

WADA POSTAWY A  
ZWOLNIENIE Z  
LEKCJI  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO

Opracowanie:  
Ożóg Joanna





# Technologia a ruch

Pojawienie się technologii cyfrowych, w tym komputerów, smartfonów, konsol do gier itp., znacząco zmieniło sposób spędzania wolnego czasu przez dzieci. Zabawy z rówieśnikami, ruch na świeżym powietrzu często zostają zastąpione wielogodzinnym korzystaniem ze sprzętu IT, który w posiadanie dzieci dostał się wraz z rozwojem współczesnej technologii. Ma to również znaczący wpływ na uczestnictwo dzieci w zajęciach wychowania fizycznego w szkole.

W OSTATNICH  
LATACH DRAMATYCZNIE SPADŁA  
AKTYWNOŚĆ DZIECI I MŁODZIEŻY.

CAŁKOWICIE ZMIENIŁ SIĘ MODEL SPĘDZANIA  
WOLNEGO CZASU, CZY ODŻYWIANIA.

WARTO PODKREŚLIĆ, ŻE BRAK AKTYWNOŚCI  
FIZYCZNEJ WPŁYWA NEGATYWNIE NA WIELE  
STREF ROZWOJU MŁODEGO CZŁOWIEKA.

ZATEM JAKIE MOGĄ BYĆ NAJCZĘSTRZE  
KONSEKWENCJE ZAPRZESTANIA AKTYWNOŚCI  
RUCHOWEJ?





## Otyłość

Przyczyn otyłości wśród dzieci jest wiele, jednak jednym z głównych czynników wywołujących otyłość u dzieci jest brak aktywności ruchowej. Obniżony poziom aktywności wpływa negatywnie na metabolizm młodego człowieka.

Brak aktywności fizycznej powoduje również zmniejszenie objętości krwi wyrzutowej serca. Następstwem tego jest gorsze odżywienie wszystkich tkanek w organizmie. Dochodzi do zmniejszenia ilości czerwonych krwinek, których podstawowym zadaniem jest przenoszenie tlenu z płuc do każdej tkanki. Zwiększa się tętno spoczynkowe, a tym samym dochodzi do zmniejszenia masy samego mięśnia sercowego.



## Szybka męczliwość

W wyniku braku aktywności fizycznej dochodzi do zwiększenia częstości oddechów. Jest to efekt zmniejszonej ilości tlenu, która dociera do krwi.

Dzieci, które nie ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego znacznie szybciej się męczą, nie potrafią wykonywać ćwiczeń bez przerw na odpoczynek. Osłabieniu ulegają także mięśnie brzucha, przepona oraz mięśnie międzyżebrowe.



## **Słaba odporność**

Niski poziom aktywności fizycznej obniża również odporność dziecka. Umiarkowany wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu immunologicznego! Powoduje on wzrost liczby leukocytów oraz makrofagów, które stanowią pierwszą linię obrony przed patogenami chorobotwórczymi. Badacze zauważyli, że wśród osób, które uprawiały jakikolwiek sport o umiarkowanej intensywności, kilkakrotnie spadło ryzyko zachorowania na infekcje górnych dróg oddechowych w porównaniu z tymi, którzy pozostali nieaktywni.

**Dzieci, które regularnie ćwiczą znacznie rzadziej chorują.**



## Wada postawy

Brak aktywności ruchowej „odbija” się także na postawie młodego człowieka. **Dochodzi do gorszej mineralizacji kości, osłabienia więzadeł oraz ścięgien.** Osłabienie wielu grup mięśniowych sprawia, że układ kostny nie jest stabilizowany w odpowiednim stopniu. Najczęściej osłabione są: mięśnie brzucha oraz grzbietu. Dodając do tego nieprawidłową pozycję podczas siedzenia (siadanie na jednej pięcie lub podparcie na łokciu) bardzo łatwo może dojść do powstania wad postawy np. skoliozy (trójpłaszczyznowe skrzywienie kręgosłupa, które można zauważyć w różnicy wysokości barków lub asymetrii wcięcia tali). U najmłodszych wynikiem braku aktywności może być również zaburzenia prawidłowego ukształtowania fizjologicznych łuków stopy. **Konsekwencją tych nieprawidłowości jest stopa koślawka.**



## **Wada postawy**

Nastolatek, który nie podejmuje aktywności fizycznej a większość swojego wolnego czasu spędza przed laptopem czy telefonem zaczyna przyjmować charakterystyczną postawę. Dochodzi u niego do protrakcji głowy oraz barków (barki i głowa są wychylone do przodu, plecy zgarbione).

W wyniku tego ustawienia bardzo często dzieci uskarżają się na bóle głowy, szyi oraz ramion – pojawiają się pierwsze wady postawy.

U tych dzieci spada kondycja oraz tolerancja na wysiłek. Konsekwencją tego może być wycofanie się lub niechęć do podejmowania aktywności ruchowej.





## Jakie są wskazania do całorocznego zwolnienia dziecka z w-fu?

Według rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015 uczeń może być zwolniony całkowicie z lekcji wychowania fizycznego w przypadku:

- padaczki,
- ciężkiej postaci mózgowego porażenia dziecięcego,
- krótkowzroczności zagrażającej odłączeniem siatkówki,
- choroby Meniere'a,
- astmy,
- zespołu nerczycowego (w okresie zaostrzenia),
- wad serca
- choroby układu ruchu: choroba reumatyczna w postaci przewlekłej z utrudnionym poruszaniem się, ciężkie skrzywienia kręgosłupa: II-IV stopnia, jałowe martwice kości (zwolnienie z zajęć WF na okres 6-12 mies.) oraz stany pourazowe, np. okresy gojenia się złamań kości czy skręceń stawu, jak też rekonwalescencja po zabiegach ortopedycznych czy chirurgicznych
- zaburzenia psychiatryczne.

Ocena jest w każdym przypadku indywidualna i należy do lekarza prowadzącego, który może oczywiście skonsultować się w sprawie kwalifikacji do zajęć WF z pediatrą, lekarzem POZ, specjalistą rehabilitacji medycznej czy lekarzem sportowym.

# Zalety aktywności fizycznej

Ruch stanowi niezbędny bodziec rozwojowy, uaktywniający wszystkie procesy zachodzące w organizmie młodego człowieka.

Ruch jest naturalną potrzebą dziecka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne.

Ruch jest potrzebny tak samo jak powietrze, wspiera koncentrację i pracę mózgu, poprawia zdrowie oraz ogólne samopoczucie, stymuluje wytwarzanie endorfin, które wprawiają nas w dobry nastrój.

Ruch wywołuje wiele korzystnych zmian wewnątrz poszczególnych układów młodego organizmu. Przyczynia się do rozwoju motoryki oraz zdolności kondycyjnych.

Ruch pozwala zapobiegać wielu chorobom tzw. „chorób cywilizacyjnym”.





## Ruch rozwija emocjonalnie

Pozytywne efekty dają zwłaszcza te formy ruchu, które wymagają pracy w zespole, bo dzięki temu dziecko uczy się, jak funkcjonować w grupie.

Zabawy zespołowe pomagają dzieciom poznać i zaakceptować ograniczenia fizyczne – zarówno swoje, jak i kolegów – a także ukształtować w nich chęć pomagania tym, którzy sobie nie radzą.



## **Ruch sprzyja rozwojowi umysłowemu oraz kształtowaniu woli i charakteru**

Ruch uczy współzawodnictwa i umiejętności ponoszenia porażek. Mało który rodzic zdaje sobie bowiem sprawę z tego, że młody człowiek już od dzieciństwa powinien wiedzieć, że nie zawsze musi wygrywać – dzięki temu nauczy się dążyć do celu nawet mimo chwilowych niepowodzeń.



## **AKTYWNY RODZIC TO AKTYWNE DZIECKO**

Jeśli chcemy, by nasze dziecko pokochało ruch, pokażmy mu, że i nam aktywność fizyczna sprawia przyjemność. Jako rodzice jesteśmy dla swojego dziecka wzorem do naśladowania, dlatego warto dać mu dobry przykład.

Motywuujemy dzieci do podejmowania różnorodnych aktywności ruchowych i wspieramy je w chwilach wątpienia.

Rozmawiamy z dziećmi o zaletach aktywności ruchowej. Pomagamy im w sytuacjach, gdy mają jakiś problem, np. gdy szybko się męczą chodźmy na dłuższe spacery, gdy mają problem z nadwagą wprowadźmy zdrowe nawyki żywieniowe, gdy mają problemy natury emocjonalnej poprośmy o pomoc specjalistę.

**NIE REZYGNUJMY Z AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**