

IZABELLA KAISER

Zespół Szkół Specjalnych Nr 102, Poznań, Polska

**MIEJSCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
W RÓŻNYCH FORMACH ZAJĘĆ WOLNOCZASOWYCH
MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ
INTELEKTUALNIE W STOPNIU LEKKIM**

**PHYSICAL ACTIVITY IN VARIOUS FORMS OF FREE-TIME
ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH MILD INTELLECTUAL
DISABILITY**

Abstract: Aim: to determine various types of free-time activities for children with mild intellectual disability. Material and method: The research was carried out in year 2012, among the pupils of No.2 Vocational School, which is part of No. 102 School for Children of Special Needs in Poznań. The questionnaire formed for this purpose included questions concerning free-time activities in different seasons of the year, amount of free time and participation of the children in extracurricular and after-school activities. Additional questions dealt with social situation of the respondents.

Results: The majority of the respondents (75 per cent) was satisfied with the amount of free time they had. Pupils spend their free time in an active way, regardless of season. They seldom participated in organised sports events – 13,8 per cent took part in extracurricular activities, and 11,1 per cent – in after-school events.

Conclusion: Properly organised leisure is one of the factors stimulating psycho-physical development of an intellectually disabled child. At the same time, his or her attitudes and system of values can be shaped and directly influenced by creating motivation to socially most desired forms of free-time activities. According to pedagogy of free time, family and school are to play a significant role in preparing an intellectually disabled child for rational use of leisure. It is important to educate them through both a role-model method – including social influence and manipulation of socially valuable patterns – and a task method. Preparation of the intellectually disabled to efficient free-time management aims at shaping in them culture of entertainment and relaxation; to show them how to regenerate their psyche and organisms.

Key words: physical activity, intellectual disability, special educational needs, school for children of special needs, free time, education for free time

Wstęp i cel pracy

W pracy podjęto problem dotyczący czasu wolnego osób niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu lekkim.

Czas wolny jest pojęciem bardzo trudnym do zdefiniowania. W literaturze przedmiotu można spotkać wiele definicji tego terminu (Czajkowski 1979, Kamiński, 1989, Ploch 1992, Przećławski 1993, Pięta 2004, Kwilecka i Brożek 2007). We wszystkich duży nacisk kładzie się na możliwość wyboru czynności, którymi człowiek chce się zajmować, czyli dobrowolność i przyjemność jako najważniejsze cechy czasu wolnego.

Dla potrzeb niniejszego artykułu przyjęto, że czas wolny osób niepełnosprawnych intelektualnie to ten okres dnia, który po uwzględnieniu czasu przeznaczonego na naukę

- w szkole lub wypełnienie obowiązków zawodowych, regenerację organizmu oraz specjalne zabiegi rehabilitacyjne, a także niezbędne czynności domowe, pozostaje do ich wyłącznej dyspozycji może być okresem samodzielnymi wyborów, rodzajów i terenu zajęć związanych z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem osobistych zainteresowań (Borzyszkowska 1981).
- Czas wolny osób niepełnosprawnych intelektualnie należy rozpatrywać w kilku aspektach:
- wychowawczo – psychologicznym; dobrze zorganizowany czas wolny może pomóc w zakresie rozwoju umysłowego, moralno – społecznego i fizycznego, ułatwia kontakty i przeżycia społeczne. Dzieci i młodzież mają okazje poznawać i rozumieć otaczający świat; budzi się w nich potrzeba współdziałania z innymi, uczą się kulturalnego, racjonalnego spędzania czasu wolnego, wzbogacają się intelektualnie,
- opiekuńczym, czyli wspieranie wszechstronnego rozwoju jednostki, niesienie pomocy w zakresie bezpieczeństwa, zdrowia, zapobiegania trudnościom i niepowodzeniom oraz ulepszania środowiska życia; opieka jest tu rozumiana jako działalność, w której tworzy się warunki zapewniające istnienie i rozwój osób niepełnosprawnych, wielostronne kształtowanie ich osobowości,
- higieniczno-zdrowotnym; sposób spędzania czasu wolnego bardzo wyraźnie wpływa na odprężenie psychofizyczne organizmu oraz

- rewalidacyjnym, czyli stwarzanie sytuacji, w których niepełnosprawni intelektualnie muszą przejawiać inicjatywę, aktywność i umiejętność organizowania sobie zajęć wolnoczasowych w indywidualnie dostępnym zakresie; daje im to poczucie swobody, satysfakcji, przyjemności (Ploch 1992).

Właściwe zagospodarowanie czasu wolnego wpływa na wszechstronny rozwój osobowości, podniesienie sprawności fizycznej, rozładuje stany napięcia emocjonalnego, służy odbudowie fizycznych i psychicznych sił człowieka. Kwestia wypełniania i właściwego zużytkowania czasu wolnego staje się więc problemem społecznym, zwłaszcza w odniesieniu do oligofrenopedagogiki. Coraz powszechniejsze jest zrozumienie, że rozwój osób niepełnosprawnych intelektualnie musi być wszechstronny. Nie można zatem mówić o adaptacji społecznej tych jednostek bez uwzględnienia jednego z podstawowych aspektów procesu rewalidacji, jakim jest racjonalne spędzanie czasu wolnego.

Organizacja czasu wolnego jakiegokolwiek osoby, w żaden sposób nie może odbyć się bez niej osobiście. Zadanie musi być wyjątkowo zindywidualizowane, dopasowane do potrzeb i specyficznych upodobań zainteresowanego. Przede wszystkim należy mieć na względzie dobro człowieka, stan jego zdrowia i stan psychiczny. Nie bez znaczenia jest też poszanowanie wolności i godności osobistej, które zwłaszcza wobec niepełnosprawnych intelektualnie łatwo naruszyć.

Rzecz druga: organizując czas wolny trzeba wziąć pod uwagę stopień niepełnosprawności. Pamiętać należy, że czas wolny to czas przeznaczony na wszelkie zajęcia, jakim może człowiek oddawać się z własnej ochoty, bądź dla rozrywki, bądź też dla rozwijania swych wiadomości lub bezinteresownego dobrowolnego udziału w życiu społecznym (poza obowiązkami). W odróżnieniu od ludzi pełnosprawnych, gdzie zorganizowany właściwie czas wolny jest głównie formą aktywnego wypoczynku, dobrze wypełniony czas wolny osób niepełnosprawnych intelektualnie jest dodatkowo ważnym elementem rewalidacji (Ploch 1992, Biniakiewicz 1993, Szwarz 1987).

Organizacja czasu wolnego to ważne zagadnienie dla rozwoju osobowości i procesu rewalidacji i dlatego wymaga szerszego podjęcia przez szkołę, środowisko rodzinne, społeczne, a także samych pedagogów specjalnych. Zaburzone procesy myślowe, trudności przystosowawcze blokują skutecznie ujawniane przez dzieci niepełnosprawne intelektualnie zdolności, umiejętności, które mogą być wydobyte i rozwinięte tylko poprzez właściwe działania wychowawcze. Dobrze zorganizowany i spędzony czas wolny jest tą sferą, która może rekompensować wszystkie inne niepowodzenia, dawać satysfakcję

i radość życia, może stać się terenem nieograniczonych możliwości rehabilitacyjnych i dlatego powinien zajmować jedno z czołowych miejsc w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie. Organizując czas wolny dzieci i młodzieży trzeba pamiętać, że udział w nim będzie tym skuteczniejszy, im w większym zakresie zostaną uwzględnione zainteresowania, potrzeby i możliwości indywidualne uczestników. Należy także zaznaczyć, że inna jest ilość czasu wolnego niepełnosprawnych intelektualnie. Zostaje ona zmniejszona w wyniku ich udziału w różnych dodatkowych zajęciach o charakterze rewalidacyjnym np. zajęcia poprawy wad wymowy, doskonalenia technik szkolnych, zajęcia korekcyjno – kompensacyjne, terapia zajęciowa, częste wizyty u lekarzy specjalistów itp.

Ważnym elementem czasu wolnego powinna być aktywność fizyczna, która jest czynnikiem niezbędnym nie tylko dla zdrowia, ale również dla prawidłowego funkcjonowania człowieka. We współczesnym świecie troska o sprawność i zdrowie jest priorytetem. Systematycznie podejmowana aktywność fizyczna pozwala utrzymać dobry stan zdrowia, a nawet jego poprawę, czyli przyczynia się do polepszenia jakości życia. Osoby zaangażowane w sport i aktywność rekreacyjną mają lepsze samopoczucie, większe poczucie szczęścia, satysfakcji z życia (Gruszkowska 2000, Osiński 2002, Halemba i Harmaciński 2010, Kaiser i in. 2010). Należy zaznaczyć, że gdy podmiotem oddziaływania staje się jednostka ludzka, której organizm – tak w zakresie biologicznym, jak i psychicznym – wykazuje szereg braków, znaczenie kultury fizycznej jest szczególnie istotne. Ponadto obserwacja zachowań dzieci i młodzieży niepełnosprawnej dowodzi, że ich zainteresowania aktywnością ruchową nie różnią się od zainteresowań ich sprawnych rówieśników. Trzeba zatem wychodzić im naprzeciw, gdyż rozpoznane zainteresowania są motorem ludzkiego działania. Zwłaszcza, że poprzez ruch przyczyniamy się do kształtowania w jednostce poczucia własnej wartości.

Celem niniejszego opracowania jest analiza aktywności ruchowej młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie w stopniu lekkim, opierając się głównie na zachowaniach rekreacyjnych w okresach dni nauki, w okresach weekendowych oraz w dwóch głównych potencjalnych okresach aktywności fizycznej, czyli podczas ferii zimowych i wakacji letnich.

Material i metody badań

Material empiryczny zebrano w 2012 roku wśród uczniów Zasadniczej Szkoły Zawodowej nr 2 w Zespole Szkół Specjalnych nr 102w Poznaniu.

W skład grupy badawczej wchodziło 12 chłopców i 24 dziewczęta niepełnosprawne intelektualnie w stopniu lekkim.

Badani mieli od 17 do 23 lat. Średnia wieku wynosi 19,1. Większość ankietowanych (91,6%) pochodzi z pełnej rodziny. Tylko troje odpowiedziało, że ich ojciec nie żyje. Rodzice badanych prezentują zróżnicowany poziom wykształcenia: od podstawowego (8 osób) do wyższego (14 osób). Większość rodziców ukończyła edukację na szkole zawodowej (40%). Nie zaobserwowano znaczących różnic między wykształceniem matek i ojców. W odpowiedziach dotyczących pracy zawodowej rodziców zaznaczyło się zróżnicowanie między dziewczętami i chłopcami. Uczniowie najczęściej (50%) wskazywali, że ich rodzice nie pracują zawodowo, a tylko dwóch, że pracę zawodową wykonuje oboje rodziców. W odpowiedziach uczennic proporcje były odwrotne. W 14 rodzinach (58,3%) pracuje oboje rodziców, a w zaledwie w trzech – żadne z nich. Ankietowana młodzież posiada rodzeństwo (83,3%).

Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, który zawierał pytania półotwarte i zamknięte. Uczniowie wypełniali ankietę samodzielnie. Jednakże w niektórych uzasadnionych przypadkach nauczyciel dodatkowo wyjaśniał treść pytania i kafeferię odpowiedzi. Wybrani uczniowie ze względu na trudności z czytaniem ze zrozumieniem wypełniali ankietę w domu z pomocą rodziców. Tematyka poruszana w ankiecie dotyczyła sposobu spędzania czasu wolnego w różnych okresach roku: podczas trwania tygodnia nauki oraz podczas weekendu, w czasie wakacji letnich i ferii zimowych. Pytania obejmowały zagadnienia związane z ilością czasu wolnego, jak i sposobów jego wykorzystania.

Ankietowani wskazywali m. in. aktywne i biernie sposoby spędzania czasu wolnego w zależności od pory roku. Część pytań dotyczyła udziału uczniów w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę oraz w zajęciach pozaszkolnych. Ankieta była anonimowa.

Wyniki

Pierwszym badanym zagadnieniem była kwestia budżetu czasu wolnego w trakcie dni nauki szkolnej, w okresach weekendowych oraz podczas ferii zimowych i wakacji letnich. Zebrane wyniki przedstawiono w tabelach 1–4.

Tabela 1. Ilość czasu wolnego w tygodniu (%)

	1/2–1h	2–3 h	więcej niż 3h	nie mam czasu wolnego
chłopcy	0	8,3	91,7	0
dziewczęta	8,3	41,6	29,1	20,8
ogółem	5,6	30,6	50	13,9

Źródło: badania własne

Z przeprowadzonych badań wynika, że połowa ankietowanych dysponuje w tygodniu czasem wolnym dłuższym niż 3 godziny (wśród chłopców wskaźnik ten osiągnął nawet poziom 91,7%). Tylko uczennice uznały, że w ciągu dni roboczych roku szkolnego czas pozostający do ich dyspozycji na czynności wolnoczasowe jest zbyt krótki lub też nie mają go wcale (13,9% uzyskanych odpowiedzi).

Kolejnym okresem, który przeanalizowano w kontekście ilości czasu wolnego młodzieży były weekendy. Ponad połowa badanych (52,7%) szacuje go na więcej niż 6 godzin. W tym pytaniu zaznaczyła się niewielka różnica między chłopcami i dziewczętami. Wśród uczennic są i takie, które w weekendy mają bardzo mało czasu wolnego – zaledwie 2 godziny lub nieco więcej – do 4 godzin (13,9% ankietowanych).

Tabela 2. Ilość czasu wolnego w weekendy (%)

	1–2h	3–4 h	5–6 h	więcej niż 6h	nie mam czasu wolnego
chłopcy	0	0	33,3	66,7	0
dziewczęta	8,3	20,8	25	45,8	0
ogółem	5,6	13,9	27,8	52,7	0

Źródło: badania własne

Podczas wakacji letnich uczniowie dysponują dużą ilością czasu wolnego. Zdecydowana większość (77,8%) ankietowanych ma wolny cały dzień. Tylko 8,3% badanych nastolatków uznało, że ma 1–2 godziny czasu wolnego lub, że nie ma w ogóle.

Tabela 3. Ilość czasu wolnego podczas wakacji letnich (%)

	1–2 h	3–5 h	8–6 h	cały dzień	nie mam czasu wolnego
chłopcy	0	0	8,4	91,6	0
dziewczęta	8,3	4,1	8,3	70,8	8,3
ogółem	5,6	2,8	8,3	77,8	5,6

Źródło: badania własne

Ferie zimowe to również okres, w którym badana młodzież posiada dużo wolnego czasu. Dla 22 osób (61,1%) jest to cały dzień. W odpowiedziach znów zaznaczyło się zróżnicowanie płciowe. Tylko dziewczyny uznały, że nie mają podczas przerwy zimowej czasu wolnego (12,5% ankietowanych).

Tabela 4 Ilość czasu wolnego w ferie zimowe (%)

	1–2 h	3–5 h	6–8 h	cały dzień	nie mam czasu wolnego
chłopcy	0	8,3	8,3	83,3	0
dziewczęta	8,3	12,5	16,6	50	12,5
ogółem	5,6	11,1	13,9	61,1	8,3

Źródło: badania własne

Pytanie podsumowujące wskazało, że większość badanej młodzieży (75%) jest zadowolona z posiadanej ilości czasu wolnego. Ci niezadowoleni jako powody takiej oceny budżetu czasu do własnej dyspozycji podają:

- nadmiar zajęć w szkole (5,5%),
- nadmiar nauki w domu (11,1%),
- liczne obowiązki domowe – sprzątanie, robienie zakupów, opieka nad młodszym rodzeństwem (8,3%).

Jak dowodzi Siwiński „sprawą niezmiernie ważną jest nie tylko to, ile człowiek przeciętnie ma czasu wolnego, ale i to, jak go spożytkuje, jakie formy będą zastosowane, czy rekompensują one wysiłek wkładany w pracę i w jakiej mierze wpływają na rozwój jednostki, jej zdrowie, postępowanie oraz wyniki w pracy” (Tauber, Siwiński 2002).

Z tego względu w dalszej części badań podjęto problem form spędzania czasu wolnego przez młodzież niepełnosprawną intelektualnie w różnych porach roku podczas krótkich, średnich i długich okresów wolnoczasowych. Formy te zróżnicowano na bierne i aktywne.

Zebrane wyniki (tabela 5) są bardzo optymistyczne. Niezależnie od pory roku badana młodzież jest aktywna fizycznie.

Tabela 5. Podejmowanie aktywności fizycznej (%)

		TAK	NIE
wiosna	w tygodniu	86,1	13,8
	w weekend	94,4	5,5
jesień	w tygodniu	88,8	11,1
	w weekend	91,6	8,3
zima	w tygodniu	77,7	22,2
	w weekend	83,3	16,6

Źródło: badania własne

Częściej aktywność fizyczną młodzież podejmuje podczas weekendu, na co pozwala większa ilość czasu wolnego. W grupie aktywnych form rekreacji w czasie wolnym w tygodniu i weekendy wiosną oraz jesienią nie stwierdzono większych różnic. W wyborach dziewczyn najczęściej na pierwszym miejscu wskazywane były spacerunki, szczególnie jesienią (38,5%) oraz jazda na rowerze (21,9%). Podczas weekendów dodatkowo uczennice chodzą na piesze wycieczki, pływają i grają w piłkę. Są to jednak pojedyncze wskazania.

W wyborach uczniów na pierwszym miejscu jako najczęściej uprawiana dominowała jazda na rowerze (47,8%). Trochę rzadziej badani uczniowie grają w piłkę, zwłaszcza podczas weekendów (16,6%) oraz spacerują i jeżdżą na wrotkach lub rolnach (14,5%). W indywidualnych przypadkach wskazywane było także pływanie i bieganie. Weekendowy czas wolny pozwala uczniom na dodatkowe formy aktywności ruchowej, takie jak wycieczki piesze (12,4%) oraz wyjazdy poza miejsce zamieszkania (8,3%). Zimą obniża się aktywność ruchowa badanej młodzieży.

Uzyskane wyniki wskazują, że 22,2% osób w tygodniu i 16,6% podczas weekendów nie odpoczywa w sposób aktywny. Grupa aktywna fizycznie w zimie oprócz spacerów (34,7%) uprawia także sporty typowo zimowe: jazda na łyżwach (11,1%), na sankach (8,3%) oraz na nartach (5,5%). Niezależnie od warunków pogodowych 22,2% badanych również zimą jeździ na rowerze.

Mimo, że ankietowana młodzież deklaruje aktywny sposób spędzania czasu wolnego, to również odpoczywa biernie. Wśród tych form wypoczynku zdecydowanie najczęściej młodzież (niezależnie od płci) słucha muzyki, surfuje po Internecie, gra w gry komputerowe i ogląda programy telewizyjne.

Wnikliwa analiza dowodzi, że chłopcy ograniczają się głównie do korzystania z komputera (50%). Poza tym dwoje badanych (16,6%) wyraźnie zadeklarowało, że nie spędza czasu wolnego w sposób bierny. Dziewczyny mają większy wachlarz pomysłów na zajęcia wolnoczasowe. Oprócz wszechobecnego komputera uczennice często oglądają telewizję (28,1%) oraz słuchają muzyki (23,9%). Niestety tylko jedna osoba (2,7%) w czasie wolnym czyta książki.

Dalsza część badań dotyczyła zachowań podczas długiego czasu wolnego. Zdecydowana większość uczniów (61,1%) spędza ferie zimowe w domu. Zaledwie 14 osób wyjechało z rodzicami lub innymi członkami rodziny w góry (57,1%), nad morze (21,4%), na wieś (21,4%) lub za granicę (7,1%). Ich zajęcia wolnoczasowe podczas ferii nie różnią się zasadniczo od tych, które wybierają zimą w tygodniu lub w weekendy. Dziewczęta najczęściej chodzą na spacer (54%) i jeżdżą na sankach (25%), łyżwach (12,5%) lub nartach (12,5%). Należy zaznaczyć, że często pomagają rodzicom i wypełniają obowiązki domowe oraz opiekują się rodzeństwem. W tym okresie ważne dla nich są także spotkania z rówieśnikami. Chłopcy prezentują bardziej hedonistyczne zachowania i skupiają się na przyjemnościach: jeżdżą na sankach (50%), nartach (33,3%), chodzą na spacer (25%) i grają w gry komputerowe (33,3%). Czoro badanych (33,3%) pamięta o pomaganiu rodzicom i obowiązkach domowych.

Analiza zebranych wyników wskazuje na dość wysoką frekwencję turystyczną badanej grupy młodzieży podczas wakacji letnich. Tylko 36,2% ankietowanych pozostało w tym czasie w domu. Pozostali spędzali je nad morzem (33,3%) czy jeziorem (11,1%), w górach (5,5%), na wsi (5,5%) lub za granicą (8,3%). Najczęściej (44,4%) młodzież wyjeżdża z rodzicami lub innymi członkami rodziny. Wśród wskazywanych zachowań wolnoczasowych przeważały: jazda na rowerze (36,1%), spacer (27,7%), pływanie (19,4%), wycieczki piesze oraz rowerowe. Dziewczęta dodawały jeszcze opalanie i pomoc rodzicom.

Badana młodzież uprawia aktywność fizyczną raczej w miejscach „nieformalnych”, takich jak park lub inne miejsca na świeżym powietrzu. Tylko 38,8% badanych korzysta z obiektów sportowo-rekreacyjnych w swojej okolicy. Są to: boisko sportowe, pływalnia, lodowisko lub hala sportowa. Dwoje uczniów ćwiczy w siłowni, a jeden na stadionie sportowym. Częściej na obiektach sportowych bywają chłopcy.

Kolejnym z naukowych wątków badawczych było stwierdzenie, czy ankietowani korzystają z zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę. Mimo szerokiej oferty zajęć dodatkowych, jaką proponuje Zespół

Szkół Specjalnych Nr 102, korzysta z nich połowa ankietowanych uczniów. Najczęściej wymieniane były koła zainteresowań (muzyczne, plastyczne, matematyczne, introligatorskie, geograficzne, hotelarskie, filmowe i kulinarne), a także zajęcia rewalidacyjne (komunikacji społecznej, koordynacji zmysłów, technik szkolnych oraz wyrównujące szanse edukacyjne). Tylko pięcioro uczniów (13, 8%) bierze udział w zajęciach sportowych. Chłopcy wybierają SKS, a dziewczęta kółko taneczne.

Przyczynami rezygnacji z zajęć dodatkowych są niedogodne godziny (33,3%), brak ochoty (33,3%) lub nieciekawa oferta, niezgodna z preferencjami badanych (16,6%). Trojgu z ankietowanych brakuje czasu wolnego na zajęcia dodatkowe.

Kolejnym elementem czasu wolnego są zajęcia pozaszkolne. Badania wykazały, że niestety ankietowana młodzież w większości (66,6%) nie korzysta z zorganizowanych form spędzania czasu wolnego poza szkołą. Tylko 11,1% badanych uczestniczy w zajęciach sportowych poza szkołą. Dwie uczennice chodzą na dodatkowe zajęcia logopedyczne; pojedyncze osoby wskazały również spotkania z psychologiem oraz naukę języków obcych.

Ankietowana młodzież samodzielnie podejmuje decyzje o sposobach spędzania czasu wolnego (75% odpowiedzi). W pozostałych przypadkach osobami decyzyjnymi są rodzice.

Z przeprowadzonych badań wynika, że większość rodziców (53%) nie zachęca swoich dzieci do aktywności fizycznej.

W badaniach podjęto również problem współtowarzyszy zachowań wolnoczasowych młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie. Najczęściej ankietowani spędzają czas wolny w grupie rówieśniczej (52,7%) oraz z rodzicielstwem (52,7%). Rodziców jako towarzyszy zachowań wolnoczasowych częściej wskazywały dziewczęta (62,5%) niż chłopcy (25%).

Wśród badanych znalazły się także osoby spędzające samotnie swój wolny czas – 27,7% ankietowanych.

Podsumowanie

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że większą ilością czasu dysponują chłopcy. Pięć dziewcząt (13,8%) uważa, że czas pozostający do ich dyspozycji na czynności wolnoczasowe w tygodniu jest zbyt krótki lub też nie mają go wcale. Jako przyczyny podały liczne obowiązki domowe i nadmiar nauki w domu. Dość często właśnie dziewczęta są osobami bardziej zaangażowanymi w życie rodzinne i sumienniejszymi, jeśli chodzi o odrabianie

zadań domowych. To ogranicza ich czas wolny (też Lubański 1990). Również podczas wakacji letnich 11,1% nastolatek uznało, że ma 1-2 godziny czasu wolnego lub, że nie ma go wcale. Można to tłumaczyć obowiązkami domowymi oraz praktykami zawodowymi, które odbywają się także we wakacje. Niektóre uczennice w lecie podejmują też dodatkową pracę zarobkową.

Badana młodzież jest zadowolona z ilości posiadanego czasu wolnego. Należy zaznaczyć, że uczeń szkoły specjalnej ma wiele zajęć dodatkowych (zajęcia wyrównujące szanse edukacyjne, rewalidacyjne) i to zdecydowanie wydłuża jego pobyt w szkole (też Pasternak 1993). Również odrabianie zadań domowych – z powodu szybkiej męczliwości wysiłkiem intelektualnym, zaburzeń koncentracji uwagi, wolnego tempa pracy, trudności w przyswajaniu nowych wiadomości i umiejętności – trwa niekiedy zdecydowanie dłużej.

Ankietowana młodzież deklaruje aktywność ruchową w czasie, wolnym, szczególnie podczas weekendów. Wśród aktywnych form wypoczynku wskazywane były przez dziewczęta: spacer, jazda na rowerze, wycieczki, pływanie, gra w piłkę. Chłopcy preferują jazdę na rowerze, wrotkach i rolkach oraz grę w piłkę, spacer i bieganie. Badana grupa dziewcząt jako dość często uprawiane formy czasu wolnego wskazywała także zachowania określone jako imprezy, wyjścia do pubu, uczestnictwo w dyskotekach (20,8%). Można zatem powiedzieć, że powstaje grupa zachowań określanych jako towarzystwo – biesiadny sposób spędzania czasu wolnego (Parzych 2010). Młodzież ceni sobie spotkania z rówieśnikami, lubi być postrzegana jako „towarzyska”.

Badana grupa odpoczywa również biernie. Zdecydowanie najczęściej młodzież (niezależnie od płci) słucha muzyki, surfuje po Internecie, gra w gry komputerowe i ogląda programy telewizyjne. Dziewczyny mają nieco więcej pomysłów na zajęcia wolnoczasowe. Oprócz wszechobecnego komputera uczennice często oglądają telewizję oraz słuchają muzyki. Tylko jedna osoba (2,7%) w czasie wolnym czyta książki, ale niski poziom czytelnictwa to problem ogólnospołeczny, choć w przypadku osób niepełnosprawnych intelektualnie szczególnie zaniebawiany. Dowodzą tego także badania Brasławskiej – Haque (2000), w których autorka zwraca uwagę na rolę rodziców i szkoły w uświadamianiu znaczenia książki i czytelnictwa w procesie rewalidacji osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Wśród ankietowanych jest grupa młodzieży, która nudzi się w czasie wolnym, jest bezczynna lub śpi. Potwierdza to założenia o niskim poziomie umiejętności samodzielnego organizowania zajęć wolnoczasowych przez osoby niepełnosprawne intelektualnie lub wręcz o braku tej umiejętności.

Ferie zimowe ankietowana młodzież najczęściej spędza w domu (61,1%). Natomiast okres wakacji letnich jest bardziej predestynowany do uczestni-

ctwa w ruchu turystycznym. Jest to efektem większej ilości czasu wolnego do dyspozycji oraz warunków pogodowych i długości dnia sprzyjających podejmowaniu rozległego wachlarza form ruchu turystycznego niemożliwych do realizowania w pozostałych częściach roku. Analiza zebranych wyników wskazuje na dość wysoką frekwencję turystyczną badanej grupy (64,8%).

Młodzież nie wyjeżdża na obozy sportowo-rekreacyjne ani podczas ferii zimowych, ani w czasie wakacji letnich. Jak wskazują Halembai Harmaciński (2010) w Polsce wypoczynek osób niepełnosprawnych wciąż postrzega się wyłącznie w aspekcie turnusów rehabilitacyjnych. Na naszym rynku turystycznym wciąż nie ma ofert przygotowanych z myślą o niepełnosprawnych. Brakuje także specjalnych agencji czy biur podróży, które zajmowałyby się organizowaniem wypoczynku dla tej części społeczeństwa.

Badania wskazały, że tylko 38,8% badanych korzysta z obiektów sportowo-rekreacyjnych w swojej okolicy. Są to: boisko sportowe, pływalnia, lodowisko lub hala sportowa, siłownia oraz stadion sportowy. Niską frekwencję młodzież tłumaczy najczęściej brakiem takich obiektów w ich okolicy (34,7%). Jest to o tyle zaskakujące, gdyż większość ankietowanych (69,4%) mieszka w Poznaniu, w którym infrastruktura sportowa liczy sporo obiektów i ciągle jest rozbudowywana. Wspomnieć wystarczy choćby o programie „Sportowy Poznań”, który zakłada budowę lub rozbudowę wielu kompleksów sportowo-rekreacyjnych np. wokół Areny, na Gołęczynie, w zatoce Warty itp. (na podstawie Karty Strategicznej Programu „Sportowy Poznań”). A zatem opinia o ubogiej infrastrukturze sportowej Poznania jest subiektywnym osądem badanych i może wynikać również z zaburzonej często orientacji w otoczeniu osób niepełnosprawnych obejmującej zdobywanie i wymianę informacji oraz uzyskiwanie wiedzy. Uczniowie nie znają tych obiektów, są bierni i nie podejmują wysiłków, aby je odnaleźć i z nich korzystać. Sport zatem w niewielkim stopniu jest płaszczyzną integracji społecznej osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Istotnym elementem infrastruktury zorganizowanego czasu wolnego są zajęcia pozalekcyjne. Młody człowiek opuszczając szkołę powinien być poznawczo i emocjonalnie przygotowany do prowadzenia aktywnego stylu życia. Borzyszkowska zwraca jednak uwagę, że „Upośledzonym umysłowo należy organizować czas wolny, ale w taki sposób, by uczestniczyli oni w planowaniu i wyborze różnych form, by ich udział był nacechowany inicjatywą i aktywnością” (Borzyszkowska 1987). Działalność rekreacyjna w Zespole Szkół Specjalnych nr 102 jest organizowana przez koła zainteresowań, organizacje młodzieżowe i samorząd uczniowski. W szkole działa około 50 kół zainteresowań, mających na celu rozwijanie aktywności fizycznej, psychicz-

nej i społecznej wychowanków. Kadra pedagogiczna stara się wzbogacać formy spędzania czasu wolnego o nowe i podejmować kreatywne działania mające na celu dostarczenie młodzieży atrakcyjnych bodźców. Szczególnie istotna jest działalność Szkolnego Koła Sportowego, które proponuje uczniom zajęcia z piłki nożnej halowej, ćwiczenia na ścianie wspinaczkowej, sporty siłowe, gry zespołowe, tenis stołowy oraz aerobik. Aktywnie działa także Szkolne Kółko Turystyczno – Krajoznawcze. Skupia ono w swych szeregach młodych miłośników turystyki, którzy uwielbiają podróże. Uczniowie wspólnie planują wyprawy w okolice, które ich interesują. Odwiedzają miejsca warte poznania, takie jak parki narodowe, muzea, zwiedzają zabytki architektury oraz spotykają się z podróżnikami. Mimo tak szerokiej oferty kół zainteresowań proponowanych przez szkołę korzysta z nich połowa ankietowanych uczniów. Na wybór zajęć dodatkowych duży wpływ ma konieczność ciągłego uzupełniania, utrwalania i kompensowania wiedzy i umiejętności w perspektywie trudnego egzaminu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe. Stąd popularność takich kół jak hotelarskie, matematyczne, intrologatorskie oraz zajęć rewalidacyjnych. Uczniowie tylko okazjonalnie uczestniczą w zajęciach sportowo – rekreacyjnych organizowanych przez szkołę. Wymieniali zawody wędkarskie „Taaka ryba”, rajdy (np. do Mniszek i Kamionnej, do Puszczykowa, do Potasy), wycieczki oraz bieg Run of Spirit nad jeziorem Malta, podczas którego członkowie SKKT reprezentowali Fundację Jaśka Meli „Poza Horyzonty”.

Ważnym elementem czasu wolnego są zajęcia pozaszkolne, które wspomagają i wywierają pozytywny wpływ na rozwój osobowości dzieci i młodzieży. Propagują formy aktywnego wypoczynku, dostarczają przeżyć, pozwalają na kontakt ze sztuką i przyrodą, przyczyniają się do rozwoju indywidualnych zainteresowań i umiejętności, dają poczucie swobody i wypoczynku, poszerzają wiedzę oraz stwarzają warunki do przejawiania twórczej postawy i aktywności społecznej. Ważne jest, że dziecko nie kojarzy czasu wolnego ze szkołą, robi to, co lubi. Na te zajęcia nie musi chodzić, ono po prostu chce na nich być. To jego wybór. Dobrowolność udziału w zajęciach pozaszkolnych ma ogromne znaczenie w osiąganiu sukcesów w swojej dziedzinie. Niestety ankietowana młodzież w większości (66,6 %) nie korzysta z zorganizowanych form spędzania czasu wolnego poza szkołą. Podobne wyniki w swych badaniach uzyskały Żółkowska (1995) oraz Parchomiuk (2000). Potwierdzają one bierną postawę uczniów szkół specjalnych oraz niższy stopień rozwoju ich zainteresowań. Kirejczyk podaje, że zainteresowania osób upośledzonych umysłowo dotyczą przede wszystkim konkretnych przedmiotów podlegających bezpośredniej obserwacji zmysłów i tych zjawisk, które związane są z ich

codziennym życiem, sprawiają im przyjemność i w których same mogą brać aktywny udział (Kirejczyk 1981). Początkowo są one krótkotrwałe i związane z najprostszymi potrzebami. Kształtowanie trwałych zainteresowań osób niepełnosprawnych intelektualnie przychodzi z większą trudnością. Związane jest to z anatomicznymi i funkcjonalnymi brakami w korze mózgowej, które ograniczają w zasadniczy sposób zrozumienie jakiegoś przedmiotu, zjawiska, czy czynności. A przecież przy braku zrozumienia trudno jest o poważniejsze i bardziej trwałe zainteresowania. Należy jednak pamiętać, że rozwój zainteresowań występuje w miarę rozwoju umysłowego tych dzieci oraz w miarę systematycznej pracy pedagogicznej i wychowawczej. Osoba o obniżonej sprawności umysłowej potrzebuje w większym stopniu niż jego rówieśnicy przemyślanej stymulacji ze strony otoczenia, rozbudzenia i odpowiedniego pokierowania jego aktywnością, zgodnie z indywidualnymi potrzebami. To też od nauczyciela, wychowawców, rodziców zależy rozwój dziecka poprzez rozwijanie tego, co wartościowe.

Zdecydowana większość (75% odpowiedzi) ankietowanej młodzieży samodzielnie podejmuje decyzje o sposobach spędzania czasu wolnego. W pozostałych przypadkach osobami decyzyjnymi są rodzice. Jest to pozytywny, optymistyczny wynik, który dowodzi o umiejętności uczniów niepełnosprawnych intelektualnie decydowania o sobie, a także – co szczególnie istotne – o autonomii osobowej, jaką dają im w tym zakresie dorośli. Większość (63,8%) rodziców i opiekunów wie, co robi ich dziecko w czasie wolnym. Niepokoić może jednak fakt, że jest grupa (szczególnie chłopców), która spędza czas wolny bez wiedzy i kontroli rodziców. Zwraca na to uwagę również Ploch (1992) oraz Żółkowska (1995). Wielu uczniów szkoły specjalnej ze względu na niepełnosprawność intelektualną cechuje mniejszy bagaż doświadczeń, niekiedy brak odpowiedzialności, słabsza znajomość zasad i reguł obowiązujących w danej kulturze społecznej, a także chwiejność psychiczna oraz niższy poziom antycypowania wydarzeń i ich konsekwencji. Zwiększa to obowiązek nadzoru rodzica lub opiekuna nad spędzeniem wolnego czasu. Brak takiej kontroli może powodować, że dziecko nieodpowiednio i nieracjonalnie spędzi czas i będzie podatne na niekoniecznie dobre wpływy rówieśników lub osób, których chcą naśladować. Poza tym dzieci i młodzież nie mogą same organizować wolnego czasu według własnej woli, ponieważ za swoje działanie ponoszą ograniczoną odpowiedzialność prawną, lub nie ponoszą jej w ogóle. Czas wolny dziecka musi zatem podlegać w bardzo dużym stopniu określonym rygorom i racjom ustalonym przez dorosłych.

Z przeprowadzonych badań wynika, że większość rodziców nie zachęca swoich dzieci do aktywności fizycznej. Rola rodziny ulega oczywistym mo-

dyfikacjom polegającym na zmniejszaniu jednych, a intensyfikacji innych jej aspektów (Turowski 1975), ale niesłuszna jest teza o postępującej redukcji funkcji socjalizacyjnej rodziny. Posiada ona nadal podstawowe znaczenie dla młodego pokolenia również w zakresie aktywnego stylu życia np. poprzez zachęcanie do zwiększania aktywności fizycznej, osobistą postawę, przekazywanie umiejętności sportowych, stwarzanie warunków do uczestniczenia w rodzinnej rekreacji, umożliwianie dzieciom korzystania z ośrodków sportowych itp. (Kaiser i Sokołowski 2010). Rodzina uczy dokonywania wyborów, kształtuje zainteresowania i nawyki rekreacyjne. Jednak, jak wykazują badania współczesna rodzina polska nie zawsze spełnia pokładane w niej nadzieje (Kaiser i Sokołowski 2010). Stąd niezbędne jest wsparcie rodziny w kształtowaniu aktywnego stylu życia z zakresu kultury fizycznej. Dotyczy to szczególnie rodzin dzieci niepełnosprawnych intelektualnie, których rozwój jest w bardzo znacznym stopniu uzależniony od warunków środowiskowych i wychowawczych.

Badani uczniowie najczęściej spędzają wolny czas w grupie rówieśniczej oraz z rodzeństwem. Wśród badanych znalazły się także osoby spędzające samotnie swój wolny czas. Z punktu widzenia psychologii i socjologii najlepiej służy rozwojowi młodego człowieka czas spędzony w grupie ludzi. Samotność natomiast sprzyja izolacji w społeczeństwie, zamykaniu się na świat. Stąd istotne jest, aby nauczyciele, rodzice, opiekunowie zwracali szczególną uwagę na tych uczniów, którzy są mało widoczni, wycofani, introwertywni, wyizolowani w swojej grupie rówieśniczej, niepopularni socjometrycznie. Oni najbardziej ze wszystkich potrzebują tej uwagi, a nawet pomocy i wsparcia.

W życiu ludzi niepełnosprawnych intelektualnie czas wolny jest znaczącą częścią każdego dnia. W odróżnieniu od osób pełnosprawnych, gdzie zorganizowany właściwie czas wolny jest głównie formą aktywnego wypoczynku, dobrze wypełniony czas wolny osób z niepełnosprawnością intelektualną jest dodatkowo ważnym elementem rewalidacji.

Niewskazane jest, aby osoby niepełnosprawne intelektualnie samodzielnie organizowały sobie czas wolny, głównie z powodu nieumiejętności jego zorganizowania. Istotne natomiast jest, by proponowane dla nich formy spędzania czasu wolnego były atrakcyjne, wartościowe i dawały uczestnikom poczucie zadowolenia i satysfakcji. Zajęcia wypełniające wolny czas dają często osobom niepełnosprawnym o wiele większą szansę przeżycia sukcesu niż zajęcia związane z edukacją czy z pracą.

Rozbudzenie potrzeb aktywnego spędzania czasu wolnego przez osoby niepełnosprawne intelektualnie powinno być obowiązkiem począwszy od rodziny, a na działaniach edukacyjnych szkoły zakończywszy.

Organizowane zajęcia wolnoczasowe muszą być na tyle atrakcyjne, by młodzież nie poszukiwała patologicznych form wypełniania czasu wolnego. Wobec zagrożeń przemocą, agresją, uzależnieniami przed wychowawcami rodzą się ogromne wyzwania. Należy zatem tak organizować czas wolny, by w miarę możliwości powstrzymać te niebezpieczeństwa. Nie jest to łatwe zadanie, ale warto przynajmniej poprzez czas wolny chronić młodych ludzi, by nie podejmowali ryzykownych zachowań, by nie wchodzili na drogę przestępczości, alkoholu, narkotyków, przemocy, by nie stali się w przyszłości niewolnikami wirtualnego świata.

PIŚMIENNICTWO

1. Biniakiewicz B. (1993): *Turnusy rehabilitacyjne możliwością realizacji idei integracji W: Turystyka, rekreacja i sport jako problem społeczno-wychowawczy współczesnego człowieka*. red. W. Siwiński PDW Ławica, Poznań str. 176–181.
2. Borzyszkowska H. (1981): *Zajęcia pozalekcyjne i poza szkolne oraz czas wolny dzieci upośledzonych umysłowo* W: *Upośledzenie umysłowe, pedagogika*, red. K. Kirejczyk. PWN, Warszawa.
3. Borzyszkowska H. (1987): *Budżet czasu wolnego i sposób jego zagospodarowania przez dzieci upośledzone umysłowo w stopniu lekkim szkoły podstawowej*. „Zeszyty Naukowe” nr 93.
4. Brasławska-Haque M. (2000): *Czytelnictwo uczniów lekko upośledzonych umysłowo z klas starszych*. „Szkoła Specjalna” nr 1, s. 51–54.
5. Czajkowski K. (1979): *Wychowanie do rekreacji*. WSiP Warszawa Gruszkowska M. (2000): *Ćwiczenia fizyczne a stany emocjonalne, potrzeby psychiczne i poziom intelektualny kobiet aktywnych ruchowo*. Roczniki Naukowe AWF w Warszawie nr 39.
6. Halemba P., Harmaciński R. (2010): *Poziom uczestnictwa w turystyce młodzieży niepełnosprawnej w województwie śląskim*. W: *Zdrowotne aspekty aktywności fizycznej*, red. J. Łuczak, S. Bronowicki Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.
7. Kaiser A., Sokołowski M. (2010): *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyki rekreacji – podstawy teoretyczne*. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.
8. Kaiser A., Sokołowski M., Bronowicki S., Juřikova J. (2010): *Turystyka rowerowa treningiem zdrowotnym dla rodziny* W: *Zdrowotne aspekty aktywności fizycznej*, red. J. Łuczak, S. Bronowicki Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.
9. Kamiński A. (1989): *Czas wolny i jego problematyka społeczno – wychowawcza*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wrocław.
10. Kirejczyk K. (1981): *Metoda Decroly’ego, metoda ośrodków zainteresowań a metoda ośrodków pracy*. W: *Upośledzenie umysłowe, pedagogika*, red. K. Kirejczyk. PWN, Warszawa.

11. Kwilecka M., Brożek Z. (2007): *Bezpośrednie funkcje rekreacji* Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, Warszawa.
12. Lubański K. (1990): *Aktywność uczniów szkół podstawowych w czasie wolnym*. „Problemy Opiekunco – Wychowawcze” nr 9, str 341–346 Osiński W. (2002): *Zarys teorii wychowania fizycznego*. Wydawnictwo AWF Poznań.
13. Parchomiuk M. (2000): *Sposoby spędzania czasu wolnego przez młodzież upośledzoną umysłowo w stopniu lekkim i sprawną umysłowo*. „Wychowanie na co Dzień” nr 4–5, s. 13–16.
14. Parzych K. (2010): *Determinanty zachowań rekreacyjnych młodzieży szkolnej na przykładzie licealnej Słupska*. W: *Środowisko społeczno – przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.
15. Pasternak E. (1993): *Przykłady badań nad rewalidacją uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim*. „Roczniki Pedagogiki Specjalnej” t. 4, s. 82–98.
16. Pięta J. (2004): *Pedagogika czasu wolnego* Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa.
17. Ploch L. (1992): *Jak organizować czas wolny dzieci i młodzieży upośledzonych umysłowo*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
18. Przeclawski K. (1993): *Czas wolny dzieci i młodzieży*. W: *Encyklopedia pedagogiczna* red. W. Pomykało. Fundacja Innowacja Warszawa s. 75–76.
19. Szwarz H. (1987): *Kultura fizyczna jako czynnik zdrowia*. W: *II Kongres Naukowy Kultury Fizycznej*. GKKFiT. Warszawa.
20. Tauber R. D., Siwiński W. (2002): *Pedagogika czasu wolnego*. Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań.
21. Turowski J. (1975): *Struktura i funkcje rodziny a teoria rodziny nuklearnej*. W: *Przemiany rodziny polskiej* red. J. Komorowska. PWN, Warszawa.
22. Żółkowska T. (1995): *Aktywność pozadydaktyczna uczniów z lekkim stopniem upośledzenia umysłowego a poziom opieki rodziców nad ich czasem wolnym*. „Zeszyty Naukowe. Prace Instytutu Pedagogiki i Psychologii ” nr 21, s. 115–128.

Streszczenie: Cel pracy: diagnoza form zachowań wolnoczasowych młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie w stopniu lekkim.

Materiał i metoda: Badania przeprowadzono w 2012 roku wśród uczniów Zasadniczej Szkoły Zawodowej Nr 2 w Zespole Szkół Specjalnych Nr 102 w Poznaniu. Zastosowano autorski kwestionariusz ankiety, który zawierał pytania odnośnie form zachowań wolnoczasowych w różnych porach roku, ilości czasu wolnego oraz udziału badanej młodzieży w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Dodatkowo wystąpiły pytania dotyczące sytuacji społecznej badanych.

Wyniki: Większość badanej młodzieży (75%) jest zadowolona z posiadanej ilości czasu wolnego. Uczniowie niezależnie od pory roku aktywnie spędzają czas wolny. Ankietowani w niewielkim stopniu korzystają z zorganizowanych zajęć sportowych – 13,8% uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych oraz 11,1 % w zajęciach pozaszkolnych.

Wnioski: Właściwie zorganizowany czas wolny jest jednym z czynników stymulujących rozwój psychofizyczny dziecka niepełnosprawnego intelektualnie. Równocześnie poprzez stwarzanie i kształtowanie motywacji do najbardziej pożądanych społecznie form spędzania czasu wolnego można wpłynąć pośrednio na kształtowanie jego postaw i systemu wartości. Pedagogika czasu wolnego wyznacza doniosłą rolę rodzinie oraz szkole w przygotowaniu dziecka niepełnosprawnego intelektualnie do racjonalnego korzystania z zajęć rekreacyjnych. Ważnym jest wychowanie do wczasów zarówno metodą modelowania, w tym wpływu społecznego i manipulowania społecznie wartościowymi wzorami, jak i metodą zadaniową.

Przygotowanie osób niepełnosprawnych intelektualnie do umiejętnego gospodarowania czasem wolnym ma kształtować u nich kulturę zabawy, wypoczynku i rozrywki, ma uczyć różnych form organizowania czasu wolnego, ma wskazać, jak zregenerować organizm od strony psychicznej i zdrowotno- fizycznej.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, niepełnosprawność intelektualna, specjalne potrzeby edukacyjne, szkoła specjalna, czas wolny, wychowanie do czasu wolnego

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Izabella Kaiser, Zespół Szkół Specjalnych Nr 102

ul. Przelajowa 6, 61-622 Poznań

e-mail: iza.kaiser@wp.pl