

Badania ogólnopolskie wykazują, że polskie dzieci i młodzież w zdecydowanej większości nie spełniają minimalnych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczących aktywności fizycznej, a zaledwie 16,8% z nich osiąga wymagane 60 minut ruchu dziennie. Eksperci alarmują, że rosnący czas spędzany przed ekranami smartfonów i monitorów prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Instytut Matki i Dziecka podaje, że aż 90% dzieci zmaga się obecnie z problemami wad postawy. Ta alarmująca statystyka wskazuje na pilną potrzebę mądrze zaplanowanej aktywności ruchowej w środowisku szkolnym.

Problem spadku sprawności motorycznej dzieci jest systematyczny i potwierdzony przez regularne badania Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Najnowsze „Ramy do Strategii Rozwoju Sportu” opublikowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki również wskazują na systematyczny spadek sprawności motorycznej, gdzie wyniki w testach, np. biegu wahadłowego, są wyraźnie gorsze niż ćwierć wieku temu. Nauczyciele wychowania fizycznego wskazują, że uczniowie potrzebują stałej zachęty i dodatkowych bodźców do aktywności fizycznej, zwłaszcza po okresie pandemii.

Odpowiedzią na te wyzwania jest program „Zajęcia MultiSportowe”, organizowany w szkołach podstawowych przez Fundację MultiSport. Celem inicjatywy jest zapewnienie uczniom dodatkowej porcji ruchu poza obowiązkowymi lekcjami wychowania fizycznego. Program łączy profilaktykę zdrowotną, edukację i zabawę, a zajęcia prowadzone są przez przeszkolonych trenerów i specjalistów dobrze znających ćwiczenia korekcyjne i kompensacyjne.

Program koncentruje się na gimnastyce korekcyjno-kompensacyjnej, wzmacnianiu mięśni głębokich, nauce prawidłowej postawy i rozwijaniu świadomości ciała, przy jednoczesnym zachowaniu atrakcyjnej i dostępnej dla każdego dziecka formuły aktywności. Program jest skierowany do dzieci korzystających z wychowania przedszkolnego oraz uczniów klas I–VI szkół podstawowych. Jego głównym celem jest przeciwdziałanie chronicznym zachowaniom sedenteryjnym, czyli długotrwałym czynnościom wykonywanym w pozycji siedzącej lub leżącej, które sprzyjają kształtowaniu się nieprawidłowych postaw.

Skala programu potwierdza, że jest to rozwiązanie odpowiadające na realne potrzeby. Tylko we wrześniu i październiku 2025 roku zrealizowano ponad 1,8 tys. godzin zajęć dla blisko 26 tys. dzieci. Program działa obecnie w 53 szkołach podstawowych i sześciu akademiach sportowych na terenie ośmiu województw. Nabór dla szkół jest otwarty przez cały rok, a udział jest całkowicie bezpłatny.

Zastępca wójta jednej z gmin, korzystającej z programu, podkreślił, że jest to okres szybkiego wzrostu dzieci, a zajęcia przyczyniają się do prawidłowego rozwoju fizycznego. Wskazał również, że każda forma aktywności fizycznej powoduje, że dzieci coraz mniej czasu spędzają przed komputerem, konsolą czy telefonem.

Specjaliści podkreślają, że nawyki i kapitał zdrowotny zbudowany w dzieciństwie mają bezpośredni wpływ na dorosłe życie. Ważnym elementem programu jest tworzenie pozytywnego doświadczenia z ruchem, bez presji oceniania i rywalizacji, dzięki czemu dzieci chętniej wracają do aktywności. Badanie „Sportkrastynacja. Jak (nie) ćwiczą Polacy?” wykazało silną korelację: wśród aktywnych fizycznie dorosłych, którzy wspominają WF z przyjemnością, ponad 70% ćwiczy co najmniej raz w tygodniu. Z kolei wśród osób, dla których sportowe zajęcia szkolne były przykrym obowiązkiem, zaledwie 20% podejmuje dziś aktywność regularnie.

## Epidemia siedzenia, czas na ruch

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 17, grudzień 2025 09:34

Tomasz Smaś

Odsłony: 732

---

Ministerstwo Sportu zauważa, że wiek 5–10 lat to tzw. złoty wiek dla rozwoju kompetencji ruchowych i identyfikacji talentów sportowych. Fundacja MultiSport, wychodząc naprzeciw potrzebom długofalowej opieki nad dziećmi, kładzie nacisk na wzmacnianie kompetencji nauczycieli. Prowadzone są dla nich szkolenia i warsztaty z nowoczesnych metod realizowania zajęć wychowania fizycznego.

Lokalne odsłony programu, jak np. MultiSport Cup 2025 w Szewnie, integrują uczniów i pokazują, że świetna zabawa może być motywacją do współpracy bez presji wyniku. Uczestnicy turniejów rywalizują w torach przeszkód, konkurencjach lekkoatletycznych i zadaniach drużynowych. Dyrektor Zespołu Szkół Publicznych w Szewnie zauważyła, że zajęcia nie tylko wpływają pozytywnie na rozwój fizyczny, ale również na zdrowie psychiczne uczniów – zamiast siedzieć na korytarzach z telefonami, chętniej biorą udział w zajęciach. To jest szczególnie istotne w kontekście danych Fundacji Orange, które pokazują, że dzieci i młodzież spędzają w internecie średnio ponad cztery godziny dziennie. Ruch jest postrzegany jako inwestycja w zdrowie i przyszłość dzieci, a programy takie jak „Zajęcia MultiSportowe” sprawiają, że aktywność staje się naturalną częścią dzieciństwa.

*Źródło: Newseria*