



Anna Bochenek

Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego
w Warszawie, Wydział w Białej Podlaskiej

anna.bochenek@awf.edu.pl

ORCID: orcid.org/0000-0002-7481-1936

DOI: doi.org/10.13166/ped/FVID8481

**WYCHOWANIE FIZYCZNE - JEDEN
Z NAJWAŻNIEJSZYCH PRZEDMIOTÓW
SZKOLNYCH W POSTPANDEMICZNEJ
RZECZYWISTOŚCI**

**PHYSICAL EDUCATION – ONE OF THE MOST
IMPORTANT SCHOOL SUBJECTS IN POST-
PANDEMIC REALITY**

ABSTRACT

Physical education is one of the school subjects that evokes many different opinions – on the one hand, it is completely focused on health, which is probably the most important value in the axiological systems of the vast majority of people. At the same time, as one of the subjects included in the educational system, it is the most marginalized or even ignored by students, parents, and often other teachers. Despite the widespread knowledge about the role of physical activity in the life of modern people, about 80% of young people of school age do not follow the basic WHO recommendations regarding taking up physical activity in order to maintain health. The Covid-19 pandemic worsened this state of affairs, favoring a passive lifestyle, limiting natural life activity,

depriving children and adolescents of even the minimum dose of exercise, which is participation in physical education lessons. The return of students to schools revealed the scale of the problem and at the same time showed that one of the fundamental tasks of modern education is to mobilize the young generation to be physically active. The aim of the article is to indicate the areas of health whose well-being has been most severely affected in contemporary reality, as well as to emphasize the role of physical activity as a measure with a wide spectrum of action that can be used in the face of deepening problems in the area of physical, mental and social health.

STRESZCZENIE

Wychowanie fizyczne jest jednym z przedmiotów szkolnych budzących wiele różnych opinii – z jednej strony jest ono całkowicie skoncentrowane wokół zdrowia czyli wartości zajmującej prawdopodobnie naczelne miejsce w systemach aksjologicznych zdecydowanej większości ludzi. Jednocześnie jako przedmiot wpisany w system edukacyjny stanowi jeden z przedmiotów najbardziej marginalizowanych, czy wręcz lekceważonych przez uczniów, rodziców, a często także innych nauczycieli. Mimo powszechnej wiedzy na temat roli aktywności ruchowej w życiu współczesnego człowieka około 80% młodych ludzi w wieku szkolnym nie realizuje podstawowych zaleceń WHO dotyczących podejmowania aktywności fizycznej w celu utrzymania zdrowia. Pandemia Covid-19 pogorszyła ten stan rzeczy, sprzyjając biernemu trybowi życia, ograniczając naturalną aktywność życiową, pozbawiając dzieci i młodzież choćby minimalnej dawki ruchu, jaką jest uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego. Powrót uczniów do szkół ujawnił skalę problemu i ukazał jednocześnie, iż jednym z fundamentalnych zadań współczesnej edukacji jest mobilizacja młodego pokolenia do aktywności ruchowej. Celem artykułu jest wskazanie obszarów zdrowia, których dobrostan został we współczesnej rzeczywistości naruszony najsilniej, a także podkreślenie roli aktywności fizycznej jako środka z szerokim spektrum działania możliwym do wykorzystania w obliczu pogłębiających się problemów na płaszczyźnie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

KEYWORDS: *physical education, Covid-19 pandemic, physical activity, health*

SŁOWA KLUCZOWE: *wychowanie fizyczne, pandemia Covid-19, aktywność fizyczna, zdrowie*

WPROWADZENIE

Pandemia wywołana wirusem Sars Cov 2 w ciągu kilku miesięcy objęła swym zasięgiem niemal cały świat, destabilizując bezpieczeństwo w różnych obszarach życia zarówno indywidualnego, jak i zbiorowego. Rzeczywistość, którą znaleźliśmy w ciągu kilku tygodni przeobraziła się w obcą, a w świadomości społecznej musiała dokonać się poważna konfrontacja wielu aspektów ludzkiej egzystencji. Pojawienie się choroby w życiu człowieka niemal zawsze wywołuje modyfikacje w obszarze systemu aksjologicznego, polegające na przewartościowaniu dotychczasowych celów i dążeń i umieszczeniu zdrowia na najważniejszym miejscu. Sytuacja pandemii Covid-19 skłania do nowego spojrzenia na system edukacji i jego związki ze zdrowiem jako fundamentalną wartością życia ludzkiego oraz podkreślenia w tym kontekście roli szkolnego wychowania fizycznego – jedyne programowe przedmiotu w pełni łączącego zdrowie z innymi kompetencjami zdobywanymi w procesie uczenia się.

Większość badań prowadzonych w obszarze aksjologii wśród różnych grup społecznych potwierdza, że zdrowie najczęściej wskazywane jest jako jedna z wartości priorytetowych w życiu, a często zajmuje w indywidualnych hierarchiach pozycję najwyższą (Wojciechowska, Adamczyk, 2020, s. 22-23). Nie pozwala to jednak na wyciągnięcie jednoznacznych wniosków dotyczących zachowań prozdrowotnych, ponieważ istnieją cztery typy rozumienia wartości: deklarowane, akceptowane, pożądane i praktykowane (Ossowski, 2000, s. 73-74) i nie zawsze pozostają one w zgodzie nawet w systemie aksjologicznym jednej osoby. Zdrowie wydaje się być wartością, którą większość ludzi akceptuje i postrzega jako warunek osiągnięcia innych życiowych celów, ale deklaracje te rzadko znajdują odzwierciedlenie w praktycznych zachowaniach wobec własnego zdrowia. Człowiek najczęściej zaczyna przyjmować spójną postawę w tej materii dopiero w obliczu zagrożenia chorobą.

Rozbieżność między zdrowiem jako wartością uznawaną a praktykowaną jest prawdopodobnie główną przyczyną wyraźnej dychotomii, zauważalnej w społecznym podejściu do wychowania fizycznego. Z jednej strony jest ono skoncentrowane wokół pomnażania zdrowia i dbałości o nie przez długie lata życia. Z drugiej natomiast, jako przedmiot obowiązkowy w polskim systemie edukacyjnym, jest bardzo często marginalizowany czy wręcz lekceważony

zarówno przez uczniów, rodziców, jak i nauczycieli innych przedmiotów (Zaleski-Ejgierd, 2014, s. 48). W polskich szkołach obserwuje się wysoki odsetek uczniów trwale lub okresowo zwolnionych z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego (Mazur, Małkowska-Szkutnik, 2018, s.87-91; Woynarowska i in., 2015, s.185-189). Sami uczniowie często deklarują, iż nie lubią lekcji wf, postrzegają je jako mało atrakcyjne i nieefektywne, co przekłada się na niską rangę szkolnego wychowania fizycznego i przysłania jego potencjał.

W listopadzie 2020 r. WHO opublikowało rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat, z których wynika, iż powinny one podejmować każdego dnia przez co najmniej 60 minut aktywność fizyczną o charakterze tlenowym i umiarkowanej intensywności, a także minimum trzy razy w tygodniu ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności oraz ćwiczenia mające na celu wzmacnianie mięśni i kości (WHO: Guidelines On Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020, s.25-30). Tymczasem raporty z badań dowodzą, że blisko 80% polskich uczniów nie realizuje tych wytycznych i tylko 30% z nich podejmuje jakąkolwiek pozaszkolną aktywność fizyczną (Nałęcz i in., 2021, s.69-90; Mazur, Małkowska-Szkutnik, 2018, s.87-91). Dla pozostałych lekcje wf stają się prawdopodobnie jedyną formą wysiłku fizycznego zaspokajającego ich potrzeby rozwojowe i zdrowotne. W tym kontekście na wychowanie fizyczne spojrzeć należy jak na jeden z najważniejszych przedmiotów szkolnych, z którego wprowadzenie nie zdaje się egzaminów zewnętrznych ale determinuje ono dobre samopoczucie psychofizyczne ucznia, a co za tym idzie – stanowi podstawę sukcesów na wszelkich polach, również egzaminacyjnych.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W DOBIE PANDEMII

W Polsce podobnie, jak w innych krajach Europy, od kilkunastu lat zauważalna jest tendencja do stałego pogarszania się kondycji psychofizycznej młodego pokolenia (Mazur, Małkowska-Szkutnik 2018, s.59-82), a jedną z najczęściej wskazywanych przyczyn jest niewłaściwy styl życia, a przede wszystkim brak odpowiedniej dawki ruchu. Z raportów stanu zdrowia polskich uczniów wynika, iż w z każdym rokiem wzrastają wśród nich odsetki

osób z nadwagą i otyłością (Mazur, Małkowska Szkutnik, 2018, s.70-82) oraz z chorobami i zaburzeniami statycznymi narządu ruchu (Kocka i in., 2013, s.508-513). Problemy zdrowotne młodego pokolenia, które obserwowaliśmy już przed 2020 r. uległy wyraźnemu pogłębieniu w trakcie pandemii Covid-19. Skutki przebytej choroby, strach przed zachorowaniem, konsekwencje zdalnego nauczania i izolacji społecznej odczuwalne będą przez długi czas. Powrót do szkół i stopniowe przechodzenie od stanu pandemii do zagrożenia epidemicznego z jednej strony był optymistyczną perspektywą i namiastką względnej normalności, z drugiej jednak zaczął ujawniać rangę nieprawidłowości, które pojawiły się bądź spotęgowały przez ten czas (Raport merytoryczny projektu WF z AWF, 2022, s 13-14).

Dzieci i młodzież w wieku szkolnym w okresie od marca 2020 roku do lutego 2022 roku, z różnymi okresami przerw, objęci byli nauczaniem zdalnym lub hybrydowym (Podsumowanie roku szkolnego 2019/20; Podsumowanie roku szkolnego 2020/2021). Pandemia wkroczyła w większość sfer naszego życia naruszając tym samym nasz zdrowotny dobrostan. Powrót do szkół po okresie nauczania zdalnego postawił cały system oświatowy przed wieloma poważnymi wyzwaniami. Po pierwsze należało otoczyć szczególną opieką uczniów, których zdrowie fizyczne ucierpiało na skutek samej choroby lub/ oraz hipokinezji, po drugie tych, których kondycja psychiczna uległa pogorszeniu, a po trzecie uczniów silnie odczuwających skutki izolacji społecznej. Zadaniem specjalnym dla funkcjonowania placówek oświatowych były wytyczne dotyczące organizacji zajęć w szkołach w warunkach epidemii (Wytyczne MEiN, MZ i GiS dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych, 2021). W obszarze wychowania fizycznego wiązały się one z koniecznością przekierowania uwagi na aspekty dotychczas nie mające znaczenia, jak na przykład zachowanie dystansu społecznego, przebywanie podczas lekcji na wspólnej sali uczniów różnych klas, a nawet rezygnowanie z pewnych form ruchu, atrakcyjnych dla uczniów ale takich, których należało zaniechać z punktu widzenia transmisji wirusa, jak na przykład gry zespołowe.

PANDEMIA – DOBROSTAN FIZYCZNY – WYCHOWANIE FIZYCZNE

Pandemia Covid-19 miała poważny wpływ na wszystkie sfery zdrowia człowieka, jej skutki dotknęły zarówno osoby, u których zdiagnozowano koronawirusa, jak i tych, którzy nie ucierpieli wprawdzie bezpośrednio na jej skutek, ale ich kondycja fizyczna uległa osłabieniu poprzez długotrwałą hipokinezę oraz zaburzenia dotychczasowego rytmu dobowego. Od początku pandemii zdawano sobie sprawę z tego, iż dzieci w każdym wieku mogą zarazić się koronawirusem zespołu ostrej niewydolności oddechowej 2, ale ponieważ przebieg tej choroby był u nich stosunkowo łagodny (Jackowska i in., 2021) uważano, że nie stanowi to szczególnego problemu. Jednakże już podczas szczytu zachorowań w kwietniu 2020 r. zaobserwowano u dzieci powikłania Covid-19, które określono jako wieloukładowy zespół zapalny (Rachmaran i in., 2020; Royal College of Pediatrics and Child Health, 2020). W Polsce pierwsze przypadki tego powikłania odnotowano w maju 2020 roku i ustalono, iż najczęściej związane są one z zaburzeniami kardiologicznymi, w tym ostrym uszkodzeniem mięśnia sercowego z obniżoną frakcją wyrzutową lewej komory, wstrząsem oraz nieprawidłowościami w obrębie tętnic wieńcowych i zaburzeniami rytmu serca (Okarska-Napierała i in., 2021, s.1-11). O ile jednak wieloukładowy zespół zapalny związany z Covid-19 jest stosunkowo rzadkim powikłaniem tak szereg zaburzeń określanych jako zespół pocovidowy lub tzw. „long COVID” to szeroki zakres objawów, które mogą dotyczyć niemal każdego układu narządów (Zimmermann i in., 2022). Wśród objawów long COVID szczególnie często wymienia się chroniczne zmęczenie i osłabienie, bóle i zwroty głowy, reakcje ze strony układu krążenia oraz objawy związane z funkcjonowaniem układu ruchu: osłabienie czy bóle mięśni oraz stawów (Rachmaran i in., 2020; Royal College of Pediatrics and Child Health, 2020; Okarska-Napierała i in., 2021, s.1-11;). W tej chwili trudno jest jednoznacznie ustalić czy i jak szybko ustąpią objawy związane z zarażeniem wirusem Sars Cov 2, zgłaszane nawet przez osoby, które chorowały bezobjawowo lub skąpoobjawowo. Lekarze twierdzą, że jest wysoce prawdopodobne, iż u pewnej części populacji będą się one utrzymywać do końca życia (Zimmermann i in., 2022).

W tym kontekście łagodzenie obostrzeń związanych z pandemią, otwarcie szkół i możliwość udziału uczniów w wychowaniu fizycznym powinniśmy rozpatrywać jako jedną z ważnych korzyści płynących z powrotu szkół do pracy w trybie stacjonarnym. Wychowanie fizyczne realizowane w wymiarze 4 x 45 minut w każdym tygodniu dla wielu uczniów szkół podstawowych jest jedyną formą aktywności fizycznej zorganizowanej i kierowanej przez specjalistów. Ruch jest naturalną potrzebą dzieci, a jej niezaspokojenie skutkuje wieloma negatywnymi konsekwencjami, szczególnie dla uczniów edukacji wczesnoszkolnej, u których ta potrzeba jest jeszcze bardzo silna. Zarówno na tym etapie edukacyjnym, jak i na wszystkich kolejnych aż do zakończenia okresu pokwitania aktywność fizyczna, którą uczeń podejmuje w ramach lekcji wf (i poza nimi) pozytywnie stymuluje rozwój układu ruchu, sercowo-naczyniowego, nerwowego, hormonalnego oraz wspomaga ogólną kondycję psychofizyczną i przemianę materii (Zych, Biskupek-Wanot, 2020, s.7-10; Gieroba, 2019, s.153-161).

Wychowanie fizyczne kształtuje świadomość młodego człowieka dotyczącą zdrowego stylu życia, wyposaża go w umiejętności służące całonocnej dbałości o własną kondycję i dostarcza konkretnej dawki ruchu zwłaszcza wznaczonych biernością czasach postpandemicznych. Dla osób, które odczuły skutki hipokinezji oraz borykają się z konsekwencjami infekcji wirusem Sars Cov 2 ruch może być środkiem łagodzący szereg dolegliwości chorobowych. Aktywność fizyczna jest bowiem najprostszym i najpowszechniej dostępnym środkiem profilaktyki pierwotnej i wtórnej w przypadku różnego rodzaju schorzeń, w tym chorób układu krwionośnego (Skorupska, Śliż, 2013) oraz środkiem terapeutycznym w cukrzycy typu 2, otyłości czy chorobach układu mięśniowo-szkieletowego (Curtis i in., 2017). Wspomaga ona także system odpornościowy, usprawniając między innymi jego reakcje na infekcje wirusowe układu oddechowego (de Silveira in., 2020, s.15-18), co jest szczególnie ważne w okresie kiedy aktywność wirusa wprawdzie spadła ale ryzyko zakażenia nim jest wciąż aktualne.

PANDEMIA – DOBROSTAN PSYCHICZNY I SPOŁECZNYCH – WYCHOWANIE FIZYCZNE

Pandemia zmieniła funkcjonowanie ludzi w sposób nagły i bardzo radykalny. Uczniowie z dnia na dzień dowiedzieli się o przerwaniu nauki i zajęć pozalekcyjnych, a media nieustannie informowały o roli izolacji społecznej w procesie zatrzymania transmisji wirusa. Szybko zauważono, że dzieci i młodzież doświadczając stanu fizycznego odosobnienia od rówieśników, nauczycieli i dalszej rodziny zaczynają przejawiać problemy w zakresie zdrowia psychicznego (Meherali i in., 2021). Wówczas zwrócono uwagę na to, że rutyna szkolnego funkcjonowania jest jednym ze sposobów młodego człowieka na radzenie sobie z kryzysami (Brooks i in., 2020), a zamknięcie szkół oznaczało również odcięcie uczniów od sieci wsparcia oraz zasobów, z których mogli czerpać w sytuacjach trudnych. Badania prowadzone na świecie sugerowały, że pandemia jako szczególny typ kryzysu wpłynęła negatywnie na dzieci i młodzież (Raport merytoryczny projekty WF z AWF, 2022, s.12-38), a nawet wykazano, iż jest wysoce prawdopodobne, że może ona mieć w tej grupie dużo bardziej niekorzystne, nasilające się i długoterminowe skutki dla zdrowia psychicznego niż w populacji osób dorosłych (Meherali i in., 2021).

Poszukiwania wpływu pandemii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży wiązały się przede wszystkim ze wskazywaniem przez badaczy wzrostu wśród młodych ludzi nastrojów depresyjnych, lęku, agresji i objawów psychosomatycznych, związanych z bólami głowy, brzucha, nóg czy zaburzeniami snu (Pyżalski, 2021, s.92-115; Długosz, 2020, Meherali i in., 2021). Czas pandemii, zwłaszcza z punktu widzenia nastolatków, równoznaczny był z rozłąką z przyjaciółmi oraz potęgowaniem problemów rodzinnych, w związku z koniecznością pozostawiania w domu. Kontakty rówieśnicze przeniosły się do mediów społecznościowych, które wprawdzie pozwalają na podtrzymywanie pewnych więzi międzyludzkich, ale nie stwarzają okazji do rozwiązywania konfliktów, do których między młodymi ludźmi dochodzi. Pozbawienie relacji z nauczycielami i wychowawcami, dotychczas pomagającymi w konstruktywnym radzeniu sobie z problemami, kumulowało napięcia i frustracje. Ważnym aspektem pozostawało też odczuwanie lęku związanego z obawami o zdrowie własne i bliskich, o bezpieczeństwo finansowe rodziny oraz stresu

wynikającego z nauczania zdalnego. Wiele z tych sytuacji spowodowało, że w okresie pandemii na całym świecie w grupie młodych ludzi odnotowano więcej samookaleczeń i prób samobójczych niż w minionych latach (WHO, 2022).

Z punktu widzenia zdrowia psychicznego sytuację szczególnie niebezpieczną stanowi odczuwanie długotrwałego stresu, nawet jeśli jego poziom nie jest wysoki, ponieważ wpływa on negatywnie na cały dobrostan psycho-fizyczno-społeczny człowieka. Procesy zachodzące w układzie nerwowym uruchamiają odpowiedź organizmu ze strony układu hormonalnego, immunologicznego czy odpornościowego, a indywidualne reakcje na stres mogą pełnić zarówno rolę prewencyjną, jak i patogenną (Sygit-Kowalikowska 2014). Problemy w obszarze zdrowia psychicznego czy społecznego uczniów nie skończyły się wraz ze zmniejszeniem liczby zakażeń, odblokowaniem szkół i zniesieniem obostrzeń w przestrzeni publicznej. Po powrocie do szkół koniecznym stało się udzielenie wsparcia nie tylko osobom, które źle znosiły czas lockdownu, ale także tym, którzy deklarowali, iż jakość ich życia w okresie izolacji społecznej poprawiła się w porównaniu z okresem wcześniejszym (Pyżalski 2021), ponieważ poziom ich stresu i lęku szkolnego wzrósł właśnie po powrocie do nauki stacjonarnej.

Lekcje wychowania fizycznego mają w sobie potencjał, z którego możemy skorzystać w kontekście zasygnalizowanych wyżej problemów. Aktywność fizyczna pozwala zmniejszyć poziom reakcji stresowej (Hagberg, Tone 2014), odgrywa istotną rolę w podnoszeniu zasobów osobistych i tym samym uruchamia pozytywne strategie radzenia sobie ze stresem, daje szansę rozładowania napięć i odreagowania trudnych emocji, co wykorzystywane jest w terapii stanów lękowych i leczeniu niektórych postaci depresji (Philipot i in., 2019). Dzięki wydzielającym się podczas ruchu endorfinom, aktywność fizyczna poprawia samopoczucie, zapewnia prawidłowy poziom neuroprzekazników w mózgu i pozytywnie oddziałuje na funkcje poznawcze. U dzieci podejmujących aktywność fizyczną stwierdzono poprawę w obszarze pamięci roboczej, wzrokowo-przestrzennej, elastyczności poznawczej (Gieroba 2019) oraz pozytywny wpływ na funkcje werbalne (Bidzan-Bluma 2018), co wydaje się ważne w kontekście efektywności uczenia się. Lekcje wf mogą wspierać nie tylko uczniów, którzy wróciwszy do szkoły odczuwają lęk, czy z różnych powodów nie radzą sobie z emocjami, ale też tych, którzy dzięki aktywności

fizycznej mogą poczuć się lepiej sami ze sobą. Wysiłek fizyczny pomaga zredukować masę ciała lub utrzymać ją na właściwym poziomie, sprawia, że sylwetka wygląda estetycznie, a także poprawia kondycję, wydolność i sprawność organizmu, a w konsekwencji oddziałuje na samoocenę osoby ćwiczącej.

Wychowanie fizyczne jest tym przedmiotem, dzięki któremu dzieci i młodzież zdobywają kompetencje interpersonalne, również silnie zaburzone w okresie pandemii. Specyficzna płaszczyzna relacji międzyludzkich, w jakie wchodzi uczniowie podczas lekcji wf pozwala budować więzi z drugim człowiekiem, uczy współpracy, negocjacji, rozwiązywania konfliktów. Stwarza młodemu człowiekowi szansę na lepsze samopoznanie, wspiera mechanizmy samokontroli, buduje wiarę w siebie i swoje możliwości, uczy pokonywania przeszkód i radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Lekcja wf służyć może odreagowaniu napięć i frustracji, przekierowując uwagę ucznia odrywa go od aktualnych przeżyć i trudnych myśli, a dzięki adekwatnym ćwiczeniom oddechowym, energetyzującym i dotleniającym może służyć jako wyciszenie aktualnych stanów emocjonalnych lub forma koncentracji przed zadaniami czekającymi na kolejnych lekcjach.

PODSUMOWANIE

Pandemia naruszyła dobrostan psycho-fizyczno-społeczny zarówno osób, które chorowały na Covid-19, jak i tych, których nie dotknęła sama choroba, ale skutki izolacji, strachu przed zachorowaniem oraz hipokinezji będą towarzyszyły im jeszcze przez długi czas. Kilkanaście miesięcy destabilizujących dotychczasowe życie było dla wielu osób swoistym kryzysem, który nie został zażegnany powrotem do szkół ani zdjęciem ograniczeń związanych z funkcjonowaniem w przestrzeni publicznej. Współczesny człowiek musi nauczyć się egzystencji w niepewnej rzeczywistości, adaptowania do zmieniających się warunków i radzenia z problemami dotychczas nieznanymi. Bardzo ważne w tej sytuacji jest zadbanie przede wszystkim o dzieci i młodzież, którzy nie tylko doświadczają zaburzenia równowagi w swoim dotychczasowym życiu, ale też częstokroć wydają się być bardziej zagubieni niż ich rówieśnicy w przeszłości. Świat dorosłych, z którego młodzi ludzie zwykle mogli czerpać wzorce,

ewoluował na skutek pandemii tak bardzo, że korzystanie z gotowych schematów zachowań często wydaje się niemożliwe. W obliczu wielu poważnych skutków pandemii w sferze życia gospodarczego i społecznego dzieci i młodzież zostali nieco usunięci w cień. Dylematy związane ze zdalnym nauczaniem i obawy o spadek jakości nauczania przesłoniły inne istotne problemy młodego pokolenia. Tymczasem okazuje się, że to uczniowie właśnie ponoszą najwięcej konsekwencji tej sytuacji i na nich należy się mocno skoncentrować. Szczególne zadanie spoczywa na systemie oświatowym, który działać musi wielotorowo: wyrównując potencjalne braki w wiedzy i umiejętnościach oraz przywracając uczniom równowagę zdrowotną. Bardzo ważnym czynnikiem w tym procesie może okazać się szkolne wychowanie fizyczne jako środek powszechnie dostępny, obecny w życiu uczniów, dobrze im znany i mający szerokie spektrum działania na wszystkie sfery osobowości.

Aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem decydującym o jakości życia człowieka i wiele środowisk od początku pandemii Covid-19 silnie akcentowało jej rolę zwłaszcza w kontekście obowiązujących przepisów związanych z zamknięciem ośrodków sportu i rekreacji, a nawet zakazem wchodzenia do lasów, parków czy na place zabaw. Zauważono, iż osoby aktywne fizycznie wykazywały się znacznie lepszą kondycją psychiczną, lepiej radziły sobie z kwarantanną i izolacją społeczną (Raport merytoryczny projektu WF z AWF, 2022, s 33). Aktywność fizyczna jest jednym z najprostszych środków wyznaczających jakość życia współczesnego człowieka. Warto zatem docenić rolę wychowania fizycznego, które skupiając się na kondycji zdrowotnej ucznia determinuje wszystkie planowane i realizowane przez niego przedsięwzięcia.

Nauczyciele wf są częścią nie tylko systemu oświatowego, ale i polityki zdrowotnej (Silva-Filho i in., 2020), mając dostęp do dużej ilości osób mogą oni kierować i stymulować swoich uczniów, a pośrednio także i ich rodziców do podejmowania aktywności fizycznej w celu utrzymania i poprawy zdrowia. Zmiana społecznego nastawienia do szkolnego wychowania fizycznego, docenienie jego roli w kształtowaniu kondycji zdrowotnej młodego pokolenia, a w przyszłości całego społeczeństwa powinny stać się jednym z najważniejszych zdań współczesnej polityki oświatowej i zdrowotnej.

REFERENCES

- Bidzan-Bluma, I., Lipowska, M. (2018). *Physical activity and cognitive function of children: a systematic review*. International Journal Environmental Research and Public Health 15 (4), 800, Dostęp 10.06.2022 z <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/4/800/htm>
- Brooks, S.K.; Smith, L.E.; Webster, R.K.; Weston, D.; Woodland, L.; Hall, I.; Rubin, G.J. (2020). *The impact of unplanned school closure on children's social contact: Rapid evidence review*. Eurosurveillance 25, 2000188, Dostęp 11.05.2022 z <https://www.eurosurveillance.org/content/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.13.2000188>
- Curtis, G.L., Chughtai, M., Khlopas, A., Newman, J.M., Khan, R., Shaffiy, S., Nadhim, A., Bhawe, A., Mont, M.A (2017). *Impact of Physical Activity in Cardiovascular and Musculoskeletal Health: Can Motion Be Medicine?* Journal of Clinical Medicine Research 9(5), ss. 375-381.
- Długosz, J. (2020). *Raport z badań: Krakowska młodzież w warunkach kwarantanny COVID-19*. Kraków: Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Gieroba, B. (2019). *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze* Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 25(3), ss. 153-161.
- Hagberg, N.J., Tone, E.B. (2015). *Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems*. Mental Health and Physical Activity 8, ss. 1-7
- Jackowska, T., Kuchar, E., Okarska-Napierała, M. (2021). *Covid-19 u dzieci*. ALMANACH 16(4), Dostęp 15.05.2022 z https://urpl.gov.pl/sites/default/files/zalaczniki/Almanach_Vol.%2016_n4_str.%2048-55.pdf
- Jiao, W.Y., Wang L.N., Liu J., Feng Fang, S., Jiao, F.Y., Pettoello-Mantovani, M., Somekh, E. (2020). *Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic*. The Journal of Pediatrics 221, ss. 264-266.
- Kocka, K., Kachaniuk, H., Bartoszek, A., Fałdyga, U., Charzyńska-Gula, M., (2013). *Najczęstsze problemy zdrowotne dzieci w wieku szkolnym – na przykładzie szkoły podstawowej i gimnazjum w Lublinie*. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 19(4), ss. 508-513.
- Meherali, S.; Punjani, N.; Louie-Poon, S.; Abdul Rahim, K.; Das, J.K.; Salam, R.A.; Lassi, Z.S. (2021). *Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review*. International Journal Environmental Research and Public Health 18(7), 3432, Dostęp 11.05.2022 z <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Nałęcz, H., Mazur, J., Fijałkowska, A. (2021). *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży*. w: W. Drygas, M. Gajewska., T. Zdrojewski (red.) *Niedostateczny poziom aktywności*

- fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego (ss. 69-90). Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Zakład Higieny.
- Okarska-Napierała, M., Ludwikowska, K., Jackowska, T., Książyk, J., Buda, P., Mazur, A., Szenborn, L., Werner, B., Wysocki, J., Kuchar, E. (2021). *Postępowanie z dzieckiem z wieloukładowym zespołem zapalnym powiązany z COVID-19 wytyczne grupy ekspertów przy Polskim Towarzystwie Pediatrycznym. Aktualizacja luty 2021*. Przegląd Pediatryczny 50(2), ss. 1-11.
- Ossowski, S. (2000). *Z zagadnień psychologii społecznej*. Warszawa: PWN.
- Philippot, A., Meerschaut, A., Danneaux, L., Smal, G., Bleyenheuft, Y., De Volder, A. G. (2019). *Impact of Physical Exercise on Symptoms of Depression and Anxiety in Pre-adolescents: A Pilot Randomized Trial*. *Frontiers in psychology* 10, 1820. Dostęp 10.06.2022 z <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01820>
- Podsumowanie roku szkolnego 2019/2020. Dostęp 10.05.2022 z <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podsumowanie-roku-szkolnego-20192020>
- Podsumowanie roku szkolnego 2020/2021. Dostęp 10.05.2022 z <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podsumowanie-roku-szkolnego-20202021>
- Pyżalski, J. (2021). *Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów*. *Dziecko Krzywdzone. Teoria Badania Praktyka* 20(2), ss.92-115, Dostęp 10.06.2022 z <https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/804>
- Ramcharan, T., Nolana, O., Lai, C.Y., Prabhu, N., Krishnamurthy, R., Richter, A.G., Jyothish, D., Kanthimathinathan, H.K, Welcha, S.B., Hackett, S., Al-Abadi, E., Schoelfield, B.R., Chikerman, P., (2021). *Paediatric Inflammatory Multisystem Syndrome: Temporally Associated with SARS-CoV-2 (PIMS-TS): Cardiac Features, Management and Short-Term Outcomes at a UK Tertiary Paediatric Hospital*. *Pediatric Cardiology* 41, ss.1391-1401, Dostęp 15.05.2022 z <https://link.springer.com/article/10.1007/s00246-020-02391-2>
- Raport merytoryczny projektu Aktywny Powrót do Szkoły (WF z AWF) (2022). Warszawa: MEiN.
- Royal College of Paediatrics and Child Health. Guidance: Paediatric multisystem inflammatory syndrome temporally associated with COVID-19. (2020). Dostęp 15.05.2022 z <https://www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2020-05/COVID-19-Paediatric-multisystem-%20inflammatory%20syndrome-20200501.pdf>
- Silva-Filho, E., Teixeira, A.L.S., da Silva, J.R., da Silva Braz, Júnior X.D, Barbosa, RA., de Albuquerque, JA. (2020). *Physical education role during coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic Physical education and COVID-19*. (2020) *Motriz: Revista de Educação Física* 26(2), Dostęp 6.06.2022 z <https://doi.org/10.1590/s1980-6574202000020086>.

- Silveira, M.P., da Silva Fagundes, K.K., Bizuti, M.R., Strack, E., Calciorali Rossi, R., de Resende e Silva, D.T. (2021). *Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature*. *Clinical and Experimental Medicine* 21, ss.15–28 (2021), Dostęp 9.06.2022 z <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>.
- Skorupska, S., Śliż, D. (2013). *Aktywność fizyczna w profilaktyce pierwotnej i wtórnej chorób układu krążenia*. *Kardiologia w Praktyce* 7(3), ss.22-25.
- Sygit-Kowalikowska, E. (2014). *Radzenie sobie ze stresem jako zachowanie zdrowotne człowieka – perspektywa psychologiczna*. *Hygeia Public Health* 49(2), ss. 202-208.
- WHO Guidelines On Physical Activity and Sedentary Behaviour, (2020). Geneva: World Health Organization, ss. 25-30. Dostęp 08.05.2022 z <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO: Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic`s impact (2022). World Health Organization. Dostęp 5.06.2022 z <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- Wojciechowska, M., Adamczyk, D. (2020). *Wartość pokój na świecie w systemie wartości młodzieży*. *Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne* 35. ss. 11-35.
- Wytyczne MEiN, MZ i GIS dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych – tryb stacjonarny (2021). Dostęp 3.05.2022 z <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wytyczne-mein-mz-i-gis-dla-szkol-podstawowych-i-ponadpodstawowych-obowiazujace-od-1-wrzesnia-2021-r>
- Zaleski-Ejgierd, A.(2014). *Wychowanie fizyczne w szkołach-metody prowadzenia edukacji zdrowotnej*. *Kontrola Państwowa* 59(5), ss.39-54.
- Zimmermann, P, Pittet, L.F, Curtis, N. (2022). *Long covid in children and adolescents*. *BMJ* January 20, 376, Dostęp 13.06.2022 z <https://doi.org/10.1136/bmj.o143>
- Zych, M., Biskupek-Wanot, A. (2020). *Wpływ zabaw i gier ruchowych na prawidłowy wzrost i rozwój dzieci i młodzieży*. w: A.Biskupek-Wanot, B.Wanot, K.Kasprowska-Nowak (red.) *Aktywność fizyczna i problematyka stresu* (ss.7-21). Częstochowa: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. J.Długosza