

# ***Aktywność fizyczna uczniów klas trzecich szkoły podstawowej województwa podlaskiego w czasie wolnym***

**Katarzyna Nadachewicz** / Wydział Nauk o Edukacji, Uniwersytet w Białymstoku

e-mail: k.nadachewicz@uwb.edu.pl

ORCID: 0000-0002-3444-0288

---

## **Streszczenie**

Celem badań jest przedstawienie charakterystyki aktywności fizycznej uczniów klas trzecich szkoły podstawowej województwa podlaskiego. W badaniu ankietowym wzięło udział 189 uczniów klas trzecich szkół podstawowych. 39,68% badanej populacji stanowili chłopcy (N= 75), 60,32% to dziewczęta (N= 114). Najczęściej wybieranymi zajęciami w czasie wolnym w dni powszednie wśród dziewczynek są te związane z aktywnością sportową: jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze oraz aktywności społeczne: zabawa z rodzeństwem, pomoc w pracach domowych. U chłopców dominuje oglądanie telewizji, granie w gry komputerowe i granie w piłkę. W weekendy zarówno dziewczęta, jak i chłopcy spędzają więcej czasu na oglądaniu telewizji i korzystaniu z internetu niż na aktywnościach związanych z ruchem.

**Słowa kluczowe:** Aktywność fizyczna, czas wolny, dziecko, edukacja wczesnoszkolna, zdrowy styl życia.

## ***Physical activity of third grade primary school pupils in Podlaskie Voivodeship in leisure time***

### **Abstract**

The aim of the study is to present the characteristics of physical activity of third-grade primary school pupils in Podlaskie Voivodeship. A total of 189 third-grade primary school pupils took part in the questionnaire study. 39.68% of the study population were boys (N= 75), 60.32% were girls (N= 114). The most frequently chosen leisure time activities on weekdays among girls are sports activities – cycling, rollerblading, scooter riding and social activities – playing with siblings, helping with housework. Boys dominate in watching TV, playing computer games, and playing football. On weekends, both girls and boys spend more time watching TV and using the internet than on physical activities.

**Keywords:** Physical activity, free time, child, early childhood education, healthy lifestyle.

## 1. WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna to określenie powszechnie używane, lecz różnie definiowane w zależności od rodzaju ruchu (Kozdroń, 2008), częstotliwości wysiłku, czasu trwania (Maszorek-Szymala, 2010) czy też intensywności poziomu wydatku energetycznego podczas wysiłku (Wojnarowska, 2022). Rekomenduje się, aby dzieci i młodzież angażowały się w aktywność fizyczną przez co najmniej 60 minut dziennie, o umiarkowanej lub dużej intensywności, z naciskiem na aktywność aerobową. Ćwiczenia o wysokiej intensywności aerobowej oraz te, które wpływają na wzmacnianie mięśni i kości, powinny być wykonywane przez co najmniej 3 dni w tygodniu. Ponadto zaleca się ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej, zwłaszcza przed ekranem w celach rekreacyjnych (Dutkowski-Sadowska, 2021). W raporcie WHO z 2021 roku czytamy: „u dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat, aktywność fizyczna przynosi korzyści w postaci następujących efektów dla zdrowia: poprawa sprawności fizycznej (wydolność krążeniowo-oddechowa i kondycja mięśni), zdrowia kardiometabolicznego (ciśnienie krwi, dyslipidemia i insulinooporność), zdrowia kości, funkcji poznawczych (wyniki w nauce, funkcje wykonawcze), zdrowia psychicznego (zmniejsza objawy depresji) i mniejsza otyłość. U dzieci i młodzieży, utrzymanie pasywnego trybu życia ma negatywny wpływ na zdrowie, powodując następujące niekorzystne konsekwencje zdrowotne: zwiększoną otyłość, gorsze zdrowie kardiometaboliczne, gorszą sprawność, pogorszenie zachowań behawioralnych/prospołecznych i skrócony czas snu”. (Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia, 2021). W dalszej części raport przedstawia następujące zasady postępowania, aby uniknąć wymienionych zagrożeń:

- angażowanie się w jakąkolwiek aktywność fizyczną przynosi korzyści dla organizmu, nawet jeżeli nie spełnia ona zapisanych zaleceń;
- nawet w przypadku niespełnienia zaleceń każda forma aktywności ruchowej przyniesie korzyści zdrowotne dzieciom i młodzieży;
- zaleca się, aby dzieci i młodzież rozpoczynały od małych dawek aktywności fizycznej, a następnie stopniowo zwiększały jej częstotliwość, intensywność i długość;
- istotne jest zapewnienie wszystkim dzieciom i młodzieży bezpiecznych oraz równych możliwości i zachęt do uczestnictwa w różnorodnych, przyjemnych formach aktywności fizycznej, które są odpowiednie dla ich wieku i umiejętności.

Najnowsze badania Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach w ramach trwającego dwa lata projektu „Schody Zdrowia – edukacja i nauka wyznacznikiem zdrowego i otwartego społeczeństwa” zaprezentowane na konferencji podsumowującej projekt 12 września 2024 roku pokazują, że dla 30% badanych uczniów jedyną aktywnością fizyczną w ich życiu są zajęcia wychowania fizycznego. Poważną trudnością jest też brak aktywności fizycznej. Dzieci po lekcjach spędzają czas, głównie siedząc.

Niepokojące są również wyniki badania kondycji fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej przeprowadzone w 2024 roku na zlecenie Minister Edukacji Barbary Nowackiej oraz Ministra Sportu i Turystyki Sławomira Nitrasa, które pokazują systematyczny spadek kompetencji ruchowych.

W związku z tym warto przytoczyć definicję mówiącą o tym, że „aktywność fizyczna jest kluczowym czynnikiem zdrowotnym, stanowi jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka na każdym etapie jego życia. Szczególne znaczenie ma jednak w dzieciństwie i młodości – jest niezbędna do prawidłowego rozwoju zarówno fizjologicznego, psychicznego, jak i społecznego. Systematycznie podejmowana w młodości, pomaga w akceptacji nowych ról w życiu zawodowym, w wyborze odpowiednich form zagospodarowania czasu wolnego. Pozwala także utrzymać dobrą kondycję w późniejszym okresie życia” (Korpak, 2021, s. 22).

Właściwie wykorzystany czas wolny przyczynia się do równowagi między kondycją fizyczną a stanem psychicznym. Czas wolny dzieci to ważne i ciekawe zagadnienie, które opisywane jest przez wielu badaczy (Przygońska, 2018; Gamrat, 2021; Baron-Polańczyk, 2022; Matysiak-Błaszczak, 2023), ponieważ w znacznej mierze zależy od czasu wolnego rodziców. „Właśnie w tym czasie nabywa ono umiejętności zaspokajania własnych potrzeb oraz ukierunkowuje się na społecznie akceptowane formy i zasady życia” (Jegier i in., 2016, s. 11). Różnorodność struktury i złożoność postaci czasu wolnego wzbogaca uroki życia codziennego, pozwala na eksperymentowanie, poszukiwanie nowych wartości i sensu istnienia. Ma być odskocznią od codziennej rutyny. Rekreacja w swojej aktywnej formie może być znaczącym elementem edukacji społecznej. Niebagatelna staje się rola rodziny i szkoły jako instytucji odpowiedzialnych za kształtowanie u dziecka od najmłodszych lat poczucia świadomego, przyjemnego i wartościowego spędzania czasu wolnego. Zajęcia wykonywane w czasie wolnym powinny wywoływać radość oraz zadowolenie, stymulować działalność społeczną, pogłębiać i rozwijać zainteresowania, i prezentować korzystne oddziaływanie różnorodnych aktywności na zdrowie. „Wypracowanie własnego stylu życia polega nade wszystko na trwałym, jakościowym ukierunkowaniu różnych rodzajów własnej aktywności fizycznej, manualnej, intelektualnej i społecznej oraz na utrwaleniu swoich własnych propozycji w spożytkowaniu funkcji czasu wolnego – odpoczynku, zabawy, zajęć rozwijających” (Kwilecki, 2011, s. 11).

Celem badań była charakterystyka sposobów spędzania czasu wolnego zorientowanych na aktywność fizyczną uczniów klas trzecich szkoły podstawowej województwa podlaskiego w dni powszednie i w czasie weekendu, co stanowi nowość wśród tego typu opracowań. W toku analizy zebranego materiału empirycznego starano się znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jaką ilością czasu wolnego dysponują uczniowie klas trzecich szkoły podstawowej województwa podlaskiego w ciągu dnia?
2. Jakie formy aktywności wybierane są przez dziewczęta i chłopców klas trzecich szkoły podstawowej województwa podlaskiego podczas spędzania czasu wolnego w dni powszednie oraz w czasie weekendu ?
3. Jaką ilość czasu wolnego dziewczęta i chłopcy klas trzecich szkoły podstawowej województwa podlaskiego poświęcają na aktywność fizyczną?

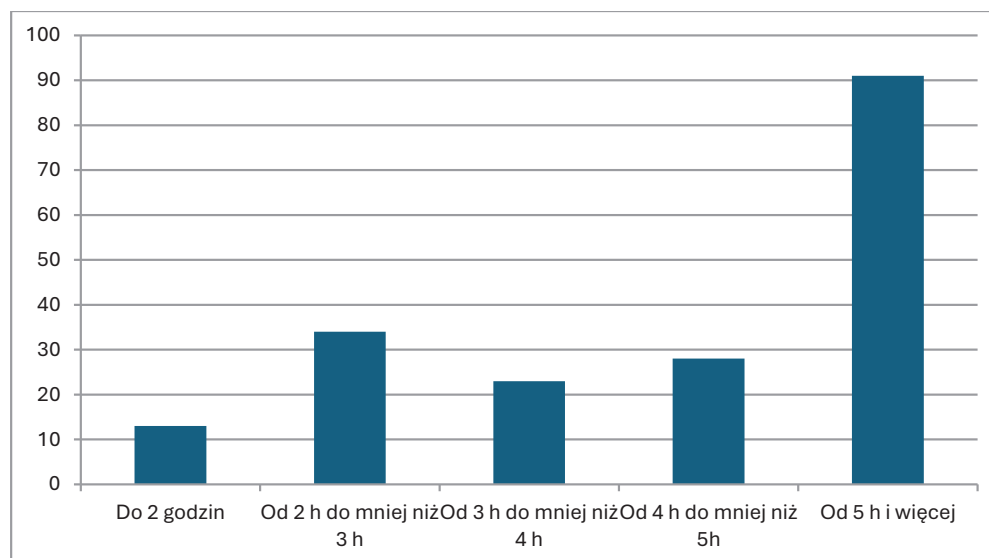
## 2. METODA BADAŃ

Do zebrania podstawowych danych posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Zastosowano narzędzie badawcze w postaci autorskiej ankiety. Wykonano test sprawdzający miarę zgodności wewnętrznej wykorzystując współczynnik Alfa Cronbacha, który wyniósł 0,674. Wynik wskazuje na dobrą rzetelność wykorzystanego narzędzia. W badaniu ankietowym przeprowadzonym w październiku 2024 roku wzięło udział 189 uczniów klas trzecich szkół podstawowych na terenie województwa podlaskiego. 39,68% badanej populacji stanowili chłopcy (N=75), 32% to dziewczęta (N= 114). Dobór próby w niniejszym badaniu był celowy i wynikał z założonych celów badawczych. Ten etap edukacji stanowi kluczowy moment w rozwoju dzieci, w którym kształtują się nawyki dotyczące spędzania czasu wolnego oraz preferencje związane z aktywnością fizyczną. Dodatkowo, celowy dobór próby uwzględniał dostępność badanych oraz możliwości logistyczne związane z przeprowadzeniem badania w szkołach. Uczniowie klas trzecich szkół podstawowych województwa podlaskiego zostali wybrani jako badana populacja, ponieważ w tym wieku mają już dobrze opanowaną technikę czytania i ze zrozumieniem wypełnią ankietę. Wybrane klasy trzecie województwa podlaskiego reprezentują zróżnicowaną grupę uczniów – zarówno pod względem płci, jak i potencjalnych zainteresowań oraz sposobów spędzania czasu wolnego – co pozwala na uzyskanie miarodajnych wyników. Uczniowie byli pytani o ilość posiadanego czasu wolnego w ciągu dnia, sposoby spędzania czasu wolnego w dni powszednie oraz w weekendy, rodzaje aktywności fizycznej najchętniej wykonywane w czasie wolnym.

## 3. WYNIKI

Największa grupa uczniów (48%) deklaruje w ciągu dnia 5 godzin i więcej czasu wolnego. Jest to niemal połowa badanych, co sugeruje, że mają wystarczająco dużo czasu na odpoczynek, rozwijanie zainteresowań, a także uczestniczenie w dodatkowych aktywnościach. 18% respondentów znajduje się w przedziale od 2 do 3 godzin dziennie. 12 % posiada od 3 do 4 godzin czasu wolnego, zaś 15 % uczniów zaznaczyło, że ich czas wolny to od 4 do 5 godzin dziennie. Tylko 7% uczniów deklaruje mniej niż dwie godziny czasu wolnego w ciągu dnia. Ta najmniejsza grupa może obejmować uczniów o bardziej wymagającym harmonogramie szkolnym i pozaszkolnym lub tych, którzy mają więcej obowiązków domowych. Wszystkie uzyskane wyniki przedstawia wykres 1.

Wykres 1 Liczba czasu wolnego posiadanego przez badanych uczniów w ciągu doby



Źródło: badania własne

Uczniowie zostali poproszeni o wskazanie najbardziej lubianych form aktywności w czasie wolnym w dni powszednie. Szczegółowe wyniki przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1 *Preferowane sposoby spędzania czasu wolnego uczniów klas trzecich w dni powszednie*

| Rodzaj aktywności                     | Dziewczęta |       | Chłopcy |       |
|---------------------------------------|------------|-------|---------|-------|
|                                       | N          | %     | N       | %     |
| Nic nie robię                         | 17         | 14,91 | 8       | 10,67 |
| Oglądanie telewizji                   | 43         | 37,71 | 43      | 57,33 |
| Korzystanie z internetu               | 35         | 30,70 | 35      | 46,67 |
| Gry komputerowe                       | 17         | 14,91 | 38      | 50,67 |
| Czytanie książek                      | 33         | 28,94 | 9       | 12,00 |
| Spacer                                | 31         | 27,19 | 15      | 20,00 |
| Jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze | 48         | 42,10 | 38      | 50,67 |
| Gra w piłkę                           | 9          | 7,89  | 43      | 57,33 |
| Uprawianie sportu                     | 19         | 16,67 | 30      | 40,00 |
| Sprzątanie                            | 31         | 27,19 | 8       | 10,67 |
| Pomoc w pracach domowych              | 25         | 21,92 | 15      | 20,00 |
| Zabawy z rodzicami                    | 19         | 16,67 | 11      | 14,67 |
| Zabawy z rodzeństwem                  | 43         | 37,71 | 15      | 20,00 |
| Zabawy z kolegami i koleżankami       | 17         | 14,91 | 15      | 20,00 |
| Koła zainteresowań                    | 13         | 11,40 | 8       | 10,67 |
| Inne zajęcia                          | 9          | 7,89  | 5       | 6,67  |

Źródło: badanie własne, procenty w tabeli nie sumują się do 100, ponieważ uczniowie mogli wybrać kilka odpowiedzi

Można zauważyć, że najczęściej dziewczynki preferuje jazdę na rowerze, rolkach, hulajnodze (42,10%) oraz ogląda telewizję (37,71%). Wysokie wyniki mają także: korzystanie z internetu (30,70%) i zabawa z rodzeństwem (37,71%). Najwięcej chłopców ogląda telewizję (57,33%) oraz gra w piłkę (57,33%). Popularne są też gry komputerowe (50,67%) i jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze (50,67%). Zarysowują się różnice między chłopcami a dziewczętami w zakresie:

- sportu i ruchu: chłopcy częściej grają w piłkę (57,33% vs 7,89%) i uprawiają sport (40,00% vs 16,67%) oraz częściej wybierają jazdę na rowerze, rolkach, hulajnodze 50,67% vs 42,10%, natomiast dziewczynki chętniej spacerują (27,19% vs 20,00%);
- aktywności domowych: dziewczynki częściej sprzątają (27,19% vs 10,67%) i pomagają w pracach domowych (21,92% vs 20,00%);

- technologii: chłopcy znacznie częściej grają w gry komputerowe (50,67% vs 14,91%), częściej oglądają telewizję (57,33% vs 37,71%) częściej deklarują korzystanie z internetu (46,67% vs 30,70%);
- zabaw z innymi: dziewczynki częściej bawią się z rodzeństwem (37,71% vs 20,00%), natomiast chłopcy częściej bawią się z kolegami i koleżankami (20,00% vs 14,91%).

Najmniej popularne aktywności w czasie wolnym w dni powszednie u dziewczynek to: granie w piłkę 7,89%, inne zajęcia 7,89% oraz uczestnictwo w kołach zainteresowań 11,40%. Najmniej popularne aktywności w czasie wolnym w dni powszednie u chłopców to: inne zajęcia 6,67%, sprzątanie i koła zainteresowań po 10,67%. Wartość testu chi-kwadrat ( $\chi^2 = 25,74$ ;  $p < 0,05$ ) wskazuje, że występują statystycznie istotne różnice między płciami a preferowanymi zajęciami sportowymi oraz zajęciami z wykorzystaniem technologii ( $\chi^2 = 25,42$ ;  $p < 0,05$ ) w dni powszednie. Następnie uczniowie zostali poproszeni również o wskazanie najbardziej lubianych form aktywności w czasie wolnym w weekendy. Szczegółowe wyniki przedstawiono w tabeli 2.

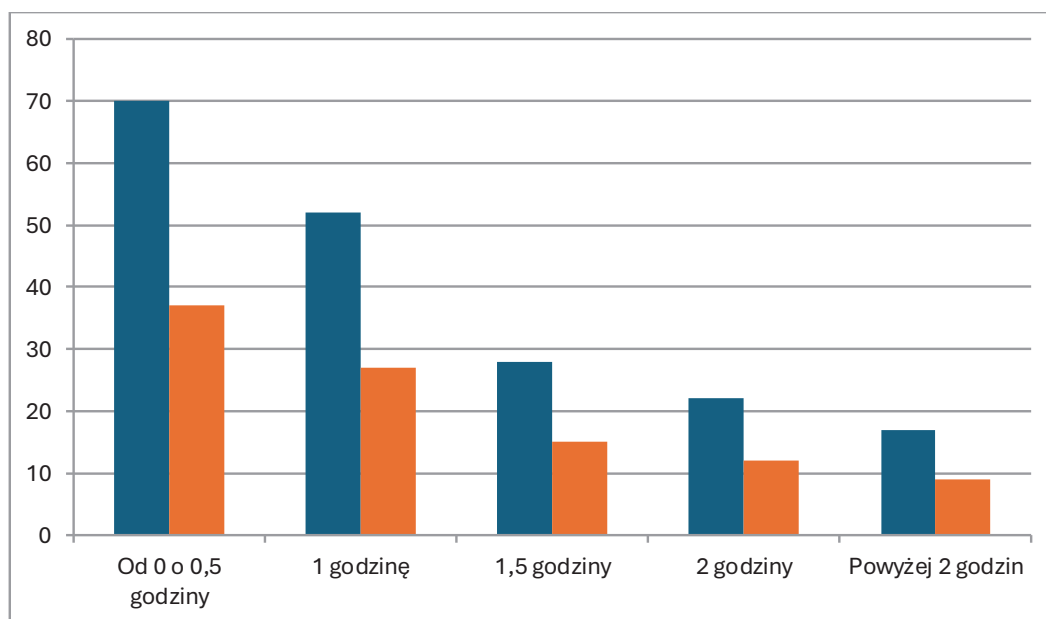
Tabela 2 *Preferowane sposoby spędzania czasu wolnego uczniów klas trzecich w weekendy*

| Rodzaj aktywności                     | Dziewczęta |       | Chłopcy |       |
|---------------------------------------|------------|-------|---------|-------|
|                                       | N          | %     | N       | %     |
| Nic nie robię                         | 7          | 6,14  | 8       | 10,67 |
| Oglądanie telewizji                   | 38         | 33,33 | 45      | 60,00 |
| Korzystanie z internetu               | 27         | 23,68 | 45      | 60,00 |
| Gry komputerowe                       | 27         | 23,68 | 52      | 69,33 |
| Czytanie książek                      | 40         | 35,08 | 15      | 20,00 |
| Spaceruję                             | 31         | 27,19 | 20      | 26,67 |
| Jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze | 40         | 35,08 | 38      | 50,67 |
| Gra w piłkę                           | 12         | 10,52 | 52      | 69,33 |
| Uprawianie sportu                     | 12         | 10,52 | 22      | 29,33 |
| Sprzątanie                            | 50         | 43,85 | 11      | 14,67 |
| Pomoc w pracach domowych              | 27         | 23,68 | 11      | 14,67 |
| Zabawy z rodzicami                    | 19         | 16,67 | 10      | 13,33 |
| Zabawy z rodzeństwem                  | 32         | 28,07 | 20      | 26,67 |
| Zabawy z kolegami i koleżankami       | 28         | 24,56 | 25      | 33,33 |
| Koła zainteresowań                    | 9          | 7,89  | 7       | 9,33  |
| Inne zajęcia                          | 6          | 5,26  | 6       | 8,00  |

Źródło: badanie własne, procenty w tabeli nie sumują się do 100, ponieważ uczniowie mogli wybrać kilka odpowiedzi

Analizując dane przedstawione w powyższej tabeli, można zauważyć, że na plan pierwszy wysuwają się aktywności związane z wykorzystaniem technologii: chłopcy znacznie częściej deklarują oglądanie telewizji (60,00% vs 33,33%), zdecydowanie dominują w zakresie korzystania z internetu (60,00% vs 23,68%) oraz znacznie częściej grają w gry komputerowe (69,33% vs 23,68%). W zakresie aktywności fizycznej chłopcy częściej grają w piłkę nożną (69,33% vs 10,52%), częściej jeżdżą na rowerze, rolkach, hulajnodze (50,67% vs 35,08%), dziewczynki i chłopcy wykazują podobne zainteresowanie spacerowaniem 27,19% i 26,67%. Dziewczynki znacznie częściej angażują się w sprzątanie (43,85% vs 14,67%) oraz pomoc w pracach domowych (23,68% vs 14,67%). Zabawy z rodzeństwem oraz koleżankami i kolegami są zbliżone u obu płci, podobnie jak uczestnictwo w weekendowych kołach zainteresowań i innych zajęciach. Wartość testu chi-kwadrat ( $\chi^2 = 16,55$ ;  $p < 0,05$ ) wskazuje, że występują statystycznie istotne różnice, między płciami a preferowanymi zajęciami sportowymi oraz zajęciami z wykorzystaniem technologii ( $\chi^2 = 12,66$ ;  $p < 0,05$ ) w weekendy. Kolejne pytanie ankietowe skierowane do uczniów dotyczyło ilości czasu wolnego poświęcanego na aktywność fizyczną. Uzyskane wyniki zaprezentowano w formie wykresu.

Wykres 2 Czas poświęcany na aktywność fizyczną wśród badanych uczniów klas trzecich



Źródło: badanie własne

Największą grupę ( $N=70$ ) stanowią uczniowie deklarujący dzienny czas aktywności fizycznej w przedziale do pół godziny. Druga co do wielkości grupa  $n=52$  to uczniowie, którzy określają swój czas poświęcany na aktywność fizyczną jako jedną godzinę. 28 uczniów deklaruje aktywność na poziomie 1,5 godziny, dwie godziny zaznaczyło 22 ankietowanych. Najmniejsza grupa 17 osób zaznaczyła odpowiedź powyżej 2 godzin. Widać wyraźny spadek procentowy w miarę zwiększania czasu poświęcanego na aktywność fizyczną, co może sugerować, że większa część badanych uczniów klas trzecich ma trudności z wygospodarowaniem czasu wolnego na systematyczną aktywność ruchową.

#### 4. DYSKUSJA I WNIOSKI

W 2016 roku Anna Strumińska-Doktór przeprowadziła badania dotyczące spędzania czasu wolnego przez dzieci po zajęciach szkolnych. W badaniach wzięło udział 171 dzieci klas 1–3 z warszawskich szkół podstawowych. Po powrocie do domu dzieci często spędzały czas w sposób aktywny, ponieważ 34% z nich uprawiało sport, a 17% przebywało na świeżym powietrzu, co również można uznać za aktywność. Zarówno przy komputerze, jak i przed telewizorem czas spędzało co trzecie dziecko. Uczniowie zostali również zapytani o preferowane zajęcia po powrocie ze szkoły, gdzie aktywność fizyczna zajęła czołowe miejsce. Najpopularniejszymi wyborami były zabawy na świeżym powietrzu (17%) oraz uprawianie sportu (36%). Niestety, równie wielu uczniów wyraziło chęć spędzenia czasu przed telewizorem (41%) lub komputerem (33%) (Strumińska-Doktór, 2016, s.153–165).

Również w roku 2016 zaprezentowano raport ogólnopolskiego badania „Dzieci po szkole – wolne czy zajęte”. Wynika z niego, że po wykonaniu wszystkich czynności związanych z wypełnieniem obowiązku szkolnego dziecko ma 4 godziny czasu wolnego, co w tygodniu zajęć rozpatrywanym od poniedziałku do piątku daje 20 godzin. Ten czas jest wykorzystywany na

różnorodne aktywności: zabawy na świeżym powietrzu z rówieśnikami i samotne, zabawy w domu bez TV i komputera, oglądanie TV, granie na komputerze, konsoli, tablecie itp., przy komputerze: oglądanie filmów, słuchanie muzyki i inne czynności niż wymienione wcześniej, czytanie książek, udział w zorganizowanych zajęciach. Jedynie co 10 badany deklaruje spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu 15 godzin tygodniowo i więcej. Co 3 badany deklaruje jedynie do 3 godzin tygodniowo aktywności na świeżym powietrzu, co daje mniej niż 30 minut dziennie.

W raporcie Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk z 2021 roku rodzice najczęściej odpowiadali, że ich dzieci spędzają około 1 godziny dziennie na aktywności fizycznej w czasie wolnym w dni szkolne i około 2 godziny w dni weekendu. Co szóste dziecko w dni powszednie nie angażuje się w aktywność fizyczną w ogóle lub poświęca na nią mniej niż godzinę dziennie. W dni wolne od szkoły dotyczy to niemal co dziesiątego dziecka. Chłopcy przeznaczają na aktywność fizyczną więcej czasu niż dziewczęta w czasie wolnym. W dni szkolne ponad 80% ośmiolatków aktywnie uczestniczyło w aktywności fizycznej codziennie przez co najmniej godzinę w czasie wolnym. W dni weekendowe dzieci były bardziej aktywne, a większa liczba z nich spełniała minimalne zalecenia dotyczące aktywności fizycznej. Szczególnie niepokojący jest fakt, że prawie 1/5 dziewcząt w ogóle nie angażuje się w aktywność fizyczną w czasie wolnym lub poświęca na nią mniej niż jedną godzinę dziennie. (Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk, 2021, s.77).

Zgromadzone w badaniach z 2022 roku dane wykazały, że aktywność fizyczna współczesnych dzieci jest niewystarczająca. Wykazują oni większe zainteresowanie biernymi formami spędzania czasu wolnego takimi jak: oglądanie telewizji oraz gra na komputerze. Do 1 godziny przed komputerem dziennie spędza 29% dziewcząt i 38% chłopców, z kolei 12% respondentek oraz 19% respondentów poświęca na tę czynność minimum 3 godziny dziennie. Najmniej czasu zarówno chłopcy jak i dziewczęta spędzają na świeżym powietrzu (Czarnecki, Skalski i in., 1970).

W raporcie z badań Pawlaka (2023) dowiadujemy się, że odsetek dzieci spędzających czas na przeglądaniu mediów społecznościowych, takich jak np. Facebook, Instagram czy TikTok, znacząco rośnie wraz z wiekiem. Niemal połowa najmłodszych badanych, tj. 7-9 lat (47%) ogląda rano telewizję lub filmy na komputerze, a niemal co piąta osoba w tym wieku gra na komputerze.

Przedstawione powyżej wyniki badań, zaprezentowane chronologicznie od 2015 roku, ukazują pewne tendencje w sposobie spędzania czasu wolnego dzieci. Różne formy aktywności fizycznej stopniowo ustępują miejsca bardziej pasywnym zajęciom w czasie wolnym: przede wszystkim oglądanie telewizji, przeglądanie Internetu oraz szybko rosnący segment gier komputerowych. Od 10 lat utrzymuje się ten sam trend – jedynie około 30% dzieci w czasie wolnym realizuje aktywność fizyczną na poziomie rekomendowanym przez WHO. Większość populacji spędza czas wolny na aktywnościach biernych w domu. Około 70% dzieci na codzienną aktywność fizyczną w czasie wolnym przeznacza jedynie 30 minut.

## 5. PODSUMOWANIE

Wyzwaniem dla rodziców i nauczycieli staje się obecnie zachęcanie dzieci do wyjścia poza świat wirtualny, szczególnie w czasie wolnym od obowiązków szkolnych. Najlepsze rezultaty przynosi wspólne uprawianie sportu z dzieckiem. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice, przykładem własnym powinni pokazać, że warto zainteresować się aktywnością fizyczną. Ważnym elementem jest uświadamianie dzieciom korzyści, jakie niesie uprawianie aktywności, będzie to dla nich bardzo motywujące. Warunkiem sukcesu rodziców w wychowaniu dziecka do rekreacji fizycznej będzie wygospodarowanie w ciągu dnia czasu na organizowanie zajęć ruchowych, dających także rodzicom okazję do wspólnego przeżywania z dzieckiem chwil aktywnego wypoczynku.

Aktywne spędzanie czasu wolnego może stać się interesujące, jeżeli będzie bardziej fascynujące od obecnie wybieranych aktywności. Aktywność fizyczną można by połączyć z przeżyciami, pozytywnymi emocjami oraz rozwojem technologii. Alternatywą może stać się geocaching, czyli interaktywna gra terenowa oparta na korzystaniu z odbiorników GPS. Polega ona na tym, że uczestnicy poszukują ukrytych skrytek nazywanych geocache'ami, które zostały uprzednio schowane przez innych graczy. Skrzynki zazwyczaj ukrywane są w ciekawych lokalizacjach i zawierają dziennik odwiedzin, w którym zapisują się kolejni znalazcy oraz drobne upominki do wymiany. Każda skrytka posiada swój opis w serwisie geocachingowym. Oprócz współrzędnych podaje się tam informacje o stopniu trudności i wymaganiach, które pomagają dobrze przygotować się do poszukiwań. Lokalizacja ukrytych skrytek jest udostępniana innym uczestnikom gry przez założyciela za pomocą wprowadzenia współrzędnych geograficznych do specjalnych serwisów geocachingowych w internecie (np. <https://geocaching.pl/>). Czasami znalezienie końcowej skrzynki poprzedzone jest wykonaniem określonych zadań, np. zebraniem informacji z innych miejsc lub rozwiązaniem zadań logicznych. Początkowo uczestnik jest tylko poszukiwaczem skrzynek, ale w miarę nabywania umiejętności sam może stać się twórcą skrytki. Co jakiś czas powstają nowe wariacje geocachingu poprzez połączenie z innymi formami aktywności – przykładem takim jest Wherigo. To specjalny typ skrytki, który jest połączeniem geocachingu i gier przygodowych. Dla tego typu skrytki tworzy się scenariusz gry, który wymaga od gracza wykonanie pewnych ruchów, czynności, aby zakończyć całą rozgrywkę i w końcowym etapie odnaleźć pojemnik finałowy. Scenariusze (inaczej zwane kartridżami) mogą idealnie posłużyć za przewodnik po mieście czy grę przygodową. Aby zacząć szukać skrytek Wherigo, potrzebna jest specjalna aplikacja na smartphone lub tablet, a także kartridż ze scenariuszem gry pobranym ze strony Wherigo.com. Plik należy następnie dodać do aplikacji i rozpocząć rozgrywkę.



Wspieranie dzieci w angażowaniu się w aktywności fizyczne w czasie wolnym oraz zapewnienie im odpowiednich warunków do zabawy na świeżym powietrzu to priorytetowe działania rodziców, nauczycieli oraz instytucji zajmujących się zdrowiem publicznym. Niebagatelną rolę w zmianie sposobu spędzania czasu wolnego będą miały również działania edukacyjne skierowane do uczniów i rodziców propagujące wspólną aktywność fizyczną w ramach rodzinnej dynamiki, zachęcanie do aktywnego wykorzystywania czasu wolnego, w tym uczestnictwa w organizowanych zajęciach szkolnych. Coraz powszechniejsze staje się przeświadczenie o potrzebie wychowania do rekreacji fizycznej we współczesnym społeczeństwie. Równocześnie rysuje się ogromne zapotrzebowanie na badania naukowe nad wychowywaniem społeczeństwa do aktywnego spędzania czasu wolnego.

## BIBLIOGRAFIA:

Baron-Polańczyk, E. (2022). Czas wolny w hierarchii ważności działań dzieci i młodzieży w świecie ICT – opinie uczniów i nauczycieli. *Acta Universitatis Nicolai Copernici • Pedagogika XLIV/2/*, 151-174.

Czarnecki D., Skalski D. W., Rybak L., Kindzer B., Graczyk M., Davybida N., Levandovska L., (2022). Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci. *Rehabilitation & Recreation*, 13/2022, 133-139, <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.18>

Dudkowski-Sadowska, A. (2021). Aktywność fizyczna i zdrowie polskiej młodzieży jako wartości. *Zeszyty Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II*, 64(4), 33-46

*Dzieci po szkole – wolne czy zajęte, raport badawczy* (2016). [https://www.edunews.pl/images/pdf/raport\\_dzieci\\_po\\_szkole.pdf](https://www.edunews.pl/images/pdf/raport_dzieci_po_szkole.pdf) (dostęp 23.02.2023).

Gamrat, M. (2021). Media elektroniczne a czas wolny dzieci w percepcji rodziców. *Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna*, 1/2021, 67-76

Jegier, A., Augsburg, D., Gąstoł, A. (2016). Czas wolny dziecka. W: A. Jagier, (red.), *Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym*, (s. 6-21). Difin SA.

Korpak, F. (2021). *Aktywność fizyczna uczniów jako element zachowań zdrowotnych*. Wydawnictwo Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II.

Kozdroń, E. (2008). Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej. W: E. Kozdroń, (red.), *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej* (s.70-83). Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej.

Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*. Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa.

Maszorek-Szymala, A. (2010). Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje. W: Z. Dziubiński, P. Rymarczyk (red.), *Kultura fizyczna a globalizacja*, (s. 377-389). Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej.

Matysiak-Błaszczak, A. (2023). Czas wolny dzieci i młodzieży mieszkającej na terenach miejskich. *Studia Edukacyjne* 69/2023, 39-56.

Pawlak, M. (2023). *Dziennik codziennej aktywności dzieci i młodzieży – raport z badań*. Biuro Rzecznika Praw Dziecka.

Przygońska, E. (2018). Czynniki środowiskowe i modele spędzania czasu wolnego przez dzieci w wieku wczesnoszkolnym. *Pedagogika Rodziny*, 8/2018, 49-59.

W. Drygas, M. Gajewska, T. Zdrojewski (red.) (2021). *Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk*. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.

Strumińska-Doktór, A. (2016). Formy spędzania czasu wolnego przez uczniów szkoły podstawowej. W: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie*, (s. 153-165). Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.



Woynarowska, M., Woynarowska. B. (2022). *Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników*. Wydawnictwo Harmonia.

Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Biuro Regionalne WHO na Europę; 2021. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Pobrane 23.02.23 z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Wherigo dla początkujących (b.d.). Pobrane 11.02.2025 z: <https://www.geocaching.com/geocache/GC6TEB0>

Historia Geocachingu (b.d.). Pobrane 11.02.2025 z: <https://geocaching.pl/geocaching/geocaching>

Kardynał, D. (2024). *Schody zdrowia. Edukacja i nauka wyznacznikiem zdrowego i otwartego społeczeństwa*. <https://sum.edu.pl/pl/wiadomosci/ogolne/konferencja-podsumowujaca-projekt-schody-zdrowia>

Nowacka, B. (2024). *Podsumowanie wyników badania kondycji fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej*. <https://www.gov.pl/web/sport/podsumowanie-wynikow-badania-kondycji-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej>