

# PAMIĘTAJCIE O PODWÓRKACH!

[podpis] MARTA PIĄTKOWSKA

[ DGW RP ] - Gazeta Wyborcza nr 69, wydanie z dnia 22/03/2013, str. 38

Gra w klasy, wyścig pokoju, król skoczek. Te gry na pewno pamięta każdy współczesny rodzic. Nie znają ich jednak nasze dzieci. A eksperci są zgodni: zabawy podwórkowe są zbawienne dla rozwoju fizycznego i psychicznego

MARTA PIĄTKOWSKA

Na obrazie Pietera Bruegla z 1560 roku nie ma ani jednej zabawki. Mimo to żadne z 250 dzieci, bo aż tyle na jednym płótnie umieścił flamandzki malarz, nie wygląda na znudzone. Są w ciągłym ruchu: robią fikołki, skaczą, biegają, toczą hula-hoop, wspinają się na drzewa i trzepak, chodzą na szczudłach, grają w ciuciubabkę, bujają się na koniu na biegunach. Uważny obserwator naliczy w sumie aż 92 gry i zabawy. Dzieciaki wykorzystują do nich wszystko, co znajdują pod ręką, kawałki drewna, kości, obręcze lub beczki. Gdyby Bruegel szukał inspiracji na dzisiejszych podwórkach, to jego obraz być może w ogóle by nie powstał.



- Obecnie dzieciństwo spędza się w czterech ścianach przed komputerem lub telewizorem - mówi Adam, ojciec sześciolatniego Kajetana. - Robię wszystko, żeby mój syn złapał sportowego bakcyła, ale pamiętam, że za moich czasów rodzice nie musieli wyganiać nas na boisko. Co więcej, mieli problem, żebyśmy z niego wrócili do domu - dodaje.

Podobne wspomnienia ma Aneta, mama dziewięciolatki. - Skakanka, badminton, ping-pong, ringo, guma do skakania, wrotki, a później rolki, rower, piłka do siatkówki i hulajnoga - wymienia jednym tchem sprzęt sportowy, którym bawiła się razem z siostrą. - Najczęściej chodziło o to, żeby pobić rekord. Dzisiaj pewnie przeliczyłabym to na spalone kalorie, ale wtedy najważniejsze było, żeby robić coś dłużej lub więcej razy niż inni. Pamiętam, że w całej szkole, do której chodziło ponad 800 uczniów, była zaledwie garstka dzieci z nadwagą. A teraz? W klasie u mojej dziewięcioletniej córki co trzecie dziecko waży więcej, niż powinno - martwi się Aneta.

### Spacer nie załatwi sprawy

Rodzice wiedzą, że za tycie młodzieży odpowiada nie tylko śmieciowe jedzenie, ale również brak ruchu. Jednak w praktyce - choć niecelowo - sami odciągają od niego swoje pociechy. W jaki sposób? Chociażby z troski o ich bezpieczeństwo, zabraniając samodzielnego wyjścia na podwórko czy do parku, gdzie mogłyby pobiegać między drzewami. W wielu rodzinach weekendowym rytuałem stają się spacer czy zabawy w ogródku jordanowskim, jednak wszystko odbywa się pod czujnym okiem kogoś starszego. Ekspertki przekonują, że to nie to samo co wypad jedynie w towarzystwie rówieśników. Dlaczego? - Dziecko potrzebuje samodzielności, zmierzenia się ze swoimi możliwościami na własną rękę - mówi Paweł Zawitkowski, znany fizjoterapeuta. - Musi samo się przekonać, jakie są skutki jego działań, porobić błędy, zmęczyć się, pobrudzić. To niezbędne dla jego dobrego samopoczucia i właściwego rozwoju psychicznego i fizycznego. Dziecko, które nie obetrze sobie kolana i się nie poobija, nie jest dobrze przygotowane do tego, żeby się usamodzielnic i bezpiecznie wejść w dorosłe życie. A wieczna obecność czy interwencja rodzica takie zachowania znacznie utrudnia.

### Podwórko zamiast terapii

Zapomniane podwórkowe zabawy są dzieciom potrzebne także z innego powodu. - Wzbogacają gamę doświadczeń dziecka oraz wspomagają jego harmonijny rozwój - twierdzi Zawitkowski. - Wzmacniają mięśnie, podnoszą sprawność fizyczną, poprawiają koordynację, sprężystość układu ruchowego, zwiększają odporność na urazy.

Idealnie zapobiegają też wadom postawy. - Gra w klasy pomaga na koordynację, kształci mięśnie nóg i skoczność. Z kolei gra w kapsle rozwijała małą motorykę. Zajączki lustrzane na ścianie uczą skupienia spojrzenia i śledzenia obiektu wzrokiem, z czym wiele małych dzieci ma problemy - wylicza Joanna, rehabilitantka i fizjoterapeutka z Warszawy. Od lat prowadzi z dziećmi terapię integracji sensorycznej, w ramach której bawi się z nimi, korzystając również z tradycji gier podwórkowych. Koszt zajęć - nawet 100 zł za godzinę.

- Zapomnieliśmy o prostych formach aktywności, zabawy, stymulacji, bezwzględnie potrzebnych dziecku do rozwoju i do szczęścia - mówi Zawitkowski. - Bez tego musimy się uciekać do środków korygujących, które - po pierwsze - nie są najczęściej tak radosne i spontaniczne, a po drugie - kosztują.

Jego zdaniem podwórka nic nie zastąpi. - Mamy dostęp do coraz bardziej skomplikowanych i wymyślnych zabaw oraz przyrządów, które pozwalają skanalizować aktywność dziecka - mówi. - Zabawki kreatywne, komputery, telewizory, konsole. Ale do zabawy z takim narzędziem wystarczy pomieszczenie metr na półtora. A dziecko ma potrzebę przestrzeni i

ruchu. Nawet te na pozór wycofane i introwertyczne, gdy im się pozwoli zrealizować oczekiwania, okazują się żywe, szybkie i dynamiczne. Trzeba tylko stworzyć im możliwości.

Lepsze zajęcia płatne?

To jednak nie zawsze bywa takie proste. Wielu rodziców jest świadomych tego, jakie dobrodziejstwa niosą ze sobą gry i zabawy podwórkowe, bo sami spędzili na nich dzieciństwo. Ale co z tego, kiedy w dzisiejszych czasach podwórka po prostu nie ma, a nawet jeśli są, to nikt na nie nie wysyła swoich dzieci?

- Zabieram moje dzieciaki do parku i pokazuję moje ulubione gry z dzieciństwa - mówi Karolina, mama Leona i Olimpiii. Uczymy się grać w króla skoczka, skaczemy na skakance, urządzamy kapslowe wyścigi. Ale wiem, że to nie to samo co zabawa z kolegami, z dala od rodziców. Strasznie mi przykro, że moje dzieci nie będą miały takich wspomnień z podwórka, jakie mają ludzie z mojego pokolenia. Jednak nie widzę sposobu, jak to rozwiązać. Gdybym zaczęła je wypuszczać na plac pod blokiem, to umierałabym ze strachu, bo obok przejeżdżają kolumny samochodów, choć to mała uliczka. A poza tym bawiłyby się same - tam żadne inne dzieci na podwórko nie wychodzą.

Karolina posyła więc dzieci na zajęcia sportowe. Dwa razy w tygodniu basen (30 zł za lekcję w grupie z instruktorem), raz łyżwy (50 zł lekcja). Podobnie robi Łukasz, tata sześciolatniej Heli. Jego córka jeździ konno (45 zł za zajęcia) i na nartach. - Na podwórku nędza i nuda - wyjaśnia. A konie czy basen to lepsza i bardziej rozwijająca forma ruchu.

Łukasz uważa, że takie zabieranie dzieci na płatne zajęcia to znacznie lepsza i bardziej rozwijająca forma spędzania czasu niż wypuszczanie ich pod blokiem. - W ten sposób Hela uczy się, że gdzieś są lepsze perspektywy, inna rzeczywistość. Startuje potem mentalnie z innego pułapu niż ta zwykła, polska szara rzeczywistość. Poza tym brak opanowania podstaw niektórych sportów oznacza potem dla dziecka wykluczenie towarzyskie i gorsze możliwości - tłumaczy swoje podejście.

- Wielu rodziców tak myśli - mówi Paweł Zawitkowski. - A to wielka szkoda. Dziecko nie jest androidem. Nie można go zaprogramować tak, jak sobie zaplanowaliśmy. To takie małe źrebki, które trzeba wypuścić na łąkę, żeby zwariowało, szalało, krzyczało, biegało. Owszem, zajęcia sportowe są potrzebne. Ale w każdym sporcie jest okres przygotowań ogólnorozwojowych. To bardzo ważny etap, którego nie można zaniedbać. Nawet gdy chcemy zrobić z dziecka sportowca, to podwórko, gra z kolegami w piłkę, wspinaczka na drzewo i kapsle są nie do przecenienia.

Jego zdaniem nie potrzeba do tego żadnych specjalnych warunków ani wymagań. Do zabawy może posłużyć wszystko, tak jak na obrazie Bruegla. Potrzebna jest tylko kreatywność i otwartość. - Pada śnieg, więc bierzemy na skwerek balon i gramy nim w piłkę nożną. Trudno o lepszy trening przed nartami i bez nich - mówi. - Latem bierzemy skakankę i wymyślamy dziesięć zabaw z jej użyciem. Deszcz? Nic nie szkodzi, ubieramy się w nieprzemakalny kombinezon i skaczemy przez kałużę. Naprawdę nie potrzeba żadnych fajerwerków i specjalnego sprzętu, żeby się bawić do utraty tchu.

A co z nadzorem rodziców?

- Można zorganizować się z innymi i zamiennie wychodzić z większą grupą - mówi Zawitkowski. - Albo tehać życie w plac zabaw pod oknem - odnowić go, oczyścić, naprawić. Można też wziąć swoje pracowe gadzety, typu smartfony i iPady, pójść do parku, pobawić się trochę z dzieckiem, a potem zostawić maluchy w spokoju, usiąść na ławce i załatwić swoje sprawy. Albo poczytać książkę czy popatrzeć w niebo. A dzieciaki niech się bawią!

W sklepie skakanki nie kupisz

Niestety, nawet jeżeli dojdziemy do wniosku, że dajemy dzieciom więcej luzu i od dzisiaj ich najlepszym przyjacielem ma zostać skakanka, piłka i hula-hoop, to ich zakup wcale nie będzie taki prosty. W popularnych marketach na półkach łatwiej znaleźć profesjonalny sprzęt sportowy niż jego zabawkowy odpowiednik za kilka złotych. - Myślałam, że kupienie córce hula-hoop i skakanki będzie banalnie proste. Wpisałam je na listę zakupów i poszłam do supermarketu. Okazało się, że w dziale sportowym znajdę wszystko, łącznie ze skuterem, ale nie to, po co przyszłam - opowiada Ewelina, mama sześciolatniej Dominiki. - W dziale z zabawkami były tylko lekkie, dmuchane piłki. Na sąsiednich półkach z wyposażeniem sportowym znalazłam skakankę z wyświetlaczem LCD, która mierzy puls w trakcie ćwiczeń, ale nie było niczego, co swoim wyglądem i rozmiarem pasowałoby do mojego kilkuletniego dziecka.

Ewelina się nie poddała. Po wizycie w konkurencyjnych sklepach nadłożyła kilkanaście kilometrów i pojechała do sportowej sieciówki, ale tam sytuacja się powtórzyła. - Na półkach tylko sprzęt dla dorosłych. Pani przy kasie powiedziała, żebym przyszła za miesiąc, kiedy zacznie się sezon komunijny, to może dostanę rolki w małym rozmiarze. Od ręki mogłam kupić jedynie hulajnogę i rower. Skakanki i hula-hoop kazała mi szukać w internecie. W popularnym serwisie aukcyjnym wybór był mizerny, a w przypadku koła właściwie żaden, bo w wersji dla dzieci dostępny był tylko jeden model. W sumie rozumiem, dlaczego dzieci mają coraz mniej tego typu zabawek. Łatwiej kupić najnowszą grę komputerową niż kawałek kolorowego sznurka z rączkami.

Konsekwencje braku zainteresowania sportem są łatwe do przewidzenia. Poza nadwagą czy wadami postawy, korygowanymi później podczas zajęć rehabilitacyjnych, z dzieci, którym sport czy ruch nie kojarzą się z przyjemnością i zabawą, wyrastają nastolatki, które jak ognia unikają zajęć wychowania fizycznego.

Z badań przeprowadzonych na ponad 1,3 tys. uczniów z czterech warszawskich dzielnic: Bielan, Bemowa, Żoliborza i Targówka, wynika, że co dziesiąty nastolatek po 16. roku życia w ogóle nie ćwiczy, to samo dotyczy 4 proc. dzieci młodszych. Aż 11 proc. dziewcząt i 14 proc. chłopców spędza przed telewizorem i komputerem ponad cztery godziny dziennie (więcej niż połowa zbadanych poświęca na to ponad dwie godziny dziennie).

Nauczyciele obserwują ich tryb życia i załamują ręce. - Pracuję w szkole od 20 lat i widzę, jak z rocznika na rocznik pogarsza się kondycja moich uczniów. W ramach lekcji geografii, które prowadzę, wyjeżdżamy w ciągu roku na wycieczki krajoznawcze. Młodzież najbardziej nie lubi jeździć w góry, bo tam się dużo chodzi, a to męczące. Podczas ostatniej wyprawy nad Morskie Oko, która liczy niecałe dziesięć kilometrów, już w autobusie odwiedziła mnie delegacja, żebyśmy wynajęli dorożki - opowiada Halina. - Za kilka lat, kiedy ci młodzi ludzie będą dorośli i już nikt i nic nie będzie ich w stanie zmusić do aktywności fizycznej, usiądą raz na zawsze na swoich kanapach, w fotelach i samochodach. Kilka lat temu oglądałam film o

sympatycznym robocie imieniem WALL.E. Jego akcja toczyła się w przyszłości, a ludzie z lenistwa, braku ruchu i obżarstwa byli nie tylko grubi, ale również w ramach ewolucji zmieniła się ich budowa ciała, bo zamiast chodzić, wszędzie dojeżdżali elektrycznymi wózkami. Czy właśnie taki los nas czeka? - zastanawia się Halina.

MARTA PIĄTKOWSKA

CO DAJĄ ZABAWY PODWÓRKOWE?

HULA-HOOP: kształtuje sylwetkę, stymuluje czucie ciała i orientację w przestrzeni

GRA W GUMĘ: uruchamia aparat mięśniowo-stawowy stóp, kolan, miednicy, całego ciała

GRA W KLASY ("CHŁOPEK"): ćwiczy skoczność, rytm, planowanie ruchu

KAPSLE: "pstrykanie" kapsli po specjalnej trasie świetnie rozwija tzw. małą motorykę, czyli sprawność dłoni i palców, kluczowe w nauce pisania

SKAKANKA: świetny trening dla stóp i dla równowagi. Skakanie wpływa na kondycję naszego ciała, na zdrowie układu sercowo-naczyniowego, wzmacnia mięśnie pleców, ramion, klatki piersiowej oraz brzucha

TRZEPAK: wyrabia sprawność i tężyznę fizyczną. Uczy zwisów, przerzutów i innych przydatnych figur akrobatycznych

ZOŚKA: zmusza ciało do ekstremalnego wysiłku. Kształtuje każdą z cech motorycznych dziecka, nie mówiąc już o korzyściach dla układu równowagi, czucia, orientacji w przestrzeni

Pieter Bruegel "Zabawy dziecięce", 1560 r. Na obrazie malarz przedstawił ponad 90 różnych gier podwórkowych

Tekst pochodzi z Internetowego Archiwum Gazety Wyborczej.