

Ruch jako antidotum na negatywne skutki pandemicznego zdalnego nauczania w szkołach

Streszczenie. Sytuacja, w jakiej znalazły się szkoły, uczelnie, rodzice i dzieci, prowokuje do podjęcia rozważań w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: „Co dalej?”. Organizacja życia uczących się i nauczających, która zmusiła obie strony do spędzania długiego czasu przed monitorami komputerów, skutkowała znacznym obniżeniem czasu poświęcanego na aktywność fizyczną. Zamknięcie wielu instytucji i ograniczenie dostępu do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej uruchomiło mechanizmy twórcze wśród wielu nauczycieli wychowania fizycznego. W wielu też przypadkach zmianom uległo spojrzenie rodziców na pracę szkoły i nauczycieli. Prezentowany tekst jest studium poświęconym refleksjom badacza nad konsekwencjami ograniczeń epidemiologicznych w naszym społeczeństwie.

Słowa kluczowe: nauczanie zdalne, wychowanie fizyczne, pandemia, aktywność fizyczna

Can physical education be used as an antidote to the negative effects of remote learning?

Abstract. The situation of school, universities, parents, children and ourselves provokes us to consider the answer to the question: 'What next?'. The organization of the life of learners and educators, which forced both parties to spend a long time in front of computer monitors, resulted in a significant reduction in the time devoted to physical activity. The closure of many institutions and restriction of access to sports and recreational infrastructure triggered creative mechanisms among many physical education teachers. In many cases, the parents' view of the work of the school and teachers has changed. The presented work is a study devoted to the researcher's reflections on the consequences of epidemiological limitations in our society.

Key words: remote learning, physical education, pandemic, physical activity

Wstęp

Ogłoszony 11 marca 2020 roku przez Światową Organizację Zdrowia stan pandemii wywołanej koronawirusem SARS-CoV-2 spowodował wiele ograniczeń wśród niemal 1/3 populacji naszego globu. Mieszkańcy Chin, Stanów

* Dr hab., prof. US, Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia, Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, e-mail: danuta.umiastowska@usz.edu.pl

Zjednoczonych, Australii, Argentyny, Nowej Zelandii, Republiki Południowej Afryki, Maroka, Izraela, Kolumbii, Rosji i wszystkich krajów europejskich nie mogli swobodnie opuszczać swoich domów, zamknięto niektóre zakłady pracy, a także zorganizowano zdalne nauczanie¹.

Panująca cisza i zatrzymanie normalnego życia stały się niecodziennym doświadczeniem ludzi w różnym wieku. Pojawiła się obawa o zdrowie własne i innych, a także konieczność radzenia sobie z chorobą i jej skutkami. Zmianie uległy wzorce codziennej aktywności, wśród których najważniejsze były te dotyczące bezpośrednich kontaktów międzyludzkich².

Zamknięcie szkół i przejście na nauczanie zdalne postawiło przed nauczycielami nowe zadania, z którymi radzili sobie w różnoraki sposób. Wielu nauczycielom brakowało umiejętności posługiwania się technologiami informatycznymi, a także nie wszyscy mieli dostęp do sprzętu spełniającego parametry niezbędne do pracy on-line. Odbiorcy lekcji zdalnych borykali się z podobnymi trudnościami. W wielu domach z jednego komputera musiało korzystać kilka osób – nie tylko dzieci, ale i dorośli. Przeciążenie łączny internetowych, platform, na których odbywały się zajęcia, czy też brak dostępu do Internetu to najliczniej zgłaszane bariery.

Rezultaty badań

Zespół Grzegorza Ptaszka zrealizował w 34 szkołach w całej Polsce projekt badawczy, w którym uczestniczyły trzy niezależne grupy respondentów: 1284 uczniów, 979 rodziców i 671 nauczycieli. Jego efektem było określenie korzystania z Internetu w dni robocze przez 6 godzin i więcej przez 49,5% uczniów oraz 51,0% nauczycieli oraz w weekendy przez co najmniej 6 godzin przez 28,4% uczniów i 29,5% nauczycieli. Odsetek uczniów poświęcających czas na uprawianie sportu przed pandemią wynosił 46% i zmalał do 23% w trakcie jej trwania. Na podstawie wypowiedzi uczniów, ich rodziców i nauczycieli wskazano trzy największe negatywne skutki nauczania zdalnego:

- obniżenie dobrostanu psychicznego i fizycznego,
- nadużywanie mediów cyfrowych,
- występowanie objawów zmęczenia cyfrowego, jak: przemęczenie, przeładowanie informacjami, niechęć do korzystania z komputera i Internetu oraz rozdrażnienie³.

¹ D. Koh, *COVID-19 lockdowns throughout the world*, „Occupational Medicine” 2020, vol. 70(5), July, s. 322, <https://academic.oup.com/occmed/article/70/5/322/5828239/> [dostęp: 16.10.2021], <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa073/>

² A. Barczykowska, K. Pawełek, *Międzypokoleniowe zróżnicowania w doświadczaniu konsekwencji pandemii COVID-19*, „Studia Edukacyjne” 2021, nr 62, s. 7–48, <https://doi.org/10.14746/se.2021.62.1/>

³ G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna: co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020.

W kolejnych badaniach, realizowanych przez Annę Buchner, Martę Majchrzak i Martę Wierzbicką, zwrócono uwagę na negatywne skutki ukierunkowane na interakcje międzyludzkie:

- nie tylko pogorszenie samopoczucia, lecz także pogorszenie relacji;
- połowa uczniów uważa, że ich więź z rówieśnikami w klasie przed epidemią była lepsza;
- co piąty uczeń ma poczucie, że pogorszeniu uległy także relacje z wychowawcą;
- nauczyciele z kolei przyznali, że tęsknią za bezpośrednim kontaktem z uczniami⁴.

Analizy zespołu Angeli L. Duckworth z Uniwersytetu Pensylwania w USA potwierdziły, że uczniowie uczący się zdalnie wykazują gorsze wyniki we wszystkich badanych sferach – społecznej, szkolnej i emocjonalnej – w porównaniu z młodzieżą, która mogła uczęszczać na lekcje w szkole. Uczniowie uczący się w domach czuli mniejszą więź z rówieśnikami, nie czuli się częścią społeczności szkolnej i zgłaszali mniejsze wsparcie ze strony dorosłych. Odczuwali też więcej emocji negatywnych (np. smutku), a mniej pozytywnych, takich jak radość. Entuzjazm związany ze szkołą również był znacznie niższy – uczniowie uczący się zdalnie uważali, że są mniej zdolni i mają mniejsze szanse na osiągnięcie sukcesu⁵.

Badania realizowane wśród uczniów i nauczycieli poznańskiej Publicznej Szkoły Podstawowej „Cogito” wskazały na następujące zalety nauki zdalnej:

- uczniowie: możliwość uczenia się w dowolnym czasie i samodzielny rozkład czasu przeznaczonego na realizację zadań, możliwość lepszego skupienia się w ciszy, bo w domu jest mniej rozpraszających bodźców; bieżący pełen dostęp do źródeł internetowych; więcej czasu na sen; dostęp do zasobów z lekcji dzięki możliwości odtworzenia nagrania;
- nauczyciele: mniej problemów wychowawczych; pokaz materiałów jednocześnie wielu uczniom; możliwość skupienia się na pomocy osobom o specjalnych potrzebach edukacyjnych; brak konieczności pełnienia dyżurów; rezygnacja z drukowania materiałów na lekcje.

Obie badane grupy jako pozytywną cechę nauczania zdalnego wskazały brak hałasu i możliwość rozwijania umiejętności obsługi narzędzi cyfrowych.

Jako trudności w realizowaniu nauki w ten sposób uznano natomiast:

- uczniowie: brak realnych kontaktów z innymi uczniami i nauczycielami; problem z motywacją do pracy samodzielnej; brak specjalistycznych zajęć ruchowych oraz zajęć bazujących na rozwijaniu zmysłów i zdolności motorycznych; utrudnioną możliwość zadawania pytań;

⁴ A. Buchner, M. Majchrzak, M. Wierzbicka, *Edukacja zdalna w czasie pandemii, raport z badań*, Centrum Cyfrowe, 2020.

⁵ A.L. Duckworth, T. Kautz, A. Defnet, E. Satlof-Bedrick, S. Talamas, B. Lira, L. Steinberg, *Students attending school remotely suffer socially, emotionally, and academically*, „Educational Researcher” 2021, July 13, <https://doi.org/10.3102/0013189X211031551/>

- nauczyciele: bardziej czasochłonne przygotowywanie się do zajęć; utrudniona forma weryfikacji bieżących postępów uczniów; niechęć uczniów wobec włączenia kamer; mniejsze możliwości aktywizowania uczniów⁶.

Na podstawie raportu z badań Wioletta Michalak opisała sześć negatywnych skutków edukacji on-line dla młodzieży, do których zaliczyła:

- pozbawienie możliwości komunikowania się z rówieśnikami, nauczycielami czy wieloma innymi osobami, które spotykają w szkole,
- odosobnienie, oderwanie od świata realnego,
- wydatki, które wiążą się z zakupem sprzętu elektronicznego,
- ponad połowa uczniów nie rozwiązuje przydzielonych im zadań samodzielnie, nadużywając pomocy dorosłych czy też Internetu,
- brak możliwości wyegzekwowania systematycznej pracy uczniów przez nauczycieli i obarczenie tym obowiązkiem rodziców,
- ogólne przemęczenie: przeciążenie wzroku, złe ułożenie kręgosłupa podczas siedzenia, przeładowanie informacjami⁷.

Komunikowanie się z innymi członkami społeczeństwa pozwala na odczuwanie, myślenie i reagowanie. Jak twierdził Arystoteles, człowiek jest istotą społeczną, która musi żyć wśród ludzi i z nimi współpracować⁸. Dzięki relacjom z innymi ludźmi kształtuje się nasza świadomość i sposób bycia. Pozbawienie ucznia bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami i nauczycielami stanowi zatem przerwanie pewnego ciągu czynników wpływających na jego osobowość.

Z badań zrealizowanych wśród uczniów szkół średnich wynika, że jeden z przedmiotów, których prowadzenie było bardzo trudne, to wychowanie fizyczne. Dbłość o kondycję fizyczną uczniów zbyt często ograniczała działania nauczycieli do zlecania określonych ćwiczeń do wykonania i przesłania nagrania tej aktywności⁹. Pojawiały się również lekcje teoretyczne, pozbawione akcentów ruchowych.

Ponieważ w większości omawianych projektów badawczych zwracano uwagę na wpływ nauczania zdalnego na psychikę uczniów, stąd pojawiła się koncepcja pokazania, jak można wykorzystać ruch jako antidotum na skutki tegoż nauczania.

Według Stanisława Kozłowskiego aktywność fizyczna jest rozumiana jako praca mięśni szkieletowych, której towarzyszą zmiany czynnościowe w organizmie¹⁰.

⁶ D. Abramowicz, Ż. Banasiak, M. Kędra, P. Hoffman, D. Pilna, *Nauczanie zdalne z perspektywy uczniów i nauczycieli. Przykład zastosowania modelu wirtualnego w nauczaniu zdalnym w klasach starszych w szkole podstawowej „Cogito” w Poznaniu*, „Studia Edukacyjne” 2021, nr 62, s. 87–102, <https://doi.org/10.14746/se.2021.62/>

⁷ W. Michalak, *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa*, https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badaniezdalne_nauczanie_org_prezentacja.pdf [dostęp: 03.10.2021].

⁸ G. Szumera, *Historyczny zarys refleksji nad jednostką ludzką a Erazma Majewskiego koncepcja człowieka*, „Folia Philosophica” 2000, nr 18, s. 301–316.

⁹ I. Kochan, *Nauczanie zdalne w opinii uczniów szkół średnich w czasie trwania pandemii COVID-19*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 59, s. 119–132, <https://doi.org/10.14746/se.2020.59/>

¹⁰ J. Bielski, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.

Zgodnie z definicją podaną w *Dictionary of Sport and Exercise Science*, „aktywność fizyczna jest ruchem, którego skutkiem jest wydatek energii na wyższym poziomie niż tempo metabolizmu spoczynkowego”¹¹. *Wielka Encyklopedia Świata* definiuje aktywność ruchową jako ilość ruchu niezbędną do zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka¹².

Aktywność fizyczna oraz techniki relaksacyjne są niezbędne dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego, ponieważ powodują obniżenie ciśnienia krwi, zwiększenie przepływu krwi do mięśni, spowolnienie tempa oddychania, zmniejszenie napięcia mięśni, poprawiają nastrój i koncentrację, redukują zmęczenie, zwiększają pewność siebie i poprawiają pamięć.

Podjęcie ruchu wpływa korzystnie na jakość życia i zapewnia dobre samopoczucie oraz podnosi poziom wydolności fizycznej¹³. Badania pokazują, że im dłużej zachowujemy sprawność fizyczną, tym bardziej usprawniamy pamięć, koncentrację i budujemy odporność na stres. Przez obniżenie stanów lękowych czy poprawę zdrowia w depresji stabilizują się emocje człowieka¹⁴. Systematyczne ćwiczenia regulują pobudzenie współczulnego układu nerwowego i reaktywność osi podwzgórze–przysadka–nadnercza. Ponadto sprzyjają one neurogenezie oraz zapewniają prawidłowy poziom neuroprzekaźników w mózgu, m.in. serotoniny, dopaminy, endorfiny oraz norepinefryny. Podjęcie aktywności ruchowej interpretowane jest przez nasz mózg jako sytuacja stresowa i właśnie dzięki temu uwalniane są neuroprzekaźniki mające złagodzić ból fizyczny i dyskomfort psychiczny. Produkcja nowych neuronów jest tym większa, im bardziej regularny i długi był wysiłek fizyczny badanych osób. Ruch powoduje wytwarzanie dopaminy, hormonu motywacji, oraz serotoniny, która poprawia humor i dodaje energii. Za redukcję stresu i poprawę nastroju odpowiadają endorfiny, zwane też hormonami szczęścia¹⁵.

Ruch stymuluje szybszy przepływ krwi w mózgu i wzrost poziomu neurotransmiterów, zwiększa plastyczność mózgu i wpływa na rozwój uwagi oraz przetwarzania informacji, co wspomaga rozwój dzieci z deficytem uwagi i zaburzeniami związanymi z nadpobudliwością psychoruchową¹⁶.

Badania prowadzone podczas pandemii wśród kanadyjskich dzieci pokazały zależność między dochodem i zamożnością rodziny a takimi aktywnościami, jak chodzenie, jazda na rowerze i zabawa poza domem. Autorzy przypuszczali,

¹¹ J. Grzegorzczak, E. Mazur, E. Domka, *Ocena aktywności fizycznej gimnazjalistów dwóch wybranych szkół na Podkarpaciu*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego” 2008, 3, s. 226.

¹² *Wielka Encyklopedia Świata*, t. 1, Oxford Educational, Warszawa 2003.

¹³ W. Drygas, A. Jegier, *Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia*, [w:] *Kardiologia zapobiegawcza*, red. M. Naruszewicz, Verso, Szczecin 2003, s. 252–266.

¹⁴ M. Plewa, A. Markiewicz, *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, „Endokrynologia. Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii” 2006, 2(3), s. 30–37.

¹⁵ E. Anderson, G. Shivakumar, *Effects of exercise and physical activity on anxiety*, „Frontiers in Psychiatry” 2013, vol. 4, s. 27, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027/>

¹⁶ Q.X. Ng, C.Y.X. Ho, H.W. Chan, B.Z.J. Yong, W.S. Yeo, *Managing childhood and adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) with exercise: A systematic review*, „Complementary Ther. Med.” 2017, vol. 34, s. 123–128.

że uczniowie mieszkający w domach mają łatwiejszy dostęp do ćwiczeń na świeżym powietrzu (np. na podwórku, w ogrodzie) w porównaniu z badanymi mieszkającymi w wielorodzinnych blokach¹⁷.

Aktywność fizyczna uczniów jest ściśle powiązana z zajęciami szkolnymi, aktywnym transportem i uczestnictwem w sporcie. Przejście na system nauczania on-line sprawiło, że zajęcia szkolne stały się jeszcze bardziej siedzące niż zwykle, co z pewnością miało wpływ na samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Małgorzata Bronikowska z zespołem porównała podejmowanie aktywności fizycznej uczniów przed pandemią i w trakcie jej trwania. Pierwotna grupa składała się z sześciu szkół ponadgimnazjalnych z obszaru miejskiego Wielkopolski. W tym badaniu losowa 33% próbka (n = 127) została wyodrębniona z pierwotnej grupy badawczej (n = 399). Przykładową jednostką była losowo wybrana jedna klasa z każdej szkoły ponadpodstawowej. Większość grupy (86,6%) utrzymywała niedostateczny poziom aktywności w ciągu tygodnia zalecanej przez WHO. Pandemia doprowadziła do zmniejszenia podejmowania ruchu u 50,4% badanych z 4,0 do 2,5 dni w tygodniu, a u 38,6% zaobserwowano wzrost z 3,0 do 4,5 dnia w tygodniu oraz u 11% nie odnotowano zmian (3 dni w tygodniu)¹⁸.

Badania realizowane wśród koreańskich gimnazjalistów pokazały, że sposób realizacji zajęć wychowania fizycznego on-line przyniósł odmienne efekty. W zajęciach opartych na zadaniach nauczyciel przekazywał klasie opracowane treści do pobrania, a w interaktywnych zajęciach prowadzący i uczniowie łączyli się na platformie internetowej w tym samym czasie i prowadzili wspólnie aktywne dwukierunkowe zajęcia. Świadomość zdrowotna i podejmowanie ruchu były zdecydowanie wyższe w grupie, która pracowała w kontakcie on-line z nauczycielem¹⁹.

Monika Grzesiak-Chromy proponuje dzieciom i rodzicom zaplanowanie ruchu. Wyjaśnia, na czym polegają trzy obszary naszej aktywności ruchowej:

- ruch minimalny, związany z codziennymi czynnościami habitualnymi, domowymi obowiązkami lub aktywną zabawą (np. chodzenie po schodach, sprząatanie, wynoszenie śmieci, spacer z psem, bieganie, zabawy z rodzeństwem itp.);
- ruch intencjonalny to zaplanowana aktywność w ciągu dnia poza ruchem minimalnym, pojawia się tutaj podejmowanie różnych form aktywności fizycznej realizowanej w ramach form rekreacyjnych (np. zajęcia na świeżym powietrzu, spacer, jazda na rowerze, jazda na rolkach lub wrotkach, jazda na zwykłej hulajnodze) lub zorganizowanego treningu sportowego, dostosowanego do

¹⁷ S.A. Moore et al., *Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey*, „Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.” 2020, vol. 17, s. 1–11.

¹⁸ M. Bronikowska, J. Krzysztozek, M. Łopatka, M. Ludwiczak, B. Pluta, *Comparison of Physical Activity Levels in Youths before and during a Pandemic Lockdown*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2021, vol. 18(10), 5139, <https://doi.org/10.3390/ijerph18105139/>

¹⁹ Y. Jung-In, H. Joung-Kyue, J. Joo-Hyug, *Comparison of health awareness in South Korean middle school students according to type of online physical education classes during the COVID-19 pandemic*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2021, vol. 18(15), 7937, <https://doi.org/10.3390/ijerph18157937/>

predyspozycji i możliwości rozwojowych dziecka; warto tu podkreślić olbrzymie znaczenie rekreacji rodzinnej;

- regeneracja, wypoczynek, sen to forma o charakterze biernym – dzięki niej nasz organizm dochodzi do równowagi psychofizycznej, warunkiem jest odstawienie wszystkich urządzeń cyfrowych i zapewnienie odpowiednich warunków do regeneracji sił²⁰.

Zadaniem nauczycieli wychowania fizycznego jest przede wszystkim uświadomienie uczniom, jaką rolę odgrywa ruch w naszym życiu i dostarczenie propozycji spędzania czasu wolnego bez biernego korzystania ze smartfonów, tabletów czy komputerów. Monika Ziółek, doradca metodyczny, proponuje: „Zadbajmy o to, aby uczniowie nie poświęcali więcej czasu na realizację zadań szkolnych, niż ich normalna obecność w szkole, aby mieli czas na rozwijanie swoich pasji!”²¹

Od efektywności szkolnego wychowania fizycznego zależeć będzie, na ile ruch znajdzie zastosowanie w spędzaniu czasu wolnego przez dzieci, młodzież i dorosłych. Jednocześnie czas pandemii i zdalnego nauczania spowodował, że pozbawieni codziennych szkolnych obowiązków zaczęliśmy w wielu przypadkach odczuwać brak codziennej aktywności fizycznej. Adam Jurczak, Mariusz Ozimek i Piotr Dobosz w jednym ze swoich opracowań napisali „Szkolne wychowanie fizyczne jest tyle warte, ile razy uczeń w czasie wolnym uzna, że dobrze byłoby wyjść na świeże powietrze i poćwiczyć”²².

Nie uda się zachęcić młodych ludzi do ruchu bez współdziałania trzech środowisk: szkolnego, rodzinnego i rówieśniczego. Do przekonania, że ruch jest atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego, można wykorzystać różnego rodzaju aplikacje dostępne na naszych urządzeniach cyfrowych, dzięki którym zmierzmy liczbę kroków, zużyte kalorie czy przebyty dystans (Endomondo Sport Tracker, Huawei Health 10.0.2.333, iMapMyFitness + 20.3.0, Krokomierz 1.1.0, Krokomierz 1.0.3, Google Fit, Pedometer Step Counter 1.2.49 i inne). Rywalizacja między członkami rodziny czy rówieśnikami może być motywacją do takiego wspólnego spędzania czasu. Dorośli w czasie pandemii także zaczęli dostrzegać korzyści płynące z ruchu na świeżym powietrzu. Zamknięte obiekty sportowe skierowały wielu na obszary rekreacyjne w naszych miastach, częściej wsiadaliśmy na rower czy wędrowaliśmy pieszo.

Warto wskazać także dzieciom i młodzieży strony internetowe, które umożliwiają dokonywanie pomiaru własnej aktywności fizycznej i porównywanie jej z rówieśnikami w Polsce i na świecie:

- program „Trzymaj Formę!” służy promocji aktywności fizycznej, pomaga rozwijać zainteresowania uczniów zróżnicowanym i zbilansowanym sposobem

²⁰ M. Grzesiak-Chromy, *Dzieci potrzebują aktywności! Pandemia a brak ruchu u dzieci*, <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/dzieci-potrzebuja-aktywnosci-pandemia-a-brak-ruchu-u-dzieci/> [dostęp: 30.10.2021].

²¹ M. Ziółek, *Jak odnaleźć się w świecie zdalnego nauczania – lekcja wychowania fizycznego*, http://www.rodon.radom.pl/praca_zdalna/wf_jak_pracowac_zdalnie.pdf/ [dostęp: 30.10.2021], s. 5.

²² A. Jurczak, M. Ozimek, P. Dobosz, *Zabawy i gry ruchowe w terenie leśnym, pomysłem na lekcje wychowania fizycznego w terenie naturalnym. Część 4*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2018, nr 32, www.wychowaniefiz.pl/artykul/zabawy-i-gry-ruchowe-w-terenie-lesnym-2/ [dostęp: 17.12.2021].

odżywiania się oraz kształtuje ich prozdrowotne nawyki; został stworzony przez grupę ekspertów z wychowania fizycznego, z Instytutu Matki i Dziecka oraz Instytutu Żywności i Żywienia; program ma trzy odsłony przeznaczone dla uczniów, rodziców i nauczycieli – www.trzymajforme.pl;

- idea projektu Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej wiąże się z badaniami populacyjnymi rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej dzieci i młodzieży prowadzonymi przez blisko 70 lat przez naukowców z Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie; strona przeznaczona jest dla osób w różnych kategoriach wiekowych (rodzice z dziećmi do 3 lat, dzieci w wieku 4–10 lat, młodzież w wieku 11–23 lata, dorośli 24–59 lat i seniorzy powyżej 60. roku życia), pozwala na ocenę swojej kondycji fizycznej mierzonej za pomocą różnych testów sprawnościowych – <https://ncbkf.pl/>;

- platforma Indares (International Database for Research and Educational Support) jest coraz popularniejszym systemem kontroli aktywności fizycznej on-line; pozwala na diagnozę aktywności fizycznej i wspomaga ucznia w jej rozwijaniu; daje możliwość zapisywania wskaźników indywidualnej aktywności fizycznej, analizowanie ich oraz porównywanie swoich wyników z rezultatami innych osób; zawiera różnorodne kwestionariusze i testy; prezentuje wyniki dzieci i młodzieży z Czech, Francji, Hiszpanii, Niemiec, Polski, Portugalii, Słowacji i Węgier – indares.com.

Uczniom klas młodszych nauczyciel może zaproponować nagrywanie filmów z propozycjami ćwiczeń rozwijających odpowiednie grupy mięśniowe, które mogą być przedmiotem wymiany. Warto również przygotować propozycje ćwiczeń relaksacyjnych, które byłyby stosowane jako „aktywny przerywnik” podczas długotrwałej pracy przy biurku lub komputerze. Takie zestawy powinny być pokazane i przećwiczone na lekcjach wychowania fizycznego. Mogą zostać opracowane także w formie graficznej i zamieszczone na stronie internetowej szkoły. Przy ewentualnym ponownym przejściu na nauczanie zdalne będą stanowiły dodatkowy materiał do wykorzystania w pracy z uczniami. Dobrym pomysłem na uaktywnienie uczniów i rozwijanie ich kreatywności mogą być konkursy ćwiczeń z wykorzystaniem niekonwencjonalnego sprzętu (np. gazeta, kij do szczotki, gąbka do mycia, ręcznik, rolki po folii spożywczej, „gryf” zbudowany ze szczotki i plastikowych butelek z piaskiem, sznurek, balon, książka, plastikowe butelki o różnej pojemności, poduszka, pluszowa maskotka i wiele innych).

Wiodącą rolę mają tu jednak do odegrania nauczyciele wychowania fizycznego, którzy powinni dołożyć wszelkich starań, by systematyczny ruch towarzyszył ich wychowankom w najróżniejszych sytuacjach dnia codziennego.

Zgodnie z nowymi rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia²³ czas poświęcany na ruch powinien obejmować następujące przedziały czasowe:

- dzieci i młodzież – średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej;

²³ WHO *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, World Health Organization 2020.

- dorośli (18–64 lata) – 150–300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut o dużej intensywności.

Wśród wykonywanych ćwiczeń mają się znaleźć regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności dzieci i młodzież powinni wykonywać co najmniej trzy razy w tygodniu, natomiast dorośli co najmniej dwukrotnie w tygodniu.

Intensywność podejmowanej aktywności fizycznej jest określana za pomocą 10-punktowej skali MET. Poniżej przedstawiono, jakie przykładowe czynności dnia codziennego lub uprawiane formy sportu pozwalają na uzyskanie odpowiedniego poziomu aktywności:

- niskiej intensywności (1,5–3 MET) – spacer spokojnym tempem, czekanie w kolejce (np. w sklepie), gotowanie, zmywanie, łowienie ryb;
- umiarkowanej intensywności (5–6 MET) – szybki spacer (ok. 6 km/h), sprzątanie odkurzaczem, grabienie liści, mycie okien, koszenie trawnika, wolna jazda na rowerze (ok. 16–19 km/h), gra w tenisa, gra w badminton;
- wysokiej intensywności (7–8 MET) – bieganie (ok. 9,7 km/h), jazda na nartach, odśnieżanie, przenoszenie ciężkich ładunków, pływanie, chodzenie po górach, szybka jazda na rowerze (ok. 22,5–25,7 km/h), gra w koszykówkę, gra w piłkę nożną²⁴.

Pomocą może okazać się Tygodniowy Planer Aktywności, który można prowadzić indywidualnie albo rodzinnie. Planer pomaga utrzymać samodyscyplinę oraz monitoruje postępy ucznia. Uczniowie planują i zapisują w nim wszystkie formy podejmowanej aktywności fizycznej, posiłki oraz czas odpoczynku.

Dominujący, sedenteryjny tryb życia dodatkowo uwarunkowany różnymi ograniczeniami epidemiologicznymi ma związek ze wzrostem ryzyka nadwagi i otyłości, prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej, przysparza problemów metabolicznych, utrudnia pracę układu krążenia, jest przyczyną niższej wydolności fizycznej, skutkuje brakiem albo pogorszeniem zachowań prospołecznych oraz problemami z zasypianiem i higieną snu.

Podsumowując, warto zwrócić uwagę na podejmowanie wspólnego ruchu – zdecydowanie łatwiej motywuje się do aktywności ruchowej dwie lub więcej osób. Partnerem do ćwiczeń mogą być rodzice, rodzeństwo, dziadkowie czy rówieśnicy. W szkole jest nauczyciel, który podczas lekcji aktywizuje ucznia do wykonywania ćwiczeń, a poza nią tego już nie robi.

Piśmiennictwo

- Abramowicz D., Banasiak Ż., Kędra M., Hoffman P., Pilna D., *Nauczanie zdalne z perspektywy uczniów i nauczycieli. Przykład zastosowania modelu wirtualnego w nauczaniu zdalnym w klasach starszych w szkole podstawowej „Cogito” w Poznaniu*, „Studia Edukacyjne” 2021, nr 62, s. 87–102, <https://doi.org/10.14746/se.2021.62/>
- Anderson E., Shivakumar G., *Effects of exercise and physical activity on anxiety*, „Frontiers in Psychiatry” 2013, vol. 4(27), <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027/>

²⁴ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/staying-active/> [dostęp: 27.10.2021].

- Barczykowska A., Pawełek K., *Międzypokoleniowe zróżnicowania w doświadczaniu konsekwencji pandemii COVID-19*, „Studia Edukacyjne” 2021, nr 62, s. 7–48, <https://doi.org/10.14746/se.2021.62.1/>
- Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.
- Bronikowska M., Krzysztożek J., Łopatka M., Ludwiczak M., Pluta B., *Comparison of physical activity levels in youths before and during a pandemic lockdown*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2021, vol. 18(10), 5139, <https://doi.org/10.3390/ijerph18105139/>
- Buchner A., Majchrzak M., Wierzbicka M., *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Raport z badań*, Centrum Cyfrowe, 2020.
- Drygas W., Jegier A., *Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia*, [w:] *Kardiologia zapobiegawcza*, red. M. Naruszewicz, Verso, Szczecin 2003, s. 252–266.
- Duckworth A.L., Kautz T., Defnet A., Satlof-Bedrick E., Talamas S., Lira B., Steinberg L., *Students attending school remotely suffer socially, emotionally, and academically*, „Educational Researcher” 2021, July 13, <https://doi.org/10.3102/0013189X211031551/>
- Grzegorzczak J., Mazur E., Domka E., *Ocena aktywności fizycznej gimnazjalistów dwóch wybranych szkół na Podkarpaciu*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego” 2008, nr 3, s. 226–234.
- Grzesiak-Chromy M., *Dzieci potrzebują aktywności! Pandemia a brak ruchu u dzieci*, <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/dzieci-potrzebuja-aktywnosci-pandemia-a-brak-ruchu-u-dzieci> [dostęp: 30.10.2021].
- Jung-In Y., Joung-Kyue H., Joo-Hyung J., *Comparison of health awareness in South Korean middle school students according to type of online physical education classes during the COVID-19 pandemic*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2021, vol. 18(15), 7937, <https://doi.org/10.3390/ijerph18157937/>
- Jurczak A., Ozimek M., Dobosz P., *Zabawy i gry ruchowe w terenie leśnym, pomysł na lekcje wychowania fizycznego w terenie naturalnym. Część 4*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2018, nr 32, www.wychowaniefiz.pl/artykul/zabawy-i-gry-ruchowe-w-terenie-lesnym-2 [dostęp: 17.12.2021].
- Kochan I., *Nauczanie zdalne w opinii uczniów szkół średnich w czasie trwania pandemii COVID-19*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 59, s. 119–132, <https://doi.org/10.14746/se.2020.59.9/>
- Koh D., *Covid-19 lockdowns throughout the world*, „Occupational Medicine” 2020, vol. 70(5), July, <https://academic.oup.com/occmed/article/70/5/322/5828239> [dostęp: 16.10.2021], <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa073/>
- Michalak W., *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa*, https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badaniezdalne-nauczanie_org-prezentacja.pdf [dostęp: 03.10.2021].
- Moore S.A., Faulkner G., Rhodes R.E., Brussoni M., Chulak-Bozzer T., Ferguson L.J., Mitra R., O'Reilly N., Spence J.C., Vanderloo L.M. et al., *Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey*, „Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.” 2020, vol. 17, s. 1–11.
- Ng Q.X., Ho C.Y.X., Chan H.W., Yong B.Z.J., Yeo W.S., *Managing childhood and adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) with exercise: A systematic review*, „Complementary Ther. Med.” 2017, vol. 34, s. 123–128.
- Plewa M., Markiewicz A., *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, „Endokrynologia. Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii” 2006, nr 2(3), s. 30–37.
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., *Edukacja zdalna: co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020.
- Szumera G., *Historyczny zarys refleksji nad jednostką ludzką a Erazma Majewskiego koncepcja człowieka*, „Folia Philosophica” 2000, nr 18, s. 301–316.
- WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, World Health Organization 2020.
- Wielka Encyklopedia Świata*, t. 1, Oxford Educational, Warszawa 2003.
- Ziółek M., *Jak odnaleźć się w świecie zdalnego nauczania – lekcja wychowania fizycznego*, http://www.rodon.radom.pl/praca_zdalna/wf_jak_pracowac_zdalnie.pdf [dostęp: 30.10.2021].
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/staying-active> [dostęp: 27.10.2021].