

Uczniowie podstawówek nie potrafią wykonać prostych ćwiczeń

10 września 2024

Najnowsze badania przeprowadzone przez Akademię Wychowania Fizycznego ujawniły niepokojący trend w sprawności fizycznej polskich dzieci. Według profesor Anny Fijałkowskiej zaledwie 6 procent uczniów w pierwszych latach szkoły podstawowej posiada sprawność fizyczną odpowiednią do swojego wieku.



Fijałkowska, zastępca dyrektora do spraw nauki Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, podkreśla, że współczesne dzieci mają trudności z wykonywaniem prostych ćwiczeń na lekcjach WF-u, które dla ich rodziców nie stanowiły problemu.

„Odpowiednie umiejętności, takie jak skakanie na skakance, wykonanie przewrotu w przód, czy wiszenie na drążku przez określony czas, w porównaniu z latami 1970. te wskaźniki są dramatycznie niskie” – mówi wprost.

Jak twierdzi, główne przyczyny tego zjawiska to przede wszystkim brak chęci do ćwiczeń na lekcjach WF-u, nadmierny

czas spędzany przed ekranami smartfonów oraz komputerów i ogólny codzienny brak ruchu.

Alarmuje też, że polskie dzieci z roku na rok stają się coraz bardziej otyłe. Powody to siedzący tryb życia, krótki sen i łatwy dostęp do fast foodów. Statystyki pokazują, że już co piąty 8-letni chłopiec i 10-11 procent dziewczynek w tym wieku cierpi na otyłość.

Według Fijałkowskiej problem nie ogranicza się tylko do zdrowia fizycznego. „Niestety screen-time, czyli czas spędzony przed monitorem, wiąże się nie tylko z ograniczeniem aktywności fizycznej, ale i z gwałtownie narastającą częstością zaburzeń emocjonalno-psychicznych wśród dzieci” – ostrzega.

Autorstwo: KM

Zdjęcie: [Stefan_Schranz](#) (CC0)

Na podstawie: TVP.info

Źródło: [NCzas.info](#)