

# R A P O R T

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI W POLSCE



Raport przygotowany przez  
Centrum Wyzwań Społecznych  
Uniwersytetu Warszawskiego  
na zlecenie



**BGŻ BNP PARIBAS**



# SPIS TREŚCI

2	Wstęp
4	<b>Rozdział 1</b> Globalne wyzwanie
10	<b>Rozdział 2</b> Aktywność sportowa jako super moc dorastania. Co konkretnie daje?
14	<b>Rozdział 3</b> Dzieciaki do rakiet!
20	Literatura

# Wstęp


Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce raport „Aktywność fizyczna dzieci w Polsce” przygotowany we współpracy z Centrum Wyzwań Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego im. profesora Zajonca. Raport powstał na zlecenie Banku BGŻ BNP Paribas, organizatora akcji Dzieciaki do Rakiet, mającej na celu promocję tenisa wśród dzieci, ich rodziców i nauczycieli.

Aktywność fizyczna wśród potrzeb człowieka stawiana jest u podstaw, w jednym rzędzie z potrzebami fizjologicznymi. Niestety, współczesna cywilizacja, ochrzczona mianem „cywilizacji kciuka”, posadziła nas za biurkami, przed ekranami telewizorów, smartfonów, komputerów. Usiedliśmy na tyle wygodnie, że rzadko kiedy udaje nam się wypełnić minimum rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia. Dodajmy, że wynosi ono ledwie 30 minut aktywności fizycznej dziennie.

Można powiedzieć, że my, dorośli, których dzieciństwo przypadło na czasy przed cyfrowym skokiem, w porównaniu z naszymi dziećmi, i tak mamy wielkie szczęście. Dorastając spędzaliśmy bardzo dużo czasu na podwórku z rówieśnikami. Dane prezentowane w poniższym raporcie pokazują, że wśród przebadanych dzieci w wieku 11-12 lat prawie 1/4



A photograph of children on a tennis court. In the foreground, a young boy in a white and blue tennis outfit and cap stands on the green grass. Behind him, other children and an adult are visible. In the background, there are trees and a building with arched windows. A white banner with a red logo is partially visible on the right side of the image.

na oglądanie telewizji w tygodniu poświęca przynajmniej 4 godziny! W weekend, kiedy aktywność fizyczna na świeżym powietrzu powinna być naturalnym wyborem, odsetek ten jeszcze wzrasta do 44,4%. Dodajmy do tego czas spędzony przy komputerze, ze smartfonem w ręku i na grach komputerowych, a okaże się, że na minimum, czyli 60 minut zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia aktywności fizycznej dla dzieci, po prostu nie ma już czasu.

Koniecznym w tym miejscu należy podkreślić, że aktywność fizyczna dla dzieci jest kluczowa nie tylko dla poprawnego rozwoju fizycznego, ale również dla rozwoju psychicznego, społecznego i umiejętności poznawczych mózgu. Dzieci aktywne fizycznie osiągają lepsze wyniki w szkole, są bardziej pewne siebie, uczą się akceptacji i znajomości własnego ciała. Wreszcie nabywają umiejętności społecznych. Aktywność fizyczna to super moc dorastania. Nie zapewniając jej dzieciom, po prostu im szkodzimy.

Możemy odpowiedzialność za taki stan rzeczy zrzucić na nadmiar obowiązków, brak czasu, szkołę, zmęczenie czy wreszcie współczesną cywilizację. Niestety dane opublikowane w raporcie pokazują, że główną przyczyną nieuczestniczenia dzieci szkolnych w zajęciach wychowania fizycznego były nie zwolnienia lekarskie, a zwolnienia wypisane przez rodziców.

Dlatego następnym razem, kiedy będziemy szukali wymówek, wstańmy z kanapy, dajmy dobry przykład dzieciom i zażyjmy razem ruchu. Doskonałą okazją ku temu może być udział w akcji Dzieciaki do Rakiet.

## rozdział 1

# Globalne Wyzwanie

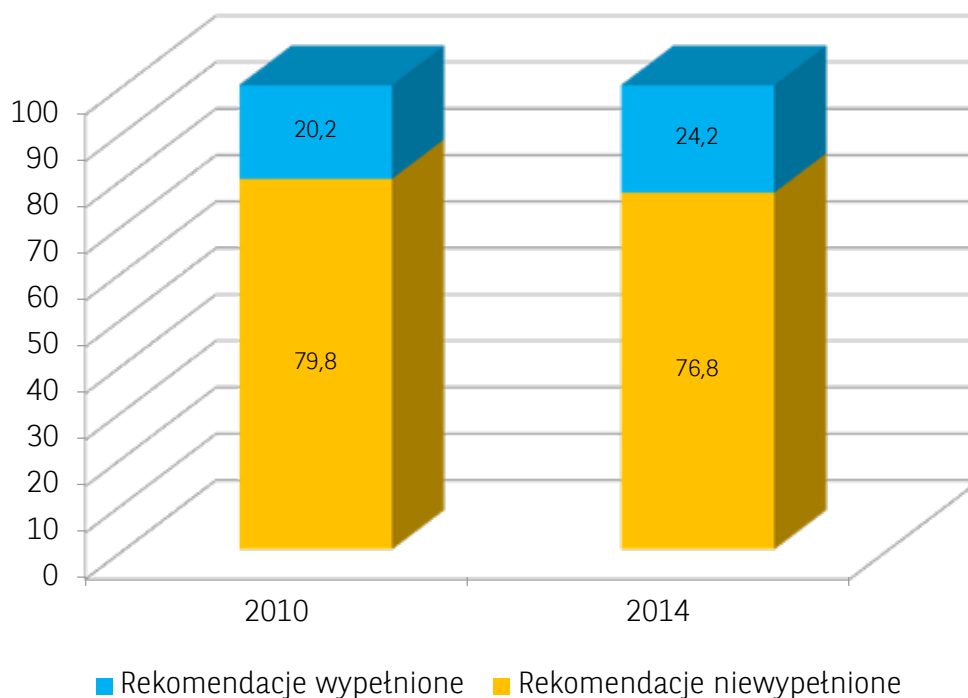
**Brak aktywności fizycznej jest jednym z najważniejszych wyzwań współczesności. Mierzą się z nim wszystkie kraje świata.**

Naukowcy przynoszą nam coraz więcej dowodów na to, że unieruchomienie ma bardzo poważne konsekwencje dla naszego funkcjonowania, podnosi znacząco ryzyko chorób (serca, cukrzycy, chorób nowotworowych, a nawet alzheimera) i poziom stresu. Wszyscy wiemy jakie to ważne, ale wciąż trudno nam znaleźć skuteczne sposoby działania, by się temu przeciwstawić.

Dlaczego? Dlatego, że podniesienie poziomu aktywności nie jest prostym wyborem („dziś będę aktywna/aktywny”) – jest całościową i złożoną zmianą stylu życia, która wymaga szeregu decyzji, konsekwentnych działań, wsparcia rodziny, instytucji i odpowiedniego otoczenia. I co istotne – ten aktywny styl życia należy kształtować bardzo wcześnie.

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO) precyzyjnie wskazuje, że dzieci i młodzież powinny być aktywne fizycznie w sposób intensywny codziennie przez co najmniej 60 minut. I co bardzo ważne, nie powinny spędzać siedząc przed komputerem czy telefonem więcej niż 2 godziny dziennie.

W Polsce poziom aktywności fizycznej rekomendowany przez WHO wypełniało w 2014 roku tylko co czwarte (24,2%) dziecko w wieku 11-15 lat. Była to poprawa w stosunku do pomiaru z roku 2010, w którym rekomendowany poziom aktywności miało zaledwie co piąte dziecko (20,2%). Poziom wypełnienia norm w 2014 roku był wyraźnie niższy u dziewczynek (18,6%) niż u chłopców (29,8%).



Rycina 1. % młodzieży w wieku 11-15 wypetniającej rekomendacje WHO

### Co wpływa na poziom aktywności?

- Wiek – największy spadek aktywności następuje w wieku 14-15 lat. W 2010 roku prawie co trzecie dziecko (27,3%) w wieku 11-12 lat wypetniało normy, ale tylko co dziesiąte (10,3%) w wieku 17-18 lat.
- Płeć – dziewczynki są wyraźnie mniej aktywne i też wcześniej przestają angażować się w aktywność sportową.
- Zamożność – w badaniach widać, że poziom aktywności zależy od zasobności rodziny, co jest związane m.in. z kosztami zajęć sportowych, ale też ze stylem życia rodziców, zaś wyższe wpływają na większe możliwości w zakresie aktywnego trybu życia.

## **Problem już w przedszkolu**

Badania lokalne pokazują, że problemy z aktywnością fizyczną zaczynają się już u najmłodszych: tylko 20-25 proc. przedszkolaków chodzi codziennie na długie spacery, 15-30 proc. bierze udział w zorganizowanych zajęciach ruchowych poza przedszkolem. Za to 2/3 badanych przedszkolaków spędza przed telewizorem nie mniej niż 2 godziny dziennie, a ponad 45 proc. więcej niż godzinę przed komputerem.

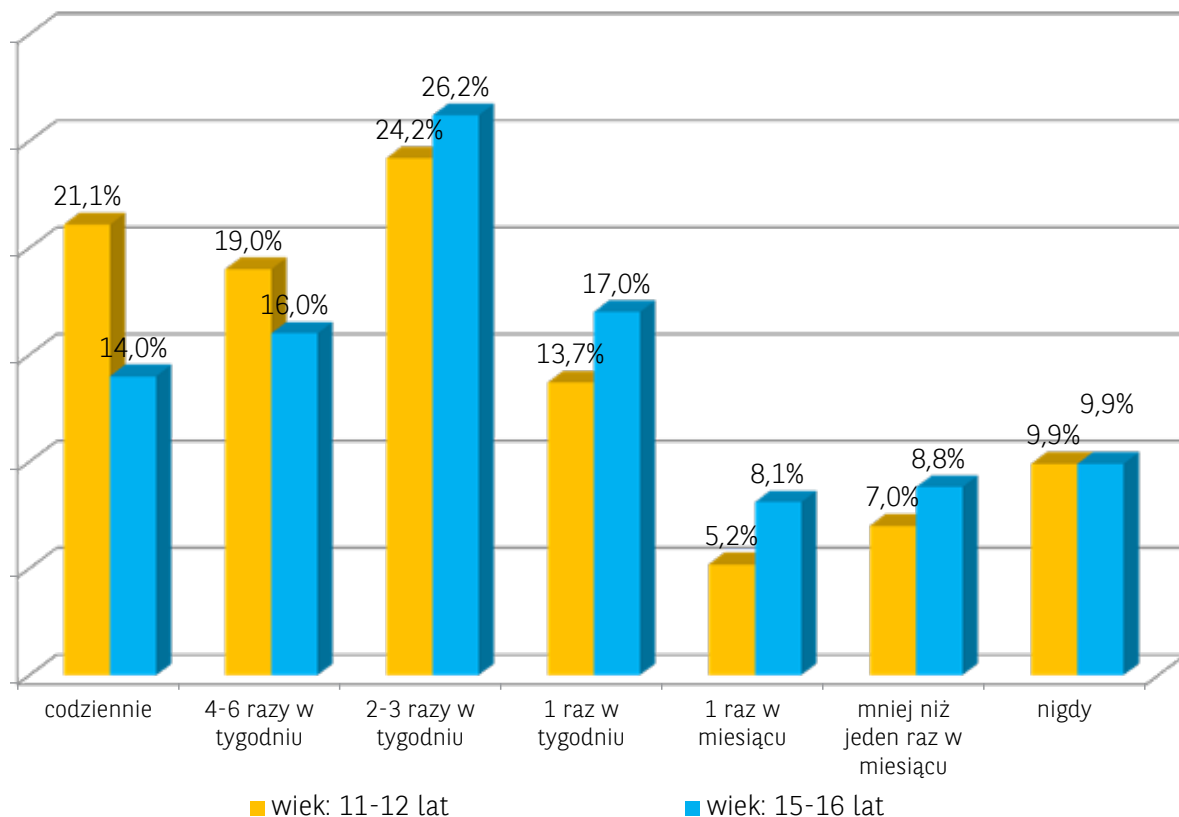
## **Uciekamy z WF-u...**

W badaniu na próbie 3346 uczniów stwierdzono w roku szkolnym 2012/13, że w ostatnich klasach szkoły podstawowej co szósty uczeń nie mógł o sobie powiedzieć, że brał udział w prawie wszystkich lekcjach wychowania fizycznego, a w przypadku pierwszych klas szkół policealnych był to aż co trzeci uczeń. Główną przyczyną nieuczestniczenia w zajęciach były zwolnienia wypisywane przez rodziców, a nie zwolnienia lekarskie! Tylko jedno na troje dzieci nie było ani razu w roku szkolnym zwolnione z WF-u przez rodziców. Co piąty uczeń został przez rodziców zwolniony z więcej niż pięciu lekcji. Częściej niż chłopcy z zajęć WF były zwalniane dziewczynki.

## **...ale nie rekompensujemy WF-u zajęciami pozaszkolnymi**

Co piąte (22,1%) dziecko w wieku 11-12 lat poza zajęciami WF-u doświadczało intensywnej aktywności fizycznej (choć na krótką chwilę) jedynie raz w miesiącu lub rzadziej. W przypadku dzieci w wieku 15-16 lat było to już co czwarte (26,8%). Tylko 40,1% (mniej niż połowa!) grupy wiekowej 11-12 miało taką aktywność fizyczną częściej niż 3 razy w tygodniu, a w przypadku grupy wiekowej 15-16 tylko 30% (mniej niż jedna trzecia).

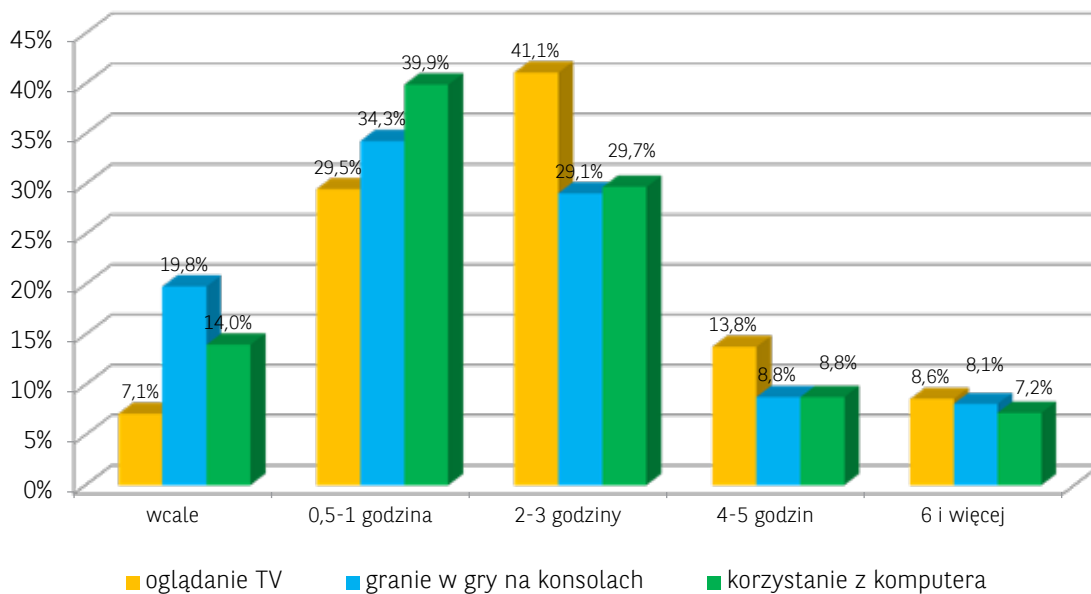




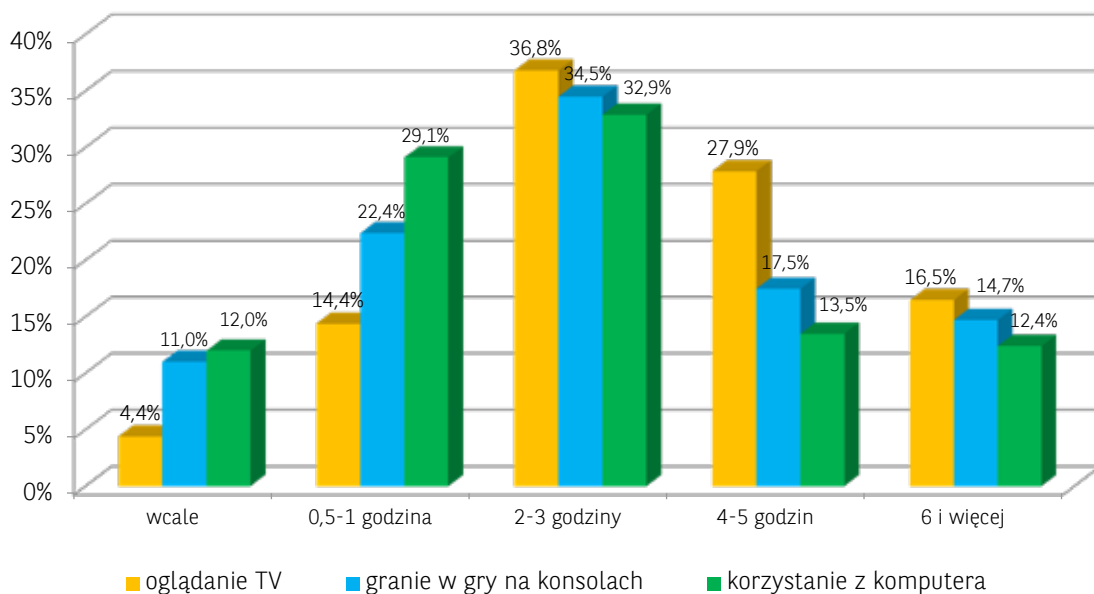
Rycina 2. Porównanie grup wiekowych pod względem częstotliwości uprawiania intensywnej aktywności fizycznej (bez względu na czas jej trwania)

### Za to dużo siedzimy, oglądamy i gramy

W dni powszednie aż 22,4% dzieci w wieku 11-12 lat poświęca przynajmniej 4 godziny na oglądanie telewizji (w weekendy taką liczbę godzin przeznaczają 44,4% – blisko połowa). Ponadto wiele z tych dzieci dodatkowo spędza czas grając w gry komputerowe i na konsolach oraz surfując w Internecie. Tymczasem siedzenie i oglądanie/granie dłużej niż 2 godziny dziennie ma udowodniony negatywny wpływ na stan zdrowia i stan psychiczny dzieci. Bardzo ważne jest byśmy zrozumieli, że negatywnego wpływu zbyt długiego siedzenia nie da się zrehabilitować późniejszą aktywnością – należy go po prostu unikać.



Rycina 3. Czas poświęcany dziennie na różne aktywności sedentarne przez młodzież w wieku 11-12 lat w dniach szkolnych



Rycina 4. Czas poświęcany dziennie na różne aktywności sedentarne przez młodzież w wieku 11-12 lat w weekendy

### **Polskie dzieci tyją i są wyraźnie mniej sprawne**

Od 1989 roku obserwuje się systematyczne pogorszenie wyników młodzieży w takich ćwiczeniach jak: zwis na drążku, skok w dal, bieg na 50 metrów, długi bieg czy test Coopera (przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut). 17% dzieci w wieku 11-15 lat ma nadwagę, a według szacunków naukowców aż 80% otyłych nastolatków zostanie otyłymi dorosłymi!

### **Błędne koło braku energii i motywacji**

Młodzi zapytani o powody swojej małej aktywności mówią o tym, że nie mają energii, co wydaje się samo w sobie dowodem na słabą kondycję. Brak czasu jest przez socjologów uważany za odpowiedź, która pokazuje, że coś jest dla nas po prostu mało ważne.

Bariery podejmowania aktywności fizycznej:

- brak energii dla 46,7% respondentów,
- brak czasu dla 42,1% respondentów,
- brak wzorców i wsparcia dla podejmowania aktywności 41,7% respondentów,
- brak silnej woli dla 33,7% respondentów,
- brak umiejętności dla 26% respondentów

### **Rodzice są najważniejsi!**

Większej aktywności fizycznej dzieci sprzyjają nie tylko pozytywne wzorce, czyli duża aktywność rodziców i rodzeństwa, ale także po prostu dobre relacje rodziców z dziećmi, jasność komunikacji w rodzinie oraz wspólne spożywanie obiadów. Wzorce działają nie tylko jako wzór do naśladowania, ale także zwiększają świadomość młodych ludzi, a jeśli aktywność jest wykonywana wspólnie, wyrabiają od razu dobre przyzwyczajenia. W grupie dzieci, których rodzice regularnie uprawiają sport, procent dzieci wypełniających rekomendacje WHO jest ponad dwukrotnie wyższy niż w grupie dzieci, których rodzice w ogóle nie są aktywni fizycznie. Wśród dzieci, które wysoko oceniają komunikację w swojej rodzinie, rekomendacje wypełnia około 28%, a wśród tych, które oceniają ją nisko – około 17%.

## rozdział 2

# Aktywność sportowa jako supermoc dorastania. Co konkretnie daje?

Aktywność fizyczna jest jak super moc, która wspiera młodych we wszystkim, co niezbędne do tego, żeby osiągać sukcesy i radzić sobie z nieuniknionymi wyzwaniami życia na każdym jego etapie.

Wpływ aktywności fizycznej można pogrupować na korzyści dla:

- **procesów kognitywnych** (aktywność mózgu i jej konsekwencje dla poznawania, a więc uczenia się, zapamiętywania, utrzymywania skupienia),
- **relacji społecznych**, funkcjonowania w grupie, samooceny, a także procesów komunikacji – zarówno z rówieśnikami, jak i osobami starszymi,
- **zdrowia** – co najbardziej oczywiste.

Zdrowie (moje ciało jest silniejsze, odporniejsze, nie mam problemu z nadwagą - nie wstydzę się

Te obszary wzajemnie na siebie wpływają i dodatkowo zwiększają aktywność ruchową dzieci i młodzieży.

**Dla głowy – uczenia się i skupienia**

**Aktywność fizyczna pobudza pracę mózgu – aktywizuje go do pracy intelektualnej, wyraźnie zwiększa efektywność, możliwość skupienia i kreatywność.** Bardzo ciekawie opisują to badania, które porównywały wyniki dzieci na sprawdzianach (z różnych dziedzin) po wysiłku fizycznym i po dłuższym okresie siedzenia. Ewidentnie w większości grup wiekowych i bez

względu na przedmiot dzieciom i młodzieży lepiej szło, gdy przed sprawdzianem były aktywne fizycznie. Ruch intensyfikuje naszą zdolność skupienia, koncentracji oraz pamięć, a nawet bogactwo słownictwa.



### **Dla towarzyskości, pewności siebie i odporności psychicznej**

**Trening sportowy to również budowanie relacji** w grupie innych zawodników i z trenerem – w konsekwencji **rozwijanie ważnych kompetencji społecznych**, które zaczynają się po prostu od bycia w grupie, obserwowania innych, współpracowania czy negocjowania w trakcie sporów. To wszystko bezcenne doświadczenia, które daje trening fizyczny, a które wprost wpływają na poczucie własnej wartości, pewność siebie, umiejętność wglądu czy samokontroli (cechy niezbędne dla osiągnięcia celów życiowych we wszystkich innych sferach życia). Wiadomo, że sport kształtuje charakter: wytrwałość, zdolność przeżywania porażek, umiejętność odraczania nagrody (niezwykle ważna i często deficytowa cecha). Ale w tym obszarze gigantyczne znaczenie ma rozwój wszystkich tych cech, które pozwalają nam lepiej funkcjonować w grupie – dostrajając się do innych, wspólnie osiągać cele czy rozwiązywać konflikty.

### **Przydatne pojęcie:**

*Physical literacy* – trudno przetłumaczalne, a obecnie zyskujące na znaczeniu pojęcie, które odnosi się do podstawowych kompetencji ciała: zdolności, pewności siebie i motywacji do tego, by żyć aktywnie. Teoretycy tego pojęcia kładą wielki nacisk na rozwijanie tych zdolności wśród dzieci – analogicznie do zdolności czytania, pisania i krytycznego myślenia. Każde dziecko – bez względu na płeć i wrodzone predyspozycje fizyczne zależne od genów – ma prawo do tego, by rozwijać swoją cielesność.

W tym obszarze pojawia się jeszcze jedna ważna korzyść z regularnej aktywności fizycznej – **lepsza umiejętność zarządzania stresem**. Wynika to z biologicznych uwarunkowań, które wiążą się z aktywnością fizyczną (aktywne ciała biochemicznie neutralizują hormony stresu), ale też na poziomie kompetencji społecznych i cech, które trening w nas rozwija, a które pozwalają nam być odporniejszymi w sytuacjach stresowych.

Pewność siebie, umiejętność zarządzania emocjami, doświadczenia interpersonalne (z trenerem, z rówieśnikami), odporność na sytuacje stresowe, a dalej zwiększenie kompetencji intelektualnych – to wszystko przynosi trening sportowy. Dodatkowo wiadomo, że:

- dzieci wytrwale trenujące uczą się – wspólnie z rodzicami – lepszego zarządzania swoim czasem, łączenia treningów z obowiązkami rodzinnymi i szkolnymi (nie jest więc prawdą, że sport przeszkadza w szkole, a wręcz przeciwnie),
- dzieci i młodzież, przyzwyczajeni do regularnych treningów, mają więcej szans na to, że będą aktywnymi dorosłymi (dlatego tak bardzo martwi, że tak wiele dzieci, szczególnie dziewczynek, nie jest regularnie aktywnych).

## **Dla zdrowszego i silniejszego ciała**

Ostatni, bardzo ważny obszar korzyści, dotyczy zdrowia i przeciwdziałaniu różnym chorobom:

- **związanych z nadwagą** – a więc cukrzycą, chorobami metabolicznymi, chorobami związanymi z układem kostnym,
- **układu krążenia,**
- **nowotworowym** (jest coraz więcej badań, które pokazują związek ryzyka w zależności od poziomu aktywności).

Na pewno ważnym mediatorem tego wpływu jest stres – wiemy, że zwiększa on ryzyko występowania wielu chorób, szczególnie, gdy jest chroniczny. Patrząc na sytuację dzieci i młodzieży możemy sobie wyobrazić, że spryt, radzenie sobie z rywalizacją i porażką, szereg relacji społecznych oraz wynikająca z nich pewność siebie (również pewność siebie wynikająca z radości z posiadania szybkiego i silnego ciała) – to wszystko neutralizuje negatywne konsekwencje stresu.

## rozdział 3

# Dzieciaki do rakiet!

**Akcja Dzieciaki do Rakiet wykorzystuje uznaną metodę treningu Tenis 10<sup>1</sup>, która na całym świecie służy do nauki dyscypliny wśród najmłodszych dzieci (6-10 lat)**

W świetle przytoczonych w poprzednich częściach dokumentu badań, nie ulega wątpliwości, że wspieranie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży jest jednym z kluczowych wyzwań, na które trzeba odpowiedzieć dla zwiększenia dobrostanu psychicznego i fizycznego dorastających pokoleń. W tym kontekście ważniejsze od dofinansowywania sportu wyczynowego jest **wspieranie sportu powszechnego** – aktywności przeciętnego polskiego dziecka lub nastolatka/ nastolatki.

Badania wyraźnie wskazują, że bardzo ważnymi osiami podziału, jeśli chodzi o poziom wypełniania rekomendacji WHO, są płeć oraz status socjoekonomiczny (czyli to, skąd jesteśmy, jak wykształceni są nasi rodzice i w jak bogatej rodzinie się wychowujemy). Rekomendacje częściej wypełniają dzieci, których rodzice są lepiej wykształceni lub zamożniejsi, a także częściej chłopcy niż dziewczynki.

Z tego względu bardzo ważne jest prowadzenie działań i programów, które **przełamują bariery** sprawiające, że z aktywności fizycznej wycofują się dziewczynki, a także **umożliwiają wyrównywanie różnic** między osobami o różnym statusie socjoekonomicznym i kapitale kulturowym.

<sup>1</sup> [http://tenis10.pzt.pl/1\\_328/o-programie-.aspx](http://tenis10.pzt.pl/1_328/o-programie-.aspx)



## **Bez względu na płeć, miejsce zamieszkania, grubość portfela**

Akcja Dzieciaki do Raket odpowiada na obydwa te wyzwania. Tenis jest sportem lubianym tak przez dziewczynki, jak i przez chłopców. Dodatkowo takim, w którym wyczynowa scena kobieca jest popularna i nie ma dużej dysproporcji zainteresowania i oglądalności w stosunku do sceny męskiej. Nie brakuje więc rozpoznawalnych zawodniczek, które mogą stanowić dla dziewczynek wzór do naśladowania. Promowanie tenisa ma więc potencjał wyrównywania aktywności obu płci.



**Angażuje chłopców i dziewczynki**

**Przybliża ekscytującą dyscyplinę**

**Przełamuje stereotypy**

**Daje wiedzę nauczycielom i sprzęt szkołom**

Program pozwala też przełamać istniejący w Polsce stereotyp tenisa jako sportu dla osób zamożnych. Badania wskazują, że obecnie jest to sport uprawiany przede wszystkim przez osoby o wyższym statusie socjoekonomicznym oraz postrzegany jako sport dla takich osób. Częściowo wynika to z niewystarczającej dostępności infrastruktury i kosztów korzystania z niej. Tymczasem ewaluacja funkcjonowania boisk budowanych w ramach programu Moje Boisko Orlik 2012 pokazała, że istnieje bardzo duże zainteresowanie i potencjał rozwoju tenisa w mniejszych miejscowościach. Wykazała ona, że na boiskach wielofunkcyjnych umożliwiających uprawianie innych dyscyplin niż piłka nożna zainteresowanie tenisem było bardzo duże.

**Dzięki nieodpłatności udziału w wydarzeniach, zapewnieniu sprzętu szkołom, także z terenów wiejskich, oraz przeszkoleniu nauczycieli wychowania fizycznego, zwiększony zostaje egalitarny dostęp do uprawiania tenisa.**

Staje się on dyscypliną dostępną także dla osób, które w innym wypadku nie miałyby możliwości spróbować w nim swoich sił.

### **Sprawdzona i atrakcyjna metoda**

Akcja *Dzieciaki do Rakiet* wykorzystuje uznaną metodę treningu, Tennis 101, która na całym świecie służy do nauki dyscypliny wśród najmłodszych dzieci (6-10 lat). Zapewnia ona wszystko to, co kluczowe dla zdobywania fizycznej sprawności (oraz wspomnianej wcześniej physical literacy) przy jednoczesnym czerpaniu radości z gry w tenisa – lżejszym sprzętem, spokojniej, na dostosowanych boiskach, niekoniecznie na kortach.

Sprawdzony i przemyślany sposób działania w programie zapewnia wszystko to, co kluczowe dla dziecięcego sportu:

- szeroki zasięg – by każdy mógł spróbować,
- element rywalizacji – ale bez przesady (amatorskie turnieje),
- możliwość wyłapania talentów i zaszczepienia pasji (dla chętnych),
- zadbanie o rozwój najważniejszych cech motorycznych dzieci (żeby poczuły radość z bycia aktywnym i mogły spróbować każdego innego sportu).

Drogą do zwiększania aktywności młodzieży jest zwiększanie różnorodności oferty sportowej, tak żeby każdy znalazł coś dla siebie. **Rozszerzenie dostępności tenisa odpowiada także na tę potrzebę.** Z kolei zapewnienie w ramach programu amatorskich rozgrywek międzyszkolnych pozwala utrzymać motywację młodych zawodników do kontynuowania aktywności w dłuższej perspektywie czasowej i rozwijania się.

Zalety akcji *Dzieciaki do Rakiet*:

- szerokie dotarcie do dzieci w trakcie imprez (dzieci mogą spróbować ciekawego, niejednokrotnie nowego dla nich sportu),
- wyszkolenie nauczycieli wychowania fizycznego – pokazanie im uznanej i skutecznej metody Tenis10, która w zajmujący sposób rozwija szereg różnych cech ruchowych dzieci,
- dostarczenie atrakcyjnego sprzętu do szkół – tak by treningi tenisa były możliwe również po zakończeniu programu,
- organizacja amatorskich turniejów, które wspierają motywację dzieci do treningów.



### **MARIUSZ FYRSTENBERG**

Jeden z czołowych polskich tenisistów ostatnich lat. Zaczął grać w tenisa jako siedmiolatek. Podczas sportowej kariery grał na najwspanialszych kortach na świecie oraz reprezentował Polskę na igrzyskach olimpijskich. Finalista turnieju wielkoszlemowego US Open w grze podwójnej (z Marcinem Matkowskim). Ambasador akcji Dzieciaki do Rakiet

*Tenis od najmłodszych lat uczy walki z własnymi słabościami i presją. Młody adept tenisa jest na korcie sam z całym stresem jaki przynosi trening czy mecz. Nauka radzenia sobie z rywalizacją jest bezcenna i bez względu na wyniki zawodowe, tenis uczy życia. To ma przełożenie na każdą inną dziedzinę.*

*Tenis to sport bezkontaktowy, bezpieczny. Treningi na świeżym powietrzu, poznawanie tajników dobrego odżywiania i dbania o formę fizyczną – to wszystko zaprocentuje, niezależnie od tego, czy traktujemy to jako sportową zabawę, czy chcemy przeżyć przygodę w zawodowym tenisie.*

*Jeśli to drugie, to mamy gwarancję częstych podróży, poznania wielu ludzi i nowych miejsc. To kształtuje światopogląd, uczy języków obcych. Podróżując nabywamy umiejętności organizacyjnych. Zawodowa kariera od najmłodszych lat uczy prowadzić firmę, jaką tenisista niewątpliwie jest.*

*Zarówno kariera zawodowa, jak i rekreacyjna gra w tenisa, uczy dyscypliny. Aby osiągnąć sukces trzeba nabrać wielu nawyków. Reżim treningowy, dbanie o siebie oraz słuchanie się autorytetów jest ciężkie ale daje dużo profitów, które będą procentowały przez całe życie.*

# Dzieciaki do Rakiet

Dzieciaki do Rakiet to ogólnopolska akcja mająca na celu popularyzację tenisa wśród dzieci w wieku 5-12 lat oraz ich rodziców i nauczycieli. Organizowana przez Bank BGŻ BNP Paribas i Polski Związek Tenisowy od 2016 roku pozwoliła kilku tysiącom dzieci w Polsce spróbować gry w tenisa. Jesienią 2017 roku akcja weszła do szkół podstawowych - szkoły zakwalifikowane do programu otrzymały sprzęt tenisowy, a ich nauczyciele zostali przeszkoleni tak, by wprowadzić grę w tenisa na lekcje WF.

Więcej informacji: [www.dzieciakidorakiet.pl](http://www.dzieciakidorakiet.pl)





## Literatura:

- Carson V., Rahman A., Wiebe S., Associations of subjectively and objectively measured sedentary behavior and physical activity with cognitive development in the early years *Mental Health and Physical Activity*, 2017; 13, s. 1-8.
- Chalcarz W. i in., Charakterystyka aktywności fizycznej poznańskich dzieci w wieku przedszkolnym, *Medycyna Sportowa*, 2008; 24(5), s. 318-329
- Chalcarz W., Merkiel S., Charakterystyka aktywności ruchowej nowosądeckich dzieci w wieku przedszkolnym, *Medycyna Sportowa*, 2005; 21(6), s. 425-431.
- De Greeff i in., J.W., Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2018; 21(5), s. 501-507.
- Dobosz J.(red.), Wybrane zachowania zdrowotne Polaków w perspektywie sportu powszechnego i zdrowia. Analiza problemu, Fundacja Rozwoju Kultury Fizycznej, Warszawa 2015.
- Fedewa A., Ahn S., The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2011; 82(3), s. 521-535.
- Gomes da Silva S., Arida RM., Physical activity and brain development, *Expert Rev Neurother*, 2015; 15(9), s. 1041-51.
- Martikainen S., Pesonen A., Lahti J., Heinonen K., Feldt K. i in., Higher Levels of Physical Activity Are Associated With Lower Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical Axis Reactivity to Psychosocial Stress in Children *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2013, 98(4), s. E619-E627.
- Mazur J. i in., Aktywność fizyczna młodzieży Szkolnej w wieku 9-17 lat. Aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania. Cz. I badanie ilościowe., Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2013
- Mazur J., Małkowska-Szkutnik A., Wyniki badań HSBC 2010. Raport techniczny, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.
- Mazur J., (red.), Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HSBC 2014, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2014.
- Merkiel S., Chalcarz W., Deptuła M., Porównanie aktywności fizycznej oraz ulubionych form spędzania czasu wolnego dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego, *Rocznik PZH*, 2011; 62(1), s. 93-99.
- Tomporowski P.D., Exercise and Cognition, *Pediatric Exercise Science*, 2016; 28(1), s.23-27
- Woynarowska B., Mazur J., Oblacińska A., Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce, *Hygeia Public Health*, 2015; 50(1), s. 183-190.



**Dodatkowe informacje:**

Jędrzej Hugo-Bader

Biuro prasowe akcji Dzieciaki do Rakiet

Havas Sports & Entertainment

[jedrzej.hugo-bader@havas-se.com](mailto:jedrzej.hugo-bader@havas-se.com)

tel. 503 028 680

Izabela Tworzydło

Rzecznik prasowy

Bank BGŻ BNP Paribas

[izabela.tworzydlo@bgzbnpparibas.pl](mailto:izabela.tworzydlo@bgzbnpparibas.pl)

tel. 607 449 849

**Współpraca merytoryczna:**

Aleksandra Gołdys – Centrum Wyzwań Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego

Wojciech Wilk – Centrum Wyzwań Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego

Paweł Zembura – Centrum Wyzwań Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego

Aleksandra Marciniak – Havas Sports & Entertainment

Jędrzej Hugo-Bader – Havas Sports & Entertainment

Paweł Jeleniewski – Havas Sports & Entertainment

Dziecjaki  
do Rakiet



**BGŻ BNP PARIBAS**