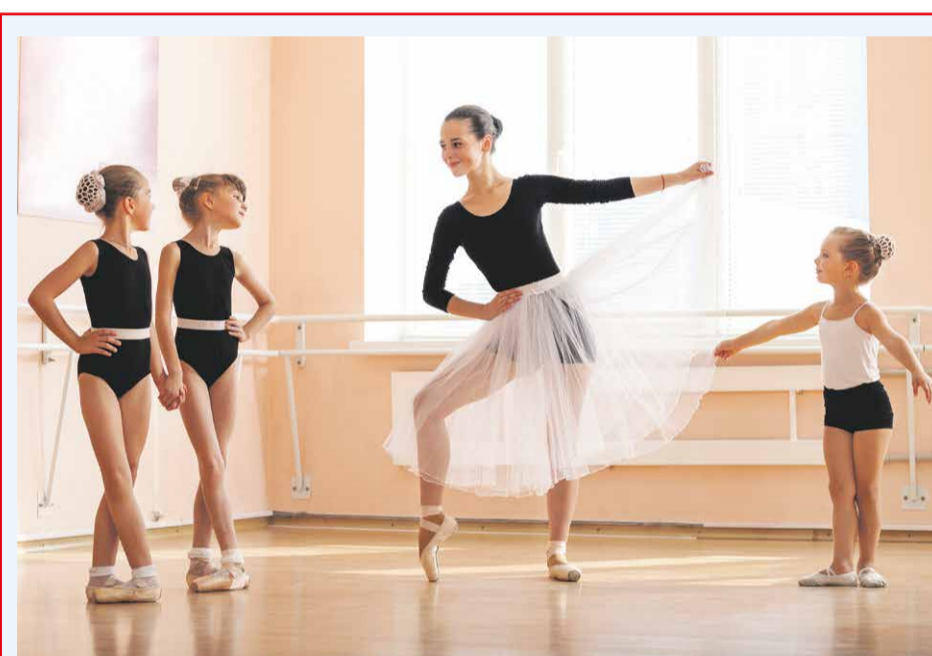
Czy na koniec możemy podsumować najważniejsze plusey rodzinnej aktywności?

Pamiętajmy, że dzieci zawsze przejmują wzorce zachowań od rodziców. Jeżeli np. ojciec ma dobrą kondycję fizyczną, jest to zawsze mobilizujące dla dziecka. Relacja pomiędzy dziećmi, rodzicami, dziadkami i wnukami też się wzmacnia. Przez wspólne wykonywanie ćwiczeń tworzymy jeden zespół! Jeżeli teraz nie znajdziemy czasu na aktywność fizyczną, to skazujemy się na późniejsze chorowanie i będziemy musieli znaleźć czas na leczenie. A to kosztuje... Pamiętajmy również, że „fizyka to psychika”. Aktywność ruchowa wpływa na komfort psychofizyczny.

Taniec dla najmłodszych – dobry dla ciała i umysłu!

Żywioł tańca jest szczególnie bliski dzieciom. Już od najmłodszych lat maluchy chętnie podrygują, słysząc dźwięk muzyki. Swoją radość wyrażają poprzez przytupywanie, klaskanie i wymachiwanie rękami. Warto rozwijać te naturalne odruchy i wprowadzać dziecko w świat rytmu i dźwięków. Korzyści dla ciała i umysłu płynące z tańca są nie do przecenienia!

Taniec od kilku lat przeżywa w Polsce prawdziwy renesans. Popularne telewizyjne show, takie jak Taniec z gwiazdami czy You can dance, sprawiły, że szkoły tańca są oblegane jak nigdy wcześniej. Szkoły salsy czy tańców latynoamerykańskich zaczęły wyrastać jak grzyby po deszczu, a rodzice, rozważając ofertę pozalekcyjną dla swoich pociech, coraz częściej wybierają właśnie zajęcia z tańca. Eksperti zajmujący się aktywnością fizyczną zapewniają, że to doskonały wybór, bo lista zalet płynących z podrygiwania w rytm muzyki jest naprawdę długa.



Jaki taniec wybrać?

Przede wszystkim taki, który spodoba się dziecku i będzie sprawiał mu przyjemność. Szkoły oferują dużą różnorodność. W większości z nich możemy wybierać spośród poniższych propozycji.

- **Tańce towarzyskie** – są to tańce standardowe, prezentowane na turniejach. To propozycja raczej dla starszych dzieci. Tańce wymagają bowiem współpracy i koordynacji z partnerem. Do tej grupy zaliczają się walc wiedeński, walc angielski, tango, quickstep i fokstrot.
- **Balet** – potoczna nazwa tańca klasycznego (akademickiego). W rzeczywistości słowo balet odnosi się do całości widowiska na scenie (połączenia tańca, muzyki i scenografii). Taniec wykonywany jest przy akompaniamencie muzyki klasycznej. Układy są bardzo dopracowane, a składają się na nie ruchy, gesty i elementy gry aktorskiej. To wymagający rodzaj tańca – aby dojść do perfekcji, konieczne są wrodzone predyspozycje i ciężka praca. Ta forma ruchu jest preferowana szczególnie przez dziewczynki, zafascynowane atrakcyjnymi, kolorowymi strojami. Lekcje baletu są w ofercie większości szkół tańca, a koszty miesięcznego kursu zaczynają się już od kilkudziesięciu złotych.
- **Tańce ludowe** – do tej grupy zalicza się m.in. krakowiaka, kujawiaka, mazurka, poloneza, oberka czy taniec zbójnicki.
- **Hip-hop** – należy do ulicznych stylów tańca i obejmuje szeroki zakres ruchów. Pozwala tańczącym na dużą ekspresję, pomysłowość i inwencję. Wokół hip-hopu wytworzyła się kultura, jej wyróżnikiem są m.in. charakterystyczne stroje (np. czapki z daszkiem).
- **Taniec jazzowy** – jest połączeniem baletu, tańca nowoczesnego i tańca akrobatycznego. Tancerze występują zazwyczaj w tunikach i boso lub w tzw. jazzówkach, czyli butach nieograniczających ruchu stopy.

nalny. Wiele szkół nauki tańca organizuje zawody i występy dla rodziców. To doskonała okazja do przełamania nieśmiałości i radzenia sobie ze stresem. Same zajęcia w grupie pozwalają również radzić sobie z nieśmiałością, a dodatkowo uczą współpracy i budowania relacji międzyludzkich.

Systematyczne zajęcia wiążą się ponadto z wyjazdami na obozy czy kolonie z trenerem. To dobra okazja do nauki samodzielności i obycia. Podczas kolonii, mimo całodobowej opieki wychowawców, dzieci muszą wykonywać wiele czynności, z których często są wyłączone w domu przez rodziców (składanie ubrań, czesanie włosów, przygotowywanie prostych posiłków).

– Kiedy moja córka wyjeżdżała po raz pierwszy na tygodniowy obóz sportowy, nie kryłam obaw. Miała osiem lat – wspomina pani Marta, mama 9-letniej dziś Pauliny. Jak mówi, dziewczynki wraz z trenerką wyjechały do Jeleniej Góry, czyli ponad 300 kilometrów od rodzinnego Krakowa. – Przygotowywałam się na to, że będę musiała wsiąść w samochód i odebrać stęsknioną córkę przed zakończeniem obozu. Pamiętam też, że gdy ją pakowałam, liczyłam się z tym, że znaczna część ubrań i przybiorów już nie wróci – śmieje się dziś pani Marta. Paulinka nie tylko zabrała z powrotem wszystko, co wzięła ze sobą na czas wyjazdu. Przywiozła też nowe doświadczenia i mnóstwo przyjaźni, które trwają do dzisiaj.

– Jeszcze pierwszego wieczoru Paulina rozmawiała ze mną ze smutkiem i nostalgiją w głosie. Ale z każdym kolejnym dniem coraz bardziej czułam, że telefony są mniej pożądane. Córka wolała



spędzać czas na wieczornych pogaduchach z koleżankami z pokoju, a rozmowy ze mną ograniczała do zapewnienia, że wszystko jest w porządku – wspomina mama i dodaje, że w tym roku bez cienia obaw zapisze Paulinę na kolejny obóz wakacyjny.

Od najmłodszych lat

Nie ma dolnej granicy wieku, od której dzieci mogą uczyć się tańczyć. Ze względu na konieczność koncentracji przez kilkadziesiąt minut zorganizowane zajęcia są polecane dopiero po ukończeniu 3. roku życia. Młodsze dzieci mogą rozwijać zdolności ruchowe w domu z rodzicami. W internecie można znaleźć mnóstwo kilkunastominutowych piosenek z konkretnymi, prostymi układami, które będą mogły zapamiętać maluchy (np. popularne Kaczuszki, Boogie-woogie, Krasnoludki, Głowa, ramiona, kolana, pięty itp.). Rodzice mogą ze swoimi pociechami tań-

czyć też np. w kółku w rytm ulubionych piosenek dziecka.

Zajęcia i cena

Przy wyborze szkoły warto wziąć pod uwagę kilka czynników. Na początek dobrze zasięgnąć opinii na

temat danej placówki, np. w internecie lub poprzez rozmowy z rodzicami dzieci. Większość szkół umożliwia udział w lekcjach pokazowych, które pozwalają zobaczyć podejście trenerów, zaplecze i warunki panujące w danym ośrodku. Nie

bez znaczenia jest również cena. Miesięczny koszt lekcji tańca, w zależności od renomy szkoły i częstotliwości zajęć, waha się w przedziale od ok. 60 zł do nawet kilkuset złotych. Kolejnym ważnym czynnikiem jest lokalizacja szkoły. Warto wybrać taką, która umożliwi nam możliwie szybkie i bezproblemowe przewiezienie dziecka na zajęcia. Dla niektórych rodziców atutem szkoły może być jej lokalizacja w większym centrum sportowym. Pozwala to rodzicowi uczestniczyć np. w treningach squasha czy aerobiku podczas lekcji dziecka.

Przy wyborze szkoły należy wziąć pod uwagę preferencje dziecka. Nie zawsze to, co podoba się rodzicom, spotyka się z uznaniem malucha. Zdarza się, że syn czy córka będą chcieli uczęszczać na zajęcia do szkoły, w której uczy się kolega ze szkoły czy przedszkola. Nie wolno zapominać, że lekcje mają być przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem. ●

Bądźcie roztańczoną rodziną!

W trakcie gdy syn czy córka są na lekcji tańca, rodzice również mogą rozwijać swoje umiejętności na parkiecie. Zsynchronizujcie zajęcia i stańcie się roztańczoną rodziną. Zalety płynące z tańca dla dorosłych są naprawdę duże!

- Dźwięk muzyki i ruch redukują stres i napięcie oraz zwiększają pewność siebie.
- Systematyczny taniec reguluje poziom dopaminy i serotoniny, nazywanych potocznie hormonami szczęścia. Zwiększa także pewność siebie.
- Taniec poprawia wydolność płuc i serca. Jest zalecany osobom zagrożonym chorobami układu sercowo-naczyniowego oraz w rehabilitacji tego typu schorzeń.
- Pozwala zredukować masę ciała lub utrzymać wymarzoną sylwetkę (podczas godzinowego tańca można spalić ok. 300 kalorii).
- Pozytywnie wpływa na układ ruchowy, w szczególności na kręgosłup, miednicę i stawy.
- Przyczynia się do poprawy postawy.
- Polepsza pracę jelit i pozytywnie wpływa na układ pokarmowy.
- Poprawia koncentrację.
- Usprawnia krążenie.

Aktywność fizyczna – zadanie dla całej rodziny

Rozmowa z **Joanną Kotek**, psychologiem sportu

Sport to zdrowie w każdym wieku?

To powiedzenie przestaje być prawdą, gdy mówimy o sporcie wyczynowym. W tym przypadku w grę wchodzi kontuzje, bardzo duże obciążenia treningowe. Ale rekreacyjne uprawianie sportu nie powinno być niebezpieczne w żadnym wieku.

A jednak starsze osoby często boją się kontuzji i dlatego nie ćwiczą.

Ta obawa może być uzasadniona, jeśli ktoś długo nie podejmował żadnej aktywności fizycznej. Ale od tego są różni specjaliści – rehabilitanci, fizjoterapeuci, trenerzy – żeby odpowiedzieć, w jaki sposób trenować. Umiar i stopniowe wdrażanie się jest zawsze na miejscu.

Dla babci i dziadka barierą może być też wstyd.

Myszę, że to się powoli zmienia. Na ulicach widać coraz więcej seniorów podejmujących aktywność fizyczną. Jakiś czas temu zapanowała moda na nordic walking – i to jest świetne! Nie jest to trudna ani kontuzjogenna dyscyplina. Do tego bywa postrzegana jako odpowiednia dla osób starszych. Może w małych miejscowościach nadal jeszcze bariera wstydu istnieje, bo osoba ćwicząca bardziej się wyróżnia, ale też na wsiach i w małych miejscowościach mieszkańcy mają więcej naturalnego ruchu: chodzą na działki, uprawiają ogródki, wybierają się na zakupy do miasta oddalonego kilka kilometrów. Warto osobom starszym uświadomić, że aktywność fizyczna to nie tylko przebiegnięcie maratonu i przejechanie 50 kilometrów na rowerze. To również przejście się na spacer z wnukiem, wejście po schodach zamiast korzystania z windy. Od takich drobnych rzeczy można zacząć.

A jak do sportu zachęcić dzieci? Co wybrać na początek?

Badania pokazują, że dla dziecka największą motywacją do uprawiania sportu jest to, żeby się dobrze przy tym bawić. Wybierzmy więc coś, co sprawi mu frajdę. Jeśli mamy trójkę dzieci i jedno nie lubi wody, to raczej nie chodźmy na basen. Możemy ustalić, że każda osoba z rodziny będzie po kolei wymyślała, co chciałaby robić danego dnia. Chodzi o to, żeby zmienić nasze myślenie o sporcie. Nie traktować go jako wielkiej rzeczy, specjalnego zadania, które musimy wykonać, do którego musimy się specjalnie przygotować. Nie starajmy się za wszelką cenę, żeby to było wielkie, życiowe osiągnięcie, świetnie zaplanowane.

Nie jest dobrze, żeby rodzice planowali dzieciom sportową karierę?

Jeżeli dziecko nie lubi danego sportu, to nie ma szans, żeby się to udało. Są sporty, w których pomoc rodziców jest nieodzowna, ale zasadniczo w każdym sporcie się przydaje. Rodzice, którzy wożą dzieci na treningi, angażują się w inne sprawy związane z tym sportem, są nieocenioną pomocą zarówno dla samego zawodnika, jak i dla trenerów. Ale jeżeli dziecko jakiegos sportu nie lubi, to w pewnym momencie po prostu się zniechęci.

A jak zmotywować siebie, kiedy za oknem jest brzydka pogoda, szaro, nic się nie chce?

Przed wszystkim nie wybierajmy aktywności, której nie lubimy. Jeśli ktoś nie przepada za bieganiem, a będzie się starał zmotywować codziennie do półgodzinnego joggingu, to raczej nic z tego nie wyjdzie. Weźmy też pod uwagę porę roku. Inaczej biega się w lipcu, a inaczej w lutym. O ile nie przygotowujemy się do startów, bieganie można zimą zamienić na zajęcia na siłowni. Warto się zastanowić, jaki mamy cel. Jeśli jest nim po prostu poprawienie kondycji, poruszanie się dla zdrowia, to nie musimy zmuszać się



Fot. archiwum prywatne

Joanna Kotek – doktorantka w Instytucie Psychologii Stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Magister psychologii stosowanej, ze specjalizacją w psychologii sportu (interdyscyplinarny moduł specjalizacyjny we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego w Krakowie). Pracę magisterską pisała na temat technik bezpośredniego psychologicznego przygotowania się do startu. W ramach studiów i po nich praktykowała, pracując ze sportowcami, jak i prowadząc szkolenia oraz sekcję psychologii sportu w kole naukowym. Obecnie współpracuje z klubami i zawodnikami oraz prowadzi szkolenia psychologiczne. Więcej informacji na stronie: <http://joannakotek.pl>.

do jednego rodzaju wysiłku fizycznego. Przeciwnie – całkiem niezłym pomysłem są różne treningi, podejmowanie się różnych rzeczy. Dobrze też zaktywizować całą rodzinę, bo to będzie dla nas dodatkowa motywacja. Nigdy nie jest miłe być wykluczonym z jakiejś aktywności – nawet jeśli nie lubimy chodzić na piesze wycieczki, to smutno nam będzie zostać samemu na kanapie.

Brzmi prosto, a w rzeczywistości jakoś to gorzej wszystko wychodzi...

Aktywność sportowa jest nawykiem. Trzeba go sobie wyrobić. Wtedy w pewnym momencie organizmowi ruch będzie potrzebny i bez

niego będziemy źle się czuć. Ale jeśli z jakiegoś powodu opuścimy jeden trening, to nie przejmujemy się tym za bardzo, nie robimy sobie wyrzutów. To odniesie przeciwny skutek, bo przestanie nas cieszyć to, co robimy. Zaczniemy traktować naszą aktywność jak obowiązek.

U dzieci taki nawyk też trzeba wyrabiać? Czy ruch jest dla nich naturalny, a my, nie pielęgnując tej potrzeby, możemy wszystko zaprzepaścić?

Dziecko, gdy się rozwija, rusza się po to, by odkrywać rzeczywistość. To trochę kwestia utrzymania tej ciekawości, a trochę ukierunkowania jej na aktywność fizyczną, któ-

ra będzie dla niego interesująca. Dawniej dzieci nie miały zbyt wielu innych rozrywek, niż wziąć piłkę i pójść pokopać ją z kolegami. Ale jeżeli dziś granie w piłkę będzie oznaczać dla dziecka możliwość spędzenia czasu z tatą, z którym nie widuje się w tygodniu, to będzie to atrakcyjna forma spędzenia czasu. Dzieci, szczególnie te młodsze, bardzo starają się naśladować rodziców. Jeżeli więc mogą zrobić coś razem, tak samo jak oni, będzie to dobra motywacja.

Rodzice mają teraz sporą konkurencję w postaci internetu.

Im młodsze dziecko, tym większym autorytetem są rodzice. Jeśli w przypadku przedszkolaków wprowadzimy rodzinny rytuał, że w sobotę idziemy wspólnie grać w piłkę, na basen czy na wycieczkę rowerową, to w którymś momencie będzie to dla niego naturalne.

A jak nastolatka przekonać, że fajniej pobiegać, niż siedzieć przed komputerem?

To na pewno będzie trudniejsze. Ale zawsze się da. Trzeba znaleźć dobre dojscie. Coś, co będzie odpowiednio fajne. Nie zaczynać od przekonywania do trenowania z rodzicami, tylko np. z kolegami. Można się odwołać do idoli, kogoś, kogo dziecko podziwia – może chciałoby robić to samo? Albo do rzeczy, które są modne i fajne. Pokazać mu, że jak się nauczy sztuk walki, to jest to coś, czym można zaimponować.

Teraz pewnie wielu rodziców łapie się za głowę: moje dziecko miałoby się bić?

To jeden z częstych mitów. Większość sportów walki nie polega na tym, żeby się bić. Uczą pewnych technik, skupiają się najpierw na tym, jak nie zrobić krzywdy sobie, a dopiero później – jak podejmować kontakt z przeciwnikiem. To kwestia zaufania do trenerów. Oni naprawdę wiedzą, co robią. Zdędywanie wołałabym, żeby dziecko trenowało judo, niż biło się na podwórku z kolegami. Czasem nie da się uniknąć kontuzji czy drobnych urazów, ale nogę możemy złamać, nawet idąc po chodniku.

Zakup profesjonalnego sprzętu zachęci dziecko do sportu?

W którymś momencie na pewno będzie to konieczne. Ale na samym początku – nie. Nie ma sensu kupować czegoś, co na danym

etapie szkolenia nie jest potrzebne i z czego dziecko zaraz wyrośnie. Warto wcześniej zapytać trenerów, oni doradzą, odpowiedzą, pomogą dobrać odpowiedni sprzęt.

Co daje nam sport?

Mnóstwo różnych korzyści. Najprostsza odpowiedź jest taka, że jesteśmy zdrowsi, kiedy się ruszamy. Coraz więcej badań pokazuje, że choroby cywilizacyjne są spowodowane w dużej mierze siedzącym trybem życia. Poza tym osoby, które uprawiają sport, mają większą odporność na stres. Aktywność fizyczna, obciążenia, zmęczenie są stresem dla organizmu. Więc jeśli ktoś podejmuje wysiłek regularnie, to później w sytuacji stresowej ma lepiej wykształcone mechanizmy, które będą go przed tym stresem chronić. Sport to dobra okazja do budowania społecznych interakcji: z rodziną, ze znajomymi. Gdy jesteśmy dorośli, możemy się umówić na siłownię z koleżanką czy kolegą. Sport może być rytuałem pomagającym w utrzymaniu kontaktów.

I endorfiny się wydzielają.

Tak, jak najbardziej. Na poziomie biochemicznym uprawianie sportu odpowiednio długo, z określonym poziomem tętna powoduje, że wydzielają się w mózgu hormony szczęścia. I stąd syndrom odstawienia, o którym mówiłam wcześniej. Człowiek przyzwyczajony do aktywności ruchowej, jeśli zostanie jej pozbawiony, będzie czuł się fizycznie i psychicznie gorzej. Bo zabraknie mu stałej dawki hormonów, które wydzielają się podczas uprawiania sportu.

To, że ruszyliśmy się z kanapy, poprawi naszą samoocenę?

Jeżeli stawiamy sobie cel, by być aktywnym, to sam fakt, że po pięciu latach siedzenia za biurkiem zaczynamy się ruszać, będzie osiągnięciem. Jest teraz dużo imprez biegowych, można startować na dwóch kilometrach, pięciu, dziesięciu, z czasem biegać maratony. Ktoś może założyć sobie, że się odchudzi, będzie wyglądać lepiej, pokaże same siebie, że potrafi to osiągnąć. Do tego dochodzi satysfakcja związana z nowymi kompetencjami, z tym, że nauczyliśmy się czegoś fajnego na kursie tańca, pływania.

Kondycja fizyczna przekłada się na intelektualną? Mózg osoby ćwiczącej wolniej się starzeje?

Na pewno. Im bardziej zróżnicowane mamy środowisko, bodźce, jakie do nas docierają, im więcej różnych rzeczy robimy, tym wolniej będzie się starzał mózg. Jeżeli pójdziemy na półgodzinny spacer po mieście, otrzymamy więcej bodźców, niż siedząc w fotelu. W mózgu są pewne obszary odpowiedzialne za kontrolę ciała. Więc jeżeli one są bardziej aktywne, to cały mózg jest bardziej aktywny. Dziś, bez względu na to, czy mówimy o szkole, pracy czy rozrywce, są to bardzo podobne rodzaje aktywności. Siedzimy przed ekranem: pracując, licząc albo pisząc, w czasie wolnym oglądamy film. Sport to dobry sposób na przerwanie tego i odpowiedź dla mózgu. W pracy, żeby przerwa była naprawdę przerwą, musi wyglądać inaczej. Zaleca się wstać od biurka, przespacerować, wypić szklanek wody. Nie wystarczy przelać karty w przeglądarce internetowej i zalogować się do Facebooka. Monotonia to najgorsza rzecz, jaką można zafundować mózgowi.

Aktywność fizyczna sprzyja budowaniu rodzinnych więzi i relacji lepiej niż bierny odpoczynek?

Więzi będą mocniej budowane, jeśli mamy wspólne zadanie do wykonania. Robienie czegoś razem stawia więcej wyzwań, którym musimy sprostać wspólnie. Mamy cel treningowy, a to dobry powód do sporządzenia rodzinnej tablicy wyników. I sprawdzania, czy córce nie udało się przebiec danego dystansu szybciej od taty – co już samo w sobie będzie nagrodą. Takie rzeczy fajnie wpływają na rodzinę.

Gdyby miała pani zaproponować coś, co wszyscy będą mogli robić razem, niezależnie od wieku, co by to było?

Spacery, wycieczki rowerowe czy piesze, zwiedzanie – nawet niedaleko miejsca zamieszkania można znaleźć ciekawe miejsca. Basen jest całkiem sensowną propozycją dla wszystkich pokoleń. Możemy też sami coś zorganizować w domu czy na działce. To nie musi być wielki turniej – wystarczy sam fakt, że pobiegamy za piłką po trawie, poodbijamy na plaży piłkę do siatkówki. To mogą być bardzo proste gry i zabawy: frisbee, dwa ognie, badminton, cokolwiek. Skakanka, gumy, klasy. Każda gra tego typu ma swoje za-

sady, które trzeba zrozumieć, zapamiętać. Babcia czy mama mogą nauczyć dziecko czegoś nowego i przez to zbliżyć się do siebie.

Te wszystkie gry podwórkowe z naszego dzieciństwa dawały możliwość ogólnego rozwoju fizycznego. Wtedy nikt nie traktował tego jako uprawiania sportu. Dziś nauczyciele WF-u bardzo narzekają, że dzieci przychodzące do szkoły są dużo gorzej rozwinięte fizycznie niż kiedyś. Bo te gry nie są już takie częste. Coraz więcej dzieci nie chce brać udziału w zajęciach sportowych.

Z czego to wynika?

Trochę z tego, że nie są przyzwyczajone do aktywności fizycznej, a trochę z tego, że sport jest postrzegany jako coś, w czym każdy musi być najlepszy. I uczniowie się wstydzą, kiedy najlepsi nie są. Mamy coraz większe problemy z nadwagą u dzieci. To wszystko łączy się ze sobą. Mówi się: „Ach, ta dzisiejsza młodzież...”. Ale to z czegoś wynika. Świat się zmienia – kiedyś to, że dzieci były aktywne, biegały, skakały, przychodziło im naturalnie, bo nie było za bardzo nic innego do roboty. Ale dziś też da się je zmotywować do sportu, tylko innymi metodami. Warto zadbać o to na etapie przedszkolnym, kiedy dziecko ma naturalną potrzebę aktywności, ma mnóstwo energii. Komputer i bajki – owszem, przydają się w edukacji, ale to nie może być jedyna forma spędzania wolnego czasu.

Czyje to zadanie, żeby zaszczyć w młodym człowieku potrzebę ruchu?

Wszystkich. Są akcje, w które angażują się sportowcy, i to jest super, bo dla wielu dzieciaków są oni idolami. Wystarczy spojrzeć, ile osób zapisało się na piłkę, bo chcą być drugim Lewandowskim. Dla młodszych dzieci taką rolę powinni odgrywać rodzice. Ale szkoła też nie może się wyłączać i wszystkiego zrzucić na matki i ojców. Bo można zrobić świetną, interesującą lekcję WF-u, a można i taką, że dzieciaki będą jej nie znosić. Nie mamy zastanawiać się, kto jest odpowiedzialny za to, żeby dzieci więcej ruszały. Bardziej chodzi o to, żeby zmienić podejście do aktywności fizycznej w całym społeczeństwie. Nie myśleć tylko o wielkim sporcie i wynikach. Trzeba się otworzyć i mieć fajne pomysły.

Program SKS – Ministerstwo Sportu i Turystyki w trosce o zdrowie dzieci i młodzieży

260 tys. uczestników, 70 różnych dyscyplin sportowych i 13 tys. nauczycieli

– tak w liczbach prezentuje się największy w historii program zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży Szkolny Klub Sportowy. Tylko w tym roku Ministerstwo Sportu i Turystyki przekazało na jego realizację ponad 42 mln zł. Dzięki tym środkom zostanie zorganizowanych łącznie 530 tys. zajęć sportowych w 14 tys. grupach.

Program SKS skierowany jest do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Pozwala on na realizowanie dodatkowych, pozalekcyjnych zajęć sportowych prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego zatrudnionych w danej szkole. To od nauczyciela zależy, jaką wybierze dyscyplinę w swojej placówce. Najczęściej wuefiści decydują się na gry zespołowe, lekkoatletykę i zajęcia ogólnorozwojowe, ale zdarzają się też szkoły, w których promowane są niszowe lub sezonowe sporty (np. narciarstwo czy siatkówka plażowa). Do grup SKS mogą należeć tylko uczniowie szkoły, w której klub został utworzony. 60-minutowe zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu, a grupa musi liczyć minimum 15 osób.

„Szkolny Klub Sportowy już dziś przynosi realne efekty, a tegoroczna edycja to tylko preludium. W przyszłym roku zwiększymy budżet na ten cel do ponad 54,5 mln zł” – mówił minister sportu i turystyki Witold Bańka.

Celem zajęć w ramach SKS-ów jest kształtowanie u dzieci i młodzieży nawyku regularnego podejmowania aktywności fizycznej. Program kierowany jest przede wszystkim do uczniów mniej aktywnych. „Jestem przekonany, że to przedsięwzięcie przyczyni się do wzrostu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży oraz zapewni



Fot. archiwum MST

Cele programu:

- Stymulowanie i kształtowanie nawyku podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci i młodzież.
- Poprawa sprawności fizycznej, stanu zdrowia oraz jakości życia dzieci i młodzieży, w tym profilaktyka nadwagi i otyłości.
- Promocja zdrowego i aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży.
- Zwiększenie oferty ogólnodostępnych, bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży.
- Stymulowanie podejmowania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży mniej aktywnych i mniej sprawnych fizycznie, ze szczególnym uwzględnieniem dziewcząt.
- Tworzenie warunków dla rozwoju talentów oraz zainteresowań sportowych dzieci i młodzieży.
- Optymalizacja wykorzystania lokalnej infrastruktury sportowej, w tym infrastruktury przyszkolnej.
- Promocja różnorodnych sportów wśród dzieci i młodzieży.
- Wsparcie kadr pracujących z dziećmi i młodzieżą w obszarze sportu.

Nauczyciele uczestniczący w programie przeprowadzają testy sprawnościowe wśród uczniów. Kooperacja z programem Narodowa Baza Talentów pozwoli na identyfikowanie sportowych talentów.

Źródło: www.szkolnyklubsportowy.pl

im możliwość atrakcyjnego spędzenia wolnego czasu” – napisał w liście do uczniów i nauczycieli minister Bańka.

„Stale zwiększamy ofertę ogólnodostępnych, bezpłatnych za-

jęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży. Stworzyliśmy realne narzędzia wsparcia systemowego. Dzięki temu w bieżącym roku ministerialnymi programami zostało objętych o 37% więcej

dzieci niż w 2015 r.” – mówił minister Witold Bańka.

W ramach programu uruchomiona została także platforma internetowa www.szkolnyklub-sportowy.pl, na której znajduje się m.in. elektroniczny dziennik. Nauczyciele mogą ponadto korzystać z mobilnej aplikacji SKS. Pozwala ona na uzupełnianie tematów i obecności, odwoływanie zajęć lub umawianie terminu ich odrobienia, korzystanie ze stopera do testów sprawnościowych i kontaktowanie się z rodzicami w sytuacjach kryzysowych.

W 2018 r. Ministerstwo Sportu i Turystyki planuje zwiększyć środki na realizację programu. Dzięki temu objęte nim zostaną wszystkie gminy w Polsce. Aby dołączyć do programu SKS, szkoła powinna skontaktować się z operatorem wojewódzkim i zgłosić chęć udziału w kolejnej edycji programu. Kontakt do operatorów można znaleźć na stronie internetowej www.szkolnyklub-sportowy.pl.

Ministerstwo systematycznie zwiększa środki na sport powszechny – w ciągu ostatnich dwóch lat podwyższyła finansowanie zadań z tego zakresu aż o 46%. W 2018 r. na realizację działań dotyczących upowszechniania sportu wśród dzieci i młodzieży przeznaczona zostanie rekordowa kwota ponad 226 mln zł! Oznacza to wzrost aż o 93% w stosunku do 2015 r.