

## Coraz mniej ruchu, coraz więcej problemów

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport  
Opublikowano: środa, 06, maj 2026 08:08  
Tomasz Smaś  
Odśloni: 130

---

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży staje się jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnych społeczeństw. Wyniki badań pokazują, że mniej niż połowa najmłodszych osiąga odpowiedni poziom rozwoju ruchowego, a większość nie spełnia podstawowych norm aktywności fizycznej. Eksperci alarmują, że problem ma charakter systemowy i wymaga zaangażowania nie tylko szkół czy rodziców, ale również samorządów oraz urbanistów.

Choć w skali kraju sytuacja budzi coraz większy niepokój, lokalnie pojawiają się inicjatywy mające odwrócić ten trend. W wielu miastach rozwijane są projekty wspierające codzienny ruch dzieci, poprawę infrastruktury rekreacyjnej oraz tworzenie przestrzeni sprzyjających aktywnemu stylowi życia.

### Sport to za mało

Specjaliści podkreślają, że samo zainteresowanie sportem nie rozwiązuje problemu. Kluczowe jest stworzenie warunków do spontanicznej, codziennej aktywności. Chodzi nie tylko o zajęcia sportowe, lecz także o możliwość bezpiecznej zabawy na świeżym powietrzu, dostęp do terenów zielonych czy odpowiednio zaprojektowane przestrzenie miejskie.

W gęsto zabudowanych dzielnicach miejskich wyzwaniem pozostaje ograniczona liczba terenów rekreacyjnych oraz przeciążenie istniejącej infrastruktury. Coraz częściej zwraca się uwagę, że aktywność fizyczna dzieci powinna być wpisana w codzienne funkcjonowanie miasta, a nie ograniczać się wyłącznie do szkolnych lekcji wychowania fizycznego.

### Alarmujące dane o sprawności najmłodszych

Badania prowadzone wśród uczniów wskazują, że problem jest poważniejszy, niż mogłoby się wydawać. Znaczna część dzieci nie opanowała podstawowych umiejętności ruchowych. Wielu uczniów ma trudności z prostymi ćwiczeniami koordynacyjnymi czy sprawnościowymi, które jeszcze kilkanaście lat temu były standardem.

Eksperci zwracają uwagę, że brak aktywności fizycznej może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak otyłość, cukrzyca czy problemy psychiczne. Coraz częściej wskazuje się również na wpływ siedzącego trybu życia na rozwój społeczny i emocjonalny dzieci.

### Ekran wypiera aktywność

Jednym z głównych powodów ograniczenia ruchu jest rosnąca obecność mediów cyfrowych w życiu najmłodszych. Smartfony, tablety i komputery coraz skuteczniej konkurują z aktywnością na świeżym powietrzu. Wielu nastolatków spędza przed ekranami po kilka godzin dziennie, a korzystanie z urządzeń mobilnych staje się integralną częścią codzienności już u dzieci w wieku szkolnym.

Specjaliści podkreślają, że cyfrowa rozrywka ma charakter silnie angażujący i uzależniający. Dzieci coraz częściej odczuwają potrzebę ciągłego bycia online oraz obawę przed pominięciem ważnych wydarzeń w mediach społecznościowych. To dodatkowo ogranicza czas przeznaczony na aktywność fizyczną.

### Samorzady i mieszkańcy szukają rozwiązań

W odpowiedzi na narastający problem coraz więcej samorządów angażuje się w działania wspierające

## Coraz mniej ruchu, coraz więcej problemów

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: środa, 06, maj 2026 08:08

Tomasz Smaś

Odśrody: 130

---

zdrowy styl życia dzieci. Powstają programy promujące aktywność fizyczną, modernizowane są place zabaw i boiska, a szkoły oraz organizacje społeczne włączają się w organizację zajęć dla najmłodszych.

Coraz większą rolę odgrywa także projektowanie przestrzeni przyjaznych dzieciom. Eksperti wskazują, że w tworzenie takich miejsc powinny być zaangażowane same dzieci oraz ich rodziny. Dzięki temu możliwe jest lepsze dostosowanie infrastruktury do rzeczywistych potrzeb użytkowników.

### Wyzwanie dla całego społeczeństwa

Problem niedostatecznej aktywności fizycznej dzieci nie dotyczy wyłącznie Polski. Podobne zjawiska obserwowane są w wielu krajach świata. Zdaniem ekspertów poprawa sytuacji wymaga długofalowych działań obejmujących edukację zdrowotną, rozwój infrastruktury oraz zmianę społecznych nawyków.

Coraz wyraźniej widać, że walka o aktywne dzieciństwo staje się jednym z kluczowych wyzwań współczesnych miast. Od skuteczności podejmowanych działań może zależeć zdrowie kolejnych pokoleń.

*Źródło: Newseria*