



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH



Michał Rostworowski

Warszawa, 03.12.2024 r.

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**

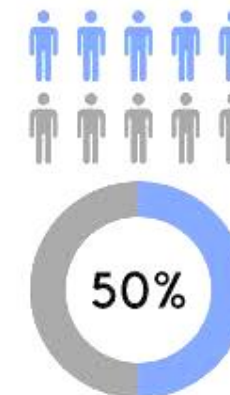
Korzyści z aktywności fizycznej dla uczenia się



Aktywność fizyczna wśród populacji i uczniów

- Zbyt mało uczniów jest dostatecznie aktywnych fizycznie.
 - Średnio prawie co drugi uczeń nie uprawia sportu poza szkołą.
- Rekomendacja WHO : co najmniej 60 minut aktywności fizycznej każdego dnia.
- Wyniki badań wskazują jednak, że około 80 proc. uczniów szkół podstawowych nie spełnia tych zaleceń.
- Nie tylko dzieci i młodzież: badania wskazują, że połowa ludności Europy rusza się za mało.

- ok. 52% młodzieży w wieku 11-15 lat uczestniczyło w jakimkolwiek zorganizowanym sporcie, czy indywidualnym, czy zespołowym
- ok. 62% uczniów klas II (8–9 lat)
- ok. 40% uczniów klas VII (13–14 lat)



**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Siedzący tryb życia

- Siedzenie jako zagrożenie dla zdrowia.
- Badanie kierowców autobusów i konduktorów w Londynie w latach 1940.
 - Siedzący bez ruchu kierowcy dwukrotnie częściej doznawali zawału mięśnia sercowego niż konduktorzy
 - Zawały te były poważniejsze i dwukrotnie częściej doprowadzały do zgonu u siedzących kierowców.
- Tą samą różnicę zaobserwowano pomiędzy listonoszami, którzy roznosili pocztę pieszo lub na rowerze, a pracownikami poczty wykonującymi swoje obowiązki za biurkiem.
- Choroba wieńcowa, zakrzepica, udar, cukrzyca, rak różnych narządów, osteoporoza, reumatyzm, demencja... choroby którym można zapobiec, które można złagodzić lub nawet wyleczyć dzięki aktywności fizycznej.



**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Pytania

Czy liczyliście, ile czasu wasza rodzina spędza siedząc dziennie?

Nastolatkom: 6-8 godzin dziennie

Dlaczego warto o tym rozmawiać?

Uczniowie dużo siedzą nie tylko w szkole, a także poza nią, odrabiając lekcje, przygotowując się do testów lub po prostu w wolnym czasie przed ekranem.

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Kto jest najbardziej inteligentny?



A - sportowscy

R – „mole książkowe”

D – odpowiedź D

C – zależy od tego, ile
książek czytają sportowscy

D – odpowiedź D

JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SZKOLENIU UCZENIU SIĘ?



Badania

- W Szwecji, służby wojskowe przeprowadziły obowiązkowe badania lekarskie dla wszystkich osiemnastolatków.
 - Testy kondycyjne, sprawnościowe i testy inteligencji
 - Wyniki ponad 1.2 miliona osób
 - Osoby w dobrej kondycji fizycznej uzyskiwały również wysokie oceny w testach inteligencji.
 - Słaba kondycja fizyczna jest powiązana z gorszymi wynikami na testach poznawczych

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Badania

- Badanie w Szwecji – postanowiono wprowadzić w dwóch klasach szkoły podstawowej dodatkowe zajęcia gimnastyki.
- Zamiast dwóch godzin tygodniowo, lekcje WF odbywały się codziennie.
- Dzieci, które miały zajęcia WF codziennie uzyskiwały lepsze oceny z matematyki, szwedzkiego i angielskiego.

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Dzięki czemu ćwiczenia przynoszą korzyści?

Przy problemach z układem krążeniowym, życie komórek, w tym mózgowych, staje się zaburzone.



Mózg wykorzystuje aż ok. 20% naszych dziennych potrzeb kalorycznych! Przy czym waży tylko ok. 1.5 kg tj. ok. 2% masy ciała.

Mózg wymaga ciągłych dostaw tlenu i substancji odżywczych.

Ćwiczenia fizyczne pozwalają na utrzymanie naczyń krwionośnych w dobrym stanie i zadbać o zdrowe, niskie ciśnienie krwi.

Dostawę tlenu, minerałów i witamin zapewnia układ krążenia

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Dzięki czemu ćwiczenia przynoszą korzyści?

- Ćwiczenia fizyczne pobudzają wzrost nowych neuronów
- Iryzyna wyzwolana przez mięśnie podczas wysiłku przyczynia się do utrzymania dobrej pamięci
- Poprawia samopoczucie:
 - serotonina, dopamina, noradrenalina i endorfiny

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Jakie ćwiczenia?

Ćwiczenia aerobowe

- Zwiększenie aktywności fizycznej u dzieci z ADHD poprawia percepcję, kreatywność, umiejętności matematyczne i językowe.
- Nawet krótka gimnastyka pomoże dzieciom lepiej skupić się na zadaniu.

Yoga

- Może działać wyciszająco – regulować tętno, ciśnienie krwi lub poziom kortyzolu – hormon stresu.
- Zmiany w mózgu: stwierdzono większą całkowitą objętość istoty szarej, wypełnionej komórkami mózgowymi i połączeniami. Powoduje to zaostrenie skupienia i poczucie bycia „bystrzejszym”.

Tradycyjne sztuki walki

- Kształcą samokontrolę, dyscyplinę i rozwój charakteru.
- Dzieci trenujące tradycyjne Tae-Kwon-Do wykazywały większe korzyści w uczeniu się niż dzieci uczestniczące w standardowym wychowaniu fizycznym.
- Większa wytrwałość w uczeniu się.

Sport

- Stanowi wyzwanie, wymagające trwałej uwagi, pamięci roboczej i zdyscyplinowanego działania
- Przynosi radość, dumę i tworzy więzi społeczne.

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Podsumowanie

- Młodsze dzieci z niepełnosprawnością, z objawami ADHD, stanem lękowym lub depresją odnoszą względnie największe korzyści z aktywności fizycznej.
- Codzienny WF w szkole przynosi wymierne korzyści.
 - 15 minut ćwiczeń i zabaw sportowych prowadzonych 4 dni w tygodniu rano, przed zajęciami w szkole podstawowej, poprawiło wyniki uczniów w matematyce.
- Rozwój zarówno sprawności, jak i koordynacji fizycznej ma pozytywny wpływ na naukę. Uczniowie z lepszą sprawnością i koordynacją mają przeważnie lepsze osiągnięcia w szkole niż pozostali.
- Nie trzeba by maratończykiem, akrobatą czy strongmanem.
- Warto by większość dnia nie była spędzona na siedząco.
- Można podzielić aktywność dnia na 10 min. ćwiczenia

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Rekomendacje

- 1) Warto, by lekcje WF były atrakcyjne, tak, by uczniowie chcieli na nie chodzić.
- 2) Dla uczniów nie lubiących WF, warto wprowadzić programy sportowe, których celem będzie przyjemne spędzanie czasu, a nie rywalizacja, unikając pomiaru osiągnięć.
- 3) Jeżeli uczniowie wolą zajęcia poza WF, warto zapraszać kluby sportowe do szkół, oferować korzystne warunki współpracy.
- 4) Warto udzielać rodzicom informacji o dostępności sportów w okolicy.
- 5) W rodzinie, warto inicjować wspólny ruch fizyczny i proponować systematyczne zajęcia fizyczne

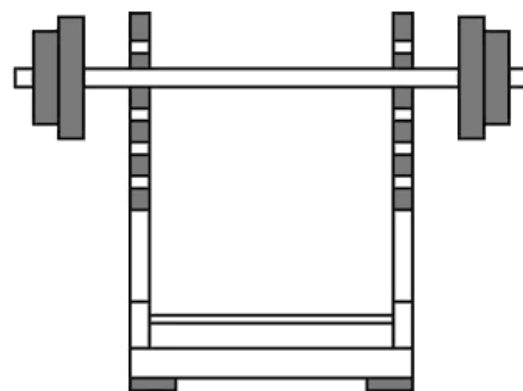
**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Dziękuję za uwagę!

Życie ma swoje góry i doły,
nazywamy je przysiadami

LIFE HAS ITS
UPS AND DOWNS.



WE CALL THEM SQUATS.

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH

JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?



Instytut Badań Edukacyjnych

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel.: (22) 241 71 00, e-mail: ibe@ibe.edu.pl