

Sport - nawyk na całe życie
Ruch to prawo naszych dzieci



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



SPORT - NAWYK NA CAŁE ŻYCIE



World Health
Organization

RUCH TO PRAWO NASZYCH DZIECI

Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega:
obecne pokolenie dzieci „może być pierwszym od
długiego czasu, w przypadku którego przeciętna
długość życia będzie krótsza niż ich rodziców”

WHO, *Why move for health* (2002)



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



RUCH TO PRAWO NASZYCH DZIECI

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca:

Dzieci i młodzież muszą ćwiczyć
codziennie nie krócej niż 60 minut

Źródło: WHO, 2010



**W POLSCE ZALECENIA TE SPEŁNIA TYLKO CO CZWARTY 11-LATEK
I CO DZIESIĄTY 17-LATEK**

 Ćwiczący co najmniej 60 minut dziennie  Niećwiczący w dostatecznym wymiarze

GRUPA 11-LATKÓW



GRUPA 17-LATKÓW



Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010r.



RUCH TO PRAWO NASZYCH DZIECI

POLSKIE DZIECI TYJĄ NAJSZYBCIEJ W EUROPIE!

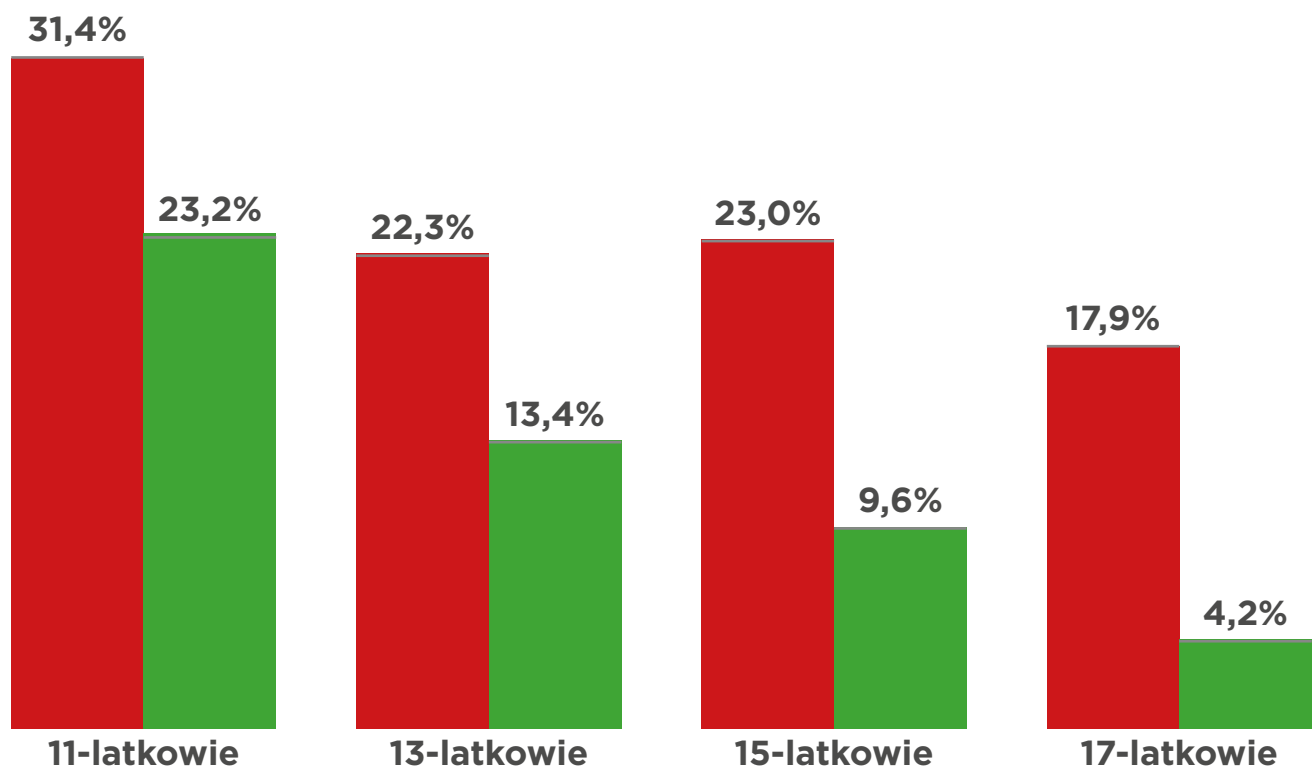
- **17% dzieci w wieku 11 - 15 lat
MA NADWAGĘ**
- **W ciągu dekady liczba dzieci
z nadwagą w Polsce PODWOIŁA SIĘ**
- **Około 80% otyłych nastolatków
POZOSTANIE OTYŁYMI
w wieku dorosłym**

Dane z raportu UNICEF
*Warunki i jakość życia
w państwach rozwiniętych*



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WYRAŹNIE SPADA WRAZ Z WIEKIEM NASZYCH DZIECI!

Młodzież w wieku 11-17 lat wykonująca codziennie przez 60 minut lub dłużej,
co najmniej umiarkowane wysiłki fizyczne (w tym także w czasie lekcji
wychowania fizycznego)



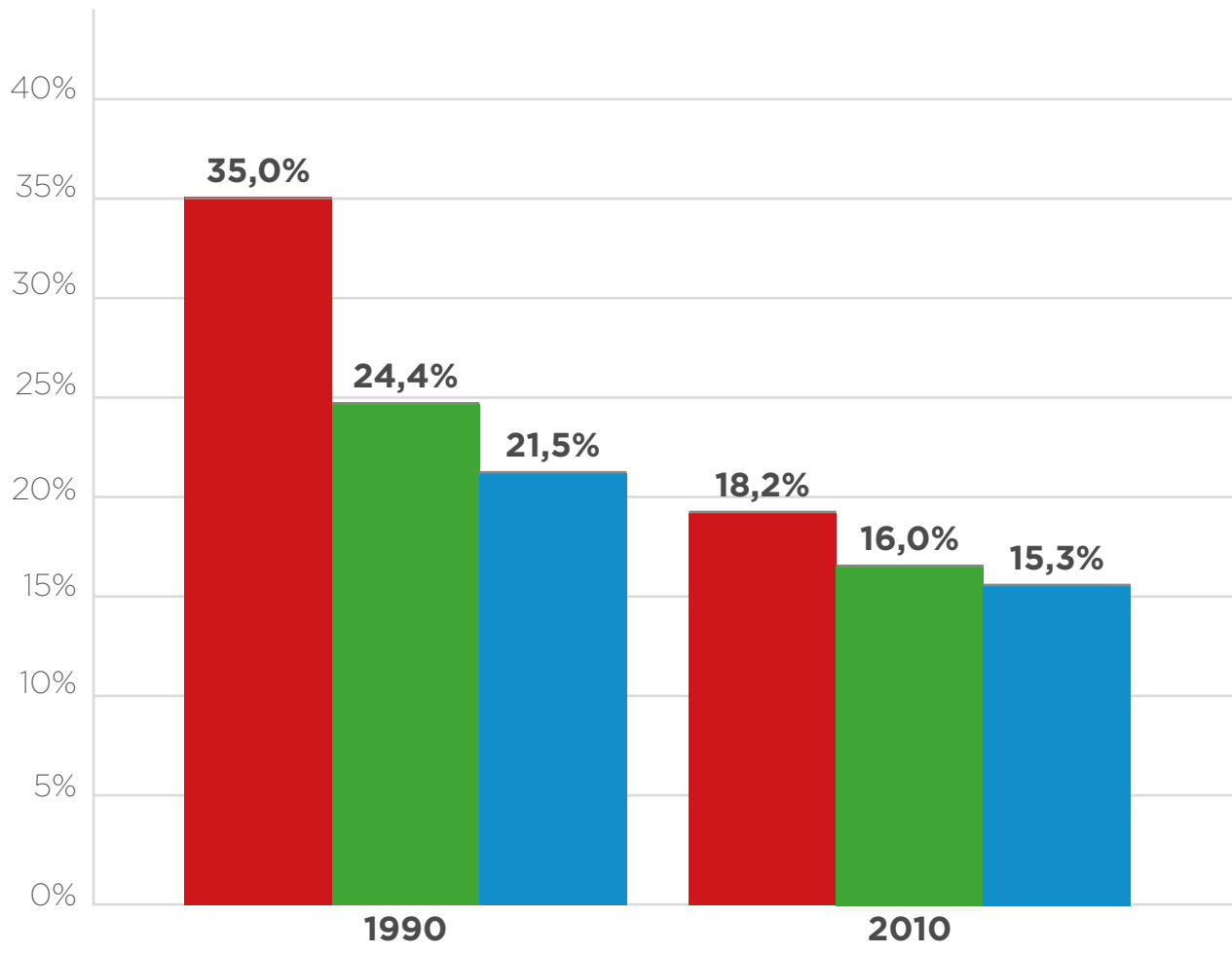
Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010r.

● Chłopcy

● Dziewczynki



MŁODZIEŻ W POLSCE, KTÓRA W CZASIE WOLNYM WYKONUJE ĆWICZENIA O DUŻEJ INTENSYWNOŚCI 4 GODZINY LUB WIĘCEJ W TYGODNIU



● 11 lat ● 13 lat ● 15 lat

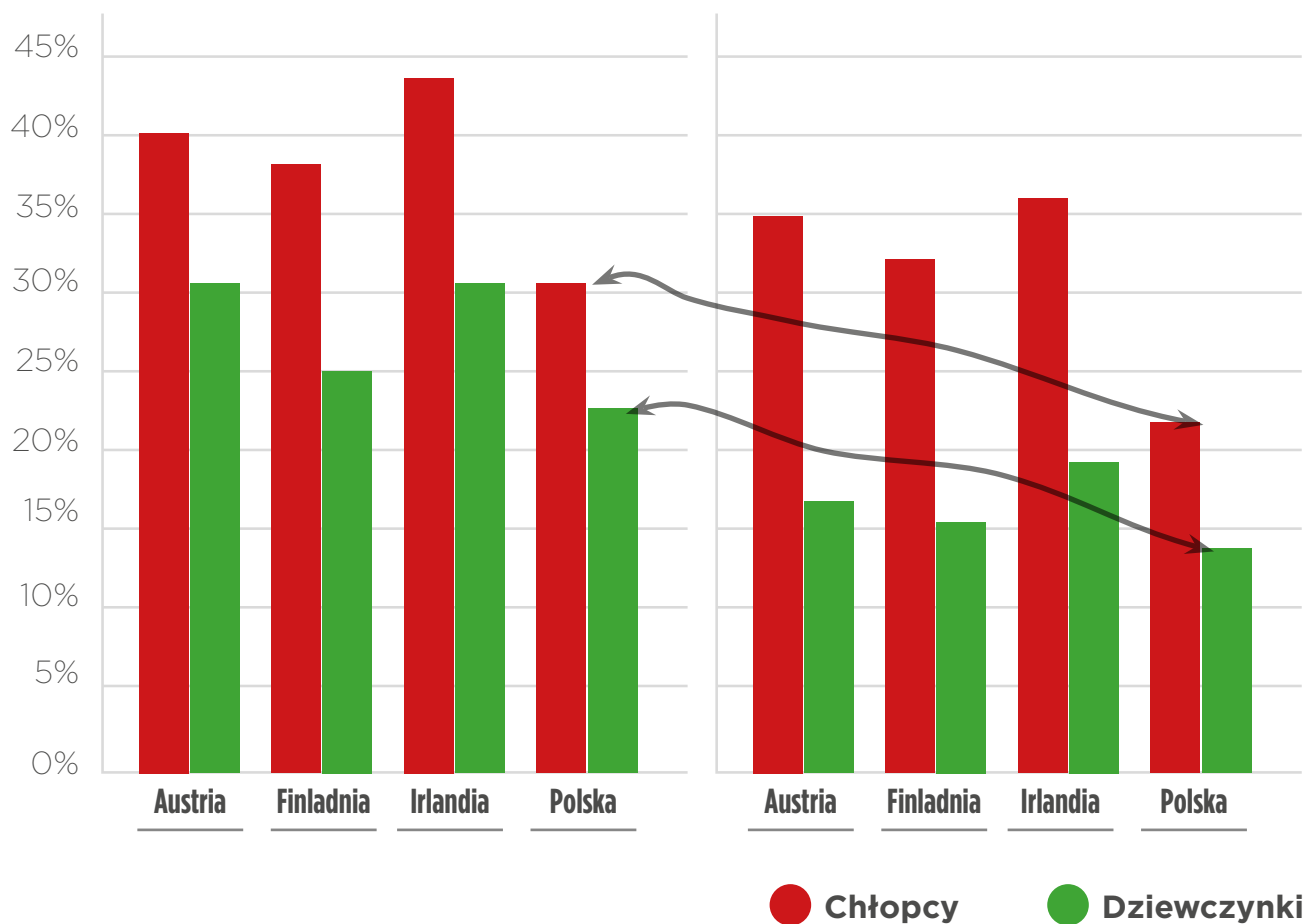
Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010r.



POLSKIE DZIECI SĄ MNIEJ AKTYWNE NIŻ DZIECI Z INNYCH EUROPEJSKICH KRAJÓW!

**11-LATKOWIE ĆWICZĄCY
MINIMUM 60 MINUT DZIENNIE**

**13-LATKOWIE ĆWICZĄCY
MINIMUM 60 MINUT DZIENNIE**





Ministerstwo
Sportu i Turystyki

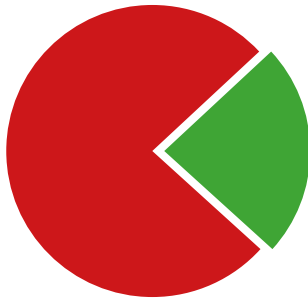
POLSKIE DZIECI ZBYT CZĘSTO MAJĄ WADY POSTAWY!

**Szczególne zagrożenia dla jakości postawy
występują podczas tzw. skoków wzrostowych
przypadających na okres 6-7 i 12-16 lat.**



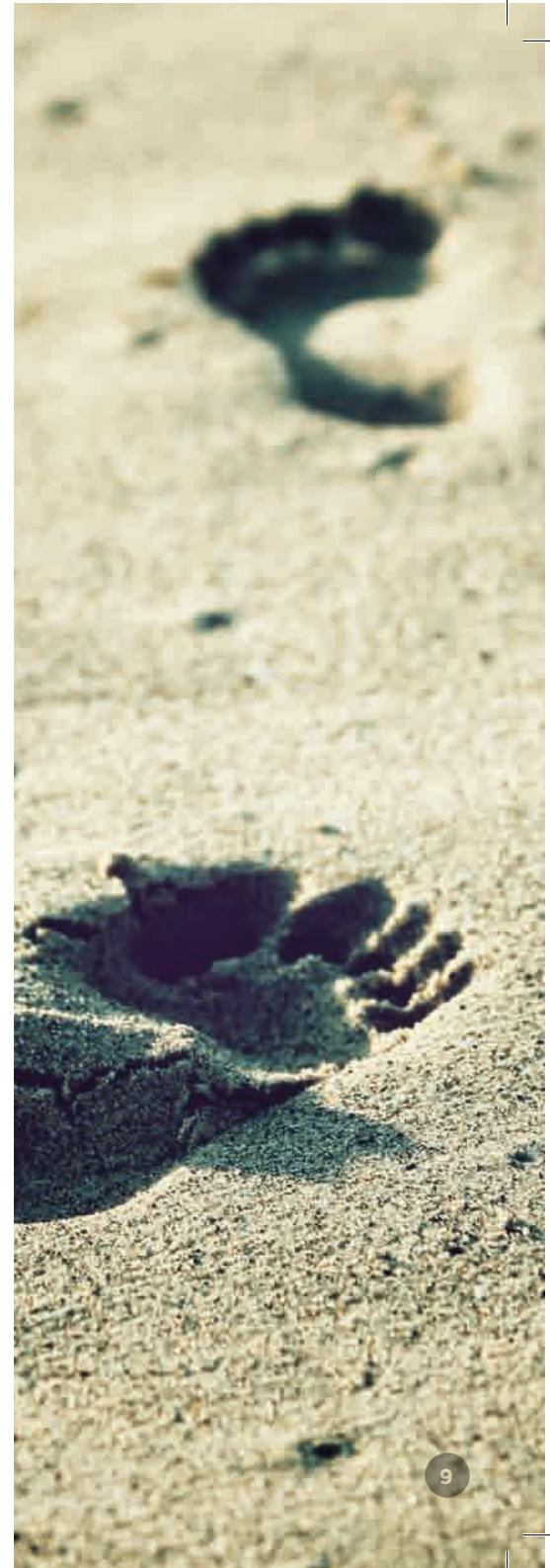
**Występowanie wad postawy
w wieku rozwojowym ocenia
się w przybliżeniu na 50-60%
populacji zależnie od regionu**

Ministerstwo Zdrowia,
*Profilaktyka wad postawy
u dzieci i młodzieży
w środowisku nauczania
i wychowania, 2009*



**18 % młodzieży w wieku
18 lat narzeka na bóle
pleców i stawów**

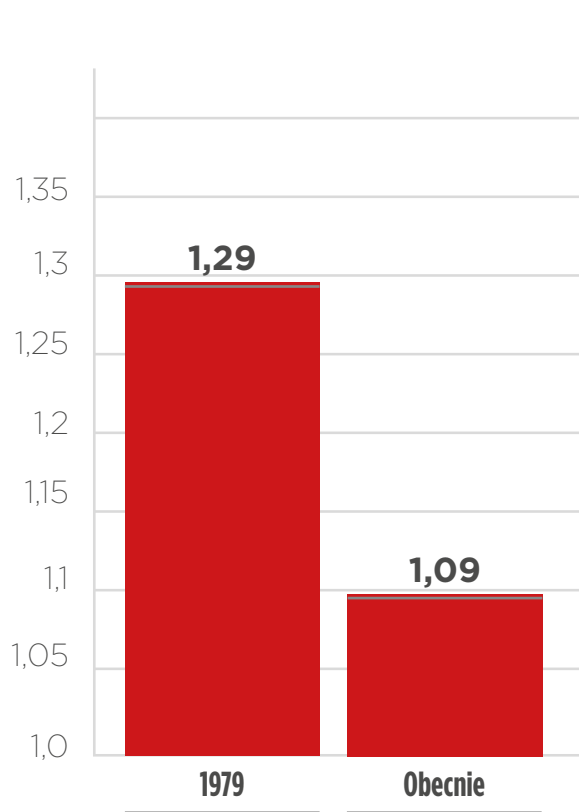
Wyniki badań HBSC
dla Polski z 2010 r.





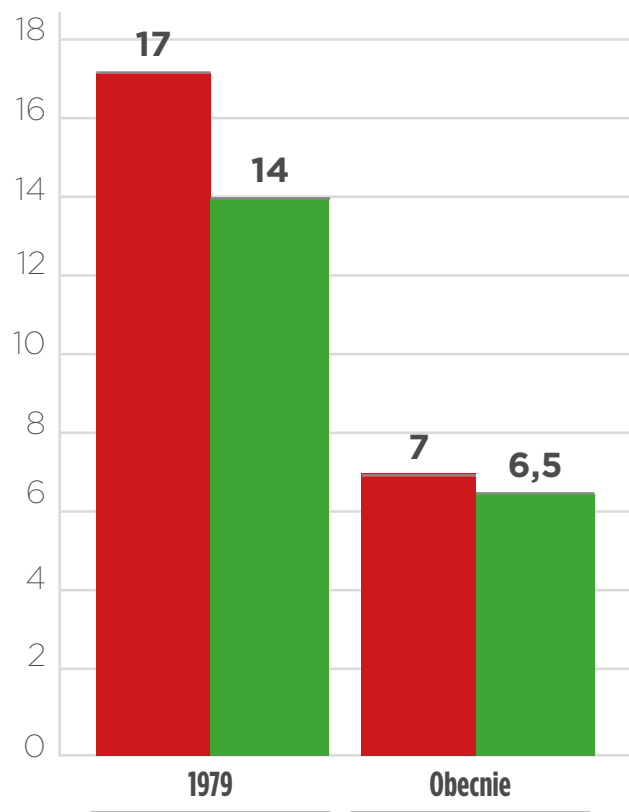
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA POLSKICH DZIECI W CIĄGU OSTATNICH TRZYDZIESTU LAT DRAMATYCZNIE SIĘ POGORSZYŁA

SKOK W DAL Z MIEJSCA
SIEDMIOLETNICH CHŁOPCÓW



● średnia odległość (w metrach)

ZWIS NA DRAŻKU
SIEDMIOLETKÓW W SEKUNDACH



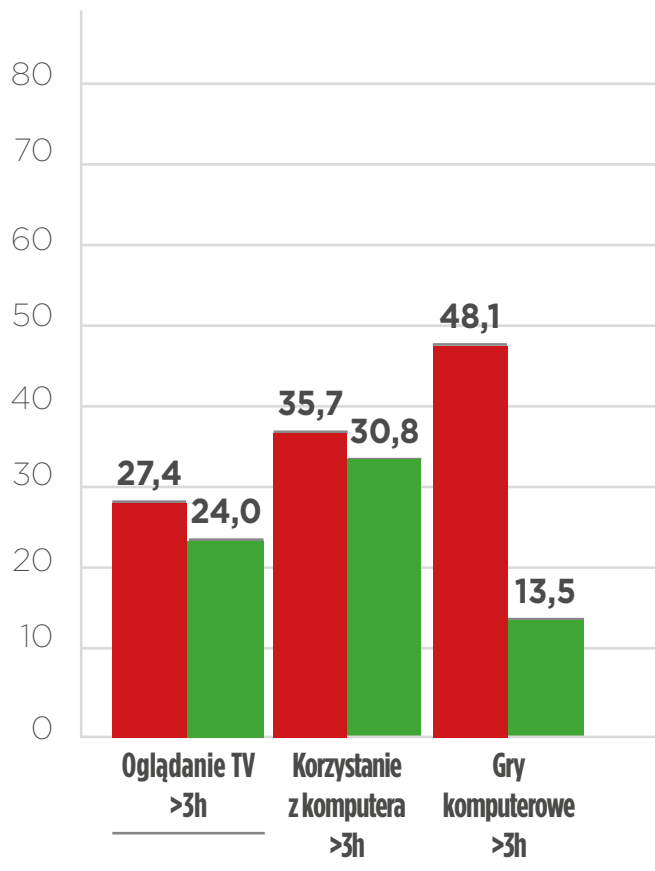
● Chłopcy

● Dziewczynki

Przekrojowe, ogólnopolskie badania sprawności prowadzone przez AWF w Warszawie

DZIECI SPĘDZAJĄ ZA DUŻO CZASU W UNIERUCHOMIENIU

**ZAJĘCIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ
W DNIACH SZKOLNYCH**



**ZAJĘCIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ
W WEEKEND**



Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010 r.

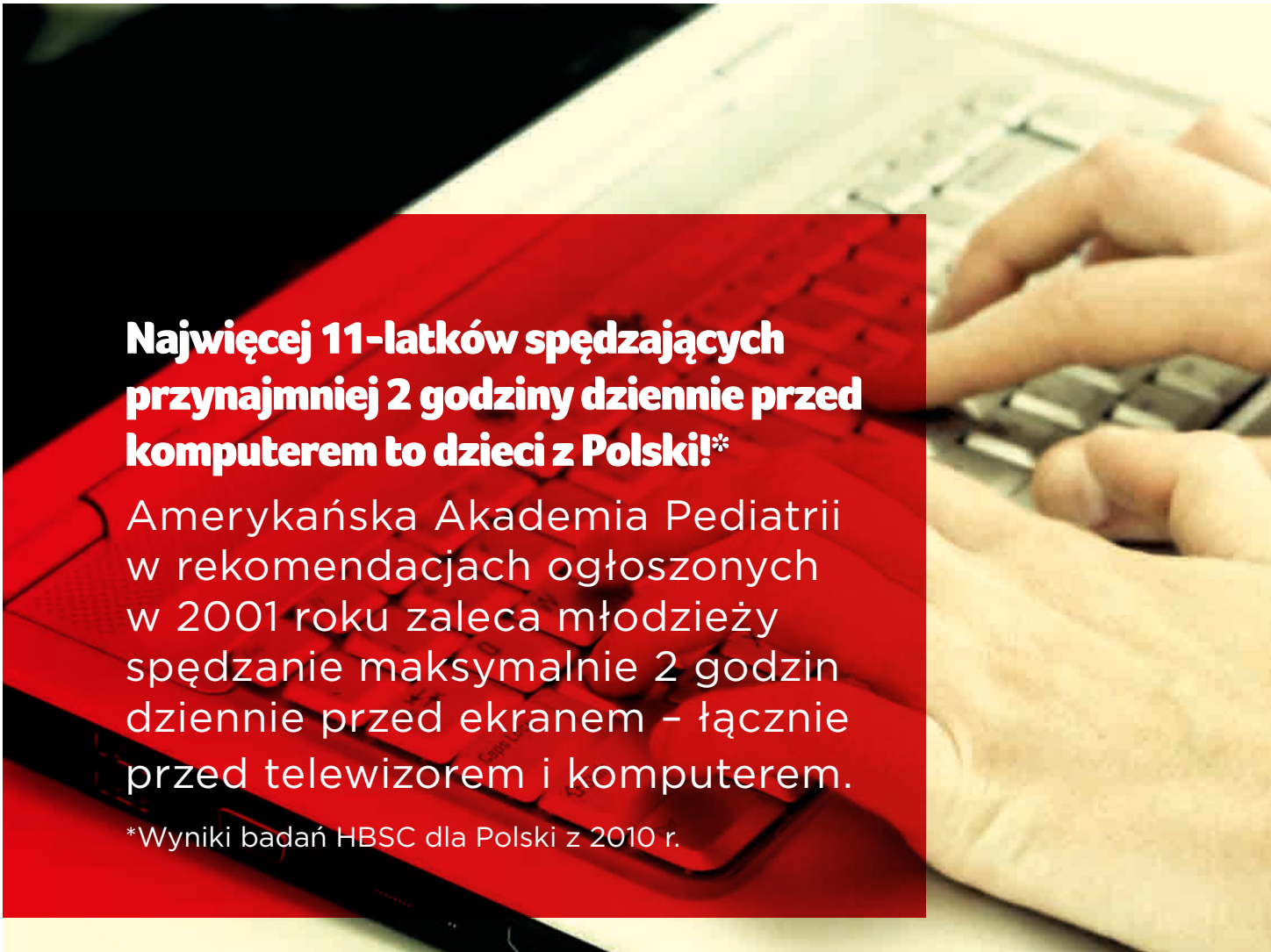


Chłopcy - lat 13



Dziewczynki - lat 13

W PORÓWNANIU Z INNYMI KRAJAMI EUROPEJSKIMI



**Najwięcej 11-latków spędzających
przynajmniej 2 godziny dziennie przed
komputerem to dzieci z Polski!***

Amerykańska Akademia Pediatrii w rekomendacjach ogłoszonych w 2001 roku zaleca młodzieży spędzanie maksymalnie 2 godzin dziennie przed ekranem – łącznie przed telewizorem i komputerem.

*Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010 r.



PODSUMOWANIE DIAGNOZY

W Polsce zalecenia WHO spełnia tylko co czwarty 11-latek i co dziesiąty 17-latek*

- Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie
- Aktywność fizyczna naszych dzieci w ciągu ostatnich 20 lat wyraźnie spada
- Polskie dzieci są mniej aktywne niż dzieci z innych europejskich krajów
- Aktywność fizyczna wyraźnie spada wraz z wiekiem naszych dzieci
- Polskie dzieci zbyt często mają wady postawy
- Sprawność fizyczna polskich dzieci w ciągu ostatnich trzydziestu lat dramatycznie się pogorszyła
- Dzieci spędzają za dużo czasu w unieruchomieniu

* dane z raportu NIK

Cele MSiT:

- Przedstawienie diagnozy problemu
- Wywołanie debaty na temat roli aktywności fizycznej
- Podjęcie dyskusji na temat roli zajęć WF wśród innych form aktywności fizycznej
- Promowanie pozytywnych wzorców aktywności sportowej
- Zachęcenie uczniów do uczestniczenia w lekcjach WF:
 - Urozmaicanie zajęć sportowych
 - Zaangażowanie animatorów sportu
 - Atrakcyjna oferta zajęć pozalekcyjnych
- Uświadamianie rodziców na temat roli zajęć sportowych w życiu dziecka
- Przekonanie jak największej liczby lekarzy, by nie wypisywali zwolnień z WF
- Pełne wykorzystanie istniejącej infrastruktury sportowej



WZMOCNIENIE ROLI NAUCZYCIELA WF

Diagnoza (dane NIK):

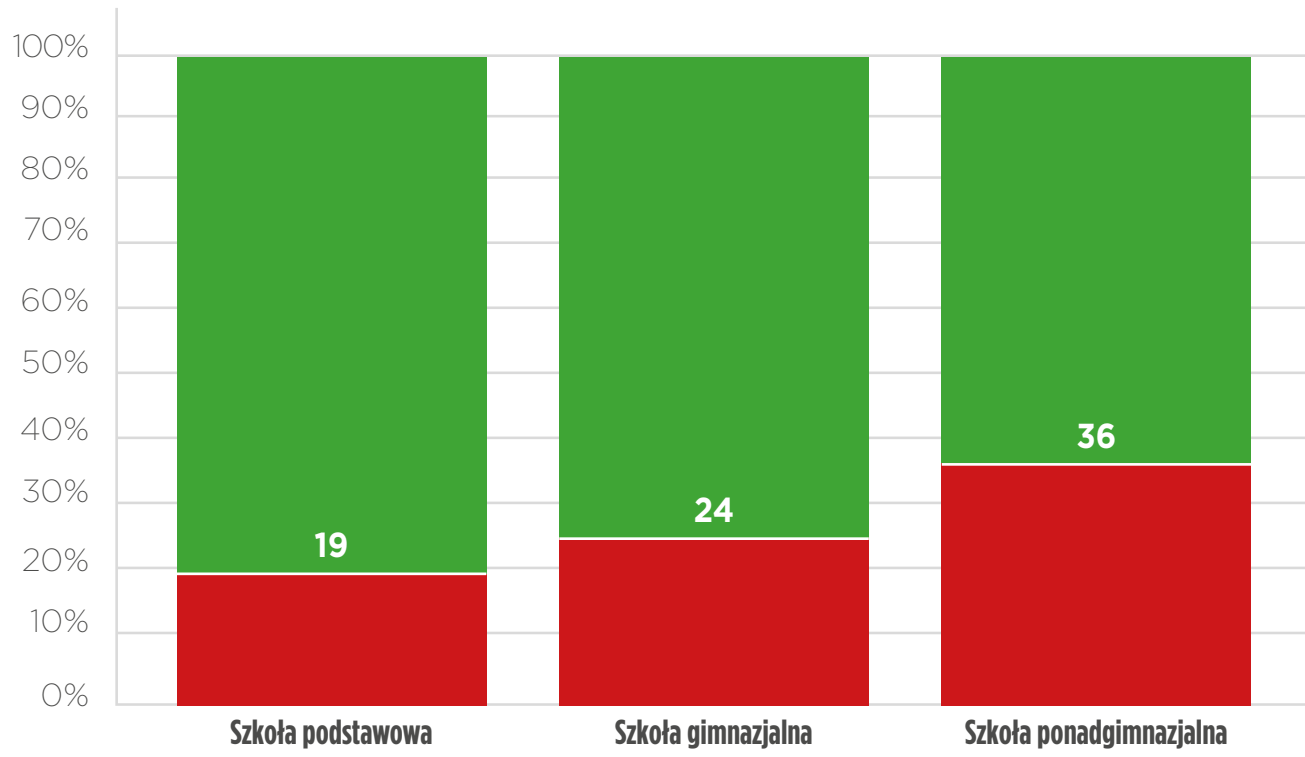
- Brak odpowiedniego systemu doskonalenia zawodowego
- Prowadzenie zajęć w przepełnionych salach gimnastycznych
- 40% nauczycieli nie ma możliwości korzystania ze wsparcia doradcy metodycznego wychowania fizycznego
- 27% nauczycieli nauczania zintegrowanego, określiło swoje przygotowanie do prowadzenia zajęć ruchowych w klasach 1-3 jako nieodpowiednie

Działanie:

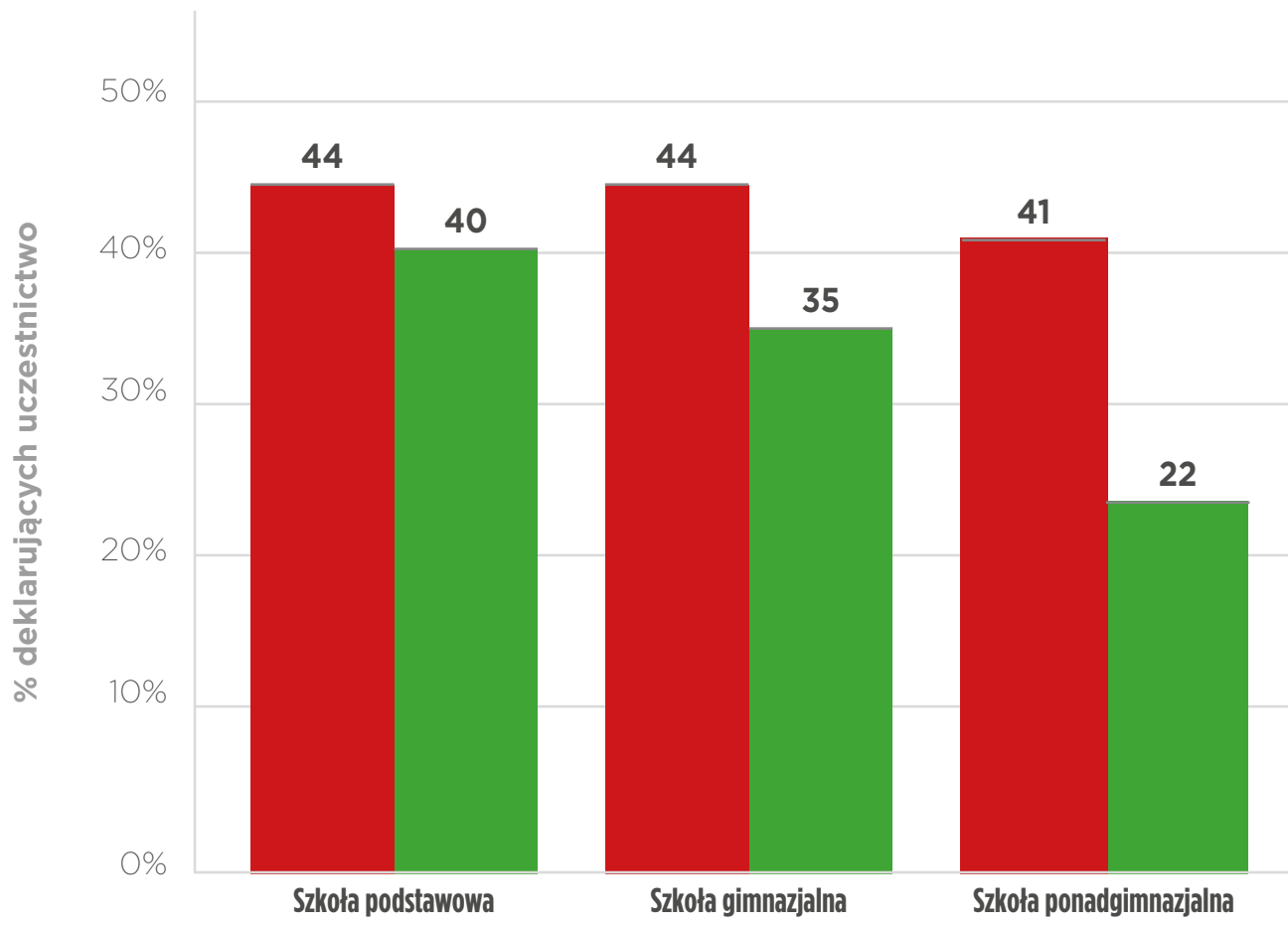
- Konkursy dla nauczycieli na najlepsze zajęcia
- Szkolenia dla nauczycieli, by wiedzieli jak uatrakcyjnić lekcje WF
- Program dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej
- Wsparcie finansowe przy zakupie sprzętu i doposażeniu sal gimnastycznych
- Wzmocnienie pozycji WF w szkołach poprzez spoty

UDZIAŁ DZIECI I MŁODZIEŻY W ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

33% uczniów szkół ponadgimnazjalnych i jedna piąta uczniów szkół podstawowych i gimnazjów stwierdziła, że zajęcia wychowania fizycznego nie są interesujące.



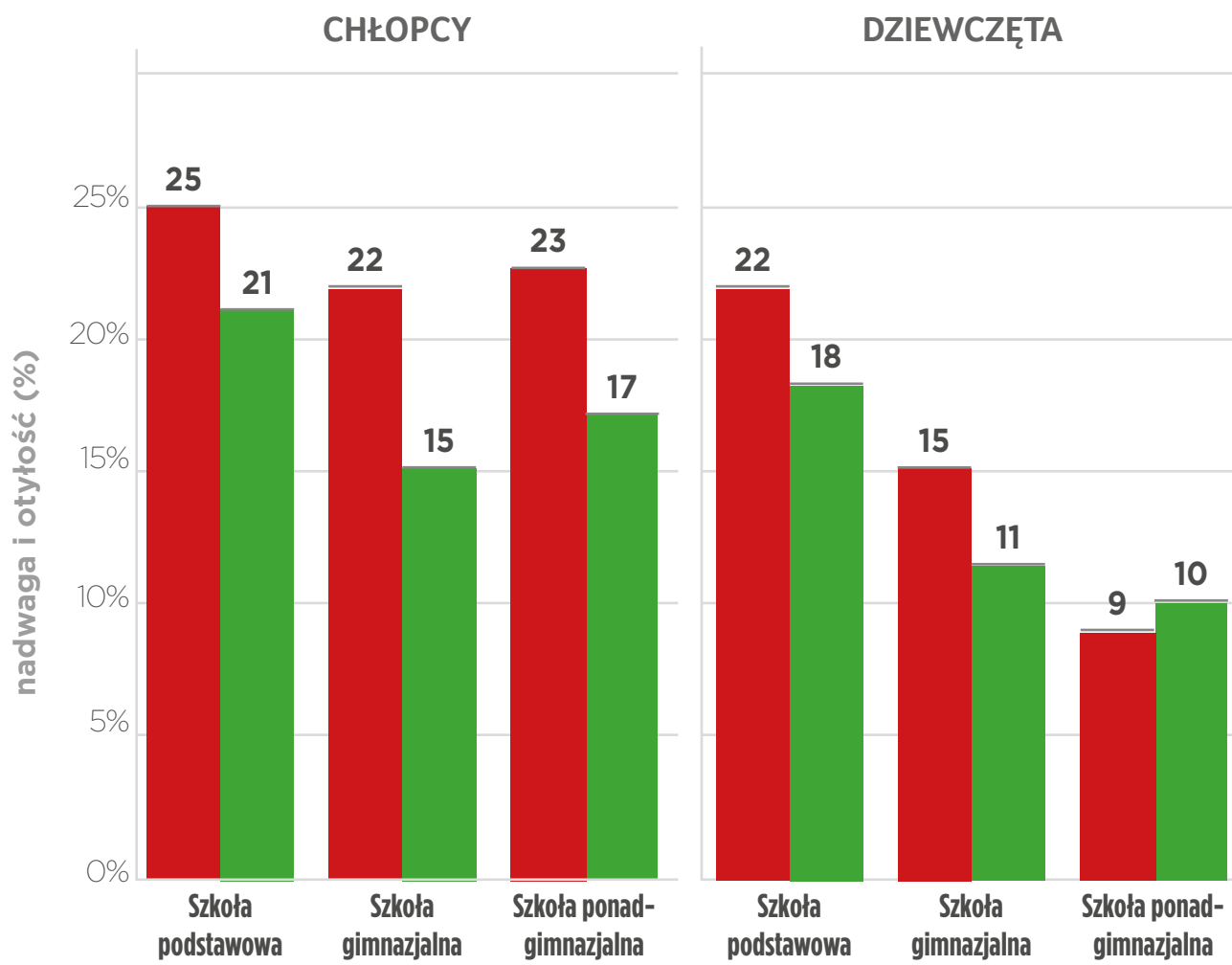
UDZIAŁ DZIECI I MŁODZIEŻY W ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



Dane badania OLAF; CZD 2007-2009; N=17 000

 **Chłopcy**  **Dziewczęta**

NADWAGA I OTYŁOŚĆ DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 7-18 LAT

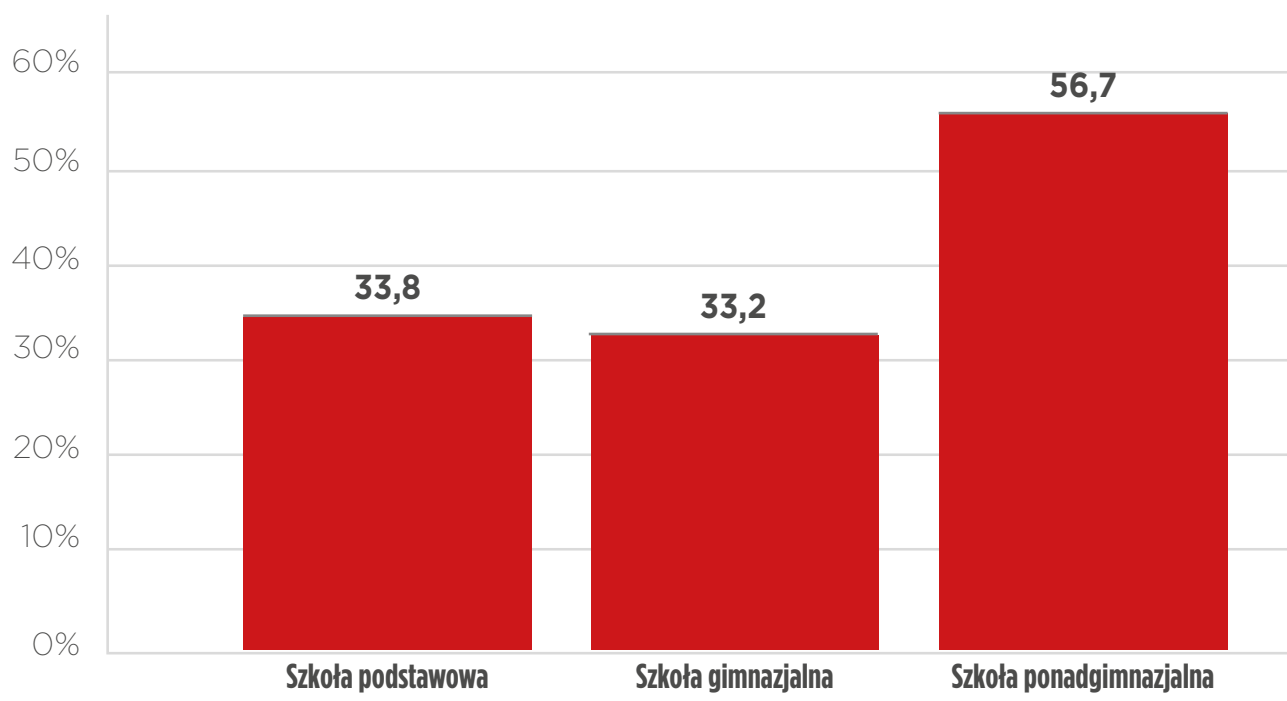


Dane badania OLAF; CZD 2007-2009; N=17 000

● Niećwiczący ● Ćwiczący

REALIZACJA ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO A ZAŁOŻENIA PODSTAWY PROGRAMOWEJ

SZKOŁY, KTÓRE WPROWADZIŁY OFERTĘ FAKULTATYWNYCH ZAJĘĆ DO WYBORU



Na podstawie wyników MEN za rok 2011/2012
Monitorowania realizacji zajęć wychowania
fizycznego w formach proponowanych do
wyboru przez uczniów.

**● Procent szkół, które
realizują WF z ofertą zajęć
do wyboru**



WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASACH 1-3

Ze wszystkich dni, w których powinny odbywać się zajęcia ruchowe w danej klasie, aż w **64,8% dni nie przeprowadzono** tych zajęć.

Nauczyciele nauczania zintegrowanego najczęściej wykorzystują sprzęt sportowy przeznaczony dla drugiego etapu edukacji.

64% oddziałów na pierwszym etapie edukacyjnym **ćwiczy w sali gimnastycznej** tylko **raz w tygodniu**.

9,4% oddziałów **nie korzysta** w ogóle **z sali gimnastycznej**.

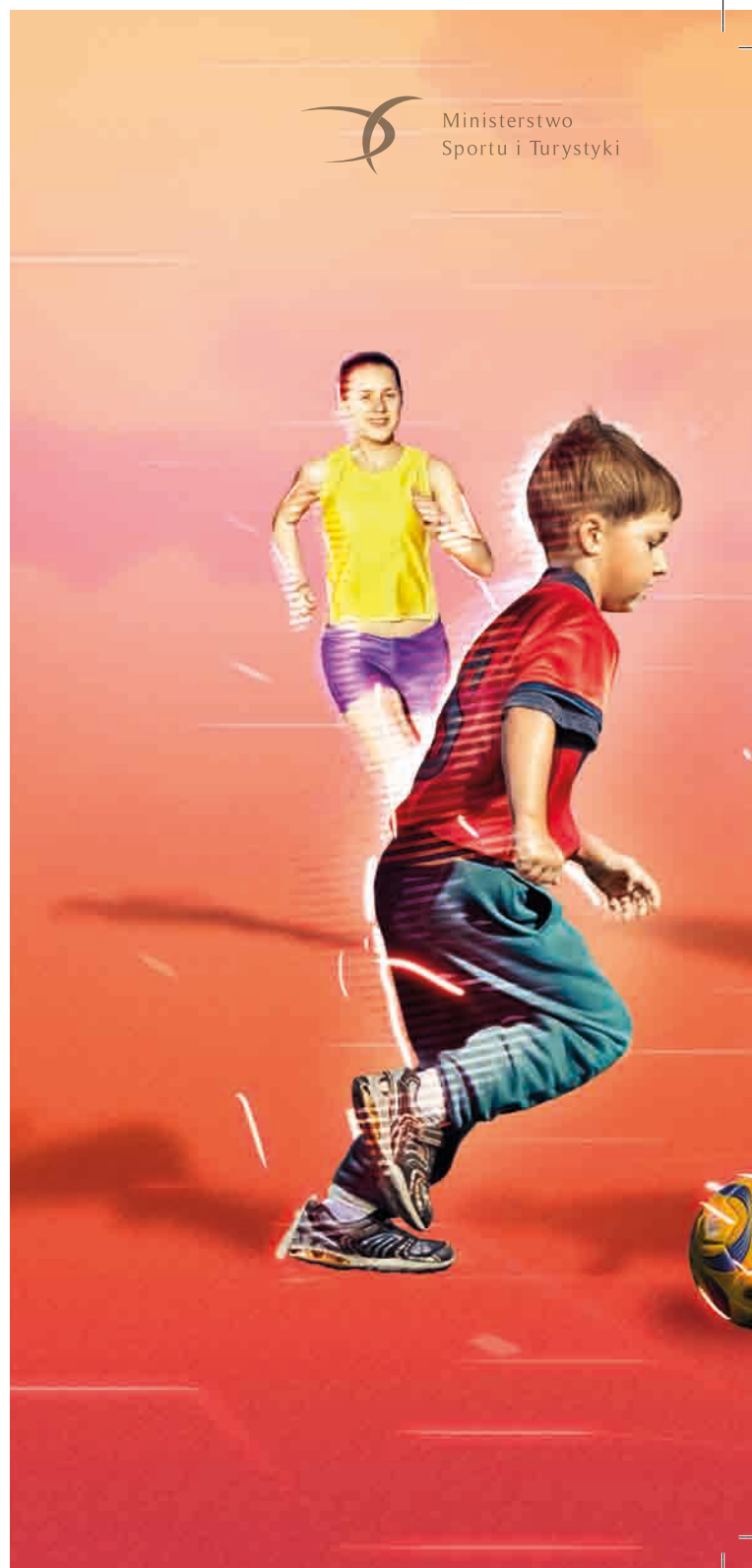
Na podstawie badań: E. Madejski (2013). *Wybrane uwarunkowania osobnicze, rodzinne i szkolne aktywności ruchowej dzieci w młodszym wieku szkolnym*

ZWOLNIENIA Z WF

- **Brakuje monitoringu zjawiska:** dokumentuje się wyłącznie obecności i nieobecności ucznia na zajęciach. W szkolnej dokumentacji nie ma informacji o tym, czy uczeń obecny na zajęciach WF ćwiczy czy nie.
- **Szkoły regulują kwestie zwolnień w różny sposób:** przepisy powszechnie obowiązującego prawa nie przewidują formalnej możliwości zwolnienia ucznia przez rodziców z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Szkoły regulują kwestię zwolnień od rodziców poprzez odpowiednie uchwały.
- **W 4/5 szkół nadzór pedagogiczny sprawowany przez dyrektorów jest nieskuteczny:** dyrektorzy nie badają jakości zajęć WF.
- **Brak wytycznych dla szkół:** dyrektorzy i nauczyciele WF nie otrzymują wskazań dotyczących procedury postępowania w przypadku przekazywania przez uczniów zwolnień z ćwiczeń podczas zajęć WF.

NIEPOKOJĄCE BADANIA (DANE NIK):

- ponad 17% uczniów w szkołach podstawowych, ponad 24% w gimnazjach oraz prawie 38% w szkołach ponadgimnazjalnych nie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego
- 55% szkół nie uwzględnia posiadanej infrastruktury w prowadzeniu zajęć WF
- 74% szkół nie prowadzi działań zapobiegających spadkowej tendencji uczestnictwa uczniów w lekcjach WF
- 86% kontrolowanych szkół nie bada problematyki aktywnego udziału w zajęciach ruchowych



Two children are shown in motion against a red background with white streaks. In the foreground, a boy in a green shirt and dark shorts is running towards the left, with a soccer ball near his feet. In the background, another boy in a purple shirt is holding a basketball. The text is positioned to the right of the children.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY ZWOLNIEŃ Z WF

Brak stroju – **33,1%**

Zwolnienie od rodziców – **22,8%**

Zwolnienie lekarskie – **17,7%**

* Źródło: Raport NIK, 2010



DZIECI CHOROJE NA CUKRZYCĘ NIE POWINNY BYĆ ZWALNIANE Z WF!

Aktywność fizyczna jest jednym z elementów leczenia. Uczeń powinien otrzymać od lekarza szczegółowe instrukcje, co do ćwiczeń.

Zwolnienia całkowite z zajęć WF powinny być wydawane tylko w wyjątkowych przypadkach i na określony czas.

DZIECI CHOROJE NA BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA I STOPNIA NIE POWINNY BYĆ ZWALNIANE Z WF!

Wskazana jest zwiększona aktywność fizyczna ze szczególnym zwróceniem uwagi na wzmocnienie mięśni kręgosłupa i ćwiczenia oddechowe, indywidualne ćwiczenia korekcyjne, wskazane pływanie.

Wskazane: ograniczenie biegów, długich marszów, długotrwałych gier sportowych. Wyeliminowanie skoków, zwisów, przewrotów, zakaz dźwigania.

DZIECI CHOROJE NA ASTMĘ OSKRZELOWĄ NIE POWINNY BYĆ ZWALNIANE Z WF!

Nie ma wskazań do ograniczania aktywności fizycznej, uczestnictwo w zajęciach ruchowych sprzyja zwiększeniu sprawności, wydajności fizycznej i socjalizacji.

Czasowe ograniczenie aktywności fizycznej w okresach infekcji układu oddechowego i unikanie wysiłku przy zanieczyszczeniu powietrza.

DZIECI CHORE NA NADWAGĘ, ABSOLUTNIE NIE POWINNY BYĆ ZWALNIANE Z WF!

Zbyt mała aktywność fizyczna jest jedną z głównych przyczyn otyłości.

Aktywność fizyczna jako podstawowy element terapii jest lepiej akceptowana przez dzieci niż ograniczenia dietetyczne.

DZIECI CHORE NA PADACZKĘ, NIE POWINNY BYĆ ZWALNIANE Z WF!

Postęp w leczeniu farmakologicznym umożliwia dzieciom normalny tryb życia i uczestnictwo, bez ograniczeń, w zajęciach WF.

Dziecko nie może uczestniczyć w zajęciach, gdy napad stanowi zagrożenie dla innych osób. Niewskazane jest uprawianie boksu.

Jazda na rowerze, nartach itp. tylko w kasku.



www.msport.gov.pl

facebook.com/stopzwolnieniom