Egzemplarz redakcyjny.
Nie do rozpowszechniania!

MARIUSZ KAPAŁA / GAZETA LUBUSKA / EAST NEWS

Zajęcia z wuefu w szkole podstawowej w Kargowej, październik 2017 r.

TEMAT TYGODNIKA

NIEWYCHOWANI FIZYCZNIE

Z nadwagą, przyspawani do biurek, zaniedbani przez szkołę. Zdalna nauka wraz z wuefem „na sucho" przypieczętowała ruchowo-zdrowotny krach u wielu młodych Polaków.

PRZEMYSŁAW WILCZYŃSKI

Egzemplarz redakcyjny. Nie do rozpowszechniania!

W tej nowej konkurencji – oglądaniu filmów z uczniami robiącymi przysiady – Magdalena Bucka mogłaby zaistnieć w „Księdze rekordów Guinnessa". Na razie znana jest w Kazimierzy Wielkiej, miasteczku w województwie świętokrzyskim, jako wuefistka w liceum. Wuefistka-pasjonatka: jedna z tych, które pracę i myśli o niej zabierają do domu.

Na pomysł przysiadów i dokumentujących je filmów wpadła na początku wiosennego lockdownu. Najpierw ordynowała je uczniom w liczbie kilkudziesięciu dziennie, by dojść do 250. A że uczniów ma ponad setkę, mogły się zdarzyć dni, kiedy jej wzrok rejestrował tych przysiadów nawet kilkanaście tysięcy. – Na szczęście w przyspieszonym tempie, bo zanim przystąpiliśmy do tego wyzwania, nauczyliśmy się korzystać z funkcji przyspieszania wideo – precyzuje nauczycielka.

Spotykamy się z początkiem marca na sztucznej murawie zamkniętego jeszcze przed momentem na głucho, nieużywanego od miesięcy, za to jak najbardziej realnego szkolnego orlika. Magdalena Bucka, szczupła, energiczna nauczycielka oprowadza mnie po sportowej infrastrukturze, a przy okazji wspomina prowadzone tu lekcje. Tak jakby opowiadała z sentymentem o swoim poprzednim zawodzie. – Na tej trawie czy tartanie, podczas gry, biegu, widzę, kto jest szczęśliwy i pełen energii, a kto ma jakieś zmartwienia – mówi, przechadzając się po murawie. – Edukacja bez kontaktu ma ograniczony sens. A uczniowie opowiadają mi teraz o sobie głównie za pomocą emotikonów.

Z telefonów wysyłają do niej od jakiegoś czasu swoje kroki: to wymyślone przez nią wyzwanie numer dwa. Dokładnie 12 tysięcy dodatkowych kroków tygodniowo, rejestrowanych na smartwatchach (zegarki mierzące m.in. tętno oraz spalanie kalorii) lub krokomierzach w telefonach. – Powiem panu z ręką na sercu: niemal sto procent moich uczennic i uczniów rzetelnie wykonuje zadanie – zapewnia nauczycielka, na dowód wyjmując telefon i pokazując okienko czatu, gdzie lądują zrzuty z danymi od uczniów. – Jedna dziewczyna „nabiła" raz sześć tysięcy, chodząc po domu, co nie jest łatwe, ale generalnie uczniowie ↦

↦ wykonywali zadanie na zewnątrz. Dodatkowo zrobiliśmy konkurs na fotografie. Dostaję więc nie tylko dane, ale też piękny zachód słońca albo kałużę, w której odbija się krajobraz.

Te przysiady, kroki, spacery, zdjęcia, ale też – jak zapewnia Bucka – wielogodzinne rozmowy z uczniami na temat sportu, odżywiania, zdrowia to rzecz jasna tylko namiastka tego, co przed marcem 2020 r. zwano wychowaniem fizycznym. Próba ratunku przed fizycznym kolapsem.

Niestety, w wielu szkołach skazana na klęskę.

Wuef jak mem

Nie tylko dlatego, że wielu uczniów nie dysponowało siecią czy sprzętem, a ponad 80 proc. nauczycieli przed marcem 2020 r. nie miało – jak pokazały badania Fundacji Centrum Cyfrowe – styczności z nauczaniem zdalnym.

– Wyniki nie pokazały, jak to wygląda z rozbiciem na poszczególne przedmioty, ale intuicja oraz znajomość tej grupy podpowiadają mi, że wśród wuefistów ten odsetek był jeszcze wyższy – komentuje Agata Łuczyńska, prezeska Fundacji Szkoła z Klasą, partnera badań Centrum Cyfrowego. – Niektórzy z nich w ogóle nie połączyli się z uczniami, innym się udawało, ale nie było mowy o ćwiczeniach z kamerami, bo po pierwsze aż 40 proc. uczniów odbywa lekcje zdalne za pośrednictwem telefonów, a po drugie trudno namówić nastolatków do wystawiania się na widok publiczny. I powód najważniejszy: wuefiści nie byli pewni, kto odpowiada za bezpieczeństwo uczniów podczas ćwiczeń, więc woleli zachować ostrożność.

– Ta dezorientacja została nam do dziś – dopowiada Aleksandra Krupa, wuefistka z Olkusza (woj. małopolskie), do ubiegłego roku pracująca w podstawówkach, od września zatrudniona w miejscowym liceum. – Więc o ile jeszcze wiosną zdarzało mi się wprowadzać w szkole podstawowej elementy gimnastyki, o tyle teraz nie ma już o tym mowy.

– Podobny problem zgłaszało nam wielu wuefistów – potwierdza Magdalena Kaszulanis, rzeczniczka Związku Nauczycielstwa Polskiego, który też nie dysponuje rozstrzygającą ekspertyzą, kto odpowiada za ewentualne kontuzje. – Co ma zrobić nauczyciel, jeśli widzi, że nie ma miejsca do ćwiczeń w pokoju ucznia: poprosić go o przestawienie stołu? Wuefiści raczej unikali wzmożonej fizycznej aktywności podczas lekcji.

Przybierały więc one formę wykładu, a wygranymi w tej ekstremalnej konkurencji – zdalnego nauczania czegoś, czego zdalnie nauczyć się nie da – byli ci, którzy zrealizowali minimum: skłonili uczniów do aktywności we własnym zakresie.

Bo jeśli i to nie wyszło, wuef skazany był na status karykatury i mema – jak omawianie zasad gry w krykieta, wykład z zamierzchłej historii polskiego sportu, ewentualnie nauka pływania „na sucho".

Mniej „memotwórcze", bo i mniej zabawne były sygnały o pokłosiu rocznego już okresu bezruchu najmłodszych Polaków. Bezruchu wynikającego zresztą nie tylko z faktycznej likwidacji wuefu – raport z badań naukowców różnych uczelni (AGH, UAM, Uniwersytet Gdański) „Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami" pokazał, że młodzi ludzie ruszali się statystycznie mniej niż przed marcem 2020 r. także poza szkołą.

Ośmiolatek jak urzędnik

Owo pokłosie Magdalena Bucka zobaczyła we wrześniu, gdy jej uczniowie na kilka tygodni wrócili pod dach szkoły: – Dla mnie okres lockdownu to był czas zawodowego rozwoju, głównie w narzędziach do zdalnego nauczania. We wrześniu przyszłam do szkoły z nowymi pomysłami: robiliśmy wspólne wyjścia, gry terenowe, dzieciaki były przeszczęśliwe. Ale zauważyłam też koszt, jaki ponieśli: kilku osobom przybyły dodatkowe kilogramy.

Nie tylko kilogramy. Wspomniany już raport diagnozuje także zły stan psychofizyczny uczniów. „Trochę gorzej" lub „dużo gorzej" fizycznie niż przed pandemią czuło się podczas badania blisko połowa pytanych – najgorzej było wśród licealistów. Krach fizyczny trudno zresztą oddzielić od psychicznego. „Odpowiadając na pytanie o problemy psychosomatyczne (bóle brzucha, bóle głowy, trudności w zasypianiu, zdenerwowanie, przygnębienie/zły nastrój, brak energii), prawie co piąty uczeń (...) przyznał w trakcie badania, że więcej niż kilkanaście razy w ciągu ostatniego miesiąca odczuwał brak energii do działania" – piszą autorzy raportu.

Symptomatyczne, że proszeni przez badaczy o dokończenie zdania: „Kiedy przypominam sobie szkołę sprzed pandemii, najbardziej tęsknię za...", uczniowie nawiązywali do ruchu i aktywności. Za „lekcjami wychowania fizycznego, ludźmi z klasy, rozmową »twarzą w twarz«" – deklarowała jedna z pytanych osób. Za „wychodzeniem z domu do szkoły, ruchem, jakiego dostarczała mi trasa do szkoły" – stwierdzała inna.

Jeszcze bardziej wymierne, i niestety trwalsze konsekwencje rocznego bezruchu zaczęli dostrzegać w swoich gabinetach fizjoterapeuci. – Pamiętam trzynastolatkę. Taką skoliozę, jaką zobaczyłem na zdjęciu rentgenowskim, widuje się rzadko. Prawdopodobnie cierpiała już na nią wcześniej, ale epidemiczny bezruch mógł tylko pogorszyć sprawę. Albo ośmioletniego chłopca, który po rozebraniu się wyglądał jak 65-letni urzędnik: z wypukłym brzuchem i charakterystycznym dla pracujących zbyt dużo przy biurku „wdowim garbem" – opowiada fizjoterapeuta Adam Markiewicz z Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi.

Już jesienią Markiewicz alarmował w mediach, że do jego gabinetu przychodzi więcej młodych pacjentów, a w Klinice Neurologii Rozwojowej i Epileptologii CZMP notowanych jest więcej hospitalizacji. W rozmowie z „Tygodnikiem" mówi, że przyrost nastolatków z bólami (pleców, barków, miednicy, rąk, nóg, głowy) może wynosić nawet kilkadziesiąt procent.

Także z tego powodu medycy Centrum oraz Uniwersytetu Medycznego w Łodzi postanowili zbadać setkę dzieci w wieku 7–15 lat. Wyniki zbierane między grudniem a lutym robią wrażenie: niemal co trzeci uczeń cierpi na skoliozę; co drugi na otyłość bądź nadwagę; dziewięcioro na dziesięcioro ma nieprawidłowy kąt nachylenia narażonej na patologie przez zbyt długie siedzenie kości krzyżowej, a niemal sto procent jest zagrożona wadami w piersiowym odcinku kręgosłupa. Choć Markiewicz zaznacza, że – ze względu na mało liczną próbę i brak materiału porównawczego sprzed epidemii – nie da się na podstawie tych badań wyrokować o skali wpływu epidemii na kondycję młodych ludzi, to mówi też wprost: w rocznicę wybuchu pandemii z polskimi dziećmi jest wręcz tragicznie.

– Warto zdać sobie z tego sprawę teraz, by wybuch tej bomby nie zaskoczył nas

Egzemplarz redakcyjny. Nie do rozpowszechniania!

po otwarciu szkół – mówi fizjoterapeuta. – I zastanowić się, jakie społeczne i ekonomiczne koszty poniesiemy z powodu rehabilitacji tych ludzi za miesiąc, rok, ale też za 20, 30 lat. Na razie nie mamy nawet ogólnopolskiego programu profilaktyki wad kręgosłupa.

Choć przyznać też trzeba: pandemia ani w kwestii stanu zdrowia uczniów, ani ich aktywności nie była przełomem. Jeśli już, to przypieczętowała generacyjny krach.

Kroki wstecz

– Pięćset, góra osiemset. Raczej nie więcej – mówi bez dłuższego wahania Magdalena Bucka, gdy pytam ją o liczbę kroków, jaką uczniowie wykonują przeciętnie w ciągu dnia podczas pandemii. Tych cyfr kazimierska wuefistka nie wzięła z sufitu: docierają do niej zrzuty ekranów czy smartwachów ze statystykami także z tych dni, w których jej uczniowie nie realizują akurat ustalonego wspólnie zadania.

Poza pandemią nie jest wiele lepiej. – Większość mało się rusza, za to dużo siedzi nad laptopem czy telefonem – mówi wuefistka, która jest też wychowawczynią pierwszej klasy.

– Pamięta Pani swoje podwórko? – pytam.

– Gdy wychodziło się na zewnątrz, to nawet zimą mama nas z tego mrozu nie mogła ściągnąć. Zmarzniętych i z soplami zwisającymi z nosa. Sanki, piłka, biegi, zabawa. Zmieniło się jeszcze jedno: nie mieliśmy komórek, a zawsze był sposób, by się spotkać na zewnątrz. Dziś komórki są, a spotkań niewiele. Mamy tu niedaleko zbiornik retencyjny, wokół którego można spacerować: są altanki, alejki, siłownie. Obserwuję w okolicach weekendu, jak młodzi ludzie podjeżdżają na parking przy tym zbiorniku. I wie pan co? Większość zostaje w samochodach!

Sporządzony w 2018 r. przez Instytut Matki i Dziecka raport nt. aktywności fizycznej dzieci i młodzieży przytacza dane międzynarodowego programu badawczego HBSC – ankiety mają za zadanie ustalić m.in., jaki odsetek młodych ludzi spełnia zalecany przez Światową Organizację Zdrowia wymóg 60 minut na dobę w ruchu. W grupie wiekowej 10–19 spełniało go ostatnio nieco ponad 15 proc. badanych Polaków (chłopcy 18,1 proc., dziewczęta 13,2 proc.) – przy czym wskaźniki te lecą w dół wraz z wiekiem respondentów. Dane o regularnej aktywności spadają też dramatycznie w przekroju historycznym: np. w 2014 r. w grupie 11–15 lat niemal co czwarty pytany zażywał 60 minut ruchu dziennie, zaś cztery lata później było to już tylko 17,2 proc.

Coraz gorzej jest też z ogólnym stanem najmłodszych Polaków. Przygotowywany przez OECD raport „Health at a Glance" podaje wskaźniki nadwagi wśród dzieci w wieku 5–9 lat. Średnia, do której dobijamy i my, to już ponad 30 proc. najmłodszych z naddatkiem kilogramów. W przypadku Polski, a także kilku innych krajów byłego bloku wschodniego oraz Turcji, największe wrażenie robią jednak wzrosty w porównaniu z 1990 r. Sięgające... trzystu procent.

Za to odpowiada także szkoła.

Średnia, do której dobijamy, to ponad 30 proc. najmłodszych z naddatkiem kilogramów. W porównaniu z 1990 r. ich liczba wzrosła o... trzysta procent.
Za to odpowiada także szkoła.

Zwolnieni z wuefu

Obrazki oglądane podczas krótkiego, plenerowego spaceru z Magdaleną Bucką ukazują polski paradoks. Wuefistka pokazuje mi dwa świetnie utrzymane boiska, osobny budynek z szatniami i prysznicami, jakiego nie powstydziłby się dobry klub sportowy, dodatkowo umiejscowioną w jeszcze innym budynku siłownię. Ogólnego obrazu nie jest w stanie zmienić należąca do starego świata sala gimnastyczna – kazimierskie liceum i przylegający doń teren to jedno z setek miejsc, w których dokonała się przez ostatnie kilkanaście lat sportowo-infrastrukturalna rewolucja.

Nie wszędzie jednak przełożyła się ona na podobną rewolucję w nauczaniu: za wuefem ciągną się w polskim systemie edukacji stare problemy. I to już na samym początku. Uczniowie pierwszych trzech klas podstawówek zażywają ruchu pod okiem wychowawczyń – oznacza to, ni mniej ni więcej, że polski uczeń przez ponad jedną czwartą swojej drogi do matury pozbawiony jest fachowej opieki wuefisty. – Nie mam nic do pań z nauczania początkowego, ale to nie zawsze są dobrze prowadzone zajęcia. W najlepszym wypadku odbywają się jakieś ćwiczenia na korytarzu, idzie się na spacer albo plac zabaw, w najgorszym zajęć nie ma, bo trzeba np. odrobić zaległości z innych dziedzin – mówi Aleksandra Krupa.

Efekt olkuska wuefistka obserwowała przez lata, pracując w podstawówkach: – Dostawałam w czwartej klasie dzieci, które po trzech latach szkoły nie potrafiły robić najbardziej podstawowych rzeczy: skakać, łapać piłki czy rzucać nią. Jeśli więc narzekamy, że społeczeństwo za mało się rusza, albo że nie mamy sukcesów w piłce, to pamiętajmy, że droga do porażki zaczyna się już tu, w pierwszych klasach szkoły.

Iga Kazimierczyk, prezeska Fundacji „Przestrzeń dla Edukacji", widzi to jako część szerszego problemu: przeładowane podstawy programowe, pogoń za przerabianiem kolejnych punktów planu sprawiają, że poświęca się w szkolnej codzienności to, co wydaje się mniej ważne. – Nawet na tym etapie nauki nie ma czasu na swobodną zabawę czy spontaniczną aktywność fizyczną. Trzeba pędzić z materiałem – ocenia ekspertka.

Według Kazimierczyk z jeszcze innego powodu nie udaje się wuef na dalszych etapach edukacji. – O ile nauką do klasy trzeciej rządzi dobra skądinąd zasada zintegrowanego nauczania, o tyle od klasy czwartej zaczyna się praca z nieśmiertelnym w polskim szkolnictwie podziałem na przedmioty – dodaje szefowa „Przestrzeni...". – Mało komu przychodzi do głowy, że lekcje fizyki, biologii czy przyrody można by świetnie połączyć z wychowaniem fizycznym. Jednak w naszym sztywnym modelu wuef, jako osobny „moduł", żyje sobie osobnym życiem szkolnego „michałka", którego mało kto traktuje poważnie.

– Wychowanie fizyczne od dawna jest traktowane jako przedmiot drugiej kategorii – potwierdza Agata Łuczyńska ze Szkoły z Klasą. – Pokazują to badania, w których pytaliśmy nauczycieli, jak często przychodzą do nich podczas zebrań rodzice. Okazało się, że wuef jest na szarym końcu. Częściej odwiedza się nauczyciela plastyki. ↦

Egzemplarz redakcyjny. Nie do rozpowszechniania!

↦ Ale co najważniejsze, lekcji wuefu nie szanują często sami uczniowie, czego jednym z pośrednich przejawów jest trawiąca polską szkołę plaga zwolnień. – Takiej skali problemu nie pamiętam – przyznaje Aleksandra Krupa. – W jednej z moich grup zwolnienia przedstawiło aż dziesięć dziewczyn. Nie mogłam w to uwierzyć: przynosiły zaświadczenia jedna po drugiej.

Potwierdzają to od lat statystyki: absencje na szkolnym wuefie sięgają kilkunastu procent w podstawówkach, i nawet ponad 25 proc. w liceach.

Zajęcia na macie

Powodów takiego stanu rzeczy może być kilka.

Pierwszy: infrastruktura. Mimo wspomnianej rewolucji, według Agaty Łuczyńskiej nadal jest w Polsce wiele miejsc, w których brakuje albo przestrzeni do ćwiczeń, albo do regeneracji po ich zakończeniu. – Dla czternasto- czy szesnastolatki brak szatni z prysznicem jest problemem, więc trudno się dziwić, że uczniowie w tym wieku czasami rezygnują z wuefu – mówi ekspertka.

Problem drugi: sami wuefiści. – Niektórzy niestety uwierzyli, że to zajęcia mało ważne, i niezbyt się do nich przykładają – uważa Aleksandra Krupa. – Tymczasem nawet słynne „zajęcia na macie, czyli macie piłkę i gracie" wymagają wstępu, objaśnienia zasad, pokazania podstaw gry. Niestety nie zawsze się to na zajęciach dzieje.

Problem trzeci: mimo równościowych haseł, wuef to w polskich warunkach zbyt często zabawa dla silnych, szybkich i sprawnych. Według Agaty Łuczyńskiej to podejście pokutuje nawet w polityce państwa. – Prowadząc program „WF z Klasą" zawsze promowaliśmy ideę sportu i aktywności dla wszystkich, a nie wyścigu wybranych – przypomina prezeska Szkoły z Klasą. – Bo fundamentalne pytanie brzmi: kogo my chcemy mieć po skończeniu szkoły? Stany Zjednoczone na przykład mają wybitnych sportowców i otyłe społeczeństwo. My jako państwo też zdajemy się podążać w tym kierunku. Patrząc na organizowane na poziomie ministerialnym konkursy, można odnieść wrażenie, że łowienie talentów to nasz główny cel.

Gorzej, jeśli to także główny cel nauczyciela. – Z rozmów z uczniami i uczennicami wynika, że wiele z nich nie lubi wuefu przez stres – ocenia Iga Kazimierczyk. – Wynika on z ducha rywalizacji i konkurencji. Jeśli dziewczyna ma rzucać piłką lekarską na ocenę, a po prostu nie ma do tego talentu, to zrobi wszystko, by zaoszczędzić sobie nerwów przynajmniej w tej dziedzinie, skoro szkoła i tak dostarcza wystarczającej ilości stresu.

Aleksandra Krupa opowiada o chłopcu, który chciał zrezygnować z ćwiczeń. – Raz mówił, że zapomniał butów, innym razem że plecaka – wspomina nauczycielka. – Dzięki szczerej rozmowie z nim i jego rodzicami udało się ustalić, że po prostu wstydził się rozbierać ze względu na nadwagę.

To nie wyjątek. Przygotowany przez Instytut Matki i Dziecka w 2019 r. raport „Zdrowie i styl życia polskich uczniów" przynosi m.in. wniosek, że uczniowie otyli nieuczęszczający na zajęcia wuefu funkcjonują emocjonalnie lepiej niż ci uczęszczający. „Efekt ten może być skutkiem braku ekspozycji tych uczniów na porównania społeczne w obszarze wyglądu i sprawności i/lub wydolności fizycznej" – pisze Hanna Nałęcz, jedna z autorek raportu.

– Dlatego tak ważne jest, by nie oceniać sprawności fizycznej – mówi Magdalena Bucka, zapewniając, że nie stawia uczniom stopni za same osiągnięcia. – Nie wolno nikogo karać za to, że nie jest wirtuozem koszykówki. Oceniam za starania, za postęp, za chęci. Każde inne podejście jest zabijaniem w młodych ludziach chęci ruchu.

Nierówno ruchliwi

Z badań ankietowych przeprowadzanych przez IMiD można się dowiedzieć jeszcze jednej ważnej rzeczy: ogólny poziom aktywności dzieci zależy od poziomu aktywności ich rodziców. A to oznacza, że zamknięcie szkół wyostrzyło nierówności nie tylko cyfrowe czy sprzętowe, ale także te związane z ruchem, pozostawiając dzieci rodziców niemobilnych na pastwę fotela i kanapy.

Także dlatego ponowne otwarcie szkół będzie wybawieniem. Bo choć szkoła oferuje dzisiaj w kwestii ruchu niewiele – dla niektórych to „niewiele" jest wszystkim. Wszystkim, nie licząc owych ośmiuset kroków rejestrowanych na smartwatchach podczas zdalnej nauki.

©℗ PRZEMYSŁAW WILCZYŃSKI

Egzemplarz redakcyjny. Nie do rozpowszechniania!

Co nas rusza

PROF. JERZY NOWOCIEŃ, PSYCHOLOG SPORTU:

Oby w polskim myśleniu o aktywności fizycznej zaszła taka ewolucja jak w podejściu do edukacji: że to nie tylko obiektywna wartość, ale również coś zwyczajnie pożytecznego.

MAREK RABIJ: Zauważył Pan? Wystarczyło kilka ciepłych dni