

WYBRANE ASPEKTY W EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI ZABAW REKREACYJNYCH W OKRESIE PANDEMII

SELECTED ASPECTS IN HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION OF RECREATIONAL GAMES DURING A PANDEMIC

Skalski Dariusz¹, Kowalski Damian², Kindzer Bogdan², Grygus Igor³

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,
Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

²*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina*

³*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych,
Instytut Ochrony Zdrowia, Równe, Ukraina*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.14>

Streszczenie

Okres pandemii nie jest okresem sprzyjającym aktywnościom fizycznym, zabaw rekreacyjnych, korzystania z wypoczynku i rekreacji na świeżym powietrzu. Wiele osób z powodu izolacji lub kwarantanny zamkniętych jest w domu lub dobrowolnie zostają w domu przed obawą zakażeniem wirusem. Przez ponad rok odkąd trwa pandemia w kraju Polacy zrezygnowali z wielu aktywności fizycznych co bardzo negatywnie wpływa na ich stan zdrowia i samopoczucie. Wiele osób podjęło się pracy zdalnej, spędzanie ośmiu czy dziesięciu godzin przed ekranem laptopa w pozycji siedzącej często zgarbionej nie wpływa korzystnie na organizm człowieka. Zgodnie z zaleceniami dotyczącymi pandemii przez bardzo długi okres byliśmy zamknięci w domach wbrew naszej woli, ograniczone zostały nawet spacerunki w najbliższej okolicy. W ostatnim czasie ludzie są również bardziej narażeni na stres, który wywołują negatywnie wiadomości w telewizji oraz wiadomości o izolacji czy sama sytuacja pandemii. Aktywność fizyczna oraz zabawy ruchowe, przebywanie na świeżym powietrzu jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania oraz dla zdrowia psychicznego i fizycznego. W okresie pandemii dbanie o odpowiednią ilość aktywności fizycznych czy zabaw rekreacyjnych u dzieci i dorosłych jest bardzo utrudnione. W pierwszej części pracy znajdziemy informację o tym jak pandemia wpływa na dorosłych i dzieci. Jak wpływa na psychikę, stan zdrowia i stan psychiczny oraz porównanie izolacji w mieszkaniu w bloku, a we własnym domu z ogrodem. W części drugiej eseju przeczytamy jak pandemia wpływa na edukację zdrowotną w szkołach, na zajęcia wychowania fizycznego u dzieci, których przeprowadzenie jest mocno utrudnione oraz jak brak kontaktu z rówieśnikami wpływa na kondycję psychiczną uczniów. W trzeciej części trzeciej pracy opisano jakie zabawy rekreacyjne oraz formy zabaw na świeżym powietrzu i w domu można wykonywać w okresie pandemii, jak wpływają na to obostrzenia aktualnie panujące. W czwartej ostatniej części pracy zostało opisane jak podczas pandemii nie doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia, obniżenia kondycji oraz jak zadbać o kondycję dzieci po całym dniu przed komputerem. Od przynajmniej 20 lat w krajach wysoko uprzemysłowionych mówi się wręcz o epidemii „lenistwa ruchowego”, która jest nie tylko skutkiem tych udogodnień, ale i niedocenianiu znaczenia wysiłku fizycznego dla zdrowia człowieka. Aktualnie w dobie pandemii koronawirusa, aktywność fizyczna jest jeszcze mniej doceniana oraz społeczeństwo zapomina, że regularnie uprawiając sport można poprawić swój stan zdrowotny, swoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

Słowa kluczowe: rekreacja, pandemia, aktywność fizyczna, zdrowie.

Період пандемії не є сприятливим часом для фізичної активності, розважальних ігор, насолоди відпочинком та рекреацією на свіжому повітрі. Багато людей зачинені вдома через ізоляцію чи карантин або залишаються вдома добровільно, побоюючись, що вони можуть бути заражені вірусом. Понад рік, відколи в країні триває пандемія, поляки відмовилися від багатьох фізичних навантажень, що дуже негативно позначається на їхньому здоров'ї та самопочутті. Багато людей почали працювати віддалено, перебування по вісім-десять годин перед екраном ноутбука в сидячому положенні, часто згорбившись, не робить позитивного впливу на організм людини. Відповідно до рекомендацій щодо пандемії ми протягом дуже тривалого часу були замкнені у своїх будинках

проти власної волі, навіть прогулянки в безпосередній близькості були обмежені. Останнім часом люди також більше піддаються стресу від негативних телевізійних новин, новин ізоляції та самої ситуації з пандемією. Фізична активність, рухливі ігри і перебування на свіжому повітрі необхідні для правильного функціонування, а також для психічного та фізичного здоров'я. Під час пандемії дуже важко подбати про потрібну кількість фізичної активності чи рекреаційних ігор для дітей та дорослих. У першій частині роботи знайдемо інформацію про те, як пандемія впливає на дорослих і дітей. Як це впливає на психіку, здоров'я та психічний стан і порівняння ізоляції в квартирі багатоквартирного будинку та у власному будинку з садом. У другій частині прочитаємо, як пандемія впливає на оздоровче виховання в школах, на уроки фізичної культури у дітей, які категорично неможливо проводити, а також як відсутність контакту з однолітками впливає на психічний стан учнів. У третій частині описано, які рекреаційні ігри та форми гри на свіжому повітрі та вдома можна проводити під час пандемії та як на це впливають діючі обмеження. У четвертій частині роботи розповідається про те, як уникнути погіршення стану здоров'я під час пандемії, як підтримувати форму, як підтримувати стан дітей після цілого дня за комп'ютером. Щонайменше 20 років у високорозвинутих країнах говорять про епідемію «рухової лінії», яка є не тільки наслідком цих незручностей, але й недооцінювання значення фізичних зусиль для здоров'я людини. Зараз, в епоху пандемії коронавірусу, фізична активність цінується ще менше, і суспільство забуває, що, регулярно займаючись спортом, можна покращити свій стан здоров'я, психічне та фізичне здоров'я.

Ключові слова: рекреація, пандемія, фізична активність, здоров'я.

The period of a pandemic is not a time favorable for physical activity, recreational games, enjoying leisure and outdoor recreation. Many people are locked up at home because of isolation or quarantine, or they stay at home voluntarily because they fear they are infected with the virus. For over a year since the pandemic in the country has been going on, Poles have given up many physical activities, which has a very negative impact on their health and well-being. Many people have started working remotely, spending eight or ten hours in front of a laptop screen in a sitting position, often hunched over, does not have a positive effect on the human body. In accordance with the pandemic recommendations, for a very long time we have been locked in our homes against our will, even walks in the immediate vicinity have been limited. In recent times, people are also more exposed to stress from negative television news, isolation news and the pandemic situation itself. Physical activity and physical games, as well as being outdoors, are essential for proper functioning and for mental and physical health. During a pandemic, it is very difficult to take care of the right amount of physical activity or recreational games for children and adults. In the first part of the work, we will find information about how the pandemic affects adults and children. How it affects the psyche, health and mental state and comparing the insulation in an apartment in a block of flats and in your own house with a garden. In the second part of the essay, we will read how the pandemic affects health education in schools, physical education classes in children, which are strongly impossible to conduct, and how the lack of contact with peers affects the mental condition of students. The third part of the third paper describes what recreational games and forms of play in the open air and at home can be performed during a pandemic, and how it is affected by the current restrictions. The fourth part of the work describes how to avoid deterioration of health during a pandemic, and how to keep in shape, and how to maintain the condition of children after a day in front of a computer.

Key words: recreation, pandemic, physical activity, health.

Jak pandemia wpływa na dorosłych

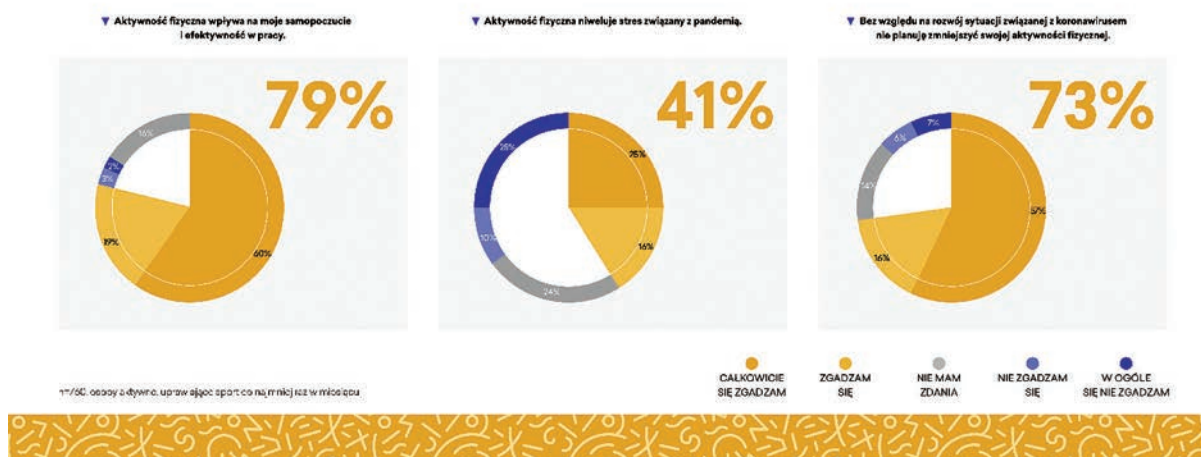
Pandemia COVID-19 wiąże się z zagrożeniami dla zdrowia i życia ludzi na całym świecie z powodu samej choroby, jak i jej powikłań (Anderson i in., 2020). Jest ona również powodem ogromnych zmian w codziennym funkcjonowaniu, z których duża część postrzegana może być jako zmiany negatywne. Pojawienie się pandemii było zaskakującym, zupełnie obcym zjawiskiem i doświadczeniem, zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Wymagało umiejętności dostosowania się do nowej rzeczywi-

stości, zmiany trybu życia, ograniczeń i reorganizacji obowiązków, rezygnacji z codziennych przyzwyczajeń. W Polsce pierwszy przypadek COVID-19 oficjalnie zarejestrowano 4 marca 2020 roku [4], 12 marca zostały zamknięte szkoły [6], a 20 marca ogłoszono w Polsce stan epidemii [8]. W ciągu kilkunastu dni rzeczywistość polskich radykalnie się zmieniła. Zmiana trybu edukacji stacjonarnej na zdalną, wymusiła na dzieciach i ich opiekunach nie tylko przystosowanie warunków domowych do wymogów zajęć szkolnych, ale także błyskawiczną naukę

tego, jak korzystać z wielu różnych programów i narzędzi. Natomiast brak spójności w sposobie, w jaki prowadzona była edukacja skutkowało koniecznością ogromnego zaangażowania rodziców – jest to efekt między innymi tego, że nauczyciele testowali różne narzędzia i platformy, nie dysponując jeszcze jednym spójnym systemem do prowadzenia zajęć online. Zmiana trybu pracy osób dorosłych na system zdalny nastąpił już od 8 marca 2020, pracodawcy mogli swoim pracownikom wręcz narzucić model pracy zdalnej, z czego błyskawicznie skorzystała większość korporacji oraz znaczna część instytucji publicznych. Postawiło to rodziców i opiekunów dzieci w niezwykle trudnym położeniu. Konieczność przeformułowania modelu funkcjonowania w rodzinach pracowników służb medycznych, pracowników socjalnych i osób zatrudnionych w domach opieki oraz innych placówkach, w których pojawiło się podwyższone ryzyko transmisji wirusa ze środowiska zawodowego do rodzinnego. Część pracowników zdecydowała się na dobrowolną izolację od swoich rodzin, korzystając na przykład z mieszkań służbowych lub wynajętych ze środków prywatnych lokali [2]. Na skutek zatrzymania wielu branż – wzajemnie ze sobą powiązanych, wiele osób straciło pracę lub doświadczyło przymusowej przerwy w wykonywaniu aktywności zawodowej, co znacząco odbiło się na sytuacji ekonomicznej wielu rodzin. Pandemia COVID-19 znacząco wpłynęła na codzienne życie. Jest to trudny okres dla wszystkich niezależnie od wieku, zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla dorosłych. Część osób reaguje na sytuację, w której się znalazło natychmiast, silnie przeżywając wszystkie wydarzenia na bieżąco, podczas gdy inne będą doświadczały sygnalizowali trudności nieco później. Reakcje dzieci, młodzieży a także osób dorosłych na stres wywołany pandemią i jej skutkami jest kwestią indywidualną, uzależnioną od wieku, odporności psychicznej i sposobu postrzegania rzeczywistości. Zdalne nauczanie, brak możliwości spotkania się z przyjaciółmi i znajomymi, wiele godzin spędzanych przed ekranem komputera, poczucie izolacji społecznej, trudności w odpowiednim przygotowaniu do egzaminów, to problem wielu uczniów. Prze-

dłużające się odczuwanie zagrożenia, ekspozycja na stres i poczucie braku stabilizacji życia z pewnością wpłynęło na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży [10]. Mimo iż dzieci i nastolatki różnią się od siebie indywidualnie, grupy wiekowe będą reagować na kryzysowe sytuacje, takie jak pandemia COVID-19, w pewne typowe dla swojego wieku sposoby. Reakcje te, choć zwykle z czasem słabną, mogą też powracać jeśli dzieci zobaczą, usłyszą o trudnościach, a szczególnie jeśli będą musiały tak jak teraz – mierzyć się z nimi ponownie. Tym co będzie dla nich pomocne, to próba zrozumienia ich emocji, uczuć, obaw i wspierające reakcje dorosłych na objawy niepokoju i poczucia zagrożenia [9]. Jedną z grup społecznych najbardziej dotkniętych przez pandemię stała się młodzież. Zaburzenia zdrowia psychicznego mogą stać się znaczącym problemem społecznym w krótkiej i dłuższej perspektywie. Nastolatki i młodzież często reagują na stres i trudne sytuacje odgrywając pewne role. Role te mogą przyjmować na przykład formę lekkomyślnych i niebezpiecznych zachowań takich jak brawurowa jazda autem, używanie alkoholu, narkotyków czy pojawienie się zachowań agresywnych. Jeszcze inni mogą stać się nadmiernie opiekuńczy wobec bliskich, a część będzie obawiała się wychodzenia z domu i ograniczy kontakty, nawet te zdalne, ze swoimi przyjaciółmi. Przytłoczeni intensywnymi emocjami nastolatki, będą miały trudność aby o nich mówić wprost. Uczucia te mogą w efekcie prowadzić do wzmożonych kłótni, walki z rodzeństwem, rodzicami, opiekunami czy innymi dorosłymi. Mogą pojawić się poważne obawy co do swojej przyszłości w edukacji – jak wpłynie na nich zamknięcie szkół czy odwołanie ważnych egzaminów.

Zgromadzone dane empiryczne, zebrane metodą ankietową w okresie od marca do kwietnia 2020 roku, przez specjalistów Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego pokazują, że: u wielu osób występują nasilone objawy psychopatologii w czasie pandemii COVID-19, u ankietowanych osób, najczęściej wskazywanym stresorem jest aktualna epidemia koronawirusa, a 75% osób określa ją jako wydarzenie stresujące, 66,3% respondentów zadeklarowało, że pracuje zdalnie, w związku z tym sygnalizuje, że

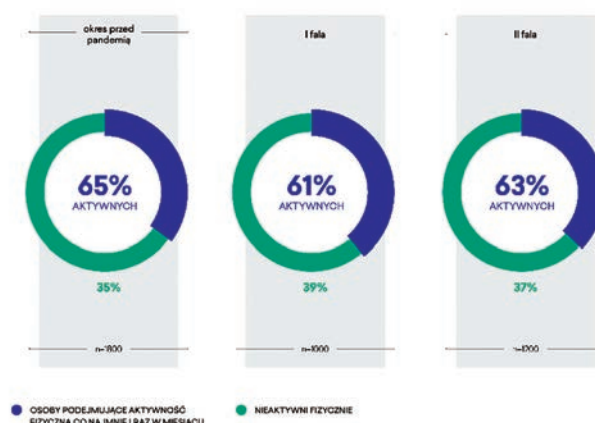


Rysunek 1. Wpływ uprawiania sportu na samopoczucie oraz efektywność pracy

Źródło: *benefitsystem.pl*

zbyt duża lub zbyt mała ilość godzin pracy jest źródłem zdenerwowania, 70% badanych wskazuje, że presja czasu związana z terminowością wykonywania zawodowych obowiązków, jest przyczyną stresu [5]. Nie ma takiego obszaru naszego życia, na który Covid nie miałby wpływu, a co za tym idzie wszyscy w znacznym stopniu odczuwamy tę sytuację, na ogół negatywnie. Pandemia także odcisnęła swoje piętno nie tylko na dzieciach i młodzieży, ale również na osobach dorosłych. Izolacja społeczna, praca zdalna, niepewność związana z rozwojem pandemii a także obawy – o zdrowie swoje i najbliższych – przyczyniają się do pogłębiania traumy wielu osób. Coraz więcej skarży się na permanentny lęk, obniżenie nastroju czy przewlekłe napięcie. Według badań Inquiry, Polacy najczęściej wskazywali na kwestię przemieszczania się bez maseczki. 70% osób chciałoby powrotu do normalności pod tym względem. Jest to najczęściej wskazywana rzecz niezależnie od wieku, płci, wykształcenia, wysokości dochodów oraz miejsca zamieszkania. Można powiedzieć, że dyskomfort związany z obowiązkiem noszenia maseczki połączył wszystkich Polaków. Na kolejnych miejscach w rankingu covidowej deprywacji znalazły się podróże i wycieczki (58% wskazań), spotkania ze znajomymi (57%), dostęp do lekarzy (52%) oraz wyjścia do restauracji i kawiarni (50%). Obecną sytuację w większym stopniu odczuwają kobiety, podobnie jak osoby bardzo młode (w wieku 18–24 lata).

Konieczność większego skupienia na obowiązkach domowych, w tym zaangażowania w edukację zdalną, utrudnione korzystanie z placówek edukacyjnych, okresowe kwarantanny, zwolnienia lekarskie, brak możliwości korzystania ze wsparcia starzejących się rodziców odbije się przede wszystkim na aktywności zawodowej kobiet [10]. W przyszłości zatem mają one mniejsze szanse na powrót na rynek pracy, jeśli brak aktywności zawodowej skutkować będzie długimi przerwami w CV.



Rysunek 2. Dostępność obiektów sportowych w okresie pandemii

Źródło: *benefitsystem.pl*

Na podstawie badań Inquiry znaczna większość Polaków negatywnie ocenia stan obecnego nastroju i poczucia stresu w porównaniu z czasami przed pandemią. 70% osób odpowie-

działo, że obecnie odczuwają gorszy nastrój niż wcześniej (przy czym co trzecia osoba udzieliła odpowiedzi „zdecydowanie gorszy”). Ponownie to kobiety w większym stopniu niż mężczyźni odczuwają negatywne skutki sytuacji. 73% z nich ma gorszy nastrój, w przypadku mężczyzn odsetek ten wynosi 66%. Podobnie jest w przypadku oceny poziomu stresu – niemal 2/3 osób czuje się teraz bardziej zestresowanych niż przed wybuchem pandemii. W wyniku pandemii częściej pojawiają się różnorodne problemy związane z codziennym życiem. Najpoważniejsze z nich to problemy finansowe. Ich częstsze występowanie deklaruje prawie połowa kobiet (45%) i co trzeci mężczyzna (32%). Nasilają się również ogólne problemy ze zdrowiem, co deklaruje 1/3 kobiet i 1/4 mężczyzn. Pomimo wielu negatywnych skutków pandemii, można dostrzec także jej pozytywne skutki. Koronawirus wpłynął na codzienne życie każdego z nas. Inaczej spędzamy czas, ćwiczymy i wyznajemy inne wartości. Zmianę nawyków żywieniowych w trakcie lockdownu zadeklarowało ponad 40 proc. badanych raportu "Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020". Co więcej, zaczęliśmy lepiej planować zakupy, częściej korzystać z płatności bezgotówkowych oraz – co istotne – zwracać większą uwagę na zdrowie nasze i innych. W związku z pandemią COVID-19 rządy zalecają społeczeństwu utrzymywanie reżimu sanitarnego. Częste mycie rąk, dezynfekowanie powierzchni i zachowanie dystansu społecznego, a także noszenie osłon ust i nosa wpływają na zmniejszenie rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2. Naukowcy z Japonii zaobserwowali pozytywny skutek takiego sanitarnego reżimu. Według nich obecna pandemia może mieć wpływ na sezonowe infekcje spowodowane wirusem grypy i że w tym roku możemy spodziewać się ogólnie niższych wskaźników zachorowań [6]. Bez wątpienia pandemia koronawirusa wpłynęła na niemal na wszystkie aspekty naszego życia i zmieniając otaczającą nas rzeczywistość. Jednak mimo kryzysowej sytuacji możemy mieć pewność, niebawem ustąpi, pozostawiając społeczeństwa bogatsze o nowe doświadczenia.

Jak pandemia wpływa na edukację zdrowotną w szkołach

Edukacja zdrowotna jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym uczniowie uczą się jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.

Celem edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży jest udzielanie im pomocy w:

1) poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych;

2) zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać;

3) rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;

4) wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości;

5) rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia;

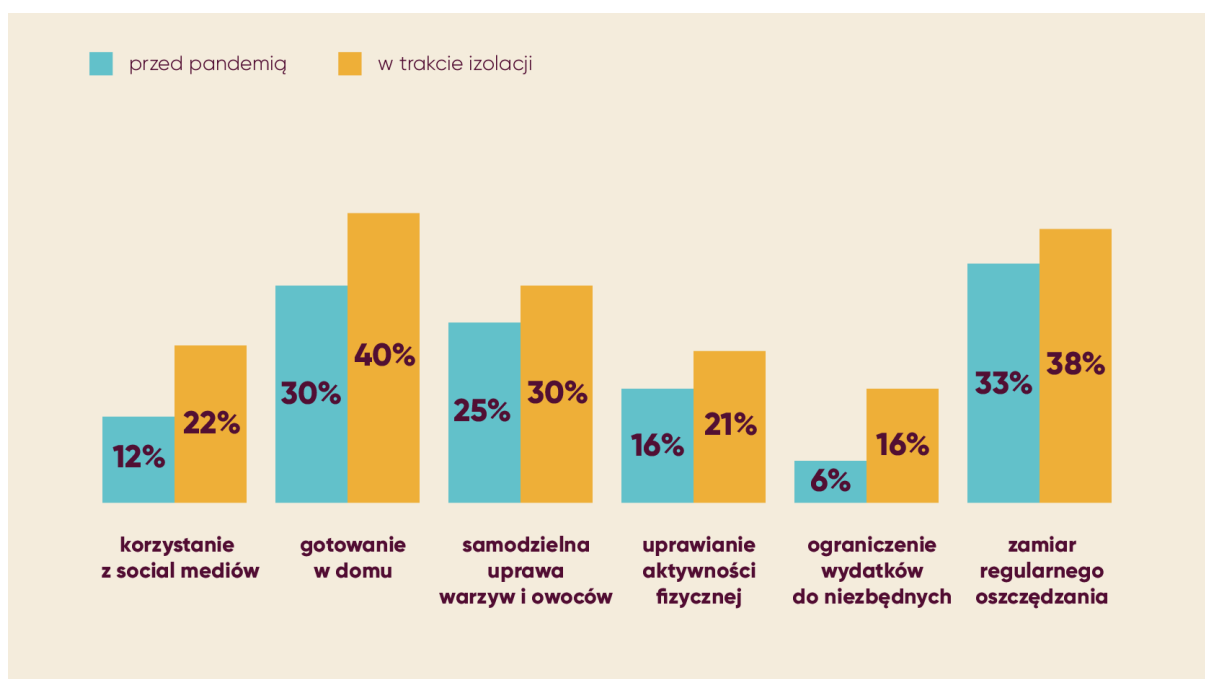
6) przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej (edukacja zdrowotna jest ważnym elementem edukacji obywatelskiej).

Obecnie sytuacja pandemiczna na całym świecie, sprawiła, że dużo osób odeszło od zdrowych przyzwyczajeń i nawyków żywieniowych, zmagając się z problemami wynikającymi z pandemii koronawirusa SARS-Cov-2. Edukacja zdrowotna powinna towarzyszyć ludziom cały czas, gdyż w naukach medycznych i naukach o zdrowiu wiele się zmienia. Okres „społecznej kwarantanny” był momentem, by przeanalizować swoje nawyki żywieniowe, zadbać o aktywność fizyczną, którą pomimo ograniczeń, można prowadzić nawet w domu. Warto również zastanowić się nad tym, jak będziemy dbać o zdrowie własne i bliskich, kiedy pandemia wygaśnie. Odpowiedzialność i zaangażowanie w dbałość o zdrowie, z pewnością pozwoli się nim cieszyć [12]. O zdrowych nawykach żywieniowych należy szczególnie pamiętać w czasie

pandemii, kiedy, niestety spadł znacznie poziom aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Także zamknięte siłownie i baseny, znacznie ograniczyły aktywność fizyczną, która w znacznym stopniu została zastąpiona siedzącym trybem życia oraz podjadaniem kalorycznych przekąsek. Zjawisko to, na szerszą skalę może stać się niebezpieczne dla zdrowia i jakości życia dzieci i młodzieży, dlatego konieczne jest uświadomienie, jaki wpływ na zdrowie ma niezdrowa dieta i mało aktywny tryb życia, naświetlając jednocześnie pozytywy zdrowego odżywiania. Dlatego duże znaczenie ma edukacja w szkole. Edukacja żywieniowa w szkole to jedna z możliwości wypracowania w dzieciach właściwych nawyków dotyczących odżywiania. Ale jest to także działanie u podstaw, by dziecko w wieku szkolnym wiedziało jak zdrowo się odżywiać, ale również, dlaczego warto dokonywać takich wyborów. Choć program nauki szkolnej obejmuje te zagadnienia, są one tylko częściowo poruszane. Proponuję Ci najlepsze rozwiązania, aby dzieci nauczyły się najważniejszych aspektów zdrowego żywienia i wprowadzały je w życie. Przed wybuchem pandemii, dzieci w wieku szkolnym spożywały obiady głównie

w domu (średnio 4–5 dni w tygodniu), a rzadziej (około 2 razy na tydzień) w szkolnej stołówce. Z oczywistych względów zmieniło się to w okresie lockdownu, gdy zamknięto szkoły, a konsumpcja przeniosła się niemal w pełni do domowej kuchni. Nie zmniejszyło to jednak częstotliwości sięgania po gotowe dania (np. pizzę czy frytki). Co istotne, takie posiłki trafiały niemal dwukrotnie częściej na talerz dzieci na co dzień nieaktywnych. Właśnie ta grupa spożywa też mniejszą liczbę posiłków. Podczas gdy 39% dzieci należących do programu „Lekkoatletyka dla każdego!” je 5–6 razy w ciągu dnia, to ci nieaktywni taką częstotliwość wskazują jedynie w co piątym przypadku.

Dzieci nieaktywne wypadają, także w kwestii picia gorzej – niespełna połowa sięga po wodę każdego dnia. Bardzo niepokojące jest, że w tej grupie prawie jedna trzecia wypija jej mniej niż litr dziennie. Herbatę, wodę z kranu i mleko codziennie pije co trzecie dziecko. Jednak aż co czwarte pije raz w tygodniu gazowane napoje słodzone. Dlatego edukacja żywieniowa w szkole ma bardzo duże znaczenie na uświadomienie dzieciom o tym, jak istotne jest zdrowe odżywianie. Bada-



Rysunek 3. Wpływ pandemii na zachowania Polaków

Źródło: tvn.pl

nia pokazują, że lockdown miał negatywny wpływ na codzienność wszystkich dzieci. Mocno obniżyła się ich aktywność fizyczna, zarówno częstotliwość zajęć ruchowych, jak i ich długość. Podczas domowej izolacji wzrosła liczba dzieci, które uprawiają sport krócej niż 30 minut dziennie i spadła liczba tych, które poświęcają na sport więcej niż godzinę dziennie. Dzieci z oczywistych powodów więcej czasu spędzały przy komputerze, a mniej z rówieśnikami. Jednocześnie, mimo zmniejszonej aktywności fizycznej, nie zmieniły się ich nawyki żywieniowe, a w wielu przypadkach pozostawiają one wciąż wiele do życzenia. Dlatego nadal szczególnie istotna jest edukacja i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych, bo – jak pokazują badania – przynoszą one widoczne rezultaty. Ma ona także pozytywny wpływ na uświadomienie konsekwencji złego odżywiania [7]. Poprzez wprowadzenie na zajęciach dydaktycznych wspólnego przygotowywania wspólnych posiłków. Dzieci w grupie rówieśników nawzajem bardziej się motywują do różnego rodzaju działań, np. zdrowej diety.

Edukacja zdrowotna w czasie pandemii na przed sobą takie zadania jak:

- 1) kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i najbliższych;
- 2) wykształcenie zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu;
- 3) rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych;
- 4) rozbudzanie zainteresowania dzieci, rodziców, nauczycieli wspólnym kształtowaniem zdrowego stylu życia.

Głównymi metodami dla przekazania ważnych treści żywieniowych są:

- 1) gry edukacyjne;
- 2) zabawy aktywizujące;
- 3) inscenizacje;
- 4) spotkania z ciekawymi ludźmi.

Edukacja zdrowotna w szkole zawsze jest bardzo ważna i odgrywa ważną rolę, a aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój [3; 5]. Tym bardziej w czasie epidemii, kiedy styl życia stał się niestety mniej zdrowy i aktywny, a nawyki żywieniowe uległy pogorszeniu

III – Zabawy rekreacyjne w okresie pandemii

Zabawy rekreacyjne w okresie pandemii są znacznie utrudnione. Panujące obostrzenia w całym kraju umożliwiają wyjścia na boiska, place zabaw, do miejsc, w których przed pandemią można było aktywnie spędzać czas. Nawet lekcje wychowania fizyczne zostały utrudnione przez zdalną formę nauki. Zgodnie z zaleceniami rządu podczas epidemii koronawirusa SARS-COV-2, spędzamy większość czasu w domu. Dotyczy to nie tylko dorosłych, ale także dzieci. Rodzice pracują zdalnie, z kolei ich pociechy mają czas nie tylko na naukę, jak również inne aktywności. Bardzo ważnym elementem codziennego dnia powinny być regularne ćwiczenia fizyczne [11]. W ciągu całego dnia największą ilość czasu dzieci spędzają na nauce zdalnej przed ekranem laptopa, komputera lub smartfona [5]. Rekreacja fizyczna jako termin oraz społeczne zjawisko, jest powszechnie znana i rozumiana. Zazwyczaj definiuje się ją jako wszelkie działania, które podejmowane są w wolnym czasie związane z usuwaniem skutków zmęczenia regeneracją sił, restytucją organizmu nagromadzonym potencjałem fizycznych, twórczych oraz psychicznych sił. Rekreacją według T. Wolańskiej „są różnego rodzaju zajęcia podejmowane w wolnym czasie, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formowanie własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych. Nie rodzaj zajęć decyduje o tym czy jest to aktywność rekreacyjna, ale kontekst psychospołeczny, a więc czy są to zajęcia dobrowolne sprawiające przyjemność i czy spełniają oczekiwania i zainteresowania oraz jakie są motywy podejmowania danej czynności i czy wpływają na osobowość w sposób pozytywny i rozwijający” [14]. Zatem zabawy rekreacyjne są to zabawy w wolnym czasie, związane z usuwaniem skutków zmęczenia polegające na regeneracji sił psychicznych i fizycznych, są to również zajęcia podejmowane dobrowolnie w czasie wolnym dla przyjemności, które na osobowość powinny wpływać kształcąco i rozwijająco.

Formy rekreacji możemy podzielić ze względu na:

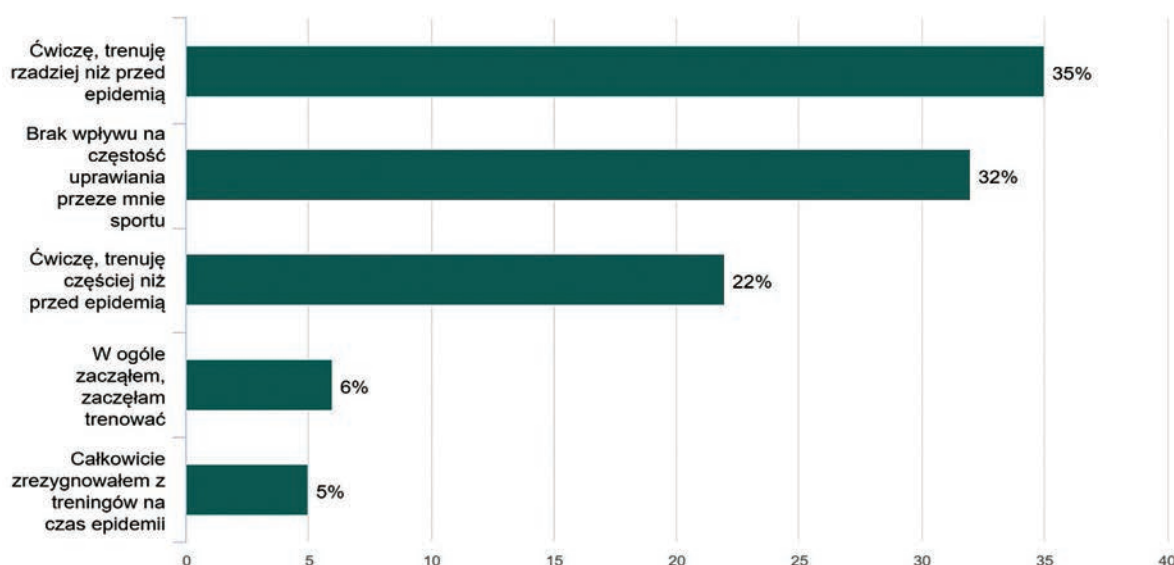
- 1) intensywność wysiłku:
 - relaksacyjne - spacery, wędkowanie, obserwacje przyrody,
 - o średniej intensywności – jazda na łyżwach, żeglownianie, gimnastykowanie,
 - ćwiczenia intensywne – biegi, pływanie, aerobik;
- 2) poziom trudności:
 - łatwe – jazda na rowerze, biegi,
 - średnie – siatkówka, pływanie, jazda na łyżwach,
 - trudne - narciarstwo, wspinaczka;
- 3) pory roku:
 - letnie,
 - zimowe,
 - całoroczne – fitness, kręgle itp;
- 4) miejsce ćwiczeń:
 - plenerowe,
 - pod dachem,
 - boiskowe;
- 5) formy organizacyjne:
 - indywidualne, zespołowe [10].

W czasie pandemii zabawy rekreacyjne ograniczają się do tych podejmowanych we własnym domu, ogrodzie i indywidualne [2]. Zespołowe i plenerowe formy rekreacji są ograniczone obostrzeniami panującymi w kraju. Podczas zabaw rekreacyjno-ruchowych w czasie pandemii

panuje parę zasad: podczas aktywności w towarzystwie zalecane jest zakładanie maseczki oraz odstęp 2 metry od kolejnej osoby, przed ćwiczeniami i po należy umyć dokładnie ręce i je często dezynfekować, bardzo istotne jest aby w trakcie ćwiczeń nie dotykać okolic ust i nosa. Zachowanie takich zasad może być szczególnie trudne dla najmłodszych dzieci. Pomimo wielu obostrzeń i ograniczeń są zabawy rekreacyjne, które można wykonywać w domu. Niektóre z nich to:

- rzucanie piłeczek do wiaderka albo gra w kolanko;
- ciuciubabka;
- slalom z zawiązanymi oczami;
- odbijanie baloników (rękami, nogami);
- tory przeszkód;
- przechodzenie między nitkami włóczki przywiązanej do mebli [18].

U dzieci podczas zabaw rekreacyjnych w czasie pandemii należy zadbać szczególnie o prawidłową postawę ciała, po całym przed ekranem rozgrzanie mięśni i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu lub w domu. Do zabaw rekreacyjnych w czasie pandemii można zaliczyć także: w przypadku posiadania własnego ogródka – jazda na rowerze, rolkach, deskorolce po ogrodzie, zabawy z bańkami mydlanymi, gra w chowanego, zabawa ze zwierzętami, bieganie wokół



Rysunek 4. Wpływ epidemii na uprawianie sportu w Polsce (%)

Źródło: PMR 2020

domu, pomaganie w pracach ogrodowych. W obrębie własnego ogrodu dzieci mogą wykonywać zabawy rekreacyjne bez obawy zarażenia się wirusem. W przypadku braku własnego ogrodu do zabaw rekreacyjnych mogą należeć: wyjazdy do lasu na spacer lub rowerowe, wycieczki w miejsca gdzie nie będzie się znajdować tłum innych osób, zabawy w małych grupach rówieśniczych lub w parze na świeżym powietrzu, odwiedzanie otwartych obiektów sportowych – wszystko z zachowaniem reżimu sanitarnego.

Przykłady zajęć sportowych w domu:

Piłka nożna lub siatkówka z balonem – odbijanie piłki w domu może być dość ryzykowne, chyba że masz odpowiednią ilość miejsca lub mieszkasz w bloku. Jednak zamiast piłki, do zabawy możesz wykorzystać balon. Odbijaj go z dzieckiem albo stwórz prowizoryczną bramkę z dwóch krzeseł i ćwiczcie strzelanie do celu.

Hula hop – ten sportowy gadżet, który służy do modelowania sylwetki, może być także świetnym narzędziem zabawy młodszych dzieci. Dzięki nim maluchy mogą sprawdzić, jak długo potrafią kręcić biodrami (a czasem nawet całym ciałem!), żeby kółko nie upadło na ziemię.

Skakanka – to kolejny gadżet, który świetnie sprawdzi się w domu. Skakankę dziecko może używać samo lub przeskakiwać nad obracającą się skakaną utrzymaną przez dwie osoby. Jeśli zdecydujesz się na tę zabawę, upewnij się tylko, że w zasięgu skakanki nie ma żadnych mebli, żyrandoli ani cennych przedmiotów.

Ćwiczenia dla dzieci z muzyką – możesz włączyć filmik, np. na YouTube, z gotowym zestawem ćwiczeń dla najmłodszych. Jeśli jednak zależy Ci, aby dziecko nie spędzało znowu czasu przed ekranem, włącz muzykę i wspólnie wymyślcie choreografię.

Przykłady zajęć sportowych na świeżym powietrzu:

Zabawy na placu zabaw i boisku – pamiętaj, aby wybierać miejsca, które są dostosowane do wieku dziecka. Zwróć uwagę na to, jakie sprzęty i konstrukcje znajdują się na placu. Możesz też zapytać innych rodziców w okolicy, czy polecają jakieś wyjątkowe place zabaw dla dzieci.

Bieganie w parku lub lesie – tę aktywność fizyczną możecie urozmaicić dodatkowymi

zadaniami. zachęć swoje dziecko do tego, by w trakcie biegu znalazło odpowiednią liczbę liści, kamyczków lub innych skarbków.

Rower, hulajnoga, rolki – jeśli zdecydujesz się wyposażyć malucha w sprzęt na kółkach, będziesz mieć szansę samemu sprawdzić swoją kondycję. Uwaga! Dzieci potrafią być bardzo szybkie [16]. Skutki dla zdrowia dzieci mogą być poważne, jeśli rutyna ta przetrwa pandemię. W perspektywie krótkoterminowej może to doprowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego, zmniejszenia koncentracji i zwiększenia zaburzeń snu. Długofalowe konsekwencje mogą obejmować wzrost otyłości u dzieci i związany z tym wzrost ryzyka wystąpienia zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2 [19]. Bardzo ważna jest świadomość społeczeństwa aby dbać o zdrowie w codziennym życiu. Zdrowa osoba, która żyje w zgodzie ze sobą i otoczeniem, jest aktywna ruchowo, bez nałogów, życzliwa i szczęśliwa. Bardzo istotne jest aby w czasie pandemii, nauki zdalnej i pracy głównie home office zadbać o poziom swojej aktywności fizycznej, nadmiar pracy siedzącej może mieć fatalne skutki w przyszłości. Rodzice powinni zadbać o swoje dzieci i wybierać zabawy rekreacyjno-ruchowe na powietrzu z dala od tłumów ludzi, chodzić na spacer, odwiedzać lasy i spędzać czas aktywnie [21].

Podsumowanie

Podsumowując nawet w czasie pandemii można znaleźć formy rekreacji zdrowotnej czy to w domu podczas kwarantanny czy na świeżym powietrzu. Rodzice powinni zadbać o swoje zdrowie oraz o zdrowie swoich dzieci, które godzinami przesiadują przed ekranami komputera podczas zdalnych lekcji. Pandemia koronawirusa źle oddziałuje na dorosłych ale też na dzieci – mogą one mieć problemy natury psychicznej. Zamknięte szkoły i miejsca w których jeszcze rok temu dzieci mogły swobodnie spędzać czas ze swoimi rówieśnikami bez żadnych obaw powoduje u najmłodszych niepokój i lęki o przyszłość. Lockdown w naszym kraju wpłynął na pogorszenie się kondycji zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Dzieci zaczęły spędzać więcej czasu przed ekranem komputera niż ze swoimi rówieśnikami – na skutek tego osłabiają

się relacje między dziećmi, które przed pandemią były codziennie pielęgnowane podczas zajęć w szkole oraz podczas spędzania wspólnego czasu po szkole. Pandemia ma swoje negatywne skutki również w dostępności form zabaw rekreacyjnych – te same czynności i zabawy wykonywane bez rówieśników nie przynoszą tyle samo zabawy dzieciom co kiedyś [20]. Od kwietnia zeszłego roku musieliśmy zmienić nasze zachowania, rutyny, prace – jednak nie można dopuścić sytuacji aby rutyną stało się spędzanie zbyt wielu godzin przed ekranem komputera w pozycji obciążającej nasz kręgosłup. Zdrowie „jest różne dla każdego z nas i – co ważne, w kontekście

Bibliografia

1. Drygas W., Piotrowicz R., Jegier A., Podolec P. *Aktywność fizyczna u osób zdrowych*, *Forum profilaktyki* 2008; tom 3. S.12.
2. Kowalski D., Skalski D., Makar P., Pęczak-Graczyk A., Skalska E., *Aktywność fizyczna osób starszych jako gwarant samodzielności*, W: *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara.
3. Kulmatycki L., *Edukacja zdrowotna w szkole polskiej 2009 – uwagi krytyczne*, „Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja” 2009. t. 3, s. 25.
4. Rutkowska E., Król B. *Umiejętności pielęgniarek w zakresie kultury fizycznej*, *Pielęgniarstwo* 2000, 1997, nr 3.
5. Skalski D., Kowalski D., Ostrowski A., Makar P., Stanula A., *Dewiacje w sporcie wyciecznym a ich wpływ na edukację zdrowotną*, W: *Medycyna i zdrowie : wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara.
6. Woynarowska B. *Aktywność fizyczna*. W. Woynarowska (red.) *Profilaktyka w pediatrii*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.

szczególnie polskim – nie definiuje go lekarz, ale sam pacjent, zgodnie ze swoimi subiektywnymi odczuciami” [4; 2]. Rodzice szczególnie powinni zadbać o zdrowie swoich pociech – zarówno to fizyczne jak i psychiczne tak aby po pandemii dzieci wróciły zdrowe do stacjonarnej nauki, lekcji wychowania fizycznego na boiskach i na świeżym powietrzu, do gier zespołowych oraz do nadrabiania kontaktu z rówieśnikami. W czasie pandemii rodzice razem z dziećmi mogą brać udział w grach i zabawach rekreacyjno-ruchowych tak aby każdemu poprawić humor i nastawienie, oderwać myśli od pandemii i sytuacji w kraju oraz zadbać o swoje zdrowie.

Źródła internetowe

7. Pierwszy przypadek koronawirusa w Polsce www.gov.pl/web/zdrowie/pierwszy-przypadek-koronawirusa-w-polsce
8. Premier: Podjęliśmy decyzję o zamknięciu wszystkich placówek oświatowych i szkół wyższych, www.gov.pl/web/premier/premier-podjelimy-decyzje-o-zamknieciu-wszystkich-placowek-oswiatowych-i-szkol-wyzszych
9. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii, www.gov.pl/web/rpa/rozporzadzenie-ministra-zdrowia-z-dnia-20-marca-2020-r-w-sprawie-ogloszenia-na-obszarze-rzeczypospolitej-polskiej-stanu-epidemii
10. Ambroziak E., Wpływ pandemii COVID – 19 na funkcjonowanie rodziny, Regionalny Program Operacyjny
11. Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/22780-wplyw-pandemii-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy?dt=1621171133036
12. Sanderowska M., Wpływ pandemii koronawirusa na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Jak wspierać najmłodszych?, psycholog-ms.pl/wplyw-pandemii-koronawirusa-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-jak-wspierac-najmlodszych/
13. Co niesie ze sobą pandemia? – skutki izolacji dzieci, Centrum Medyczne Damiana Holding, <https://www.damian.pl/zdrowie/co->

niesie-ze-soba-pandemia-skutki-izolacji-dzieci,5350,n,4722

14. Kaszuba-Janus M., Polacy tęsknią na wyjściem do restauracji i podróżami, www.horecanet.pl/polacy-tesknia-na-wyjsciem-do-restauracji-i-podrozami/

15. Ważna M., Pandemia COVID-19 może mieć pozytywne skutki? Wszystko przez reżim sanitarny, www.medonet.pl/koronawirus/to-musisz-wiedziec,pandemia-covid-19-moze-miec-pozytywne-skutki--wszystko-przez-rezim-sanitarny,artykul,56954684.html

16. Edukacja Zdrowotna, www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/edukacja-zdrowotna

17. Innowacja pedagogiczna „edukacja zdrowotna w czasach pandemii”, www.sp17.katowice.pl/index.php/dzialalnosc-szkolyn/innowacje-pedagogiczne/539-innowacja-pedagogiczna-„edukacja-zdrowotna-w-czasach-pandemii”

18. Edukacja żywieniowa w szkole, ugryz-zdrowie.pl/edukacja-zywieniowa-w-szkole/ Czy pandemia wpłynęła na nawyki żywieniowe

dzieci?, www.wspolczesnadietetyka.pl/artykul-sponsorowany/czy-pandemia-wplynela-na-nawyki-zywieniowe-dzieci

19. Ćwiczenia - zabawy z dziećmi w domu podczas epidemii koronawirusa www.medicover.pl/o-zdrowiu/cwiczenia-zabawy-z-dziecmi-w-domu-podczas-epidemii-koronawirusa,6810,n,137

20. Kozik Rzepka K. infrastruktura rekreacyjna mfiles.pl/pl/index.php/Rekreacja

21. Zasady dbania o higienę i zdrowie w trakcie trwania pandemii/Zabawy ruchowe. /sp14. edu.czystochowa.pl/art,723,zasady-dbania-o-higiene-i-zdrowie-w-trakcie-trwania-pandemiiizabawy-ruchowe

22. Jak zadbać o aktywność fizyczną dzieci w czasie pandemii? www.orange.pl/zobacz/dzieci-w-domu/jak-zadbac-o-aktywnosc-fizyczna

23. Kowalczyk A. „Podczas pandemii dzieci mniej ćwiczą, a więcej siedzą” zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10377486/podczas-pandemii-dzieci-mniej-cwicza-a-wiecej-siedza.html