

Zabawa na powietrzu jako podstawa profilaktyki zdrowotnej



Fredrika Mårtensson

Zielone tereny rekreacyjne mają ścisły związek ze zdrowiem. Badania przedszkolaków prowadzone w krajach skandynawskich pomagają odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób do ochrony zdrowia przyczyniają się dziecięce zabawy na wolnym powietrzu.

Mniej więcej 10 lat temu Antony D. Pellegrini i Peter K. Smith poruszyli kwestię aktywności fizycznej dzieci, którą często pomijano w badaniach, koncentrując się przede wszystkim na znaczeniu zabaw fabularnych dla rozwoju społecznego i intelektualnego.¹ Badacze podkreślali, że dziecięce przepychanki oraz inne zabawy ćwiczące dużą motorykę nie tylko prowadzą do dojrzałego zachowania, lecz także odgrywają ważną rolę w rozwijaniu siły, wytrwałości i koordynacji ruchowej, uczą rozpoznawania emocji, i służą uzyskaniu kontroli nad otoczeniem.

Badania poziomu aktywności ruchowej dzieci w różnych sytuacjach, wśród rówieśników i w domu, stają się powoli odrębną dziedziną naukową. Brakuje nam jeszcze dokładnych analiz konkretnych form zabawy, jej zależności od rodzaju otoczenia, oraz wpływu na zdrowie i komfort fizyczno-psychiczny najmłodszych.

Wiele krajów, w których istnieje rozbudowana sieć usług społecznych, boryka się obecnie z różnymi problemami dotyczącymi ochrony zdrowia dzieci. Najmłodszy prowadzą przeważnie siedzący tryb życia (są wożeni samochodem, dużo czasu spędzają przed ekranem komputera i długo oglądają telewizję) i mają niewiele okazji do codziennego ruchu. Problemem jest też ich stan zdrowia psychicznego – niska samoocena, zwłaszcza u młodych dziewcząt, i trudności w koncentracji, zwłaszcza u chłopców. Powstaje pytanie: czy zielone tereny rekreacyjne w pobliżu szkół i przedszkoli mogą odegrać istotną rolę w profilaktyce zdrowotnej, dając dzieciom okazję do aktywności fizycznej i poprawy samopoczucia psychicznego?

W krajach skandynawskich istnieje długa tradycja pozostawiania dzieciom dużej swobody ruchu i organizowania zabaw na otwartym powietrzu. Przedszkolaki spędzają na dworze od dwóch do trzech godzin każdego dnia, a coraz częściej spotyka się ośrodki, które oferują całodziennie zajęcia na zewnątrz. Z bilansów zdrowotnych uczniów wynika, że zażywają oni wystarczająco dużo ruchu do około dwunastego roku życia. Niestety, mamy też do czynienia z coraz powszechniejszym zjawiskiem dowożenia dzieci samochodem do szkoły i coraz częstszym spędzaniem przez nie wolnego czasu w domu lub w pobliżu domu ze względu na obawy dorosłych. Na szczęście w krajach skandynawskich istnieją bezpieczne tereny rekreacyjne oddalone od ruchu drogowego, z dużą ilością zieleni i sprzętu do zabawy.

Rodzaj otoczenia do zabawy a zdrowie dzieci przedszkolnych

Z wielu badań skandynawskich wynika, że rodzaj podejmowanej zabawy zależy od sposobu interakcji dziecka z jego bezpośrednim otoczeniem. Prace prowadzone w Szwecji, a także w USA, koncentrowały się na zależnościach między zdrowiem dzieci a różnymi rodzajami boisk przedszkolnych, sklasyfikowanych według katalogu otwartych terenów rekreacyjnych „Outdoor Play Environment Categories” (OPEC). Według katalogu, lepiej jest się bawić na dużym terenie pełnym zieleni, w którym wolna przestrzeń i obiekty do zabawy (w tym także drzewa, krzewy czy pagórki) są dobrze wkomponowane w krajobraz. Dotychczas uzyskane wyniki pokazują, że poziom aktywności fizycznej dziecka i poziom jego koncentracji zależy od tego, jaki potencjał zabawowy ma dane otoczenie. Dodatkową zaletą jest to, że przebywanie wśród zieleni zmniejsza ekspozycję na promieniowanie nadfioletowe.

Spontaniczne zmiany

Wideofilmy, na których widać przedszkolaki bawiące się wśród zieleni pokazują, że dzieci znakomicie umieją dostosować się do warunków topograficznych. Koordynacja szybkich działań często wymaga użycia komunikacji pozasłownej – gestów, mimiki i języka ciała. Można powiedzieć, że typowa zabawa na powietrzu polega na spontanicznej zmianie miejsc i uczestników, a znamionuje ją dziecięca skłonność do myślenia magicznego.

Zabawa na dworze wymaga sporego zasobu dających się przemieszczać przedmiotów. Ich dotyk uspokaja, ułatwia interakcję z rówieśnikami, a ich obecność wzbogaca miejsce zabawy. Różnorodność zaprojektowanych form zachęca do konkretnej aktywności, np. biegania czy wspinaczki, ale otaczający krajobraz również daje sposobność do szybkich, czujnych, fizycznych interakcji. Bieg – pod górkę, z górki i po płaskim terenie, połączony z okrzykami, wywijaniem patykami i zwrotami akcji – rozwija koordynację ruchową. Na terenach zielonych łatwiej o nastrój potrzebny do zaba-

wy. Fizyczność wydaje się brać górę nad fabułą. Dzieci zapytane, w co się bawiły, często opowiadają szczegółowo, gdzie były i jakich przedmiotów używały, natomiast zdarza im się zapominać, jakie postacie odtwarzały i jaką faktyczną rolę pełniły wykorzystywane rekwizyty. Na pytanie, co oznacza wiązka zebranych przez nie gałęzi, odpowiadają w sposób niejednoznaczny: „To jak się chce kogoś zastrzelić, albo to może być gitara, albo flet, albo trąbka”. Ważnym składnikiem każdej zabawy jest niespodzianka, choć naturalna sceneria zachęca do powtórzeń. Zabawa toczy się w miejscach silnie oddziałujących na emocje – tak działają np. huśtawki, wysokie obiekty czy widok „straszne-go” zwierzęcia. Oscylując pomiędzy zachwytem a lękiem, dzieci uczą się na nowo podejmować zabawę i przywracać nastrój niefrasobliwości.

Zdrowotne efekty zabawy na dworze

Jakie wobec tego krótko- i długoterminowe znaczenie dla komfortu i zdrowia fizyczno-psychicznego dziecka ma bliski kontakt z przyrodą oraz dynamiczna interakcja z otoczeniem podczas zabawy? Prowadząc badania, musimy wypracować metodę, która pozwoli nam zmierzyć oddziaływanie zabawy jako integralnej części czasu spędzanego przez dzieci na powietrzu.

Przebywanie na wolnym powietrzu z reguły zwiększa aktywność fizyczną dziecka, ale jeszcze bardziej do jej zwiększenia przyczyniają się rozległe, zielone, urozmaicone tereny rekreacyjne – po części dlatego, że zabawa wśród zieleni sprzyja otwartości i elastyczności, a te cechy służą rozwijaniu sprawności fizycznej i umysłowej. Ważne jest też pozytywne oddziaływanie towarzystwa rówieśników i bliskości zieleni. Dzieciom łatwiej jest się przyłączyć do zabawy na powietrzu, łatwiej jest też odejść, czy zmienić przebieg gry zależnie od nakazu chwili.

Znaczenie ulubionych miejsc zabawy w procesie regulacji potrzeb społecznych, psychicznych i fizycznych dziecka opisywał fiński psycholog środowiskowy Kalevi Korpela. Według niego pozytywne doświadczenie miejsca staje się częścią tożsamości i wspomaga rozwój osobowy. Upodobanie do przyrody i ruchu na świeżym powietrzu często pozostaje na resztę życia, co może przynieść długotrwałe korzystne skutki zdrowotne.

Miejsca zabaw z rozległą przestrzenią

Miejsca zabaw są dla dzieci znaczącym elementem pejzażu. Jeśli chcemy, by zawierały coś więcej niż przewidywalne urządzenia do ćwiczenia wielkiej motoryki, w pobliżu musi być teren zielony z rozległą otwartą przestrzenią. Sekwencje zabawy z jej spontanicznymi zmianami odzwierciedlają złożoność otoczenia. To właśnie powiązanie wysiłku fizycznego z topografią stanowi o atrakcyjności zabawy na dworze, która ponadto ma istotne oddziaływanie prozdrowotne. Sednem takiej aktywności jest poznawanie najbliższego środowiska. Musimy znaleźć sposób, by tę możliwość zaferować dzieciom, zwłaszcza żyjącym w miastach.

¹ Pellegrini, A.D, Smith, P.K, 1998, Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play, *Child development*, 69 (3) 577-598.

Najnowsze publikacje przedmiotowe autorów skandynawskich

Fjörtoft, I, Kristoffersen, B, Sageie, J., 2009, Children in schoolyards: tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring.

Landscape and Urban Planning, 93, (3-4) 210-217.
Mårtensson F, Boldemann, C, Blennow, M, Söderström, M, Grahm, P, (2009) Outdoor environmental assessment of attention promoting outdoor settings for preschool children, *Health and place*, 15, (4) 1149-1157.

Nordström, M, 2010, Children's views on child-friendly environments in different geographical, cultural and social neighbourhoods, *Urban Studies*, 47, 514-528.

Sandseter, E.B.H. (2009). Characteristics of risky play, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9, (1) 3-21.

Fredrika Mårtensson jest asystentką w instytucie psychologii środowiskowej na Uniwersytecie Rolniczym w Alnarp (Szwecja)
fredrika.martensson@ltj.slu.se



Krajobrazy, które „bawią się” wraz z dziećmi. Dzieci wykorzystują charakterystyczne formy topograficzne w zabawach ruchowych, co przydaje wydarzeniom dramaturgii.