

Robert Kozłowicz

„Gruby na bramkę” CZYLI JAK ZACHĘCIĆ UCZNIÓW Z OTYŁOŚCIĄ DO AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



Otyłość u dzieci i młodzieży jest problemem, który z roku na rok staje się coraz bardziej widoczny w polskich szkołach. Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że nadwaga i otyłość wśród uczniów stanowią istotny problem zdrowotny, który wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także na rozwój psychiczny i społeczny. Jednym z najtrudniejszych wyzwań z jakimi kilka razy w tygodniu zmagają się dzieci otyłe jest udział w lekcjach wychowania fizycznego, które mogą być dla nich źródłem stresu, wykluczenia społecznego, a nawet drwin ze strony rówieśników. W związku z tym, w ramach edukacji włączającej, nauczyciele wychowania fizycznego powinni zwrócić szczególną uwagę na potrzeby takich uczniów, aby zapewnić im możliwość aktywnego uczestnictwa w zajęciach oraz wspierać ich rozwój fizyczny i emocjonalny.

Edukacja włączająca polega na tworzeniu warunków umożliwiających pełne uczestnictwo wszystkich uczniów w procesie nauczania, niezależnie od ich indywidualnych potrzeb czy ograniczeń. Szkoła i nauczyciele powinni stworzyć takie środowisko, które nie tylko akceptuje, ale i wspiera każdego ucznia, niezależnie od jego masy ciała. Włączenie dzieci otyłych w pełen program zajęć wychowania fizycznego może wydawać się wyzwaniem, szczególnie gdy ich zdolności ruchowe są ograniczone przez nadmierną wagę. Ważne jest jednak, aby traktować ten problem nie jako przeszkodę, ale jako szansę na promowanie zdrowych nawyków oraz budowanie pewności siebie i pozytywnej samooceny uczniów.

Wyzwania związane z otyłością u dzieci w szkole:

1. **Fizyczne ograniczenia** – nadmierna waga ogranicza sprawność ruchową, co sprawia, że dzieci otyłe

mogą mieć trudności z wykonywaniem standardowych ćwiczeń fizycznych, takich jak bieganie, skakanie, czy długotrwałe wysiłki. Mogą także częściej doświadczać bólów stawowych oraz zwiększa się ryzyko urazów i kontuzji.

2. **Wykluczenie społeczne i stygmatyzacja** – uczniowie otyli często są ofiarami wyśmiewania i drwin ze strony rówieśników, co prowadzi do niskiej samooceny i unikania aktywności fizycznej. W wielu przypadkach dochodzi do ich wykluczania z gier zespołowych czy aktywności, co negatywnie wpływa na ich psychikę i relacje z rówieśnikami.
3. **Słaba motywacja do ćwiczeń** – uczniowie z nadwagą mogą czuć się zniechęceni do aktywności fizycznej, zwłaszcza jeśli ich poprzednie doświadczenia były negatywne. Strach przed niepowodzeniem czy ośmieszeniem sprawia, że wiele z tych dzieci unika uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.

Jak wspierać uczniów otyłych na lekcjach WF?

1. **Indywidualizacja podejścia** – nauczyciele wychowania fizycznego powinni dostosowywać ćwiczenia do indywidualnych możliwości każdego ucznia. Dzieci z otyłością nie powinny być zmuszane do wykonywania tych samych ćwiczeń w takim samym tempie i zakresie, jak ich rówieśnicy. Warto zaproponować modyfikacje, które pozwolą im uczestniczyć w zajęciach bez poczucia porażki i nadmiernego wysiłku. Na przykład zamiast biegania można zaproponować szybki marsz lub ćwiczenia o mniejszym obciążeniu stawów, takie jak pływanie lub jazda na rowerze stacjonarnym.
2. **Tworzenie pozytywnego klimatu** – ważne jest, aby nauczyciel wychowania fizycznego starał się budować atmosferę akceptacji i wsparcia w grupie. Zachęcanie uczniów do współpracy, promowanie wartości takich jak szacunek i pomoc koleżeńska może zmniejszyć napięcia i ryzyko drwin. Prowadzący lekcję musi bezwzględnie reagować na wszelkie formy wyśmiewania czy wykluczania uczniów otyłych.
3. **Promowanie zdrowego stylu życia, a nie tylko sprawności fizycznej** – zamiast skupiać się wyłącznie na wynikach sportowych, nauczyciele powinni podkreślać znaczenie zdrowego stylu życia, w tym zrównoważonej diety i regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości ucznia. Należy uczyć, że aktywność fizyczna to nie tylko sport, ale także spacer, jazda na rowerze czy zabawy na świeżym powietrzu.

4. **Stawianie realistycznych celów** – nauczyciel powinien stawiać przed uczniem cele, które są osiągalne i dostosowane do jego możliwości. Ważne jest, aby uczeń mógł odczuć sukces, nawet jeśli jest to mały krok. Każde osiągnięcie – niezależnie od tego, jak skromne – powinno być doceniane, co pomoże budować poczucie własnej wartości i motywację do dalszych działań.
5. **Różnorodność form aktywności fizycznej** – warto wprowadzać różnorodne formy aktywności, które mogą zainteresować uczniów z otyłością. Zamiast tradycyjnych gier zespołowych, które często stają się areną wykluczenia, można wprowadzić zajęcia takie jak joga, gry terenowe, rajdy piesze i rowerowe. Takie aktywności nie tylko poprawiają elastyczność i siłę, ale także pomagają w redukcji stresu i poprawiają samopoczucie.
6. **Wsparcie emocjonalne ucznia otyłego** – oprócz odpowiednich działań na lekcjach wychowania fizycznego równie ważne jest wsparcie emocjonalne ucznia otyłego. Dzieci z nadwagą często borykają się z niską samooceną, co może prowadzić do problemów emocjonalnych, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe. W takich przypadkach nauczyciel wychowania fizycznego powinien działać we współpracy z pedagogiem i psychologiem szkolnym, aby zapewnić uczniowi pełne wsparcie.
7. **Współpraca z rodzicami i specjalistami** – nauczyciele wychowania fizycznego powinni nawiązać współpracę z rodzicami ucznia oraz pomóc w kontaktach ze specjalistami, takimi jak dietetycy czy lekarze, aby lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i stworzyć dla niego odpowiedni program wsparcia. Współpraca ta może pomóc w skoordynowaniu działań na rzecz poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego młodego człowieka.

Popularne stwierdzenie „gruby na bramkę” może brzmieć jak nieszkodliwy żart, ale dla ucznia otyłego to bolesna etykieta, która dodatkowo go wyklucza. Nauczyciel widząc takie sytuacje powinien reagować natychmiast, pokazując, że każdy uczeń ma prawo do uczestnictwa w zajęciach na równych zasadach. Zamiast stygmatyzowania, warto promować rolę w drużynie oparte na umiejętnościach i chęciach, a nie na wyglądzie. Jeśli uczeń otyły faktycznie lubi stać na bramce, to niech będzie to wybór wynikający z jego preferencji, a nie z presji ze strony grupy. Włączenie uczniów z otyłością w pełen program lekcji wychowania fizycznego wymaga od nauczycieli szczególnej uwagi i elastyczności. Edukacja włączająca daje narzędzia do pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach, które mogą pomóc im nie tylko poprawić swoją kondycję fizyczną, ale także zbudować pozytywny obraz siebie i relacje z rówieśnikami. Dostosowane ćwiczenia, pozytywne podejście i wsparcie emocjonalne są kluczem do sukcesu w pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Nauczyciele mogą stać się dla nich nie tylko trenerami,

ale i przewodnikami po zdrowym stylu życia, który stanie się fundamentem ich przyszłości.

Postscriptum

Kiedyś życie było troszkę inne, więc z przymrużeniem oka przypominam niepisane lecz powszechnie znane i respektowane na każdym szanującym się podwórku zasady gry w piłkę nożną, z czasów PRL-u. Wówczas wszyscy na podwórku byli włączeni w zabawę, każdy miał i znał swoją rolę.

1. *Gruby na bramkę.*
2. *Osoba z zegarkiem mierzy czas i odpowiada na pytania: Ile jeszcze?*
3. *Nie ma sędziego.*
4. *Faul jest tylko, gdy sytuacja jest ewidentna (np. krzyk bólu) lub gdy ktoś zaczął płakać.*
5. *Nie ma czegoś takiego jak spalony.*
6. *Jeśli właściciela piłki mama wołała do domu to mecz jest zakończony.*
7. *Dwóch najlepszych zawodników nie może grać w tej samej drużynie. Zwykle oni wybierali skład.*
8. *Jeśli zostałeś wybrany jako ostatni, oznaczało to, że jesteś najslabszy.*
9. *Obowiązywało prawo Pascala: kto kopie ten z.....*
10. *Gdy piłka wylądowała na balkonie u kogoś w bloku – patrz pkt. 9. Gdy nie było w domu nikogo z mieszkańców – mecz był zakończony.*
11. *Gdy piłka spadła na dach auta na osiedlu i akurat był w nim właściciel trzeba było liczyć się ze stratą piłki. Mecz był zakończony.*
12. *Kiedy na boisko wchodzili starsi trzeba było zejść. Opór był daremny.*
13. *Na mecze się nie umawiało. Gdy pojawiała się 3-4 kolegów z piłką – pozostali z okien lub balkonów to widzieli i zbiegali na boisko.*
14. *Ci, którzy nie wracali do obrony, sądząc, że są rasowymi napastnikami byli sprowadzani do rzeczywistości przez resztę drużyny.*
15. *Bramkarze byli lotni lub nie – takie ustalenia padały przed meczem. Oznaczało to, że bramkarz może grać na całym boisku (lotny) lub stać przy bramce (gdy nie był lotny).*
16. *W upalne dni jeden zespół grał bez koszulek (nie dotyczy bramkarza).*
17. *Najslabsi grają wyłącznie w obronie.*
18. *Strzały „z czuba” i „napalenie” się były obciachem.*
19. *Jeśli nie było prawdziwych bramek, a wystarczały prowizoryczne słupki zrobione z ceglówek lub plecaków – strzały górne (pod poprzeczkę) zaliczało się z zachowaniem zasad zdrowego rozsądku.*
20. *Gdy był rzut karny, usuwano się z bramki grubego i bronił najlepszy z drużyny.*

Robert Kozłowicz

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.