

Dobre strony aktywności fizycznej



Dagfinn Krog

Gry i zabawy na powietrzu dla dzieci w wieku 0-10 lat w norweskim mieście Bodø.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z pozytywnych skutków codziennej aktywności ruchowej. Przyjrzyjmy się zatem na początek norweskiemu narodowemu programowi wychowania fizycznego dla dzieci. „Uczniom potrzeba co najmniej 60 minut zajęć wf każdego dnia. Zajęcia powinny być urozmaicone, o średnim i wysokim poziomie intensywności”. (Tak brzmią oficjalne zalecenia ministerstwa zdrowia).

Zajęcia dla 9-latków i 15-latków

Niedawno przeprowadzone badanie dziewięciolatków w Norwegii wykazało, że założone przez władze kryterium spełnia 75% dziewczynek i 91% chłopców. Badanie powtórzono w grupie piętnastolatków. W tym przypadku wystarczający poziom aktywności fizycznej stwierdzono tylko u 50% dziewcząt i 54% chłopców. Wniosek: spory odsetek dzieci i młodzieży w Norwegii nie ćwiczy tyle, ile powinno. To poważny problem, z którym muszą się zmierzyć rodzice, nauczyciele, dyrektorzy placówek edukacyjnych oraz organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży.

Pozytywne oddziaływanie

Aktywność fizyczna ma wielorakie dobroczynne skutki dla dzieci i młodzieży, a brak ruchu niekorzystnie odbija się na ich stanie zdrowia. Bez regularnego wysiłku fizycznego młody organizm nie może się poprawnie rozwijać i funkcjonować. Aktywność fizyczna podejmowana w dzieciństwie zapobiega wielu późniejszym chorobom i dolegliwościom. Z badań wynika, że ruch ma także duże znaczenia dla zdrowia psychicznego. Dzieci i młodzi ludzie uprawiający sport są stabilniejsi emocjonalnie, spokojniejsi i rzadziej zapadają na depresję; mają też wyższą samoocenę i lepiej rozwinięte umiejętności społeczne.

Wiemy, co jest skuteczne

Nasza wiedza o tym, jak motywować dzieci i młodzież do podejmowania aktywności fizycznej bardzo się ostatnio wzbogaciła – okazało się, że programy adresowane do grup są skuteczniejsze niż inicjatywy skierowane do indywidualnych uczestników, a jeszcze skuteczniej działa zachęta w postaci kilku programów realizowanych jedno-

cznie. W motywacji ważną rolę odgrywa otoczenie. Po zmianach układ szkolnego boiska może bardziej zachęcać do ćwiczeń, a zajęcia wychowania fizycznego mogą lepiej rozwijać koordynację ruchową. Wprowadzając nowe czynniki motywujące należy zwrócić uwagę na środowisko społeczne dzieci – najlepsze rezultaty przynosi współpraca domu, szkoły i organizatorów zajęć pozalekcyjnych. Dodatkowe zajęcia powinny się odbywać w dni powszednie, oraz w soboty i niedziele. Najkorzystniejsze wyniki zapewnia współdziałanie i wszechstronne podejście do zagadnienia.

Dobór czynników motywujących

Z badań wynika, że najskuteczniej działa zastosowanie kilku różnych czynników motywujących jednocześnie:

- zachęcanie dzieci do częstszego podejmowania zabawy na boisku;
- zachęcanie dzieci, by do szkoły przychodziły pieszo lub przyjeżdżały rowerem;
- zwiększenie liczby zajęć wf i wprowadzenie koniecznych zmian w programie wf;
- zachęcanie rodziców, by zapewнили dzieciom większą dawkę ruchu w godzinach pozalekcyjnych;
- zachęcenie dyrektora, by promował szkołę jako placówkę ze zwiększoną liczbą godzin wychowania fizycznego.

Do większej aktywności fizycznej mogą zachęcić rodzice, obserwując, co dziecko lubi robić i pomagając mu. W większości krajów maksimum aktywności ruchowej dzieci przypada na soboty i niedziele, nie na dni powszednie – w Norwegii jest odwrotnie. Oznacza to, że norweskie dzieci mają więcej zabaw ruchowych w szkole i na zajęciach pozalekcyjnych niż w domu. A przecież rodzice mają ogromne możliwości działania. Na początek wystarczy pójść z dzieckiem na rodzinny spacer po lesie.

Współpraca klubów sportowych i szkół

Programy sportowe dostarczają dzieciom i młodzieży wiele okazji do aktywności ruchowej, ale zwiększonej dawki ruchu potrzebują najczęściej ci, którzy najrzadziej z takich programów korzystają. Dobrze by było, gdyby szkoły zapraszały kluby sportowe do prowadzenia zajęć pozalekcyjnych.



Bodø w pigułce

Aktywność fizyczna jest w Bodø wpisana do programu wychowania, a zaczyna się jeszcze przed narodzinami, ponieważ przyszłe matki mogą wedle własnego wyboru uczestniczyć w godzinach pracy w specjalnych zajęciach na pływalni pod nadzorem położnych. Na te zajęcia przeznaczają się 20% czasu pracy każdej kobiety w ciąży zatrudnionej na terenie Bodø. Program ma na celu ochronę zdrowia przyszłych matek.

Ostatnio skoncentrowaliśmy się bardziej na współdziałaniu, tworzeniu wszechstronnych programów i przygotowaniu pisemnych norm, a także planów konserwacji, dla odnawianych i nowo projektowanych terenów zabawowych. W ten proces angażujemy dzieci i pracodawców. Ponieważ place zabaw są ogólnie dostępne w godzinach popołudniowych, prosimy o pomoc rodziców oraz samorządy, na których terenie znajduje się dana szkoła czy przedszkole. Integralną część placu stanowią zabudowania chroniące przed wiatrem, hałasem i deszczem. Pojawiły się propozycje ustawienia rzeźb, na których można by siedzieć, bawić się, wdrapywać, itp. Dyrektorzy placówek, wychowawczynie i dozorczy przejdą stosowne przeszkolenie dotyczące utrzymania bezpieczeństwa i właściwej konserwacji terenów służących do zabawy.

Przedszkola

Przedszkolaki spędzają na wolnym powietrzu jak najwięcej czasu bez względu na pogodę. Według miejscowych norm minimalnych, ogrodzony teren przeznaczony do zabawy na zewnątrz musi mieć powierzchnię sześciokrotnie większą od powierzchni przewidzianej do zabawy wewnątrz budynku. Plan lokalny „Standardy jakości w przedszkolach gminnych” opisuje, jakie obiekty musi zawierać plac zabaw, m.in. klasyczne akcesoria na wszystkie pory roku. W planie więcej uwagi poświęca się ukształtowaniu topograficznemu (pagórki, drzewa) niż urządzeniom. Ponadto przedszkolaki bardzo często wybierają się pieszo do pobliskich parków, lasów i terenów piknikowych, ponieważ w Norwegii powszechnie wiadomo, że zabawa na świeżym powietrzu jest najlepsza. Niektóre przedszkola – tzw. „plenerowe” – zostały specjalnie zaprojektowane tak, by większość zajęć odbywała się na dworze przez cały rok – ich wychowankowie uczą się posługiwać nożem i siekierą, budują ogniska, itp.

Z badań wynika, że dobre i złe place zabaw różnią się stopniem dostępu do środowiska naturalnego. Przyroda rozwija wyobraźnię, wyzwala zdolności twórcze i przedsiębiorczość, poprawia samopoczucie, a nawet zachęca do kreatywności na asfalcie!

Gdy sześciolatki zaczynają naukę w szkole podstawowej, spotykają się z boiskami zupełnie innego rodzaju; dlatego samorząd zatwierdził plany ich remontu i ujednolicenia. Nacisk położono na estetykę, różnorodność i wysokie standardy przy obniżonych kosztach utrzymania.

Boiska szkolne będą podzielone na strefy, znajdzie się tam miejsce dla gier zespołowych, wieloosobowe huśtawki (dla dwóch do ośmiu osób), tereny szachowe, miejsca do zabawy w chowanego, a także tereny dla rowerów i skakanki.