



Piotr Błajet

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

ORCID 0000-0001-8101-0494

Wizja wychowania fizycznego Jędrzeja Śniadeckiego w perspektywie współczesnej wiedzy naukowej

**Jędrzej Sniadecki's vision of physical education in the perspective
of contemporary scientific knowledge**

Abstract: In the article, selected theses from J. Sniadecki's 1805 work „On the physical education of children” are reconstructed from the perspective of modern scientific knowledge. Statements from 200 years ago turn out to be accurate and up-to-date: the postulate of the integrity of upbringing, the primary goal of which should be to build health, criticism of one-sided intellectual education of children, warning against the negative effects of immobilizing children in the classroom, the postulate of including in the educational process the means that our ancestors used. The result of the analysis is also a proposal for kinesthetic education for preschool and early school-age children, as well as interventions aimed at actualizing biological potential, which was defined as paleohominization.

Keywords: preschool and early childhood education, physical education, integrity of education, health, resilience, kinesthetic education, hominization.

Wstęp – hipokinezja dzieci i młodzieży

Obserwacje ulic, podwórek między domami i blokami, boisk wyraźnie pokazują zanik naturalnej aktywności ruchowej dzieci i młodzieży. Ograniczenia tej aktywności, czyli hipokinezja, w szczególnie dramatyczny sposób dotyczą najmłodszych, którzy ze względów prawnych nie mogą przebywać

w przestrzeni publicznej bez nadzoru opiekunów. W celu usportowienia swoich pociech opiekunowie wykorzystują outsourcing i dowożą je na różne formy zajęć płatnych z piłki nożnej, pływania, siatkówki itd. Naturalna aktywność dzieci uległa komercjalizacji: z podwórek, lasków, łąk, ulic przeniosła się na sztuczne obiekty. Na to nakłada się przeniesienie znacznej części aktywności wolnoczasowej w cyberprzestrzeń. Siłą rzeczy musiało dojść do drastycznego ograniczenia ruchu młodych ludzi.

Poniżej przedstawiono kilka wybranych danych dotyczących skutków zmniejszonej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży i ewentualnych korzyści z jej zwiększenia. Tylko 13,6% nastolatków - 10,7% dziewcząt i 17,9% chłopców - deklaruje poziom aktywności fizycznej zalecany dla dobrego zdrowia fizycznego (co najmniej 60 minut umiarkowanej do energicznej aktywności dziennie). Ze względu na brak dostatecznej dozy bodźców ruchowych dzieci i młodzież obecnie są mniej sprawne ruchowo niż ich rówieśnicy sprzed 20 i więcej lat. (Nauka w Polsce, 2019; Wilczewski i Wilczewski, 2018). Ale też badania zdrowia psychicznego generacji internetowej pokazują wiele dysfunkcji u młodego pokolenia: słabszy sen (Billari, Giuntella i Stella, 2018), doświadczanie cyberprzemocy (Livingstone, Stoilova i Kelly, 2016), problemy w zakresie wizerunku ciała (Fardouly i Vartanian, 2016) i zaburzenia odżywiania (Holland i Tiggemann, 2016).

Z drugiej strony, badania wykazują, że częstsza aktywność fizyczna wiąże się z niższym poziomem depresji i lęku oraz lepszym samopoczuciem. Udział w sporcie, czyli w aktywności fizycznej ze współzawodnictwem, przynosi dodatkową korzyść dla zdrowia psychicznego niezależnie od częstotliwości aktywności (McMahon i in., 2017).

Jednakże, jak stwierdza Jean M. Twenge, pokolenie, które niemalże od swoich narodzin żyje w cybererze, nazwane przez autorkę pokoleniem iGen jest na krawędzi najpoważniejszego od dziesięcioleci kryzysu zdrowia psychicznego, chociaż na zewnątrz tego nie widać (Twenge, 2019, s. 107). iGen poszukują bezpiecznych przestrzeni fizycznych, gorzej radzą sobie z przestrzenią społeczną, gdzie mogą zostać skrzywdzeni emocjonalnie.

Reasumując, uprawniona jest konstatacja, że z niską aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży związana jest stopniowo obniżająca się na przestrzeni lat sprawność fizyczna i coraz częściej występujące problemy psychiczne. Aktywność fizyczna wydaje się skutecznym i „prostym w użyciu” antidotum na problemy w funkcjonowaniu fizycznym i psychicznym.

Okazuje się, że podobne problemy dostrzegł już ponad 200 lat temu Jędrzej Śniadecki i dlatego napisał „poradnik” dotyczący wychowania fizycznego dzieci, ale pośrednio traktuje też o całym wychowaniu. Był on

adresowany do rodzin dobrze sytuowanych, które stać było na bakałarzy i lekarzy, a we wstępie Autor przestrzegał przed zgubnymi skutkami niedoboru ruchu dzieci i jednostronnego kształcenia intelektualnego.

Futurologiczna wizja wychowania fizycznego Jędrzeja Śniadeckiego

Skojarzenie z dziełem sprzed ponad 200 lat „O fizycznym wychowaniu dzieci” Jędrzeja Śniadeckiego niejako samoistnie nasunęło mi się, gdy przygotowując wykład kursowy z „Podstaw wychowania fizycznego w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej” poszukiwałem danych naukowych na temat aktywności fizycznej dzieci. Na niezwykłą nieprzemijalność publicystyki Śniadeckiego zwracał uwagę prof. Maciej Demel podczas seminarium na studiach doktoranckich w warszawskiej AWF 40 lat temu. Moim zdaniem wiele uwag Śniadeckiego szczególnie mocno zyskuje na aktualności w odniesieniu do populacji iGen, a poniższe stwierdzenie ze wstępu do jego dzieła można traktować jak memento dla współczesnej edukacji: „Lecz jako każdy niedołęga i dla siebie i dla społeczności, w której żyje, prawdziwym jest ciężarem, tak dobre wychowanie fizyczne szczególnych osób jest zawsze dobrodziejstwem dla kraju i społeczności, w której żyć mają” (Śniadecki, 1997, s. 10-11).

Janusz Korczak uważał Śniadeckiego za wielkiego myśliciela, pioniera pewnego podejścia do fizyczności i zdrowia dziecka, a jego dzieło za wybitne na skalę europejską. We wstępie do wydania dzieła Śniadeckiego z 1920 roku pisze: „Miarą wielkości Śniadeckiego jest to właśnie, że umiał wybrać prawdy trwałe, wieczne, odrzucając to wszystko, co było przesądem ówczesnej wiedzy i społeczeństw odnośnie do dziecka. Zdaje mi się, że w ten sposób prześcignął Locke’a” (Śniadecki, 1920).

Stanisław Brzozowski, jeden z najwybitniejszych przedstawicieli Młodej Polski, a którego cytuje Korczak, tak napisał o dziele Śniadeckiego: „Uważam tę pracę na najważniejszy i dotychczas niedościgniony przez nikogo utwór naszej literatury pedagogicznej” (tamże).

Poniżej wybrane tezy z dzieła Śniadeckiego, kluczowe według autora tekstu, zostały poddane rekonstrukcji i weryfikacji z perspektywy współczesnej wiedzy naukowej. Intencją autora jest wykazanie aktualności myśli zawartych w „O fizycznym wychowaniu dzieci”. Każdy z poniższych podpunktów zaczyna się od cytatu z omawianej książki, po czym następuje komentarz autorski oparty na danych naukowych.

Zdrowie celem wychowania fizycznego

Hodować więc dziecko we względzie fizycznym lub lekarskim jest to je tak pielęgnować i tak prowadzić, żeby nie tylko życie i zdrowie od wszelkiego ochronić szwanku, ale nadto to ostatnie tak zabezpieczyć i utwierdzić, aby przez to dobry byt i szczęście człowieka na całe życie zapewnić (Śniadecki, 1997, s. 9).

Takie wychowanie powinno się raczej nazywać lekarskim (...) Lecz nazwisko wychowania lekarskiego nie tylko nie jest w używaniu, aleby niejednego mogło zrazić i oburzyć - po podług pospolitego mniemania lekarze nic nie poczynają bez leków, oburzyć - boby niejeden takie wychowanie raczej za wychuchanie troskliwe, a zatem rozpieszczenie poczytał; jakowe zamiary, równie nierozsądne jak śmieszne, moimi nie będą (tamże).

Jeżeli kiedy potrzeba było zwracać na to uwagę, to najwięcej teraz, kiedy rozsiano tak wiele błędnych o wychowaniu mniemań i przesądów, kiedy rozmnożenie się lekarzy i lekarek, duby i androny z nauczycielską prawiących powagą, przyczynia się do zarażenia błędami familij i pokoleń (Śniadecki, 1997, s. 10-11).

Wychowanie fizyczne ma przede wszystkim przyczyniać się do wzmacniania zdrowia, mówiąc językiem współczesnym ma u wychowanka budować rezyliencję, czyli zdolność dostosowywania się do zmieniających się warunków, niekiedy trudnych (Błajet, 2022). Jednocześnie Śniadecki przestrzega przed zdawaniem się na lekarzy w kwestii zdrowia dziecka, bo oni „nic nie poczynają niczego bez leków” (Śniadecki, 1997, s. 9). Błędem jest zbyt pochopne oddawanie dziecka w ręce medyków...nie tylko dlatego, że wiedza lekarzy w kwestii budowania zdrowia jest co najmniej „podejrzana”: znają się oni na chorobie, a z tego nie wynika wiedza o zdrowiu, bo zdrowie nie jest zwykłym brakiem choroby. Ponadto nadmierne i nieuzasadnione interwencje medyczne przyczyniają się raczej do osłabienia potencjału biologicznego wychowanków. Skutkiem też medykalizacji opieki nad dzieckiem jest zrzucanie z siebie odpowiedzialności za jego zdrowie i rezygnacja z poszukiwania i wykorzystywania tych możliwości, które tkwią w naturalnej aktywności dziecka.

Okazuje się, że już dwieście lat temu *fakenews*, czyli „duby i androny” były problemem w narracji o zdrowiu. Zatem konieczne jest takie kształcenie nauczycieli, aby potrafili nie tylko kształtować wiedzę o zdrowiu, ale też aby byli w stanie zmieniać błędne przekonania zdrowotne.

Negatywne skutki prymatu intelektualnego kształcenia

Uważam ja od dawna nasze wychowanie młodzieży (..) za niedoskonałe z tego względu, że zajmując się jedynie kształceniem umysłu i naładowaniem młodych głów nauką (...) zaniedbujemy siły ciała i zdrowie (Śniadecki, 1997, s. 3).

Nie wiem, czy to poczytać za szczęście, że w takim żyjemy wieku, gdzie się jedynie kształceniem umysłu zajęto bez najmniejszej uwagi na wychowanie fizyczne, bez względu na siły i zdrowie człowieka. Dlatego dziś, mianowicie w wyższych towarzystwa klasach, mało mamy ludzi, bo to, co tam natrafiamy są po większej części umysłowe mary albo rozumujące cienie (tamże, s. 12).

Przeładowanie nauczania treściami „umysłowymi” jest problemem, o którym się mówi od dawna. Zdaniem K. Robinsona nadmierny nacisk na treści intelektualne jest jednym z najpoważniejszych czynników hamujących potencjał rozwojowy młodych ludzi (Robinson, 2006). Obecnie dodatkowym ograniczeniem rozwojowym stał się smartfonowy styl życia nastolatków (Błajet, 2022). Powoduje to, jak nazwał to 200 lat temu J. Śniadecki, „wyrządzenie”, czyli oddzielenie od swoich naturalnych korzeni: „Tak tedy to wyrządzenie się kunsztowne jest źródłem wielkiej części naszych codziennych cierpień fizycznych, że nie wspomnę miliona moralnych nad wszelkie choroby gorszych, jakich człowiek nieokrzesany (będący w bliskim kontakcie z naturą, P. B.) nie czuje i nie zna” (Śniadecki, 1997, s. 19). W nieokrzesaności, czyli w naturalistycznym stylu życia widzi Śniadecki możliwość ochrony przed niekorzystnymi wpływami cywilizacji.

Jak napisano powyżej, zauważa się współcześnie u młodego pokolenia zjawisko stopniowego obniżania sprawności fizycznej i wzrost neurotyzmu. Z dość znacznym prawdopodobieństwem można przypuszczać, że jest to skutek zmniejszenia aktywności fizycznej tej codziennej, na przykład przemierzanie się, wykonywanie prac domowych i tej zabawowej, sportowej, która jest wypierana przez aktywność smartfonową (Błajet, 2022).

Śniadecki stwierdza coś, co jest niezwykle aktualne szczególnie w ostatnich pandemicznych czasach: „...nieczynność i gnuśność cielesna ma koniecznie dwa nieuchronne skutki, to jest słabość mięs i zbyt dużą bujność nerwowego systematu” (Śniadecki, 1997, s. 69). Aktywność fizyczna dzieci, jest nie tylko warunkiem sprawności ich mięśni („mięś”), ale jak pokazują coraz liczniejsze badania, zmagania cielesne w zabawie, eksperymentowanie ruchowe w niestandardowych sytuacjach podwórkowych są czynnikiem rozwoju układu (systematu) nerwowego i radzenia sobie z lękiem

i niepewnością (o czym poniżej). Systematyczna aktywność fizyczna jest, ogólniej rzecz ujmując, źródłem rezyliencji.

Unieruchomienia dziecka jako czynnik ograniczający rozwój. Potrzeba wychowania kinestetycznego

Chciałbym, aby żadne dziecko nie znało stołków i ławek, na których je osadzają nieporuszenie bakałarze nieludzcy i nauczyciele najemni. Chciałbym, żeby dzieci zawsze były w ruchu (...), żeby umysł ich zabawami się tylko zajmował (Śniadecki, 1997, s. 70-71).

Warunkiem sprawnego i pełnego funkcjonowania człowieka w życiu dorosłym jest prawidłowo ukształtowany schemat ciała. Schemat ciała w swej właściwej formie daje poczucie „bycia u siebie”, co oznacza, że jest warunkiem poczucia bezpieczeństwa i otwartości na doświadczenie. Wszelki kontakt dziecka ze światem w wieku niemowlęcym, ponimowlęcym, przedszkolnym i w, znacznej mierze, wczesnoszkolnym ma charakter cielesny. Świat „myślany”, w jakim w przeważającej mierze żyjemy w wieku starszym jest zapośredniczony przez wczesnodziecięce doświadczenia cielesne, a, ściślej, doświadczenia kinestetyczne. Zgodnie z zasadą epigenetyczności rozwoju jakość dziecięcych doświadczeń cielesno-ruchowych będzie warunkować jakość życia w dorosłości. Stąd zbyt wczesne unieruchamianie dziecka uniemożliwia prawidłowy rozwój schematu ciała, a przez to staje na przeszkodzie aktualizacji potencjału jednostki, przed czym przestrzega Śniadecki. Jest tak między innymi dlatego, że, aby mózg człowieka mógł się prawidłowo rozwijać w wieku dziecięcym, niezbędna jest systematyczna aktywność fizyczna (Błajet, 2006, s. 126-139).

Struktura psychiczna, jakim jest schemat ciała, warunkowana jest na poziomie neurologicznym przez integrację sensoryczną. Świat jest odbierany wielozmysłowo i, aby możliwe było funkcjonowanie w tym bogactwie bodźców, niezbędna jest ich integracja. Kluczową dla integracji sensorycznej jest funkcja receptorów odbierających bodźce podczas aktywności fizycznej: receptorów własnych mięśni i stawów (proprioceptorów), dotyku, ale przede wszystkim narządu przedsionkowego odpowiedzialnego za czucie położenia ciała względem grawitacji i jego prędkości (a w zasadzie przyspieszeń: nie czujemy prędkości, z jaką lecimy samolotem, ale wyraźnie odczuwamy rozpędzanie się samolotu i zwalnianie lotu).

Już 50 lat temu Ayres (1972) twierdziła, że układ przedsionkowy ma znaczący wpływ na funkcje mózgu i na zachowanie. Postawiła hipotezę, że niewydolność przetwarzania przedsionkowego może negatywnie wpływać na

funkcje poznawcze wyższego poziomu funkcje poznawcze wyższego rzędu potrzebne do nauki, a także zdolności regulacji pobudzenia potrzebne do samoregulacji emocji i zachowania. Ponadto twierdziła, że układ przedsionkowy może być wykorzystany w kontekście zindywidualizowanej interwencji, aby pomóc dzieciom w pełniejszym i skuteczniejszym funkcjonowaniu i odnosić sukcesy w szkole, w domu i w zabawie (Ayres, 1975).

Współczesne neuronauki pozytywnie weryfikują wczesne rozumowanie Ayres. Obecnie badania wykazują, że informacje z układu przedsionkowego otrzymuje wiele obszarów kory mózgowej, m.in. skrzyżowanie skroniowo-ciemieniowe, przedni płat ciemieniowy, tylny płat ciemieniowy i przyśrodkowa górna część kory, zakręt obręczy i kory wstecznej, kora hipokampa i kora parahipokampa (Angelaki, 2009; Carriot, Brooks i Cullen, 2013; Hitié, 2014; Holstein, 2012; Jamon, 2014). Ponadto badacze wykazali, że układ przedsionkowy odgrywa ważną rolę nie tylko w pamięci przestrzennej, a także w rozpoznawaniu obiektów i poznaniu liczbowym (Hitié, 2014). Dane te wskazują, że ruch jawi jako absolutnie niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka, również intelektualnego.

Ten kierunek myślenia powinien przekładać się na praktykę edukacyjną jako **wychowanie kinestetyczne** (analogicznie do wychowania intelektualnego, estetycznego itd.) którego celem oddziaływań byłoby kształtowanie aparatu sensomotorycznego oraz kształtowanie zdolności odczuwania przyjemności i radości ruchu. Radość ruchu powinna być podstawowym mechanizmem motywacyjnym w aktywności ruchowej dzieci i młodzieży. Pojęcie kształtowanie w zasadzie można by zastąpić kultywowaniem, bo zdrowe dziecko posiada naturalną zdolność cieszenia się ruchem. Wychowanie kinestetyczne w takim ujęciu jest w dużym stopniu odmienną formą oddziaływań od wychowanie fizycznego, w którym istotną rolę odgrywa nastawienie na kształtowanie sprawności fizycznej i specjalistycznych umiejętności ruchowych w sztucznych warunkach (sala sportowa, stadion). W wychowaniu kinestetycznym bardziej niż o wyczyn chodziłoby ponadto o kształtowanie, jak określa to M. Merleau-Ponty, „praktozognozji”, czyli cielesnego rozumienia rzeczywistości: „Moje ciało ma swój świat albo rozumie swój świat i nie musi przechodzić przez przedstawienia,, nie podporządkowuje się funkcji „symbolicznej” lub „obiektywizującej” (Merleau-Ponty, 2001, s. 160).

Paleohominizacja , czyli aktualizacja potencjału biologicznego

Ludzie, jakich mamy w teraźniejszej społeczności, są istoty sztuczne: tak przekształcone i wyrodne, że zaledwo zachowały organiczną postać pierwiastkowego człowieka. Jesteśmy tym względem pierwszych ludzi, czy pielęgnowane w ogrodach, donicach lub cieplnicach kwiaty względem tych samych dziko rosnących. Rolnicy nazywają je ozdobnymi potworami – my się ludźmi wypolerowanymi zowiemy (Śniadecki, 1997, s. 6).

Z tego względu historia dawnych ludów będzie dla nas najlepszą szkołą. Z niej więc po większej części czerpać będę prawidła i wzory (...) w zamiarze ukształcenia mocnej budowy fizycznej, zachowania zdrowia i przedłużenia życia” (tamże, s. 10).

Hominizacja w wychowaniu to wspieranie i aktualizowanie potencjału biologicznego człowieka. W zasadzie należałoby używać pojęcia paleohominizacja, bo gatunkowe właściwości homo sapiens kształtowały się w okresie paleolitu: mamy geny człowieka epoki kamiennej, jako że okres blisko 2,5 miliona lat paleolitu znacznie przewyższa kilka tysięcy lat stopniowo rozwijającej się cywilizacji. Dlatego też czerpanie wzorów praktyk edukacyjnych z tamtego czasu jest jak najbardziej uzasadnione dla „ukształcenia mocnej budowy fizycznej, zachowania zdrowia i przedłużenia życia” (ibidem). Wydaje się, że sztuczność i sterylność otoczenia człowieka współczesnego, stosowanie antybiotyków, również tych w hodowli zwierząt, ograniczenie naturalnej, swobodnej aktywności fizycznej dzieci, a także wyalienowanie z dzikiej przyrody powodują niedomiar hominizacji (Kwieciński, 1995, s. 35) ze wszystkimi tego negatywnymi skutkami biologicznymi i psychicznymi, zatem postulat J. Śniadeckiego jest ze wszech miar aktualny.

Paleolit to okres w rozwoju człowieka, kiedy warunkiem przetrwania w środowisku dzikiej natury była sprawność fizyczna, odporność biologiczna i psychiczna. Człowiek musiał żyć w zgodzie z naturą, akceptować bycie częścią natury jako czegoś większego i potężniejszego od niego. bo to warunkowało jego przetrwanie. Bycie zintegrowanym z naturą oznaczało wrażliwość na jej sygnały wskazujące na zagrożenia, ale też możliwości, na przykład, zdobycia pokarmu. Człowiek wytworzył również ścisły związek z otoczeniem na poziomie komórkowym: oprócz własnych komórek ludzkich posiadamy mikrobiotę, czyli bakterie, grzyby, wirusy oraz archenony (jednokomórkowce bez jądra), które przechodzą do naszego organizmu z otaczającego środowiska. Jak pokazują liczne badania, drobnoustroje, których może być kilka razy więcej niż własnych komórek, odgrywają istotną rolę

w funkcjonowaniu człowieka. Nadmierna sterylność, a przede wszystkim stosowanie antybiotyków ogranicza lub niszczy mikrobiotę, a to może rzutować w istotny stopniu na odporność, nastrój, funkcje mózgu i ogólny dobrostan psychofizyczny. W 2012 roku w „Nature” J. Cryan i T. Dinan napisali, że coraz więcej danych naukowych wskazuje, że mikrobiota odgrywa ważną rolę w neurofizjologii zachowań i regulacji istotnych dla nastroju procesów biochemicznych w mózgu (tamże). Okazuje się, że brud i zawarte w nim mikroorganizmy stanowią niezbędny czynnik naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Naturalny poród, podczas którego noworodek przejmuje mikrobiotę pochwy, dotyk i pocałunki bliskich, dotykanie zabawek i urządzeń na placu zabaw, bezpośredni kontakt z rówieśnikami i zwierzętami, z ziemią, roślinami wszystko to jest niezbędne dla kształtowania mikrobioty dziecka. W jednych z badań wykazano, że dorośli, którzy okresie niemowlęcym mieli kontakt z odchodami zwierząt, okazali bardziej odporni na stres (Messaoudi i in., 2011) W tym sensie w pełni uzasadnione jest powiedzenie: „brudne dziecko to szczęśliwe dziecko”. Należy jednak zaznaczyć, że nie oznacza to, że należy rezygnować z dbałości o higienę ciała i porzucić antybiotyki, jednakże w zmaganiach z drobnoustrojami powinien być zachowany umiar i rozsądek tak, aby „nie wylewać dziecka z kąpielą”.

Wzbogacanie mikrobioty dziecka poprzez stwarzanie możliwości aktywności w naturalnym, dzikim otoczeniu i w otoczeniu rówieśników jest szczególnie ważne, jako że bioróżnorodność pokarmu jest bardzo ograniczona na skutek monokultur w rolnictwie, przemysłowym przetwarzaniem żywności i stosowaniem antybiotyków w tuczu zwierząt. Szacuje się, że 75% żywności pochodzi z przetwarzania tylko 12 gatunków roślin i 5 gatunków zwierząt. Gatunek ludzi utracił wielu naturalnych sprzymierzeńców w trakcie cywilizowania się, co nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne (Goodwin, 2022, s. 104, 113, 114)

Aktywność w dzikiej przyrodzie: łąka, las, krzaki, skałki, doły, zwalone drzewa itd. stwarza też możliwość wzmacniania odporności poprzez wywoływanie stanów zapalnych będących skutkiem zadrapań, zranień, ukąszeń przez owady itd. Ważnym czynnikiem wzbogacającym mikrobiotę dziecka jest też kontakt z innymi dziećmi podczas zabaw i innych form spędzania czasu.

Hartowanie psychiczne i osvajanie z lękami

Aktywność ruchowa w środowisku dzikiej natury stanowi ważny czynnik osvajania z lękiem i strachem. Trudności, niedogodności i „zagrożenia”, które dziecko może napotkać w przyrodzie: błoto, grząskie podłoże, uskoki terenu, gęsty zagajnik, zwalone drzewa, pokrzywy, owady, pajęczyny, płazy,

gady, zimno, wilgoć. gorąco pozwalają dziecku adaptować się do niepewności i tego, co może wzbudzać nieprzyjemne doznania. J. Śniadecki w swoich propozycjach „edukacyjnych” powołuje się tutaj na Rousseau:

Dla uniknięcia także złych skutków przełknięcia radzi Rousseau, aby dzieci dość wcześnie oswajać z takimi rzeczami, których lękać się mogą, jakimi są: żaby, węże, pająki i inne owady tudzież maski lub obrzydliwe zwierzęta. W rzeczy samej, (...) dzieci w pokojach chowane lękają się podobnych przedmiotów. Ale dzieci wychowane na wsi, na wolnym powietrzu i przy zupełnej swobodzie aż nadto są oswojone z podobnymi rzeczami, ażeby się ich kiedy lękać miały... (Śniadecki, 1997, s. 74-75).

Nadmierna wrażliwość lękowa sprawia, że może występować u dzieci tendencja do błędnej interpretacji i katastrofizacji wrażeń związanych z lękiem. Aktywność fizyczna w szczególności w środowisku dzikiej natury, niekiedy w porach nocnych, na przykład podchody, może być efektywną metodą redukcji nadmiernego lęku u dzieci. Odkryto odwrotną zależność między wrażliwością na lęk a częstotliwością ćwiczeń - związek ten był skutkiem „pomijania” fizjologicznych odczuć ćwiczeń, które mogłyby być interpretowane jako lęk i panika.

Aktywność fizyczna, która wiąże się z doznaniem stresu wywołuje zmiany w osi HPA (podwzgórze – przysadka – nadnercza) i w ten sposób moduluje reaktywność stresową i lęk. Co ciekawe, okazuje się, że gryzonie pozbawione kontaktu z zarazkami mają nadreaktywną oś podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczową (HPA) i wykazują mniejszą odpornością na stres (Dinan, Stilling, Stanton i Cryan, 2015). Mogłoby to pośrednio potwierdzać znaczenie naturalnej aktywności dzieci w naturalnym, pełnym patogenów, otoczeniu w budowaniu odporności fizycznej i psychicznej jako przeciwwagi dla negatywnych skutków cywilizacyjnych aktywności: jednostronnej przeintelektualizowanej edukacji, cyberaktywności, konsumpcjonizmowi.

Reasumując, dla pełnej aktualizacji potencjału biologicznego dziecka, w tym optymalnego rozwoju mózgu niezbędną jest aktywność w środowisku dzikiej natury w zmiennych warunkach pogodowych. Ponieważ główne zmiany w mózgu i, szerzej, układzie nerwowym człowieka, ukształtowały się ponad 2 miliony lat w paleolicie, to oddziaływania ukierunkowane na aktualizację potencjału biologicznego można by określić **paleopraktyką**. Paleopraktyka jako forma systematycznych oddziaływań mogłaby stanowić, tak jak postuluje J. Śniadecki, antidotum na negatywne wpływy na człowieka ostatnich setek lat. Dla wzmocnienia powyższej konstatacji warto przytoczyć

jeszcze jedno zdanie znamienne w swoim zdecydowaniu dla publicystyki Śniadeckiego: „Wychowywać niezgodnie z prawami przyrodzenia (natury, przyp. P. B) – jest to psuć jego dzieło i psuć jego dzieło i kształcić potwory” (Śniadecki, 1997, s. 5).

Jedność procesu wychowania. Ku integralności

A lubo w doświadczeniu wychowania fizycznego, czyli cielesnego, od umysłowego albo moralnego oddzielać nie należy i nie można, wszelako w nauce i rozumowaniu można je uważać osobno” (Śniadecki, 1997, s. 9).

Tak kształcąc ciało kształcimy nieznacznie i umysł i nie puszcamy systematu nerwowego odłogi, ale je kształcimy podług przepisów natury, ale kształcimy w przyzwoitym z ciałem stosunku, ale kształcimy bez nadwyrężenia zdrowia i bez zatrucia pierwszych i najśłodszych życia momentów (tamże, s. 73).

W edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej zadanie integralnej, czyli „cielesno-umysłowej” edukacji jest łatwiejsze do wykonania i powinno być realizowane tak często jak to możliwe: w zabawie, podczas wycieczek i, co oczywiste, podczas zajęć ruchowych. Na późniejszych etapach edukacji jest to trudniejsze, ze względu na częstsze „unieruchamianie” dzieci w ograniczonej przestrzeni klas. Być może nauczyciele powinni, na przykład, uczyć uczniów higieny pracy siedzącej, aby neutralizować negatywne skutki długotrwałego siedzenia i wpatrywania się w płaską tablicę. Wymagałoby to specjalnych działań nauczyciela w trakcie lekcji i specjalnych umiejętności nauczyciela w zakresie, nazwijmy to, gimnastyki klasowej. Być może nauczyciele powinni w procesie dydaktycznym tak często, jak to możliwe odwoływać się do bezpośrednich doświadczeń uczniów. Trudno rozwijać kompetencje artystyczne, ruchowe bez przeżywania działań, ale chyba również można rozwijać kompetencje matematyczne, przyrodnicze odwołując się do odczucia piękna, harmonii, satysfakcji, bo matematyka i przyroda nasycone są pięknem. Oczywiście, wskazane byłby też bezpośredni kontakt z przyrodą, architekturą, sztuką nie tylko kształceniu artystycznym, ale też w ramach szeroko rozumianych zajęć przyrodniczych, aby móc bezpośrednio doświadczać matematyczności i fizyczności świata (Przyborowska i Błajet, 2020)

Zintegrowana edukacja to też zadanie dla nauczycieli wychowania fizycznego. Opis techniki i taktyki ćwiczeń lub zasad kształtowania sprawności motorycznej to zbyt mało, aby edukację fizyczną można nazwać integralną. Niezbędne też jest pobudzanie refleksyjności uczniów dotyczącej

zrozumienia celów i sensu aktywności fizycznej, odczucia piękna technik i taktyk sportowych oraz ewentualnych ryzyk związanych z ruchem (Błajet, 2012, s. 195-206)

Ponadto szkolne wychowanie fizyczne, poprzez to, że główny nacisk poprzez system oceniania kładzie się na technologię ruchu: sprawność fizyczną i technikę ruchu przyczynia się do dehumanizowania ciała i jego uprzedmiotawiania. Wychowanie więc zamiast przyczyniać się do integralności – dzieli człowieka. Skutkiem tego jest znieczulenie na subtelne odczucia cielesne, na impulsy ciała i zredukowanie przeżywania do procesów czysto psychicznych. Jedynymi doznaniem cielesnymi przebijającymi się przez blokadę są te najintensywniejsze, bo warunkujące przetrwanie – głód, pragnienie, podniecenie seksualne, ból, zimno, gorąco (Błajet, 2006, s. 101-107)

Podsumowanie

Napisana 200 lat temu publicystyczna praca nie może być, rzecz jasna, odkrywcza, jednakże pozwala ahistorycznie spojrzeć na poruszane problemy dotyczące zdrowia oraz fizyczności dzieci i młodzieży dorastającej w (hiper)cywilizowanym społeczeństwie, przedkładającym rozwój intelektualny nad inne aspekty osobowości. Z powyższych analiz wyłaniają się pewne uniwersalne (ahistoryczne) wskazania edukacyjne:

1. Edukacja kinestetyczna, której głównym celem byłoby kształtowanie schematu ciała, praktozognozji i zamięłowania (motywacji wewnętrznej) do ruchu powinna być traktowana jako pełnoprawna składowa edukacji, w szczególności przedszkolnej i wczesnoszkolnej.
2. Dla budowania rezyliencji dzieci niezbędna jest aktywność fizyczna w środowisku dzikiej natury, w której istotnymi czynnikami oddziaływać byłyby niedogodności, trudności, doznawanie upadków, bólu, zmęczenia, ryzyka, niekiedy zagrożenia, czyli paleopraktyka.
3. Nauczyciele powinni kierować się zasadą integralności (jedności) rozwoju poznawczego, kinestetycznego, moralnego, estetycznego, interpersonalnego itd.
4. Ważnym zadaniem dla nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej byłoby kształtowanie świadomości zdrowotnej dzieci ugruntowanej w wiedzy naukowej.

Realizacja tych założeń zapewne jest bardzo trudna, bo, jak wynika z moich wieloletnich obserwacji i doświadczeń sami kandydaci na nauczycieli i nauczyciele wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej nie są

zbytnio z tymi założeniami „zaprzyjaźnieni”. Jednak wdrożenie ich obecnie, w cybererze jest konieczne i niezbędne, w przeciwnym razie „brak tego, co konieczne, przysporzy nam cierpień, zahamuje nas, zatrzyma” (Gros, 2021, s. 200).

Bibliografia:

- Angelaki, D. E., Klier, E. M., Snyder, L. H. (2009). A vestibular sensation: Probabilistic approaches to spatial perception. *Neuron*, 4 (t. 64), 448–461. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2009.11.010>
- Ayres, A. J. (1975). Sensorimotor foundations of academic ability. W: W. M. Cruikshank, D. P. Hallahan (red.), *Perceptual and Learning Disabilities in Children. Vol. 2: Research and Theory*. Syracuse, NY, USA: Syracuse University Press.
- Ayres, A. J. (1972). *Sensory Integration and Learning Disorders*. Los Angeles, CA, USA: Western Psychological Services.
- Billari, F., Giuntella, O., Stella, L. (2018), Broadband internet, digital temptations, and sleep. *Journal of Economic Behavior and Organization*, September (t. 153), 58–76. doi:10.1016/j.jebo.2018.07.001.
- Błajet, P. (2022). *Internet jako nowe podwórko. Konsekwencje rozwojowe smartfonowego stylu życia* (złożone w wydawnictwie)
- Błajet, P. (2006). *Ciało jako kategoria pedagogiczna. W poszukiwaniu integralnego modelu edukacji*. Toruń: Wydawnictwo UMK.
- Carriot, J., Brooks, J. X., Cullen, K. E. (2013). Multimodal Integration of Self-Motion Cues in the Vestibular System: Active versus Passive Translations. *Journal of Neuroscience*, 33, 19555–19566. doi: 10.1523/JNEUROSCI.3051-13.2013
- Cryan, J., Dinan, T. (2012). Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature Review Neuroscience*, 13, 701–712. doi:10.1038/nrn3346
- Dinan, T. G. i in. (2015). Collective unconscious: how gut microbes shape human behavior. *Journal Psychiatric Research, Apr* (V. 63), 1–9. doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.02.021.
- Dinan, T. G., Stilling, R. M., Stanton, C, Cryan, J. F. (2015). Collective unconscious: how gut microbes shape human behavior. *Journal Psychiatric Research, Apr* (t. 63), 1–9. doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.02.021
- Fardouly, J., Vartanian, L. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology, June* (t. 9), 1–5, doi:10.1016/j.copsyc.2015.09.005
- Goodwin, J. (2022). *Doładuj swój mózg. Jak zwiększyć sprawność i efektywność swojego umysłu*. Warszawa: Muza SA.

- Gros, F. (2021). *Filozofia chodzenia*. Warszawa: Wyd. Czarna Owca.
- Hitier, M., Besnard, S., Smith, P. F. (2014). Vestibular pathways involved in cognition. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 8, (t. 59). doi: 10.3389/fnint.2014.00059
- Holland, G., Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. June (t. 17), 100-10. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008.
- Holstein, G. R. (2012). The Vestibular System. W: J. K. Mai, G. Paxinos, G. (red.), *The Human Nervous System (1239–1269)*. Amsterdam, The Netherlands: Elsevier.
- Nauka w Polsce (2019). *Eksperci: sprawność fizyczna dzieci w Polsce drastycznie spada*. <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C32850%-2Cekspersi-sprawnosci-fizyczna-dzieci-w-polsce-drastycznie-spada.html> (dostęp: 16.08.2022)
- Jamon, M. (2014). The development of vestibular system and related functions in mammals: Impact of gravity. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 8, (t. 11). doi:10.3389/fnint.2014.00011
- Kegan, R. (1983). *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kohlberg, L., Mayer, R. (2000). Rozwój jako cel wychowania. W: Z Kwieciński (red.), *Alternatywy myślenia o/dla edukacji* (s. 21-65). Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Kwieciński, Z. (1995). *Socjopatologia edukacji*. Olecko: Mazurska Wszechnica Nauczycielska
- Livingstone, S., Stoilova, M., Kelly, A. (2016). Cyberbullying: incidence, trends and consequences. W: *Ending the Torment: Tackling Bullying from the Schoolyard to Cyberspace* (115- 120). New York, USA: United Nations Office of the Special Representative of the Secretary-General on Violence against Children
- McMahon E. M. i in. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child Adolescent Psychiatry*, 1 (t. 26), 111-122. doi: 10.1007/s00787-016-0875-9.
- Merleau-Ponty, M. (2001). *Fenomenologia percepcji*. Warszawa: Fundacja Aletheia
- Messaoudi, M. Violle, N., Bisson, J.-F., Desor, D., Javelot, H., Rougeot, C. (2011). Beneficial psychological effects of a probiotic formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifidobacterium longum* R0175) in healthy human volunteers, *Gut Microbes*, 4, 256-261. doi: 10.4161/gmic.2.4.16108.

- Przyborowska, B., Błajet, P. (2020). The importance of place in creative activity : a proposal for an integral approach. *Creativity: theories, research, applications*, 1 (t. 7), 27-37.
- Robinson, K. (2006). https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity/transcript (dostęp: 18.08.2022)
- Śniadecki, J. (1997). *O fizycznym wychowaniu dzieci*. Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane AWF w Gdańsku.
- Śniadecki, J. (1920). *O fizycznym wychowaniu dzieci*. Warszawa: Towarzystwo Wydawnicze Książka Polska. Pobrano z: <https://pbc.gda.pl/dlibra/doccontent?id=1944> (dostęp 20.08.2022)
- Twenge, J. M. (2019). *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne i mniej szczęśliwe – zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*. Sopot: Smak Słowa sp. z o.o.
- Wilczewski, R., Wilczewski, A. (2018). Trendy sekularne w rozwoju fizycznym i sprawności motorycznej chłopców w wieku szkolnym ze środkowo-wschodniego regionu polski w latach 1986-2016. *Rocznik Lubuski t. 44, cz. 2a*, 174-192.