Ekrany zabierają dzieciom ruch. Zdrowie płaci cenę

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport
Opublikowano: środa, 28, październik 2026 10:20
Tomasz Smaś
Odsłony: 204

Dzieci i młodzież spędzają przed ekranami coraz więcej czasu, ograniczając aktywność fizyczną, spotkania z rówieśnikami i rozwijanie zainteresowań. Tymczasem w Polsce zaledwie 17 proc. dzieci spełnia zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące codziennego ruchu. Eksperci zwracają uwagę na konsekwencje zdrowotne siedzącego trybu życia, w tym problemy z nadwagą, kondycją fizyczną i zdrowiem psychicznym. Odpowiedzią mają być nie tylko ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych, ale przede wszystkim atrakcyjne formy aktywności poza internetem.

Kilka godzin dziennie przed ekranem

Z danych Eurobarometru wynika, że europejscy nastolatkowie spędzają przed ekranami średnio 4,5 godziny dziennie w dni szkolne i ponad sześć godzin w weekendy. Samo korzystanie z mediów społecznościowych zajmuje im przeciętnie 2,6 godziny dziennie.

Problem dotyczy również młodszych dzieci. Według raportu „Internet dzieci" z serwisów społecznościowych i komunikatorów przeznaczonych dla osób od 13. roku życia korzysta 58 proc. polskich dzieci w wieku 7–12 lat.

Co piąty nastolatek przyznaje, że technologie ograniczają czas na rozwijanie zainteresowań. Z kolei 19 proc. wskazuje na mniejszą aktywność fizyczną, a tyle samo na ograniczenie spotkań z przyjaciółmi poza internetem.

Brak ruchu zagrożeniem dla zdrowia

WHO zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat średnio co najmniej 60 minut dziennie aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności. Tymczasem badanie Global Matrix 4.0 wskazuje, że zalecenia te realizuje jedynie 17 proc. dzieci w Polsce.

Niepokojące są również wyniki projektu „WF z AWF", według których 94 proc. dzieci nie posiada wystarczających kompetencji ruchowych. Jednocześnie nadwaga lub otyłość dotyczy około jednej trzeciej uczniów klas I–III.

Niedostateczna aktywność fizyczna może negatywnie wpływać na rozwój organizmu, sprawność i samopoczucie. Ruch wspiera także koncentrację, procesy poznawcze i uczenie się, a jego brak wiąże się ze zwiększonym ryzykiem problemów ze zdrowiem psychicznym.

Szkoły mają wspierać zdrowe nawyki

Od września 2025 roku obowiązuje nowa podstawa programowa wychowania fizycznego, która większy nacisk kładzie na rozwijanie podstawowych umiejętności ruchowych, regularną aktywność oraz uczestnictwo wszystkich uczniów.

Istotną rolę odgrywają zajęcia na świeżym powietrzu, zabawy ruchowe i formy aktywności dostosowane do wieku oraz możliwości dzieci. Testy sprawnościowe objęły również uczniów klas I–III. Ich wyniki mają pomagać w monitorowaniu rozwoju fizycznego i rozpoznawaniu potrzeb najmłodszych.

Alternatywa dla telefonu i internetu

Phoca PDF

Samo ograniczenie dostępu do mediów społecznościowych nie wystarczy do poprawy zdrowia dzieci. Konieczne jest zapewnienie atrakcyjnych możliwości spędzania wolnego czasu.

Przykładem jest program Aktywne Szkoły MultiSport, realizowany w około 100 szkołach w 12 województwach. W 2025 roku uczestniczyło w nim 8,3 tys. uczniów. Zajęcia obejmują między innymi taniec, treningi ogólnorozwojowe oraz aktywności łączące pracę nad ciałem i umysłem. Ponad połowa uczestników deklaruje, że dzięki programowi częściej wybiera ruch w czasie wolnym, a co czwarty wskazuje na lepsze radzenie sobie ze stresem.

Profilaktyka zaczyna się od codziennych wyborów

Ważną rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków odgrywają rodzice i opiekunowie. Wspólne spacery, wycieczki rowerowe czy zajęcia sportowe mogą zachęcać dzieci do regularnej aktywności. W badaniu programu MultiSport 80 proc. rodziców zauważyło poprawę samooceny dziecka, a ponad 70 proc. większą chęć podejmowania ruchu.

Ochrona zdrowia najmłodszych wymaga zatem połączenia edukacji, profilaktyki i dostępności aktywności fizycznej. Kluczowe jest pokazanie, że czas poza ekranem może być równie atrakcyjny, a jednocześnie korzystny dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Źródło: Newseria

Phoca PDF