Krzysztof Mikucki

Mickiewicz w kajaku

BUDOWANIE RELACJI Z NATURĄ, SOBĄ I INNYMI

Czy lekcja musi odbywać się w szkole? Czy lekcja wychowana fizycznego musi odbywać się w sali gimnastycznej? Otóż nie! Wiedzą o tym doskonale uczniowie II Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Słupsku, gdyż zamiast 3 godzin tygodniowo wf, w bardzo napiętym planie lekcji, realizują 2 godziny w tygodniu na sali gimnastycznej, Orliku czy stadionie. Z kolei jedna godzina wf – zgodnie z Rozporządzeniem MEN z 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego oraz Informacją o wynikach kontroli Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych Najwyższej Izby Kontroli[1] – jest przeprowadzana w formie fakultetów, które odbywają się podczas weekendów czy tygodniowych wyjazdów.

Uczniowie mogą wybrać sobie dyscyplinę, którą już się interesują lub którą chcą poznać. Wachlarz zajęć jest bardzo szeroki. Są to: kajaki, narty, rowery, piłka siatkowa, piłka koszykowa, badminton, szachy czy kręgle. Zajęcia te cieszą się niezwykłą popularnością, gdyż młody człowiek ma wpływ na to, co będzie robić w ramach jednej godziny wf. Już na początku roku szkolnego snują plany związane z tymi zajęciami, przygotowują się do wyjazdów.

Na przestrzeni kolejnych lat zauważamy coraz większe zainteresowanie fakultetem z turystyki kajakowej. W ostatnim roku szkolnym mieliśmy pięć wyjazdów z grupami liczącymi 30-35 osób. Realizacja fakultetu z turystyki kajakowej wiąże się z wyjazdem weekendowym do ośrodka wczasowo-wypoczynkowego nad jeziorem. Podczas spływów mamy na uwadze przede wszystkim bezpieczeństwo uczniów, więc spływ kajakowy zabezpieczają ratownicy słupskiego WOPR.

Podczas tych wyjazdów, pierwsze godziny zajęć prowadzą ratownicy, którzy przypominają zasady zachowania się w wodzie w czasie wywrócenia się kajaka, prezentują rzucanie rzutek ratowniczych, czy podejmowanie tonących osób z wody. Młodzież ma okazję do utrwalenia wiedzy na temat udzielania pierwszej pomocy, z którą zapoznawali się w szkole na przedmiocie edukacja dla bezpieczeństwa.

Pierwszego dnia pływamy na rzece Łupawa na odcinku Zawiaty – Kozin, Kozin – Czarna Dąbrówka, natomiast drugiego dnia odbywa się spływ po jeziorze Jasień.

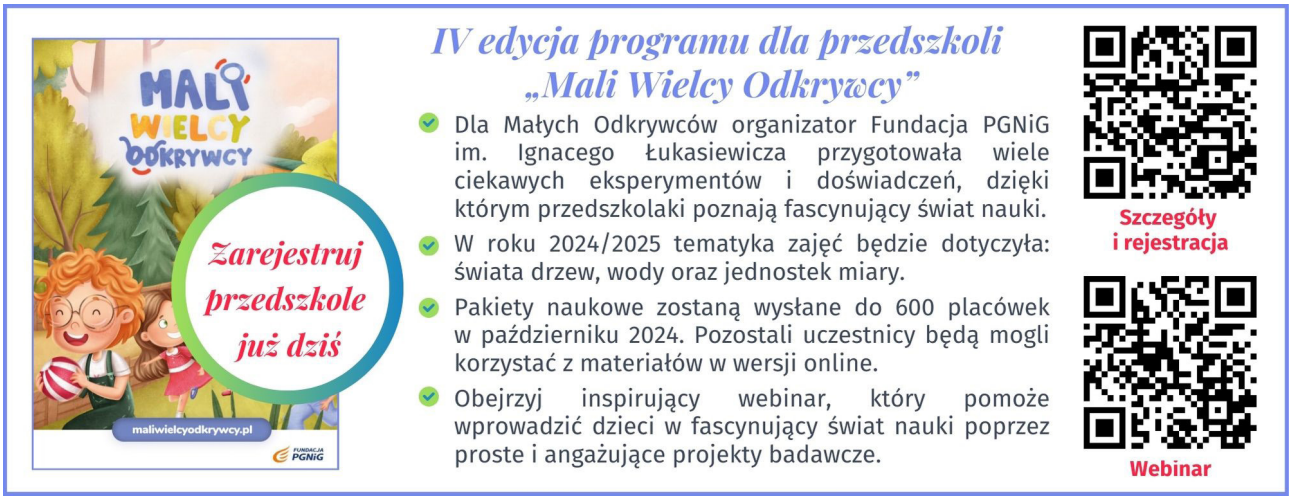
1. https://www.nik.gov.pl/plik/id,1942,vp,2355.pdf [dostęp: 10.08.2024]

Nie sposób nie wymienić zalet uczestnictwa w takim spływie. Pływanie kajakiem to świetna zabawa na świeżym powietrzu, relaks. To doskonała okazja, aby obcować z przyrodą, podziwiać krajobrazy i najdziksze zakątki rzeki, których nie można dostrzec z brzegu.

Spływy kajakowe to również doskonała okazja do doskonalenia umiejętności miękkich u uczniów. Młodzież ćwiczy komunikację interpersonalną, porozumiewanie się z innymi uczestnikami spływu, wyrażanie swoich myśli, potrzeb oraz umiejętność słuchania innych. Uczy się współpracy i komunikacji, ponieważ wiosłowanie wymaga koordynacji i synchronizacji działań w parze lub grupie. Widząc wywrócony kajak, uczestnicy spływu uczą się empatii, okazywania wsparcia. Dla niektórych spływy to walka z samym sobą, to nauka determinacji, dążenia do celu, a dla innych – motywowanie współuczestników przygody.

Woda często zaskakuje podczas spływu: jej stan jest zmienny, pojawiają się znienacka prądy czy powalone konary drzew – wtedy uczniowie uczą się radzenia sobie z trudnościami i napięciami, ćwiczą umiejętność utrzymania spokoju i skupienia – tak ważnych cech potrzebnych podczas egzaminów maturalnych i nie tylko.

Podczas wyjazdów na zajęcia fakultatywne z kajakarstwa uczniowie nie tylko doskonalą się w pływaniu kajakiem, ale również spędzają ze sobą niezapomniane chwile po zejściu na ląd. Są to gry i zabawy sportowe, ogniska, wspólne pieczenie kiełbasek i szanty do „białego rana". Widzą kolegę, koleżankę nie jako sąsiadkę/sąsiada z ławki, czy ze szkolnego korytarza, ale jako kompana w osadzie, grze czy wspólnym śpiewaniu.

Bezdyskusyjnie zajęcia fakultatywne w naszej szkole to doskonała okazja dla uczniów do wzmocnienia poczucia własnej wartości. Rodzi się zaufanie i więź między uczestnikami, co jest kluczowe w tworzeniu zgranych zespołów w przyszłości. Takie zajęcia to cenne uzupełnienie tradycyjnych lekcji w szkole – zwiększają świadomość ochrony środowiska oraz przynoszą nieocenione korzyści w budowaniu relacji z przyrodą, ze sobą i innymi.

Krzysztof Mikucki
Nauczyciel wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa z długoletnim stażem w II Liceum Ogólnokształcącym im. A. Mickiewicza w Słupsku.