

Zdrowo jem, więcej wiem!



# FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

## WYCHOWANIE FIZYCZNE - WAŻNA LEKCJA

**„Ruch zastąpi prawie każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu” – głosił w XVI wieku Wojciech Oczko, nadworny lekarz królów polskich. Pamiętajmy o tym, zwłaszcza gdy nasze dziecko prosi o kolejne zwolnienie z wf-u. Piszemy, dlaczego te lekcje są wyjątkowo ważne i potrzebne.**

Aktywność ruchowa to niezbędna ilość ruchu - ćwiczeń fizycznych - potrzebna do rozwoju i zachowania zdrowia. Optymalna ilość ruchu zapewnia prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych i metabolicznych.

Aktywność fizyczna w wieku dziecięcym jest istotnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu oraz kształtującym prawidłową postawę ciała. W znacznym stopniu wpływa na wyrabianie podstawowych cech motorycznych, w tym: zwinności, zręczności, gibkości, szybkości, siły. Pomaga w uczeniu się wielu umiejętności ruchowych niezbędnych w dalszym życiu.

### **Niepokojące dane**

Specjaliści określili niezbędną „dawkę” aktywności fizycznej w tygodniu, która ma sprzyjać podtrzymaniu i poprawie zdrowia. Dla dziecka w wieku szkolnym rekomendowana jest minimum godzina dziennie. Oznacza to, że jego aktywność fizyczna w ciągu tygodnia powinna wynosić w sumie ok. 6–7 godzin. Tymczasem, jak wynika z badań, aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce jest zastraszająco niska. Poświęcają oni zbyt mało czasu na różne formy aktywności ruchowej, spędzając zbyt dużo czasu przed telewizorem i komputerem. Niepokojąco narasta zjawisko bierności, które jest najbardziej widoczne w wieku około pokwitaniowym (11 -15 roku życia). Większość dzieci (od 62% do 72%) nie uprawia żadnego sportu.

### **Kłopoty organizacyjne**

Trudno jest tak zorganizować czas, by dziecko ćwiczyło codziennie, a więc najlepiej jest, jeśli uczestniczy w odpowiednio dłuższych zajęciach ruchowych 3–4 razy w tygodniu. Wielu uczniów nie spełnia jednak tego warunku, a ich ulubioną formą wypoczynku jest pogryzanie chipsów przed ekranem komputera lub telewizora. Rodzice także często nie są w stanie tak zorganizować



# Zdrowo jem, więcej wiem!

aktywności fizycznej dziecka, aby powyższy warunek spełnić. Z tego między innymi powodu warto docenić... szkolne lekcje wychowania fizycznego.

## **WF – ważny i potrzebny**

WF w tygodniowym planie lekcji jest to ten czas, w którym dziecko na pewno będzie się ruszać, wykonywać różne ćwiczenia i zdobywać nowe umiejętności. Ruch jest potrzebny jak powietrze. Ćwicząc, dziecko przeżywa radość, rozładowuje napięcie i stres, uczy się radzić sobie z negatywnymi emocjami, odpoczywa od trudnych zadań matematycznych, językowych itp. Aplikując sobie taką „dawkę” zdrowia – hartuje organizm i adaptuje go do większego wysiłku fizycznego i umysłowego. Uwierzmy mądrym stwierdzeniu znanego lekarza, Wojciecha Oczki, który przekonywał, że „ruch zastąpi prawie każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.

## **Zwolnienie z WF-u**

Może zatem warto wcześniej się zastanowić, nim zaliczymy wychowanie fizyczne do grupy tzw. mało ważnych przedmiotów szkolnych i skorzystamy z przysługującego nam prawa napisania zwolnienia z lekcji wf-u (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 30 kwietnia 2007 r.), przychyłając się do prośby naszej pociechy. Okazuje się bowiem, że z tego prawa rodzice korzystają dość chętnie. W wielu szkołach semestralne zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego ma co czwarty uczeń, a wiele dzieci nie ćwiczy nawet przez cały rok szkolny. I nie wszystkie z tych zwolnień – nawet wystawionych przez lekarza – są uzasadnione. Niemało jest takich rodziców, którzy sami idą z dzieckiem do lekarza, by ten koniecznie „wyszukał” jakieś przeciwwskazanie do ćwiczeń. Niektórzy sami pozwalają dziecku na bierność, uznając, że lekcje wf-u, to strata czasu, który można przeznaczyć na zajęcia dodatkowe. Korepetycji można udzielić z matematyki czy angielskiego, ale braków zdrowotnych, które są wynikiem m.in. ruchowej „abstynencji”, nie da się szybko nadrobić.

Pamiętajmy o tym, siadając nad kartką z długopisem w ręku, aby kolejny raz napisać zwolnienie z lekcji wf-u. Nie zapominajmy też, że te lekcje i ten nauczyciel zdejmują z nas część obowiązków wobec dziecka. Gdyby nie takie lekcje, musielibyśmy sami wypełnić mu kilka godzin w tygodniu różnorodnymi ćwiczeniami, głowiąc się jeszcze, co zrobić, żeby się nie nudziło.

więcej na [www.aktywniepozdrovie.pl](http://www.aktywniepozdrovie.pl)

