

17 w 2023 (427)

# Wychowanie prozdrowotne w drużynie

**Data publikacji: 29.05.2023 / Autor: Karol Sylwestrzak**

Jedziecie na długo wyczekiwany biwak i macie mnóstwo gier do przeprowadzenia, stopni do rozpisania i rozmów do odbycia, prawda? Zapewne piątkowy wieczór i sobota nie wystarczą, żeby to wszystko zrobić. Całe szczęście, że jest jeszcze noc. I to nie jedna, a dwie – przecież harcerze odeśpią w domu...

Koszty znowu poszły w górę: transport, nocleg, składki, wyżywienie. Stary diabeł podpowiada, że najprościej jest pokusić się o cięcie wydatków na jedzenie: kupić najtańsze produkty, najlepiej w niewygodnych opakowaniach, żeby drużyna nie zjadła za wiele.

Po kolacji składającej się z najtańszych półproduktów zastępowi, zamiast odpocząć, zostaną zaproszeni na nocną odprawę, podczas której poczęstują się najgorszej jakości ciastkami i chipsami, zapijając to gazowanym, słodzonym napojem ulubionej marki. Po odprawie z kolei kadra wspomże się zapasem napojów energetycznych, żeby dotrzeć do gry nocnej.

Po latach takiej harcerskiej aktywności okaże się, że wśród postaw, jakie promowała drużyna, zabrakło jednej i bardzo oczywistej – refleksji o swoim zdrowiu i dbaniu o nie.



*Na dwudniowym turnieju wszystko jest ważniejsze od pożywnego posiłku. TDP, 2016 r.*

## Postawa prozdrowotna - co to znaczy?

Gdybyśmy chcieli wyróżnić różne zachowania związane z dbaniem o swoje zdrowie, powinniśmy spojrzeć na dwa jego obszary: fizyczny i psychiczny.

Do zachowań związanych ze zdrowiem fizycznym zalicza się między innymi dbanie o ciało, aktywność fizyczną, prawidłowe odżywianie oraz odpowiednią ilość (i jakość!) snu. Dla harcerzy nierzadko właśnie te elementy wydają się niewarte poświęcania zbyt wiele czasu, funduszy i uwagi. Dlatego też musiał powstać ten artykuł.

Zachowania związane głównie ze zdrowiem psychicznym i społecznym to chociażby utrzymywanie kontaktów społecznych czy radzenie sobie z permanentnym stresem. Zdrowie psychiczne, nasz harcerski *scout-life balance*, wypalenia i wiele innych znanych nam wyłącznie powierzchownie zjawisk, które nieustannie nas dotykają, to temat na oddzielny tekst, a nawet całą serię. Jeśli interesuje cię ten temat, przeczytaj [Felieton: Zadbaj najpierw o siebie](#).

Warto wspomnieć też o istnieniu zachowań antyzdrowotnych, czyli tych, które naszemu zdrowiu szkodzą. Są to między innymi: sięganie po używki, angażowanie się w wysoce stresujące sytuacje i wszelkie inne destrukcyjne dla zdrowia zachowania i postawy. Jako miłośnicy pozytywnej retoryki (i strażnicy 10 punktu Prawa Harcerskiego), skupmy się tym razem na tym, co robić, a nie czego unikać.

## Czy to jest naszą rolą?

Podstawowe zasady wychowania w ZHR, które każdy z Was od codziennej lektury zna na pamięć, głoszą, że: *Cechą wychowania harcerskiego jest szczególne uwrażliwienie młodego pokolenia na przyjmowanie postaw i realizację działań najbardziej potrzebnych współczesnej Polsce.*

Następnie podane jest 16 szczegółowych kierunków. I właśnie na samym końcu, na niemal wyklętej pozycji, możemy znaleźć: *16. Prowadzenie działań profilaktycznych polegających na promocji zdrowego stylu życia (...).*

Pomyślisz sobie: *“Jest przecież mnóstwo rzeczy, którymi musimy się zająć. Zdrowie jest ważne, **ale...**”*

## Czy tak ma pozostać?

Nie podlega dyskusji, że wiele punktów może wydawać się bardziej atrakcyjnych w harcerskim programie niż spanie, jedzenie i odpoczynek – chociażby te 15 punktów, które w dokumencie wyprzedziło kwestie zdrowotne. Problem polega na tym, że drużyna, która promuje “wszystko inne”, przekazuje również nieświadomie jeszcze

jedno przestanie: *“nie zajmuj się swoim zdrowiem – szkoda czasu”*. Organizowaniem nocnych odpraw pochwalamy spanie poniżej normy. Objadając się słodyczami, zapominamy o tym, żeby przekazać swoim harcerzom umiejętności przygotowania dobrego i wartościowego posiłku z warzyw i owoców. Tematem na oddzielną, ostrą dyskusję powinno być obecne przyzwolenie na próby zwalczania zmęczenia napojami energetycznymi.

Ci, którzy dziś mówią o przykładzie własnym, wczorajszą kolejną nieprzespaną przez harcerskie zobowiązania noc zapili energetykiem i krakersami, a na śniadanie w marszu pochłonęli kabanosy z domieszką mięsa. Jeśli zgłodnieją, mają plan awaryjny – w kieszeni czeka zupka chińska uznawana za przysmak przez pół drużyny...

## To jak ma być?

Kilkudniowy wyjazd nie wpłynie bezpośrednio na zdrowie jego uczestników. Jednakże w tym czasie wydarzyć się może coś zupełnie innego i dużo ważniejszego. Być może drużyna harcerska będzie dla kilku druhów czy drухen jedyną przestrzenią, w której zwróci się uwagę na obecność owoców i warzyw w diecie. Prawdopodobnie w wielu domach, z których pochodzą, używki, nieaktywny tryb życia czy objadanie się słodyczami i gotowymi daniami ze sklepu bardzo silnie wpłynęły na ich podejście do zdrowia już od najmłodszych lat. To właśnie dzień na harcerskim wyjeździe stanie się okazją, żeby pokazać tym osobom nową perspektywę.

*Chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak zadbać o właściwe odżywianie? Przeczytaj: [Regularne żywienie 5 posiłków dziennie](#)*

Drużynowi, spójrzcie na swoje biwaki, obozy i zbiórki. Zastanówcie się, ile jest w nich przestrzeni na przekazywanie właściwych, prozdrowotnych postaw. Zastanówcie się, co Wasi zastępowi sądzą o picu energetyków wieczorami i co kupują harcerze na obozowej wizycie w sklepie. Pomyślcie, czy harcerze w drużynie rozumieją podstawowe zasady odżywiania się i czy w upalny dzień na wędrowce sami pomyślą o tym, żeby regularnie pić wodę.



Co więcej, fascynujący harcerski program, można pogodzić z “nudnym” dbaniem o zdrowy tryb życia. Jedna z pomorskich drużyn wybrała się na zimowisko wędrownie, gdzie przykładła ogromną wagę do długiego snu, dużych i treściwych posiłków oraz nawadniania się podczas całodziennego marszu. W jednym z gdyńskich Zastępów Zastępowych drużynowy bardzo skutecznie wyeliminował modę na napoje energetyczne wypijane podczas całonocnych spotkań przy grach planszowych. Pewien instruktor na każdą radę hufca zamiast ciastek przynosił siatkę owoców do poczęstowania reszty.

Zamiast przynoszenia ciast na spotkanie opłatkowe możecie zaproponować bardziej wytrawną wersję poczęstunku (a przy okazji promować regionalne zwyczaje kulinarne), a spotkaniu urodzinowemu drużyny, zamiast ton słodkich i słonych przekąsek, może towarzyszyć wspólne degustowanie potraw przygotowanych przez zastępy w ramach harcerskiego masterchefa.



*Spotkaniom integracyjnym mogą towarzyszyć również wyzwania kulinarne. 2 GHH "Zbroja", 2017 r.*

Uwzględnijcie dodatkowe składniki w śniadaniach: płatki owsiane, jajecznicę ze szczypiorkiem, a może duże i treściwe kanapki z sałatą, pomidorem i jeszcze kilkoma składnikami.

Pamiętajcie o higienie. Wszystkich! Wyjazd do lasu, schroniska czy szkoły z trzema prysznicami albo wyłącznie umywalkami to nie wymówka – to wyzwanie, z którym trzeba się zmierzyć. Zapewnijcie więcej czasu, upewnijcie się, że każdy ma ręcznik i mydło. Czyste ciało i zmieniane ubrania to nie tylko aspekt estetyczny. Pokażcie, że higiena jest dla harcerza ważna, a pozbędziecie się odparzeń, nieprzyjemnego zapachu, zakażeń i kilku pryszczu na twarzy.

## **Zdrowie na obozie**

O ile na zbiórce czy biwaku nie jest łatwo zauważyć pozytywny efekt większej troski o zdrowie całej drużyny, o tyle na obozie wszystkie te działania będą miały swój bezpośredni i widoczny efekt. Pranie, mycie się, właściwe odżywianie, nieprzerwany sen – w ciągu kilku do kilkunastu dni ich pozytywne skutki widoczne będą na każdym kroku. Harcerz dbający o siebie rzadziej choruje, lepiej się koncentruje i jest bardziej zadowolony. W skrócie: rzadziej odwiedzisz szpital i mniej osób z tego obozu wyjedzie przed jego zakończeniem.

## **Na koniec**

Troska o zdrowie to trudne zadanie. Trwa nieustannie, a efekty widać dopiero po wielu zaniedbaniach. Jak przed laty mawiał klasyk:

*Szlachetne zdrowie... prawda... ile cię trzeba cenić czy jak tak... jako smakujesz, aż się zepsujesz prawda... i wtedy dopiero wiemy, kiedy brakuje nam tego zdrowia... jak ono jest absolutnie kluczowe.*

Drużynowi, instruktorzy, nie bierzemy udziału w wyścigu o jakieś miano, nie ścigamy się na lajki ani punkty. Naszym jedynym prawdziwym zadaniem jest każdego i każdą z nich wychowywać na troszkę lepszego człowieka niż był poprzedniego dnia. Niech służy Bogu i Polsce, niech niesie pomoc bliźnim, niech postępuje po rycersku. I niech przy tym pamięta, aby dbać również o siebie i dzięki temu być w stanie zadbać o innych.

## Na podstawie:

[Aleksandra Czerw. \*Możliwości kształtowania postaw zdrowotnych dzieci i młodzieży w Polsce.\*](#)

[Katarzyna Szalonka, Lucyna Witek. \*Postawy i zachowania prozdrowotne pokolenia Z w świetle badań pierwotnych.\* Marketing i Zarządzanie nr 3 \(44\) 2016, s. 189-196](#)

**zdjęcie w nagłówku:** Wszystko ma swoje konsekwencje. Za mało snu to zmęczenie, a w dłuższej perspektywie poważniejsze kłopoty zdrowotne. Zjazd ZHR, 2021 r.

### [Karol Sylwestrzak](#)

Drużynowym chciał być od zawsze. Założył 12 Pomorską Drużynę Harcerzy „Rota” (2017- 2021), później został hufcowym w 2 Gdyńskim Hufcu Harcerzy „Zbroja” (2022-2025). Nie wykorzystał okazji od losu, by poprowadzić wędrowników, ale po cichu liczy na ostatnią szansę.

Zawodowo wróży z danych za pomocą statystyki. Z wykształcenia psycholog i matematyk. Lubi mówić i szkolić, niespecjalnie rozmawiać. Uważa, że spanie w szkole to nie biwak, a zgrupowania kilku drużyn to kolonie. Zwolennik traktowania 11-latków poważnie, a zbyt pewnych siebie harcmistrzów z dystansem.