



Stop zwolnieniom z WF-u

W ciągu ostatnich trzydziestu lat aktywność fizyczna dzieci dramatycznie się pogorszyła co oczywiście ma bezpośredni wpływ na wzrost otyłości wśród najmłodszych. Niestety za zgodą rodziców, dzieciaki nagminnie korzystają ze zwolnień lekarskich rezygnując z zajęć z WF-u.

33% uczniów szkół ponadgimnazjalnych i jedna piąta uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych uważa, że zajęcia wychowania fizycznego nie są interesujące. Ze wszystkich dni kiedy powinny odbyć się zajęcia ruchowe w danej klasie, aż w 64,8% dni nie przeprowadzono tych zajęć.

Raport Najwyższej Izby Kontroli z 2010 roku przeprowadzony na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki wykazał, że ponad 17% uczniów w szkołach podstawowych, ponad 24% w gimnazjach oraz prawie 38% w szkołach ponadgimnazjalnych nie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego.

Prawidłowy rozwój dziecka dzięki ćwiczeniom

Ponadto 55% szkół nie uwzględnia posiadanej infrastruktury w prowadzeniu zajęć WF-u. 74% szkół nie prowadzi działań zapobiegających spadkowej tendencji uczestnictwa uczniów w lekcjach WF-u. Aż 86% kontrolowanych szkół nie bada problematyki aktywnego udziału w zajęciach ruchowych.

Wśród najczęstszych przyczyn zwolnień wymienia się brak stroju - 33%, zwolnienia od rodziców - 22,8%, zwolnienia lekarskie - 17,7%.

Nawet dzieci chore na cukrzycę nie powinny być zwalniane z WF-u.

Aktywność fizyczna jest jednym z elementów leczenia. Uczeń powinien otrzymać od lekarza szczegółowe instrukcje, co do ćwiczeń.

Zwolnienia całkowite z zajęć WF-u powinny być wydawane tylko w wyjątkowych przypadkach i na określony czas.

Dzieci chore na **boczne skrzywienie kręgosłupa I stopnia** również powinny uczęszczać na WF. Wskazana jest zwiększona aktywność fizyczna ze szczególnym zwróceniem uwagi na wzmocnienie mięśni kręgosłupa i ćwiczenia oddechowe, indywidualne ćwiczenia korekcyjne, wskazane pływanie.

Wskazane: ograniczenie biegów, długich marszów, długotrwałych gier sportowych. Wyeliminowanie skoków, zwisów, przewrotów, zakaz dźwigania.

Dzieci chore na **astmę oskrzelową** powinny ćwiczyć.

Nie ma wskazań do ograniczania aktywności fizycznej, uczestnictwo w zajęciach ruchowych sprzyja zwiększeniu sprawności, wydajności fizycznej i socjalizacji.

Czasowe ograniczenie aktywności fizycznej w okresach infekcji układu oddechowego i unikanie



Stop zwolnieniom z WF-u

wysiłku przy zanieczyszczeniu powietrza.

Zwolnienie z zajęć ruchowych **nie powinno** obejmować także chorych na **padaczkę**. Postęp w leczeniu farmakologicznym umożliwia dzieciom normalny tryb życia i uczestnictwo, bez ograniczeń, w zajęciach WF. Dziecko nie może uczestniczyć w zajęciach, gdy napad stanowi zagrożenie dla innych osób. Niewskazane jest uprawianie boksu. Jazda na rowerze, nartach itp. tylko w kasku.

Ministerstwo Sportu i Turystyki przez kampanię 'Stop zwolnieniom z WF-u' chce walkczyć z plagą zwolnień i uświadamić rodzicom temat roli zajęć sportowych w życiu dziecka.

Ministerstwo chce przekonać jak największą liczbę lekarzy, by nie wypisywali zwolnień. Chce wykreować postrzeganie sportu jako czegoś naturalnego, a także wesprzeć warsztatowo nauczycieli w prowadzeniu zajęć i szkoły w promowaniu się poprzez WF bo zajęcia WF kreują postawę: **Sport – nawyk na całe życie**.

źródło: <http://www.msport.gov.pl>