



Raport karny

– czy sport to zdrowie?

Ile razy w swoim życiu robiłeś za karę pompki? Na ilu wyjazdach, obozach, biwakach miałeś tzw. plecakówkę? Jak często widziałeś wykupywanie zgubionych lub znalezionych w nieporządku rzeczy za pomocą obowiązkowych ćwiczeń fizycznych?

Niestety wielu instruktorów wykorzystuje **wyczerpujące ćwiczenia fizyczne** w celu utrzymania dyscypliny lub jako element systemu kar i nagród.

Aprzecież Statut Związku Harcersstwa Polskiego jasno określa zasady karania: *Wobec członków ZHP, naruszających postanowienia Statutu ZHP, mogą być stosowane następujące kary:*

- 1) upomnienie,
- 2) nagana,
- 3) wykluczenie z ZHP.

Nie wszyscy instruktorzy pamiętają o tych zapisach, wykazują dodatkową inwencję, nie zastanawiając się nad tym, że ich działania powodować mogą poważne konsekwencje. Jakże? Między innymi awersję do wysiłku fizycznego.

Podstawą zdrowego stylu życia są oprócz właściwego odżywiania codzienne ćwiczenia fizyczne. Ponieważ współczesny świat przepelniony jest nowoczesnymi technologiami, które pozwalają nam na wszystko: załatwianie spraw urzędowych, zakupy, naukę, pracę, zabawę, kontakty z innymi za pomocą komputerów, tabletek i innych tego typu gadżetów – coraz mniej chce nam się wychodzić z domu, uprawiać sport. A to powoduje na przykład zagrożenie

nadwagą i otyłością. Jako instruktorzy ZHP mamy za zadanie wspomagać młodych ludzi we wszechstronnym rozwoju – także fizycznym. Naszym niezwykłym atutem jest częste obcowanie z przyrodą, ćwiczenie musztry, duża aktywność fizyczna. Musimy mieć jednak do tej aktywności zdrowe podejście.

Przede wszystkim nie możemy stosować ćwiczeń fizycznych jako kary. Dlaczego? Wiele osób ośmieszanych lub karanych za pomocą np. przysiadów, pompek, biegania z plecakiem będzie czuło do nich wstręt i niechęć, co nie sprzyja ich aktywności fizycznej, a przecież **nie o to nam chodzi**.

Pojawiają się zatem dwa pytania: **jak karać oraz co robić, by dzieci i młodzież zrzęseni w ZHP polubili wysiłek fizyczny?**

Na pierwsze pytanie trudno jednoznacznie odpowiedzieć – wszystko bowiem zależy od dzieci, z którymi mamy do czynienia. Przede wszystkim –

ma pomóc nam Statut – najpierw zatem upominamy, potem stosujemy nagane. Najbardziej dotkliwą dla dzieci karą jest **brak nagrody**, więc gdy drużyna bawi się w jakąś ulubioną zabawę – osoba karana nie może w niej uczestniczyć albo gdy drużyna dostaje nagrodę w postaci czegoś słodkiego – ukarany delikwent nie dostaje takiej gratyfikacji. Przykład odpowiedniego stopniowania kar daje nam jedna z najstarszych ksiązek, a mianowicie... Biblia. Bez względu na wyznanie – zasada karania czy napominania podawana przez Jezusa w Ewangelii według św. Mateusza (Mt 18, 15-20) jest uniwersalna. W skrócie można opisać to tak:

- 1) najpierw upominij kogoś w cztery oczy,
- 2) gdy nie posłucha – upominij w obecności 1-2 świadków,
- 3) gdy nie posłucha – ukaraj/upominij wobec całej lokalnej społeczności.

To skuteczny i sprawdzony sposób na pracę wychowawczą z dziećmi.

Co zrobić, by dzieci i młodzież zrzęseni

pod rozwagę drużynowi

w ZHP polubili wysiłek fizyczny?

Ważny jest **osobisty przykład**. Brzmi banalnie, ale jeżeli nasi wychowankowie widzą, że sami dbamy o własną tężyznę fizyczną, że nie omijamy ćwiczeń, rozgrzewek, zapraw poranno-wieczornych – z chęcią będą próbowali nam dorównać. Również stosując instrumenty metodyczne – odpowiednio skonstruowane zadania w próbach, ciekawe sprawności, projekty – możemy zachęcać, a nawet „zmuszać” (ale jednak w myśl zasady dobrowolności!) do wysiłku fizycznego. Dobrym argumentem, gdy spotykamy kogoś opornego na wszelkie aktywności fizyczne, jest uświadomienie mu, że harcerz stara się być coraz lepszy w różnych dziedzinach, że powinien dążyć do doskonałości, że wysiłek fizyczny może potraktować jako wyczyn.

W listopadzie wzbogaciłam się o dwie podopieczne prób wędrowniczych – dziewczęta (tak się złożyło) w ramach swoich prób miały rozpisane ćwiczenia (każda w swojej dziedzinie zainteresowań,

potrzeb itp.). Zrobiłam małą rzecz – stworzyłam w internecie plik, w którym codziennie do Wigilii („zrzućmy brzuchy, żeby móc jeść wszystkie smakołyki!”) zapisywałyśmy swoje osiągnięcia sportowe – ja motywowałam dziewczęta tym, że nie musiały ćwiczyć, a jednak to robiłam, a one – patrząc na mnie – ćwiczyły, a jednocześnie – spoglądając na wyniki koleżanki – również motywowały się wzajemnie do pracy (w myśl zasady: Ja nie dam rady?).

Pomysłów na motywowanie i aktywizowanie

zuchów i harcerzy do podjęcia działań fizycznych może być wiele – właśnie tym zajmować się będę wraz z moim zespołem, który na początku roku harcerskiego 2014/2015 ma zamiar wydać i opublikować nową propozycję programową „W zdrowym ciele – zdrowy druch”. Mam nadzieję, że po cyklu moich artykułów będących „preludium” do propozycji – z chęcią do niej zajrzycie.

PWD. JOANNA FOJT

od redakcji

Stosowanie kar fizycznych nie tylko zniechęca do harcerzy do wysiłku – wydaje się, że ten problem jest marginesowy.

Najważniejsze jest naruszanie konstytucyjnej godności naszych wychowanków. Godność jest dobrem chronionym przez prawo. Naruszenie godności jest przestępstwem.

A czymże jak nie naruszeniem godności jest bieganie przez harcerza z plecakiem (szczególnie w obecności innych harcerzy) po placu apelowym?