

# Magdalena Giers

---

## Znaczenie czasu wolnego dla rozwoju psychicznego dzieci rozpoczynających edukację szkolną

---

Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa nr 2, 135-151

---

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

**Magdalena GIERS**

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa z siedzibą w Poznaniu

## **ZNACZENIE CZASU WOLNEGO DLA ROZWOJU PSYCHICZNEGO DZIECI ROZPOCZYNAJĄCYCH EDUKACJĘ SZKOLNĄ**

### **Wstęp**

Sześćcioletnie dzieci znajdują się na bardzo ważnym dla ogólnego rozwoju etapie. Aktywność podejmowana w tym okresie wywiera długotrwały wpływ na dalszy rozwój fizyczny, psychiczny, poznawczy, emocjonalny i społeczny. Szczególne znaczenie przypisywane jest działaniom w czasie wolnym, jako że dzieci przed rozpoczęciem obowiązku szkolnego posiadają go stosunkowo dużo. Niniejszy artykuł podejmuje się zadania wyznaczenia (na podstawie przeprowadzonych badań) oraz przeanalizowania wpływu najpopularniejszych sposobów spędzenia czasu wolnego na rozwój psychiczny dzieci. Podkreśla również rolę prawidłowo wykorzystanego czasu wolnego na wszechstronny rozwój dojrzewającego organizmu oraz kształtowanie zdrowia rozumianego zgodnie z ujęciem proponowanym przez Światową Organizację Zdrowia jako ogólny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.

### **Rozwój psychiczny dzieci**

Wczesne lata szkolne, począwszy od szóstego roku życia, pociągają za sobą liczne, aczkolwiek relatywnie powolne zmiany w rozwoju fizycznym, umysłowym, psychicznym oraz społecznym prowadzące do osiągnięcia stanu dojrzałości szkolnej. Dziecko będące w trakcie procesu dojrzewania jest wrażliwe na wszelkie oddziaływania zewnętrzne, które mogą modyfikować kierunek i dynamikę zmian w jego rozwoju. Cechami podstawowymi rozwoju dziecka są: niezależność emocjonalna, wiara w siebie i ciekawość świata.<sup>1</sup>

Dziecko sześćcioletnie znajduje się na takim etapie rozwoju, który jest szczególnie korzystny dla jego rozwoju. W tym czasie osiąga bowiem pewną stabilizację psychiczną, jest radosne i beztroskie. Wykazuje duże zainteresowanie otaczającą rzeczywistością.<sup>2</sup> Jest szczególnie podatne na różnorodne oddziaływania wychowawcze.

Rozwój umysłowy związany jest ze zdobywanymi doświadczeniami w środowisku rodzinnym, rówieśniczym i szkolnym. Dzieci w wieku szkolnym wykazują się coraz bardziej zaawansowanym poziomem rozwoju poznawczego. Według typologii Jeana Piageta sześciolatki znajdują się jeszcze w stadium myślenia przedoperacyjnego. Ich myślenie jest intuicyjne, kształtowane przez bezpośrednie spostrzeżenia i doświadczenia. Cechuje je egocentryzm oraz centracja, czyli koncentracja na jednej, najbardziej wyróżniającej się właściwości obiektu z jednoczesnym pominięciem innych cech. Zaczynają się kształtować

<sup>1</sup> B. Wilgocka-Okon: *Gotowość szkolna dzieci sześćcioletnich*. Warszawa 2003, s. 20, 81

<sup>2</sup> Tamże, s. 75-79

pojęcia stałości ilości, kształtu, wielkości, masy i objętości. Dzieci opanowują podstawowe działania matematyczne. Wzrasta także ich umiejętność prawidłowego posługiwania się językiem, poprzez nabywanie nowych słów oraz budowanie zdań coraz bardziej rozwiniętych i złożonych.<sup>3</sup>

W wieku szkolnym następują także znaczące zmiany w rozwoju osobowości oraz w rozwoju społecznym. Dzieci zdobywają poczucie osobistej świadomości oraz większą dojrzałość emocjonalną. Stają się coraz bardziej niezależne i samowystarczalne. Przeżywają szerokie spektrum emocji i uczuć. Nawiązują wiele nowych znajomości i uczą się współżycia w grupie rówieśników.<sup>4</sup>

Przed ukończeniem siódmego roku życia u dzieci kształtuje się stosunek do samego siebie i otoczenia, który zależy od rodzaju doświadczeń dziecka w kontaktach ze światem, a szczególnie jego obrazu w percepcji dziecka. Obraz świata jest w tym okresie oparty na spostrzeganiu charakteryzującym się prostotą i schematycznością oraz globalnością, łatwością do uogólniania. Dzieci często przejawiają orientację typu „tu i teraz”, skupiając się jedynie na wydarzeniach aktualnie rozgrywających się. Z trudnością wyciągają wnioski z zachowań w przeszłości i nie potrafią jeszcze skutecznie przewidywać długofalowych skutków zachowań i zdarzeń.<sup>5</sup>

Emocjonalność dziecka jest jeszcze niestała i chwiejna, łatwo ulega pobudzeniu. Duża wrażliwość niedojrzałego systemu nerwowego w połączeniu z małą zdolnością do poznawczego objęcia szybko pojawiających i zmieniających się wrażeń sprawia, że ulega on przeciążeniu w przypadku nadmiaru bodźców, z jakim mamy do czynienia między innymi w wielu bajkach i programach telewizyjnych oraz w grach komputerowych.<sup>6</sup> Poczucie bezpieczeństwa, przyjazne ustosunkowanie do ludzi i przyrody, zainteresowanie i chęć poznania świata, aktywność twórcza, wiara we własne możliwości zależą nie tylko od wiedzy o świecie, ale także od charakteru powstałych z nim skojarzeń emocjonalnych.

Prawidłowy rozwój psychiczny wymaga warunków sprzyjających kształtowaniu się niezbędnych do optymalnego funkcjonowania człowieka właściwości psychicznych (intelektualnych i emocjonalnych). Na rozwój dziecka największy wpływ wywierają przekonania i oddziaływania rodziców, szkoły i rówieśników.<sup>7</sup>

Bardzo trudno jest oddzielić rozwój a zarazem zdrowie psychiczne od fizycznego. Myśli, emocje i nastroje mogą mieć znaczący wpływ na wystąpienie różnych schorzeń somatycznych, na ich przebieg oraz radzenie sobie z nimi. Nastrój i wsparcie społeczne wpływają zatem na funkcjonalny stan zdrowia.<sup>8</sup>

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała definicję zdrowia, podkreślając znaczenie pełnego dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego.

<sup>3</sup> J.S. Turner, D.B. Helms: *Rozwój człowieka*. Warszawa 1999, s. 287-307

<sup>4</sup> Tamże, s. 308-327

<sup>5</sup> A. Gałkowska: *Oddziaływanie telewizyjnych obrazów przemocy w świetle literatury*. Lublin 2002, s. 206-208

<sup>6</sup> Tamże, s. 208

<sup>7</sup> K. Wrześniewski: *Wybrane zagadnienia psychologii zdrowia w aspekcie promocji zdrowia*. Warszawa 1999, s. 267

<sup>8</sup> Tamże, s. 265

Uwzględnia przy tym tendencję do całościowego ujmowania zdrowia somatycznego i psychicznego.<sup>9</sup>

Mając na uwadze powyższe można wysunąć wniosek, iż na zdrowie fizyczne i rozwój psychiczny sześciolletnich dzieci szczególne znaczenie mają podejmowane przez nie aktywności.

### **Sposoby spędzania wolnego czasu**

Biorąc pod uwagę fakt, iż sześciolletnie dzieci spędzają w szkole lub w przedszkolu zaledwie kilka godzin dziennie, ogromne znaczenie zyskuje sposób, w jaki spędzają pozostały, wolny czas.

Działalność w czasie wolnym stanowi jedną z zasadniczych dziedzin aktywności ludzkiej. Według Tadeusza Wujka (1960) czas wolny ucznia jest to „czas, który pozostał mu po wypełnieniu obowiązków szkolnych i domowych, w którym może on wykonywać czynności według swego upodobania, związane z wypoczynkiem, rozrywką, zaspokojeniem swoich szczególnych zainteresowań”. Znaczenie czasu wolnego podkreślał B. Chmielewski (1960), mówiąc, iż stanowi on „trzeci rodzaj działalności człowieka, różny od czynności produkcyjnej i obowiązków społecznych”. Natomiast Joffre Dumazedier, przewodniczący Międzynarodowej Grupy Nauk Społecznych do Spraw Czasu Wolnego powołanej przez UNESCO, twierdzi, iż jest to „zespół zajęć, którym jednostka oddawać się może z własnej woli bądź dla wypoczynku, bądź dla rozrywki, bądź też dla rozwoju swych wiadomości, dla zainteresowanego kształcenia się lub dla swego dobrowolnego uczestnictwa w życiu społecznym, po wyzwoleniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych”.<sup>10</sup>

W literaturze przedmiotu napotkać można wiele funkcji przypisywanych czasowi wolnemu, wśród nich znajdują się:

- edukacyjne – bezinteresowne, niewymuszone poszerzanie własnych horyzontów umysłowych, dokształcanie się, zaspokajanie potrzeb poznawczych, wiedzy i nowych doświadczeń;
- wychowawcze – przyswajanie norm światopoglądowych, zachowania i współżycia;
- integracyjne – spajające grupy rodzinne i rówieśnicze, zaspakajające potrzeby przynależności, uznania i osiągnięć;
- rekreacyjne – pozwalające na odpoczynek psychiczny i fizyczny;
- kulturalne – tworzenie i przyswajanie wartości kulturowych,
- kompensacyjne – wyrównanie niezaspokojonych potrzeb w pracy zawodowej i innych układach życiowych.<sup>11</sup>

Spośród wielu funkcji, jakie pełni czas wolny najistotniejszą się wydaje tworzenie warunków do psychofizycznego rozwoju człowieka poprzez:

- zapewnienie mu wypoczynku, regeneracji sił fizycznych i psychicznych;
- umacnianie jego podmiotowości i rozwijanie osobowości.

Za sposób dysponowania czasem wolnym dzieci dużą odpowiedzialność ponoszą ich rodzice, którzy powinni zachęcać swoje dzieci do podejmowania aktywności wspierających wszechstronny rozwój oraz unikania zachowań

<sup>9</sup> K. Dąbrowski: *Co to jest zdrowie psychiczne?* Warszawa 1981, s. 27

<sup>10</sup> A. Roykiewicz: *Psychohigieniczne funkcje czasu wolnego.* Warszawa 1981, s. 234-237

<sup>11</sup> Tamże, s.237-238

destrukcyjnych. Powinni oni mieć na uwadze racjonalne wykorzystanie wolnego czasu na odpoczynek i zabawę, rozwijanie zainteresowań, uczestnictwo w życiu kulturalnym i społecznym.<sup>12</sup>

Dobrze wykorzystany czas wolny jest warunkiem niezbędnym prawidłowego rozwoju psychicznego i jednocześnie umożliwia utrzymanie zdrowia psychicznego. Wiele pozytywnych sposobów spędzania wolnego czasu wpływa na zaspokojenie potrzeb poznawczych, wolności wyboru, współżycia z ludźmi, formowania postaw moralnych, nowych doświadczeń, twórczości, walki i niebezpieczeństw, wrażeń i satysfakcji. Dla rozwoju psychicznego i utrzymania zdrowia niezbędna jest rekreacja czynna, którą jest świadomie podejmowane i wykonywane zajęć, takich jak: sport, turystyka, gry i zabawy, spotkania towarzyskie.<sup>13</sup>

Pokrótkie omówię najczęstsze formy spędzania wolnego czasu oraz ich wpływ na rozwój psychiczny dzieci sześciolletnich.

### **Wyniki przeprowadzonych badań**

W pierwszym kwartale 2010 roku na terenie Ośrodka Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka w Gdańsku przeprowadziłam badania ankietowe, w których wzięło udział 112 rodziców dzieci rozpoczynających edukację szkolną. Respondenci udzielali odpowiedzi na pytania dotyczące sposobu spędzania wolnego czasu przez ich dzieci. Kolejnym zadaniem było określenie, którą z wymienionych aktywności dziecko uprawia najczęściej, a którą najrzadziej.

Uzyskane wyniki potwierdziły pierwotne przypuszczenia dotyczące najpopularniejszych form spędzania wolnego czasu przez dzieci. Wśród najczęściej wymienianych przez rodziców aktywności znajdowały się:

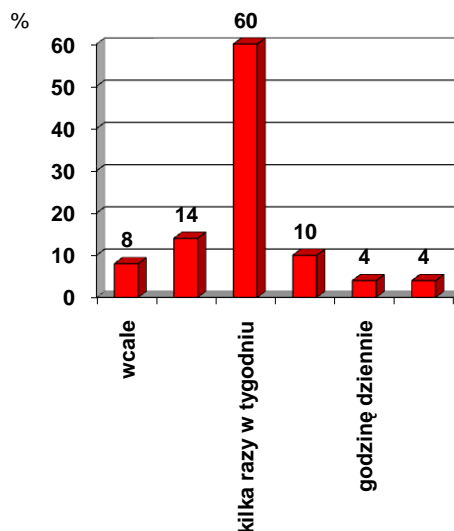
- zabawa;
- oglądanie telewizji oraz granie w gry komputerowe;
- uprawianie sportu;
- nauka;
- obowiązki domowe.

Dodatkowa nauka w czasie wolnym od zajęć szkolnych, odrabianie lekcji oraz proste obowiązki domowe (tj. ścielenie łóżka, sprząatanie własnego pokoju, nakrywanie do stołu, karmienie zwierząt itp.) zajmują dzieciom stosunkowo niewiele czasu.

Poszerzanie wiedzy, odrabianie zadań domowych, ćwiczenie i udoskonalanie poznanych w szkole i przedszkolu umiejętności to czynności, które prawie 20 % dzieci wykonuje codziennie. Z kolei 8 % dzieci w ogóle nie poświęca swojego wolnego czasu na naukę poza szkołą. Zdecydowana większość dzieci – 60% – doskonalili swoje umiejętności i wiedzę kilka razy w tygodniu. Powyższe dane dla lepszego zobrazowania prezentuje graficzny wykres (rys.1).

<sup>12</sup> H. Piotrowska: *Teoretyczne podstawy rekreacji*. Warszawa 1994, s. 12

<sup>13</sup> A. Rojkiewicz: *Psychohygieniczne funkcje...* op. cit., s. 239-244

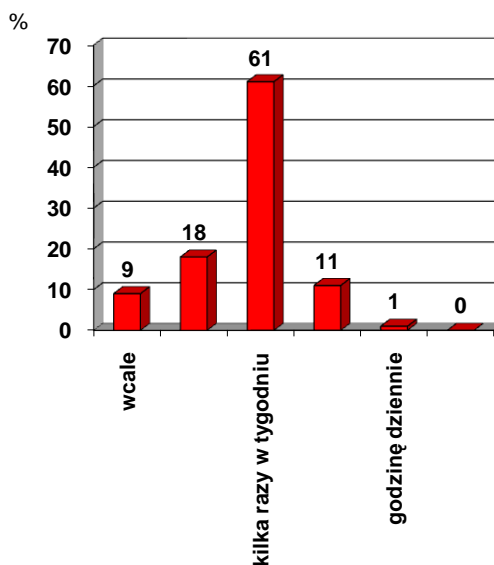


**Rysunek nr 1.** Rozkład czasu wolnego dzieci sześciolatek przeznaczanego na dodatkową naukę

**Źródło:** opracowanie własne

Biorąc pod uwagę fakt, iż z reguły początkowe próby zapoznania dzieci z nauką czytania, pisania i liczenia podejmowane są w formie zabawy, sprawiają one dzieciom wiele przyjemności, a prawidłowe rozwiązanie zadania dostarcza satysfakcji i poczucia kompetencji. Dodatkowa nauka w domu nie tylko przyczynia się do zdobywania coraz to lepszych osiągnięć w szkole. Ćwiczenie powyższych umiejętności ma dodatkowo duży wpływ na kształtowanie się pozytywnej samooceny i wiary we własne umiejętności. Dzieci zdobywają w ten sposób większą pewność siebie oraz uczą się systematyczności i cierpliwości.

Podobnie do rozkładu czasu wolnego przeznaczanego na dodatkową naukę przedstawia się kwestia obowiązków domowych. 61% dzieci regularnie, kilka razy w tygodniu aktywnie uczestniczy w zajęciach domowych, pomagając rodzicom. Zaledwie 12% dzieci wykonuje te czynności codziennie, przeważnie nie zajmuje im to więcej niż pół godziny. Natomiast 9% dzieci nie ma żadnych, nawet najprostszyc obowiązków. Zebrane dane przedstawia poniższy wykres (rys. 2.).

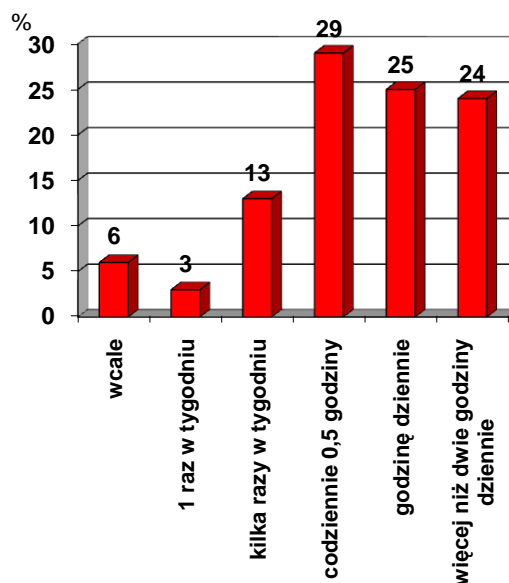


**Rysunek nr 2.** Rozkład czasu wolnego dzieci sześciolatek przeznaczanego na obowiązki domowe

**Źródło:** opracowanie własne

Codziennie wykonywanie prostych obowiązków domowych nie tylko odciąża rodziców i przyczyni się do większego porządku w mieszkaniu. Ważniejsze znaczenie ma to dla rozwoju psychicznego dziecka. Dzieci, które posiadają swoje stałe obowiązki, uczą się odpowiedzialności, systematyczności oraz dbania o rzeczy własne, jak też i o wspólne dobro. Wysiłek włożony w wykonanie prostych czynności porządkowych procentuje w postaci uczucia satysfakcji z osiągniętego rezultatu. U dzieci, które regularnie dbają o porządek w swoim pokoju, wzrasta również poczucie sprawczości i wpływu na własne życie. Dziecko poprzez układanie zabawek, ubrań czy przyborów szkolnych uczy się także podstaw klasyfikacji zbiorów. Segregując swoje rzeczy, ma szansę zdecydować, którymi zabawkami nie chce się już bawić, czy z których ubrań już wyrosło. Kształtuje to umiejętność podejmowania decyzji. Poprzez poznanie trudów codziennych obowiązków, dzieci mają także możliwość docenienia wysiłków rodziców oraz większego poszanowania ich pracy.

Dzieci rozpoczynające edukację szkolną zdecydowanie najwięcej czasu wolnego przeznaczają na różnego rodzaju rozrywkę. Tradycyjnie jedną z najpopularniejszych form aktywności w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym jest zabawa. Większość dzieci bawi się samodzielnie lub z rodzeństwem i przyjaciółmi każdego dnia. Ilość czasu, jaką poświęcają codziennie na zabawę, waha się od pół godziny (29% dzieci), godziny (25%) do dwóch i więcej (24% dzieci). Co zaskakujące 6% dzieci wcale się nie bawi. Wyniki dla lepszego zobrazowania przedstawione zostały także na wykresie (rys. 3.).



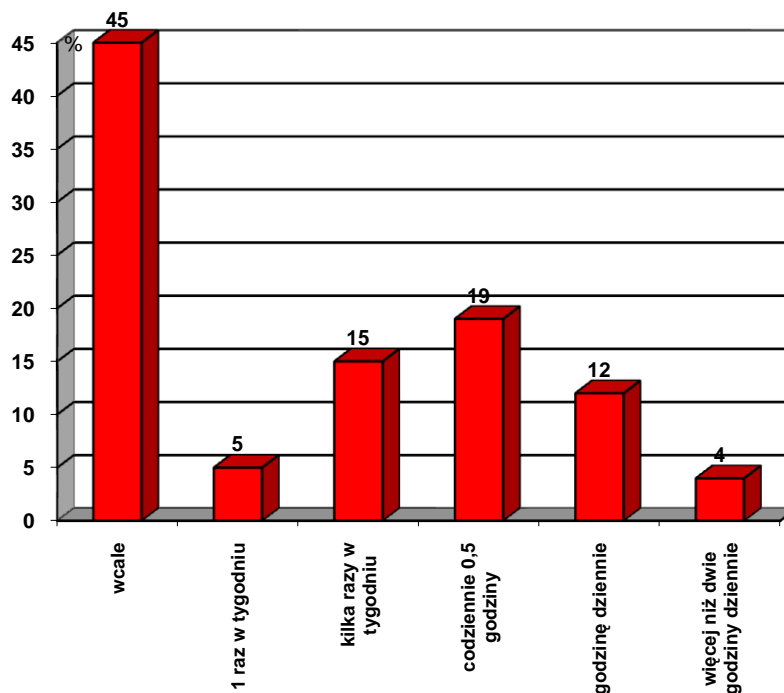
**Rysunek nr 3.** Rozkład czasu wolnego dzieci sześciolatek przeznaczanego na zabawę

**Źródło:** opracowanie własne

Swobodna zabawa jest czynnością, która pozytywnie wpływa na rozwój psychiczny dzieci. Intensywnie kształtuje wyobraźnię i pozwala na przyjmowanie różnych ról. Wspólna zabawa natomiast przyczynia się do rozwoju relacji interpersonalnych. Korzyści, jakie płyną z podejmowania zabawy, obejmują także zdobywanie umiejętności twórczego myślenia oraz negocjacji i rozwiązywania konfliktów, które mogą pojawić się w przypadku zabaw zespołowych.

Niepokojące wyniki uzyskane zostały natomiast w zakresie uprawiania sportu przez dzieci sześciolatek. Zaledwie 20 % dzieci ćwiczy raz lub kilka razy w tygodniu. Jedynie 19% dzieci poświęca na aktywność fizyczną minimalną, zalecaną ilość czasu dziennie. Z kolei 16% dzieci uprawia sport co najmniej godzinę dziennie. Niestety większość dzieci (45%) nie wykonuje żadnych ćwiczeń fizycznych (na zajęciach zorganizowanych lub indywidualnie, z rodzicami). Poniższy wykres (rys. 4.) prezentuje zebrane wyniki.



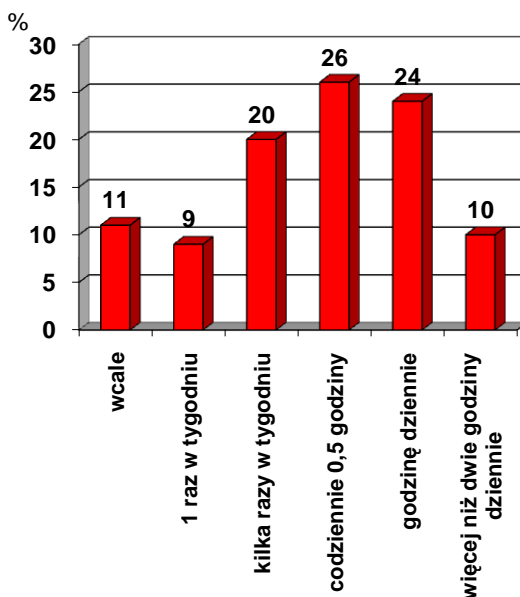


**Rysunek nr 4.** Rozkład czasu wolnego dzieci sześciolletnich przeznaczanego na aktywność fizyczną

**Źródło:** opracowanie własne

Profesjonalne uprawianie dyscyplin sportowych czy chociażby zwykłych ćwiczeń gimnastycznych w domu oprócz niewątpliwego wpływu na zdrowie oraz wzrost sprawności i wydolności fizycznej, ma również szereg innych atrybutów, które są szczególnie ważne ze względu na rozwój psychiczny dziecka. Regularne ćwiczenia wpływają na umocnienie systematyczności, a wkładany w nie wysiłek fizyczny pozwala także na pokonywanie własnych słabości i daje przekonanie o skuteczności swoich działań. Sport często stwarza wiele okazji do budowania adekwatnego poziomu ambicji oraz uczy zdrowej rywalizacji. Konkurencje sportowe przynoszą różnorodne korzyści – z jednej strony pozwalają cieszyć się wygraną dostarczając poczucia satysfakcji, a z drugiej uczą godnego znoszenia porażek.

Ostatnią z rozpatrywanych w niniejszym badaniu aktywności podejmowanych w wolnym czasie przez dzieci rozpoczynające edukację szkolną jest wypoczynek bierny przed ekranem telewizora bądź monitora. Na oglądanie bajek i programów przeznaczonych dla dzieci i młodzieży oraz granie w gry komputerowe większość dzieci (60%) znajduje czas codziennie, z czego 10% dzieci nawet powyżej dwóch godzin dziennie. Tylko 11% dzieci nie uznaje tego rodzaju rozrywki. Dokładny rozkład uzyskanych wyników przedstawia poniższy wykres (rys. 5.).



**Rysunek nr 5.** Rozkład czasu wolnego dzieci sześciolatek przeznaczanego na oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe.

**Źródło:** opracowanie własne

Gry komputerowe oraz programy telewizyjne stanowią często punkt sporny w dyskusjach na temat ich wpływu na rozwój psychiczny dzieci. Przeważnie podkreśla się ich negatywny wpływ na zdrowie młodych odbiorców. Biernie oglądanie telewizji czy długotrwałe przesiadywanie przed komputerem ogranicza ruch i aktywność fizyczną, a także negatywnie wpływa na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci. Jednakże odpowiednio dobrane gry i programy mogą przynosić także pewne korzyści, takich jak rozwijanie refleksu, koncentracji i podzielności uwagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej, a w przypadku programów edukacyjnych również wzrost wiedzy i umiejętności przydatnych w szkole.

Poznawszy najpopularniejsze sposoby spędzania wolnego czasu przez dzieci stojące na progu edukacji szkolnej, warto dokładniej rozważyć ich znaczenie oraz konsekwencje (zarówno pozytywne, jak i ewentualne zagrożenia) dla dalszego rozwoju psychicznego.

### **Zabawa**

Zabawy i gry występują na każdym etapie życia człowieka i znacząco determinują rozwój osobniczy. Szczególnie istotny wpływ w tym zakresie obserwuje się u dzieci, kiedy zabaw jest najwięcej, a rozwój najbardziej dynamiczny. Sprzyja to ogólnemu wychowaniu, pomaga sprostać wymaganiom szkolnym oraz stawianym w życiu codziennym zadaniom, a także motywuje do dalszej aktywności. Dzięki uczestnictwu w zabawie dziecko ma szansę wyrazić swobodnie swoje zainteresowania, wykorzystując do tego pełną gamę myśli i ruchów. Związany z zabawą ruch poprawia stan zdrowia fizycznego, wspomaga

umiejętności i uzdolnienia ruchowe oraz pomaga właściwie kierować dalszym rozwojem. Wzbogaceniu ulega także zdrowie psychiczne, głównie przez wspomnianą możliwość wyrażenia siebie, osiągnięcia sukcesu, lecz również dzięki obcowaniu z rówieśnikami oraz poznawaniu nowych sytuacji i osób.<sup>14</sup>

Dzieciństwo jest okresem, na który przypada największy rozwój zabawy. Lew Wygotski (1966) największą rolę przypisywał zabawie między trzecim a siódmym rokiem życia dziecka. Zabawa poprzez naśladownictwo i eksperymentowanie dostarcza nowych doświadczeń i wiedzy oraz ułatwia nawiązywanie nowych kontaktów społecznych.<sup>15</sup>

Właściwości charakterystyczne dla zabawy to między innymi:

- wykonywane dla przyjemności działania;
- umożliwienie realizacji potrzeb niemożliwych lub utrudnionych do zaspokojenia w rzeczywistości, tworzenie świata subiektywnego, opartego na własnych wyobrażeniach i marzeniach;
- czerpanie swej treści z życia społecznego;
- twórczy charakter działań;
- działania uporządkowane przez pewne reguły i zasady.<sup>16</sup>

Nawet najprostsze zabawy niosą pozytywne efekty dla rozwoju dziecka, bowiem ułatwiają mu przystosowanie do jego biosfery, czyli opanowanie tych czynności, które umożliwią zachowanie aktywnej postawy wobec otoczenia przyrodniczego i społecznego. Z punktu widzenia rozwoju fizycznego, zabawy umożliwiają wszechstronne opanowanie ruchów własnego ciała, poznanie ruchów i własności innych ciał oraz zharmonizowanie ruchów własnego ciała z ruchami innych. Natomiast wpływ zabaw na rozwój psychiczny polega na kształceniu zmysłów (wzroku, słuchu, dotyku, smaku, węchu, równowagi, temperatury, kinestetycznego), wyższych zdolności poznawczych (pamięci, uwagi, zmysłu obserwacji, wyobraźni, myślenia), jak również przyczynia się do poszerzenia zasobu wiedzy oraz rozwoju mowy. Z kolei aspekt społeczny zabaw sprowadza się do nawiązywania nowych kontaktów i utrzymywania relacji z rówieśnikami, jak również do odgrywania ról społecznych.<sup>17</sup>

Kształtowaniu się więzi społecznych przede wszystkim sprzyjają gry i zabawy zespołowe. Przygotowują one dzieci do przestrzegania reguł, umożliwiają nabycie umiejętności współżycia i współdziałania. W przypadku powstania konfliktów interpersonalnych, pozwalają dzieciom na samodzielne znalezienie skutecznych metod ich łagodzenia i rozwiązywania.

### **Sport i gry zespołowe**

Dzieci sześciolatnie uzyskują kontrolę nad nowymi zdolnościami motorycznymi, doskonałą te, których nie były w stanie opanować we wcześniejszych etapach rozwoju, wzrasta ich ogólna koordynacja i równowaga, następuje też udoskonalenie różnych form aktywności fizycznej. Prawidłowy rozwój mięśni powoduje wzrost precyzji ruchów, ich szybkości, siły i wytrzymałości.

<sup>14</sup> R. Wieczorek: *Wskazówki metodyczne do prowadzenia zajęć ruchowych z dziećmi i młodzieżą*. Warszawa 2000, s. 8-9

<sup>15</sup> W. Okoń: *Zabawa a rzeczywistość*. Warszawa 1987, s. 30-31

<sup>16</sup> Tamże, s. 33-34

<sup>17</sup> Tamże, s. 45-49

Powyższe osiągnięcia pozytywnie wpływają na kształtowanie się obrazu Ja oraz akceptacji przez rówieśników.<sup>18</sup>

Rozwój motoryczny dzieci rozpoczynających obowiązek szkolny charakteryzuje silna potrzeba ruchu, zwana często „głodem ruchu”. Dzieci są w tym okresie bardzo ruchliwe, zdolne do długotrwałej aktywności, a ich ruchy są często zbyt obszerne. Celem owej nadruchliwości jest zmaksymalizowanie działania bodźców ruchowych, stanowiących stymulator rozwojowy dla organizmu oraz wyposażenie dziecka w umiejętności i doświadczenia motoryczne. Jednakże warto podkreślić, iż aktywność fizyczna dzieci w znacznym stopniu różni się od aktywności człowieka dorosłego. Mimo, iż dziecko dzięki mechanizmowi samoregulacji wysiłku z łatwością pokonuje długie dystanse biegając swobodnie po podwórku, nie jest w stanie pokonać krótszego odcinka maszerując razem z rodzicem. Monotonny spacer jest dla dziecka zbyt męczący, a jednocześnie zbyt nużący. Dziecko sześciolatnie przejawia stosunkowo słabą zdolność do długotrwałej koncentracji na jednej czynności. Potrzeba częstych zmian i urozmaicenia prawdopodobnie stanowi przyczynę słabej wytrwałości w jednostajnych czynnościach. Mechanizmem służącym podtrzymywaniu podjętej aktywności jest radość z opanowania nowych ruchów, ich precyzji i skuteczności. Stanowi ona element tworzący pamięć ruchową i składnia do wielokrotnego powtarzania danej czynności, co sprzyja szybkiemu uczeniu się złożonych ruchów.<sup>19</sup>

Ćwiczenia fizyczne, ruch i sport rekreacyjny stanowią istotny czynnik w utrzymaniu zdrowia, profilaktyce i terapii wielu chorób. Ruch jest biologiczną potrzebą i elementarną podstawą zdrowia psychicznego i fizycznego. Ograniczenie aktywności ruchowej, obok niewłaściwego i nadmiernie kalorycznego żywienia, stanowi główną przyczynę powstania i rozwoju chorób metabolicznych i wielu innych zaburzeń. W organizmach pozbawionych ruchu zachodzą procesy patologiczne powodujące choroby i przyspieszony proces starzenia się. Praca mięśni i ruch są niezbędne do utrzymania sprawności i wydolności psychofizycznej oraz prawidłowego rozwoju. Aktywność fizyczna jest niezmiernie potrzebna zwłaszcza w dzieciństwie, gdyż gwarantuje prawidłowy wzrost oraz harmonijny rozwój ciała, zapobiegając powstawaniu wad postawy.<sup>20</sup>

Zbyt mała ilość aktywności fizycznej i niezaspokojenie rozwojowej potrzeby ruchu skutkuje częstymi zaburzeniami czynności całego organizmu, zakłóceniami w działaniu układu nerwowo-hormonalnego, zaburzeniami metabolicznymi oraz zaburzeniami psychosomatycznymi. Odpowiedni poziom wysiłku fizycznego natomiast wpływa nie tylko na zwiększenie sprawności i wydolności, lecz także zwiększa odporność układu nerwowego na szkodliwe bodźce zewnętrzne (np. hałas, zanieczyszczenia, zbyt szybkie tempo życia, rywalizacja, konflikty, sytuacje stresowe) oraz pomaga zachować dobre samopoczucie.<sup>21</sup>

Układ mięśniowy człowieka jest ściśle powiązany z układem nerwowym. Stan psychiczny poprzez nerwowy układ autonomiczny wpływa tym samym na napięcie mięśniowe mięśni szkieletowych, gładkich i gruczołów. Systematyczne uprawianie

<sup>18</sup> J.S. Turner, D.B. Helms: *Rozwój człowieka*, op. cit., s. 280-286

<sup>19</sup> R. Przewęda: *Rozwój somatyczny i motoryczny*. Warszawa, 1973, s. 161-163

<sup>20</sup> H. Szwarz: *Wpływ ruchu i rekreacji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka*. Warszawa 1981, s. 222-224

<sup>21</sup> Tamże, s. 224-225

ćwiczeń fizycznych ma pozytywny wpływ na układ nerwowy i cały organizm, pozytywnie oddziałuje na pracę serca i ciśnienie krwi oraz przemianę materii. Ponadto zwiększa wrażliwość analizatorów wzrokowych, słuchowych i kinestetycznych, a także usprawnia koordynację ruchową.<sup>22</sup>

Umiarkowany wysiłek fizyczny ma korzystny wpływ na zdrowie psychiczne, bowiem przyczynia się on do rozładowania nadmiernych obciążeń psychoemocjonalnych, a także wpływa na zmniejszenie poziomu lęku. Ponadto wpływa na poprawę snu i ułatwia zasypianie. Systematyczne uprawianie ćwiczeń powoduje wzrost poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości, lepszą ocenę własnego samopoczucia oraz umocnienie adekwatnej samooceny.<sup>23</sup>

Dzieci w wieku szkolnym chętnie uczestniczą w zajęciach sportowych, a szczególnie w grach zespołowych. Aktywny udział w działaniu drużynowym nie tylko wzmacnia koordynację, zręczność i koncentrację, ale także uczy zasad współpracy oraz stwarza okazję do rozwijania fizycznej i umysłowej sprawności opartej na współzawodnictwie. Uczy również zasad zdrowej rywalizacji oraz radzenia sobie z niepowodzeniami i trudnościami. Wspólne wygrane podwyższają pozytywną samoocenę oraz ocenę przynależnej drużyny, a także zwiększają zaufanie do jej członków.<sup>24</sup>

Podczas sportowych gier zespołowych, każde dziecko wchodzące w skład drużyny, odczuwa pragnienie jak najlepszego wykonania zadania, gdyż wie, iż od wysiłku i umiejętności poszczególnych członków zależy zwycięstwo całego zespołu. Kształtujące się poczucie wspólnoty sprawia, iż dzieci o wiele bardziej cieszą się z sukcesu własnej drużyny niż ze składających się na niego własnych działań. Kolejną zaletą cechą gier zespołowych jest wpajanie dzieciom poszanowania porządku i wdrażanie zasad czystej i uczciwej gry.<sup>25</sup>

Regularne zajęcia sportowe wywierają pożądane rezultaty na rozwój psychiczny dzieci, poprzez wyćwiczenie w nich wytrwałości i dyscypliny wewnętrznej, silnej woli, systematyczności oraz umiejętności panowania nad sobą.<sup>26</sup>

Wysoki poziom ogólnej wydolności fizycznej w młodości oraz utrzymanie dobrej kondycji w ciągu całego życia stanowi ochronę przed chorobami cywilizacyjnymi przyspieszającymi proces starzenia i umierania.<sup>27</sup>

### **Telewizja i gry komputerowe**

Liczne badania socjologiczne wykazują, iż w wielu polskich rodzinach dominuje bierny sposób spędzania czasu wolnego, polegający głównie na oglądaniu telewizji.<sup>28</sup> Dzieci, które na zasadzie naśladownictwa czerpią wzorce zachowań z obserwacji rodziców, również bardzo często oddają się wspomnianej czynności. Racjonalnie dobrane programy telewizyjne odpowiednie dla wieku i poziomu rozwoju poznawczego, mogą wpłynąć pozytywnie na rozwój osobowości oraz zasób posiadanych informacji. Jednakże bierne, wielogodzinne oglądanie

<sup>22</sup> Tamże, s. 230-231

<sup>23</sup> A. Jegier: *Fizjologiczne aspekty treningu fizycznego*. Warszawa 2005, s. 54-55

<sup>24</sup> J.S. Turner, D.B. Helms: *Rozwój człowieka*, op. cit., s. 328-329

<sup>25</sup> W. Okoń: *Zabawa a rzeczywistość*, op. cit. s. 208-211

<sup>26</sup> H. Szwarc: *Wpływ ruchu i rekreacji...*, s. 231-232

<sup>27</sup> H. Szwarc, op. cit., s. 227

<sup>28</sup> R. Winiarski: *Psychosomatyczne aspekty rekreacji ruchowej*. Warszawa 2005, s. 9

telewizji oraz związane z tym długotrwałe pozostawanie w bezruchu, zamiast korzyści, przynosi wiele niepożądanych konsekwencji.<sup>29</sup>

Zarówno programy telewizyjne, jak i gry komputerowe wywierają znaczący wpływ wychowawczy na młodych odbiorców, szczególnie małe dzieci, które są w okresie najszybszego rozwoju oraz kształtowania się osobowości, postaw i wartości. Oddziaływanie telewizji i gier dotyczy różnych aspektów życia, między innymi zdrowia fizycznego, postawy ciała, ostrości wzroku, a także zasobu wiadomości, sposobu myślenia i wyobraźni. Media wywierają bardzo silny wpływ na rozwój psychiczny, między innymi poprzez zwiększanie tendencji do naśladowania zaprezentowanych zachowań agresywnych.

Dzieci spędzając większość wolnego czasu na oglądaniu telewizji, jednocześnie są pozbawione innych źródeł informacji, wobec czego często wykazują problemy z odróżnieniem fikcji od rzeczywistości, między innymi, dlatego że współczesne bajki charakteryzują się zmniejszonym realizmem oraz brakiem logicznych konsekwencji. Młodzi widzowie posiadają także błędne przekonanie o szerokim rozpowszechnieniu negatywnych zachowań wśród ludzi, co pośrednio zwiększa poziom lęku i poczucia zagrożenia ze strony innych. Dzieci często szybko i bezrefleksyjnie przyswajają prezentowane w telewizji stereotypowe przekonania. Większość programów telewizyjnych oraz liczne reklamy wpływają na kształtowanie się nastawienia konsumpcyjnego i gloryfikacji dóbr materialnych.<sup>30</sup>

Psychologiczne skutki oglądania programów telewizyjnych oraz grania w gry komputerowe, które często są nasycone silnymi emocjami (strachem, złością, gniewem, bólem) polegają głównie na desensytyzacji, czyli znieczuleniu, zubożeniu uczuciowym na zachowania niepożądane (na przykład agresję). Wiele gier, bajek i programów telewizyjnych zawiera szybko zmieniające się sceny akcji, pełne są jaskrawych kolorów i trzymającej w napięciu muzyki. Wpływa to na wzrost pobudzenia emocjonalnego widzów i graczy.

Antonina Gurycka (1979) twierdzi, iż wpływ mediów następuje w drodze podawania wzorów, nadawania znaczeń emocjonalnych, treningu oraz prowokacji sytuacyjnej. Dzieci wykazują naturalną tendencję do naśladowania zachowań, przekonań i sposobu wystawiania się ulubionych bohaterów, zatem ważne jest, by miały możliwość oglądania pozytywnych wzorców. Większość przekazów medialnych (także tych, kierowanych bezpośrednio do najmłodszych widzów) zawiera pokaźne pokłady agresji i przemocy, przyczyniając się jednocześnie do kształtowania się obojętności na cierpienie innych ludzi.<sup>31</sup>

Siła oddziaływania mediów (telewizji i gier komputerowych) uzależniona jest od:

- czasu im poświęcanego, który jest jednocześnie czasem, kiedy dziecko nie wykonuje innych korzystnych dla niego czynności np. aktywności ruchowej;
- sposobu przekazu treści (bierny odbiór przekazu w przypadku oglądania programów telewizyjnych lub aktywne kreowanie wirtualnej rzeczywistości w grach komputerowych);

<sup>29</sup> R. Brochocińska: *Czas wolny w organizacji życia rodziny rozbitej*. Piotrków Trybunalski 2004, s. 157

<sup>30</sup> A. Gałkowska: *Oddziaływanie telewizyjnych obrazów...*, op. cit., 42-44, 56

<sup>31</sup> M. Braun- Gałkowska, I. Ulik-Jaworska: *Zabawa w zabijanie. Oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci*. Lublin 2002, s. 16-17

- jakości przekazywanych treści, która jest z reguły nasycona obrazami przemocy i agresji.<sup>32</sup>

Liczne badania empiryczne potwierdziły hipotezę o negatywnym wpływie mediów na rozwój psychiczny dzieci. Główne wnioski, jakie można z nich wyciągnąć sugerują, iż:

- oglądanie telewizji przez dzieci negatywnie wpływa na ich myślenie abstrakcyjne i wyobraźnię przestrzenną;
- pod wpływem oglądania licznych obrazów przemocy, dzieci stają się niewrażliwe i obojętne, bowiem zbyt duża liczba szybko następujących po sobie wrażeń, uniemożliwia ich zasymilowanie, przez co obniża poziom wrażliwości i zaangażowania w oglądane sceny;
- gry komputerowe przyczyniają się do wzrostu agresji fizycznej i słownej, negatywizmu, podejrzliwości, urażliwości i drażliwości i jednocześnie do spadku wrażliwości moralnej.

Ponadto systematycznie zwiększająca się ilość czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem telewizora bądź komputera powoduje, iż zaniedbują one swoje codzienne obowiązki oraz napotykają trudności w nauce szkolnej.<sup>33</sup>

Telewizja i gry komputerowe oprócz licznych zagrożeń dla prawidłowego rozwoju dzieci, mają także pewne pozytywne cechy. Pomagają między innymi zaspokoić potrzebę poznawczą poprzez łatwy dostęp do informacji oraz są źródłem rozrywki. Gry komputerowe przyczyniają się również do usprawnienia koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegawczości oraz szybkości reakcji.

Rodzice powinni również pomagać dzieciom w zrozumieniu obejrzanych programów, służyć komentarzem, a przede wszystkim aktywnie prezentować antyagresywne nastawienie. Ważne jest również uczenie dzieci, że obraz prezentowany w telewizji często różni się od rzeczywistości oraz podkreślanie nieakceptowanych i niewłaściwych zachowań. Warto zadbać, by dziecko nie spędzało zbyt długiego czasu przed telewizorem.<sup>34</sup>

### **Podsumowanie**

Znaczenie czasu wolnego jest szczególnie ważne w rozwoju psychicznym dzieci sześciolatków, gdyż stanowi jedną z aktywności, którym poświęcają one najwięcej uwagi. Wiedza o wpływie podejmowanych działań na psychikę oraz ogólny rozwój i zdrowie dzieci, może przyczynić się do racjonalniejszego i odpowiedniejszego planowania aktywności w chwilach wolnych od nauki szkolnej i obowiązków codziennych. Zarówno sport, gry zespołowe, jak i zabawy są jak najbardziej wskazane dla dzieci sześciolatków. Natomiast czynnościami, nad którymi dzieci spędzają bardzo dużo czasu jest bierne oglądanie telewizji oraz granie w gry komputerowe. Niosą one ze sobą więcej zagrożeń niż korzyści.

Współczesny tryb życia wielu rodzin, dążenie do zdobywania jak najwyższych stopni kariery zawodowej oraz pozycji i prestiżu społecznego, sprawia, iż zapracowani rodzice często nie mają czasu i siły, by wspólnie z dzieckiem spędzać wolny czas. Dzieci pozostawione same sobie, nie zawsze posiadają umiejętność pożytecznej organizacji własnego czasu. Rodzice chcą mieć chwilę spokoju

---

<sup>32</sup> Tamże, s. 16

<sup>33</sup> Tamże, s. 18-23

<sup>34</sup> A. Gałkowska: *Oddziaływanie telewizyjnych obrazów...*, op. cit., s. 64

i ciszy włączają dzieciom telewizory i komputery, nie kontrolując przy tym dokonywanych przez nie wyborów, ani czasu spędzanego przed monitorami. Jednakże taki styl życia i spędzania wolnego czasu jest bardzo niepożądany dla prawidłowego rozwoju dziecka.

Warto podkreślić, iż czas wolny nie musi być spędzany w wyżej opisany sposób. Niewątpliwie zabawa z rodzicami lub z rówieśnikami odnosi korzyści dla wielu aspektów rozwoju dzieci. Także aktywność fizyczna wykonywana podczas uprawiania sportu i gier zespołowych jest bardzo pożądana dla zagwarantowania szeroko rozumianego zdrowia oraz kształtowania pozytywnych postaw i nawyków.

Przedstawione wyniki badań jednoznacznie wskazują na potrzebę odpowiedzialnej i przemyślanej ingerencji rodziców i nauczycieli w decyzje podejmowane przez dzieci rozpoczynające edukację szkolną w zakresie spędzania wolnego czasu. Szczególnie ważne wydają się dwie kwestie: zbyt długiego oglądania telewizji i grania w gry komputerowe a jednocześnie zaniedbywania aktywności fizycznej. Dzieci sześciolatnie znajdują się na bardzo podatnym na kształtowanie nawyków zdrowotnych etapie życia. Warto więc poświęcić czas i uwagę, by podejmowane przez nie aktywności służyły pomnażaniu potencjału zdrowotnego. Sposób w jaki dzieci spędzając wolny czas z dużym prawdopodobieństwem utrwalają się i przetrwa aż do późnej dorosłości. Rozpoczynając edukację szkolną dzieci znajdują się już na wystarczająco zaawansowanym poziomie rozwoju poznawczego, by zrozumieć znaczenie podejmowanych przez siebie decyzji oraz ich długotrwałe konsekwencje. Z drugiej strony budowanie trwałych nawyków prozdrowotnych na tym etapie jest względnie łatwiejsze niż w późniejszym okresie, wymaga jednakże pewnego nakładu czasu i zaangażowania ze strony dorosłych, którzy służąc własnym przykładem wywierają największy wpływ na zachowania dzieci.

### **Bibliografia**

Braun-Gałkowska M., Ulik-Jaworska I.: *Zabawa w zabijanie. Oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci*. Wydawnictwo Archidiecezji Lubelskiej „Gaudium”. Lublin 2002

Dąbrowski K. 1981: *Co to jest zdrowie psychiczne?* W: Dąbrowski K. (red.) *Zdrowie psychiczne*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 1981

Gałkowska A.: *Oddziaływanie telewizyjnych obrazów przemocy w świetle literatury* W: Braun-Gałkowska M., Ulik-Jaworska I. (red.): *Zabawa w zabijanie. Oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci*. Wydawnictwo Archidiecezji Lubelskiej „Gaudium”. Lublin 2002

Grochocińska R. *Czas wolny w organizacji życia rodziny rozbitej*. „Rocznik pedagogiki rodziny”, Tom VII. Naukowe Wydawnictwo Piotrkowskie. Piotrków Trybunalski 2004

Jegier A.: *Fizjologiczne aspekty treningu fizycznego* W: Piotrowska H. (red.): *Sport dla wszystkich. Rekreacja dla każdego cz. II*. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Warszawa 2005

Okoń W.: *Zabawa a rzeczywistość*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 1987



Piotrowska H.: *Teoretyczne podstawy rekreacji* W: Piotrowska H. (red.): *Sport dla wszystkich. Rekreacja dla każdego cz. I.*, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Warszawa 1994

Przewęda R.: *Rozwój somatyczny i motoryczny*. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych. Warszawa 1973

Roykiewicz A.: *Psychohigieniczne funkcje czasu wolnego*. W: Dąbrowski K. (red.): *Zdrowie psychiczne*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 1981

Szwarc H.: *Wpływ ruchu i rekreacji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka*. W: Dąbrowski K. (red.): *Zdrowie psychiczne*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 1981

Turner J.S., Helms D.B.: *Rozwój człowieka*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 1999

Wieczorek R.: *Wskazówki metodyczne do prowadzenia zajęć ruchowych z dziećmi i młodzieżą*. W: Wieczorek R. (red.): *Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze*. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Warszawa 2000

Wilgocka-Okon B.: *Gotowość szkolna dzieci sześciolletnich*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”. Warszawa 2003.

Winiarski R.: *Psychosomatyczne aspekty rekreacji ruchowej*. W: Piotrowska H. (red.): *Sport dla wszystkich. Rekreacja dla każdego cz. I*. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Warszawa 2005.

Wrześniewski K.: *Wybrane zagadnienia psychologii zdrowia w aspekcie promocji zdrowia*. W: Karski J.B. (red.) *Promocja Zdrowia*. Ignis. Warszawa 1999

### **Streszczenie**

Głównym celem artykułu jest zwrócenie uwagi na wartości wczesnych nawyków, które mogą być bardzo pomocne w dbałości o zdrowie. Dzieci rozpoczynające edukację szkolną znajdują w bardzo ważnym okresie rozwoju psychicznego, fizycznego, poznawczego, emocjonalnego i społecznego. Aktywności, jakie podejmują one w tym czasie będą miały wpływ na niemal całe przyszłe życie i zdrowie. Przeprowadzone i prezentowane w pracy badania skupiają się na najbardziej popularnych formach spędzania czasu wolnego: gry i zabawy, uprawianie sportu, oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe. Celem artykułu jest również podkreślenie jak ważne jest, by już od wczesnego etapu edukacji, uczyć dzieci, także tego jak podejmować dobre decyzje i wybierać najlepsze sposoby i aktywności na spędzenie wolnego czasu. Artykuł podkreśla znaczenie czasu wolnego dla rozwoju psychicznego i jednocześnie zaznacza jego zagrożenie dla zdrowia.

### **Summary**

The main purpose of the paper is to highlight the value of early habits which can be helpful in the care of health. Children starting school education are in very important period of psychological, physical, cognitive, emotional and social development. Activity they take up in this time, will have an impact on almost all future life and health. Conducted and presented research focused on the most popular forms of spending leisure time- playing games, practicing sport, watching TV and playing computer games. The article also emphasize how important it is

*that from an early stage of education to teach children, including how to make good decisions and choose the best methods and activities for leisure time. The article emphasizes the importance of leisure time for mental development and simultaneously points out simultaneously its threat to health.*