

Janusz Karbowski
Prezes Miejskiego Szkolnego Związku Sportowego w Sosnowcu

WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT SZKOLNY W ASPEKTCIE DYDAKTYCZNYM, WYCHOWAWCZYM I ZDROWOTNYM

Wstęp

Kultura fizyczna jest ważną wartością osobistą i społeczną. Uczestnictwo w różnych jej formach ma istotne znaczenie dla rozwoju i zdrowego życia obywateli. Walory rozwojowe, zdrowotne i użytkowe kultury fizycznej stanowią o uznaniu jej przez państwo za ważny czynnik w kształtowaniu zdrowia, stymulacji rozwoju kulturowego, społecznego, a pośrednio również gospodarczego. Warto również wspomnieć o roli sportu wyczynowego w kształtowaniu tożsamości narodowej, integracji społecznej na różnych szczeblach oraz motywowaniu do twórczej pracy w celu rozwoju własnych uzdolnień.

Mając na względzie dobro społeczne i uznając, że kultura fizyczna z całym swym bogactwem oddziaływań jest postrzegana jako nośnik wielorakich, ważkich wartości, należy podjąć zdecydowane działania służące rozwojowi kultury fizycznej w nowoczesnym, polskim społeczeństwie. Winny one doprowadzić do stworzenia spójnego modelu kultury fizycznej dzieci i młodzieży, odpowiadającego wielkim i zasadniczym reformom społeczno-ustrojowym, zmieniającym obraz Polski. Trzeba jasno sprecyzować miejsce i funkcje administracji państwowej i samorządowej, stowarzyszeń, podmiotów prawnych i osób fizycznych w ramach tej reformy.

Wnioski:

1. W Ministerstwie Edukacji Narodowej powinien działać departament zajmujący się merytorycznymi zagadnieniami dotyczącymi szkolnej kultury fizycznej.
2. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego powinny ściśle współpracować w zakresie realizacji różnorodnych form zajęć pozalekcyjnych w szkołach.
3. Współpraca merytoryczna ministerstw w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą powinna owocować stanowieniem dobrego prawa.

Jak dostosować system edukacji do wymogów przyszłości

Świat nie będzie potrzebował więcej niż pięciu komputerów – Thomas Watson, prezes firmy IBM, 1943 rok

Nie wiem, po co ktokolwiek miałby instalować w domu komputer – Ken Olson, prezes i założyciel firmy Digital Equipment Corp, 1977 rok

Internet? A po co nam to? – Bill Gatek, założyciel firmy Microsoft, 1993 rok

Dzieci, które zaczynają obecnie edukację w szkołach podstawowych, zakończą ją za około 15-20 lat, po czym będą pracować przez kolejne 40. Pomimo licznych badań

i ekspertyz naukowych nikt nie jest w stanie przewidzieć, jak będzie wyglądał świat w 2020 roku, nie wspominając o 2070 roku. Przy obecnym tempie postępu technicznego żadne prognozy nie są w stanie odzwierciedlić przyszłej sytuacji na rynku pracy oraz wymagań, przed jakimi w 2030 roku będą stawać ludzie poszukujący zatrudnienia. Już teraz przeciętny obywatel wysokorozwiniętego kraju zmienia pracę kilka razy w życiu, często przekwalifikowując się do wykonywania zupełnie innego zawodu. Osoby nie nadążające za zmianami są często marginalizowane i skazywane na bezrobocie. Ilość wiedzy gromadzonej przez ludzkość rośnie w tempie wykładniczym. Najlepszym przykładem jest tutaj informatyka: technologie zmieniają się tak szybko, że często wiedza zawarta w nowej publikacji naukowej okazuje się nieaktualna zanim książka trafi na rynek. Wszelkie zmiany polityczne, technologiczne i społeczne mają jedną wspólną cechę – zachodzą coraz szybciej.

Jak mamy więc przygotować nasze dzieci do funkcjonowania w otoczeniu, które dla nas samych pozostaje jedną wielką niewiadomą? Jak współczesne szkolnictwo ma wyjść naprzeciw potrzebom, których nikt nie jest jeszcze w stanie zdefiniować?

O przetrwaniu nie decyduje siła, ale zdolność adaptacji do zachodzących w otoczeniu zmian – Karol Darwin.

Rynek pracy wymaga od naszych dzieci ciągłego samodoskonalenia się i zdobywania nowych kwalifikacji. Mamy do czynienia z degradacją rynkowej wartości stopni naukowych. Gdzie kiedyś wystarczyła matura, teraz potrzeba wyższego wykształcenia, często zdobytego na dwóch różnych kierunkach. Młodzi ludzie inwestują w kosztowne studia podyplomowe, kursy językowe i szkolenia. Mimo to wielu z nich nadal nie może znaleźć zatrudnienia. Już teraz proces ten prowadzi do absurdalnych sytuacji, w których człowiek ze stopniem doktora zarabia 1000 zł miesięcznie. Działa tu proste prawo popytu i podaży. Dostęp do wysoko wykształconych pracowników jest tak duży, że ich wartość rynkowa gwałtownie spada. Wiedza akademicka przestaje się liczyć, a mimo to w ciągu najbliższych trzydziestu lat wyższe uczelnie opuści więcej absolwentów niż w całej historii ludzkości (dane UNESCO). Gdzie zatem tkwi błąd i jak go naprawić?

System szkolnictwa publicznego powstał w XIX wieku jako odpowiedź na zapotrzebowanie rozwijającego się przemysłu. W rezultacie jego celem było szerzenie umiejętności przydatnych pracownikom ery industrialnej. Epoka ta odeszła w niepamięć, ale system pozostał. Wszędzie na świecie najwyżej w szkolnej hierarchii stoi matematyka i nauki ścisłe, poniżej znajdują się języki, potem przedmioty humanistyczne i wreszcie, na samym dole – wychowanie fizyczne, muzyka, rysunek, teatr i taniec. Gdyby spojrzeć na publiczne szkolnictwo wyłącznie pod kątem rezultatów jego działania, należałoby stwierdzić, że jego wyłącznym celem jest kształcenie kolejnych pokoleń profesorów uniwersyteckich. Dzieje się tak nie bez przyczyny. To właśnie elity naukowe opracowały cały system, w związku z czym już od szkoły podstawowej dziecko trafia w tryby maszyny przypominającej swym działaniem uniwersytet. Egzamin wstępny, nauka, oceny, sprawdziany, nauka, egzamin końcowy, egzamin wstępny do kolejnej szkoły, nauka...

Od samego początku dziecko jest oceniane i karane za błędy. Dziecku nie wolno się mylić. Każde dziecko ma opanować tę samą wiedzę bez względu na to, jakie predyspozycje posiada. W rezultacie uczniowie zdobywają ogromną wiedzę akademicką, która obecnie niczego już nie gwarantuje, w zamian tracąc coś o wiele cenniejszego – kreatywność. Aby być kreatywnym, trzeba być gotowym na popełnianie błędów. Dzieci mają tę zdolność od urodzenia, ale są jej oduczane w szkole, która błędów nie toleruje. Tymczasem tylko elastyczny i kreatywny umysł pozwoli im szybko dostosowywać się do błyskawicznych zmian zachodzących na świecie. Kreatywność będzie dla nich równie ważna jak umiejętność czytania i pisanie.

Każde dziecko jest artystą. Problem w tym, by nim pozostać, kiedy się dorasta – Pablo Picasso

Każde dziecko ma jakiś talent w przynajmniej jednej dziedzinie. Bardzo często szkoła i rodzice niszczą te naturalne zdolności, powtarzając dziecku, że jego marzenia nigdy się nie ziszczą. Młody człowiek nie ma nawet szansy, by je rozwijać. „Zostaw tę piłkę i weź się za naukę”. „Odłóż już te rysunki i zajmij się czymś pożytecznym”. „Nie dostaniesz pracy, jeśli po całych dniach będziesz tylko brzdąkał na gitarze”. Czy każdy z nas nie słyszał w dzieciństwie czegoś podobnego?

Tylko nieliczni mają warunki lub determinację do rozwijania swoich pasji i to zwykle oni zostają wielkimi artystami lub sportowcami. **Dlaczego sztuka i sport nie są traktowane na równi z matematyką i językami obcymi?** Po raz kolejny przyczyna leży w genezie szkolnictwa publicznego. W czasach, kiedy opracowywano jego system, inteligencja była utożsamiana z wiedzą. Przedmioty te traktowano więc nie tylko jako zbędne przyszłemu pracownikowi, ale jako mniej istotne w rozwoju intelektualnym. W rezultacie niezwykle utalentowane dzieci są obecnie przekonane o swej niższości intelektualnej, ponieważ ich talenty i naturalne zdolności nie są cenione lub są wręcz stygmatyzowane przez system. System, który dopuszcza indywidualny tok nauczania tylko w wyjątkowych przypadkach. System, który na siłę wciska kolejne pokolenia w ten sam, mający się nijak do rzeczywistości szablon. System, którego założenia są przestarzałe.

Aby to zrozumieć trzeba zdać sobie sprawę, że inteligencja jest czymś więcej niż zdolnością zapamiętywania ogromnej liczby faktów. Jej zróżnicowanie jest ogromne i wynika z różnych sposobów, w jakie postrzegamy świat. Myślimy obrazami i dźwiękami. Analizujemy pojęcia abstrakcyjne. Mamy wyobraźnię przestrzenną. Wyrażamy nasze myśli poprzez ruch. Często wspomina się również o inteligencji emocjonalnej czy empatii, których brak zarzuca się młodym pokoleniom.

Inteligencja jest również dynamiczna – polega na łączeniu różnych elementów i faktów w nowe idee. Tu właśnie zaczyna się kreatywność – proces tworzenia nowych, oryginalnych pomysłów posiadających wymierną wartość dla społeczeństwa. Dzięki wszechstronnemu, interdyscyplinarnemu wykształceniu człowiek jest w stanie spojrzeć na każdy aspekt otaczającej go rzeczywistości pod wieloma różnymi kątami.

Wreszcie, inteligencja jest cechą indywidualną. Można powiedzieć, że każdy człowiek jest inteligentny na swój sposób. Innymi słowy, każdy posiada własne talenty. Czy uznamy wielkiego artystę za mniej inteligentnego, ponieważ jego wiedza nie spełnia wymagań stawianych przez system nauczania? Czy umiejętność wyrażania rzeczywistości w formie rzeźb, obrazów czy przedstawień teatralnych jest mniej warta od jej matematycznego opisu?

Obecnie dużo mówi się o ekologii. O rabunkowej gospodarce naturalnymi zasobami ziemi. O wykorzystywaniu ich wyłącznie w celu gwałtownego rozwoju gospodarki. To samo dzieje się z niezwykle cennym zasobem, jakim są nasze zdolności intelektualne. Każde dziecko jest kształcone w ten sam sposób, niezależnie od przejawianych zdolności. Tysiące znakomitych artystów, pisarzy i sportowców jest na siłę przekształcanych w miernych informatyków, inżynierów i pracowników biurowych. Pozbawiane szanse na wszechstronny rozwój dzieci tracą swoją indywidualność, wyobraźnię i kreatywność. Kształcąc je w ten sposób nie tylko nie pomożemy, ale wręcz utrudnimy im funkcjonowanie w błyskawicznie zmieniającym się świecie.

(oparte na wykładzie Sir Kena Robinsona).

Wnioski:

Aby dostosować się do wymogów przyszłości, należy:

1. Dążyć do rozwiązania systemowego 3+2 w zakresie wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Umożliwi to uczniom szeroki dostęp do uprawiania wybranych dyscyplin sportowych, a nauczycielom wprowadzanie zróżnicowanych form zajęć.
2. Organizować zajęcia pozalekcyjne (plastyczne, muzyczne i teatralne) w placówkach oświatowych.
3. Promować przedmioty artystyczne poprzez organizację imprez miejskich, wojewódzkich i ogólnopolskich:
 - współzawodnictwa sportowego (SZS),
 - konkursów i wystaw plastycznych,
 - przeglądów zespołów muzycznych i wokalnych,
 - przedstawień teatralnych i kabaretowych
4. Wspomagać i pielęgnować rozwój utalentowanej młodzieży.

Wychowanie fizyczne w klasach I – III (nauczanie zintegrowane) i gimnastyka korekcyjna

Do podstawowych funkcji wychowania fizycznego zalicza się kompensacyjną (wyrównawczą) i korekcyjną (poprawczą). Pierwsza z nich polega na działaniach profilaktycznych, a druga – terapeutycznych.

„Kompensacja stanowi zorganizowany system bodźców dopełniających oraz antybodźców mających równoważyć ślepe działanie zbyt daleko posuniętej adaptacji (...). Treścią korektywy natomiast jest interwencja we wszelkich przypadkach odchyleń rozwojowych, możliwych do zlikwidowania lub złagodzenia”.

Jeżeli więc przyjmujemy, że wyrównywanie i korekcja są funkcjami wychowania fizycznego, to nasuwa się pytanie, czy należy wyodrębnić organizacyjnie wymienione formy oddziaływania ruchem, czy też wystarczy uwzględnić je tylko we wszelkich zajęciach WF dla dzieci prawidłowo rozwijających się.

Ponieważ wady postawy stanowią aktualnie istotny problem zdrowotny naszego społeczeństwa, a przyczyny ich powstawania są bardzo zróżnicowane (a w niektórych przypadkach do dziś nie poznane), uważam że wprowadzenie obowiązkowej gimnastyki korekcyjnej-kompensacyjnej do szkół podstawowych jest zasadne, a nawet konieczne. Szczególnie istotnym momentem powstawania wad postawy u dzieci jest okres wczesnoszkolny (klasy I – III) oraz okres dojrzewania (klasy V – VI oraz I gimnazjalna). W tym okresie dzieci powinny być objęte szczególną opieką zarówno służby zdrowia (diagnozowanie), jak i nauczycieli WF (kompensacja i korekta).

Przepisy nie nakładają obowiązku prowadzenia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Dlatego też organizacja powyższych zajęć jest zróżnicowana i uzależniona od rodziców, dyrektorów szkół, możliwości bazowych, a także od uprawnień specjalistycznych nauczycieli. Taki stan prawny powoduje, iż z ramowych planów nauczania zniknęły zajęcia gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej oraz gier i zabaw ruchowych. Zabawa jest dla dziecka działalnością dobrowolną, której zasadniczym celem jest przyjemność. Jej zapowiedź wywołuje radosny uśmiech, a aktywne uczestnictwo pozwala przeżywać wspólne emocje i wzruszenia, mające wielki wpływ na samopoczucie.

Po zebraniu licznych opinii dyrektorów szkół, nauczycieli wychowania fizycznego, a także moich doświadczeń w zakresie kultury fizycznej pragnę przedstawić następujące wnioski. Mają one charakter merytoryczny i nie biorą pod uwagę zasad finansowania oświaty. Środowisko oświatowe uważa, iż wysokość finansowania oświaty nie jest oparta na

merytorycznej ocenie problemów i potrzeb szkół, lecz na oszczędnościach związanych z ciągłym brakiem pieniędzy. Myślę, że koszty związane z profilaktyką zdrowotną u dzieci zwróciłyby się, gdyż skutki wielu powstałych chorób będą leczone w przyszłości, generując jeszcze wyższe koszty. Przedstawione wnioski mogą być inspiracją do dyskusji na temat zastosowania działań profilaktycznych w zakresie sprawności fizycznej, ruchowej i wszystkich innych dolegliwości zdrowotnych dzieci, które można leczyć poprzez ukierunkowaną i przemyślaną aktywność ruchową.

Wnioski:

1. Przywrócić obowiązkowe godziny gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej oraz gier i zabaw ruchowych w klasach I-III szkół podstawowych.
2. Przywrócić do placówek oświatowych lekarza, stomatologa i pielęgniarki.
3. Umożliwić tworzenie grup ćwiczebnych gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej pod kątem wad postawy, a nie grup wiekowych.
4. Wydzielić wychowanie fizyczne z kształcenia zintegrowanego w klasach I – III szkół podstawowych.
5. Z godzin wychowania fizycznego, gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej, gier i zabaw ruchowych i innych zajęć pozalekcyjnych umożliwić utworzenie etatu.

Przeciwdziałanie patologii społecznej dzieci i młodzieży

W okresie powstawania ciągłych zagrożeń narkomanią i przestępczością nieletnich do najważniejszych elementów zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży należy działalność sportowa i rekreacyjna. Aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej ma podstawowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego, jak i procesu wychowawczego dziecka.

O wszechstronnych korzyściach wypływających z tego wiemy od dość dawna. Dlatego za niezbędne uznaje się włączenie kultury fizycznej do zagadnień strategii życia. Spośród wielu czynników, o których mówi się, iż są ważne dla upowszechniania kultury fizycznej, niewątpliwie na pierwszy plan wysunąć należy motywację. Z tego względu konieczne jest osiągnięcie takiego stanu świadomości społecznej, aby aktywne uczestnictwo człowieka w kulturze fizycznej było jego naturalną potrzebą. Tylko niewielką część tego zadania może udźwignąć system zorganizowany: szkoły, kluby, ośrodki itd., choćby ze względu na szczupłą bazę (brak sprzętu) oraz złożone powody ekonomiczne.

Nie wielkie stadiony i doskonale zorganizowany system zbiorowej konsumpcji, lecz indywidualne, świadome, samodzielne i wysoce twórcze włączenie kultury fizycznej do systemu wartości i stylu życia wydaje się być dla tej ostatniej przyszłością i szansą. Zadaniem stojącym przed oświatą, organizacjami społecznymi, stowarzyszeniami i całym naszym społeczeństwem jest stworzenie możliwości i jak najlepszych warunków do rozwijania i doskonalenia form czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej w środowisku dzieci i młodzieży, do aktywnego wykorzystania czasu wolnego, spełniającego jednocześnie rolę profilaktyki zdrowotnej i funkcji wychowawczej.

Niezwykle ważne jest dążenie do tego, by każdy uczeń przyswoił sobie w maksymalny sposób wiadomości określające wpływ ćwiczeń na prawidłowy rozwój organizmu, zaspokajał własne potrzeby i dążenia, miał świadomość wielkiego znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia psychicznego, jak i sprawności fizycznej. Aktywność ruchowa powinna być również wykorzystywana jako element profilaktyki zaburzeń psychicznych, których źródłem są między innymi stres oraz niska samoocena. Regularne ćwiczenia fizyczne doskonale rozładują napięcia emocjonalne zwłaszcza u dzieci

i młodzieży, które posiadają słabo wykształcone psychiczne mechanizmy obronne. Bez odpowiedniego środowiska rodzinnego (wsparcia), bądź w przypadku występowania patologii wychowawczych (przemoc w rodzinie, alkoholizm) brak możliwości rozładowania tego napięcia bardzo często prowadzi do powstawania uzależnień, zaburzeń zachowania oraz zaburzeń psychicznych (zaburzenia afektywne oraz nerwicowe) u dzieci i młodzieży.

Wprowadzenie w świat kultury fizycznej winno przejawiać się w całokształcie pracy w szkole (dydaktycznej i wychowawczej), a w szczególności pracy pozalekcyjnej i pozaszkolnej. Realizacja powyższych założeń wymaga spełnienia kilku warunków. Trzeba przede wszystkim zwrócić uwagę, że nie należy oczekiwać dostarczenia gotowych wzorców, gdyż każda szkoła funkcjonuje w innych, często niepowtarzalnym środowisku lokalnym. Działalność rekreacyjno-sportowa w szkołach wymaga indywidualnego planowania ze względu na zróżnicowanie poszczególnych środowisk (różna struktura społeczna mieszkańców, odmienne tradycje, nawyki postawy, dążenia, motywy, zainteresowania oraz możliwości finansowe, kadrowe, lokalowe i terenowe). W każdej placówce oświatowej istnieją ponadto rozmaite zbiorowości społeczne, różniące się dość często między sobą poziomem wiedzy, zwyczajami itp.

Stąd też program zagospodarowania wolnego czasu młodzieży nie może być jednakowy, czy też uniwersalny dla wszystkich szkół. Wspólnym mianownikiem tego programu powinna być profilaktyka zdrowotna i wartości wychowawcze osiągnane przez jak najszersze upowszechnianie kultury fizycznej, a także innych form zajęć pozalekcyjnych: plastycznych, muzycznych, teatralnych itd. Młodzi ludzie motywowani chęcią osiągnięcia swoich celów i sukcesów będą realizować się w wybranych dziedzinach, co pomoże zwalczyć liczne patologie społeczne, które w większości przypadków są efektem beczynności i zbyt dużej ilości wolnego czasu.

Wnioski:

1. Należy stworzyć w szkołach możliwość realizacji zainteresowań dzieci i młodzieży poprzez uczestnictwo w różnorodnych formach zajęć pozalekcyjnych.
2. W celu stworzenia szerszych możliwości wyboru zajęć należy odchodzić od systemu klasowo-lekcyjnego, a preferować grupy międzyklasowe i międzyszkolne.
3. Należy przeciwdziałać praktyce pozyskiwania środków finansowych przez placówki oświatowe za wynajem obiektów sportowych różnym instytucjom kosztem ograniczenia dostępu do nich dzieciom i młodzieży.

Zagadnienia do dyskusji

1. Doradcy metodyczni

Nauczyciele bardzo cenili pomoc doradców metodycznych w zakresie:

- awansu zawodowego,
- uwag dotyczących metodyki poszczególnych typów lekcji,
- organizacji szkoleń,
- bezpośredniej współpracy przy warsztacie pracy.

Aktualnie doradcy metodyczni nie funkcjonują w systemie oświaty.

2. Awans zawodowy nauczycieli

Bardziej zasadne wydaje się ocenianie pracy nauczyciela na podstawie takich kryteriów jak:

- prowadzenie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,
- wiedza merytoryczna z zakresu nauczania przedmiotu,

- wiedza psychologiczna i pedagogiczna,
- osiągane efekty dydaktyczne i wychowawcze.

Opinie nauczycieli i nadzoru pedagogicznego ukazują wiele negatywnych aspektów aktualnie funkcjonującego trybu awansu zawodowego nauczycieli.

3. Budowa nowych obiektów sportowych i placów zabaw

Realizacja powyższego zagadnienia jest bardzo pozytywnie oceniana przez środowisko oświatowe. Jednocześnie należy pamiętać o remontowaniu bądź przeciwdziałaniu likwidacji już istniejących obiektów sportowych i rekreacyjnych, co jest zjawiskiem dość powszechnym.

4. Odbiurokratyzowanie oświaty

Nauczyciele i dyrektorzy szkół powinni przede wszystkim zajmować się dydaktyką, wychowaniem młodzieży i sprawami organizacyjnymi w szerokim tego słowa znaczeniu. Należy podjąć takie działania organizacyjne, by ograniczyć rozbudowywanie biurokracji i sprawozdawczości w placówkach oświaty.

5. Problemy Szkolnego Związku Sportowego w realizacji upowszechniania kultury fizycznej wśród dzieci i młodzieży

- Wnioski o datację składa się dwa razy w roku
- Działania statutowe (obsługa uzyskanych środków) muszą być finansowane ze składek, które wpływają w ograniczonym zakresie.
- Treść wniosków o dotacje na realizację zadań nie ma żadnego związku merytorycznego z zakresem działalności Szkolnego Związku Sportowego.
- Szkolny Związek Sportowy nie prowadzi działalności gospodarczej i nie zatrudnia pracowników, a jest traktowany w sprawozdawczości i obsłudze finansowej jak przedsiębiorstwo.

6. Praca z młodzieżą uzdolnioną sportowo

Należy opracować ramowy tryb i wymogi związane z powołaniem klas i szkół sportowych. Rozporządzenie musi być oparte na merytorycznych przesłankach, związanych z perspektywicznym szkoleniem sportowym młodzieży.

Powyższe opracowanie nie obejmuje wszystkich zagadnień i rozwiązań w zakresie dydaktyki, wychowania, zdrowia i przeciwdziałania patologiom. O szczegółowych rozważaniach dotyczących oświaty należy rozmawiać ze wszystkimi, których wiedza i zaangażowanie pozwolą na wyciągnięcie właściwych wniosków, i obowiązkowo je wykorzystywać. Tylko w ten sposób można stworzyć dobre i praktyczne przepisy prawne