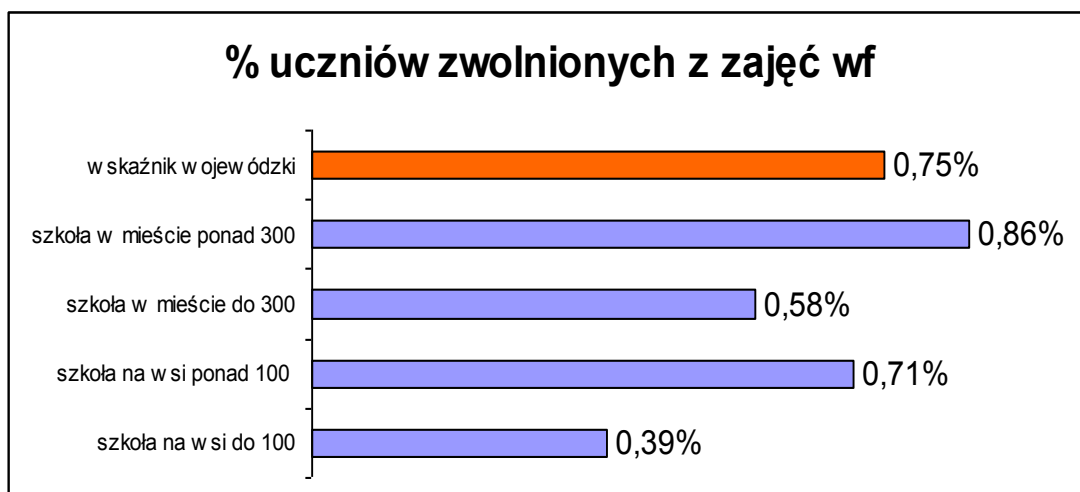


## PRZYCZYNY ZWOLNIEŃ Z LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Jest wiele czynników, które powodują niechęć uczniów do lekcji wychowania fizycznego, a co za tym idzie zwolnień z tych zajęć. Głównym powodem takiego zachowania jest przede wszystkim lenistwo. Chętnie ćwiczą jedynie dzieci z najmłodszych klas. Niechęć do ćwiczeń wzrasta wraz z wiekiem potęgując się w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych. Na podstawie autodiagnozy przeprowadzonej w szkołach podstawowych województwa podlaskiego pod koniec 2004 roku przez Kuratorium Oświaty procent uczniów (Wykres 1) zwolnionych w semestrze lub przez rok z zajęć wychowania fizycznego nie przekraczał nawet 1% [2]. Badania te przeprowadzone były z następujących kategorii:

1. szkoły wiejskie z liczbą uczniów do 100
2. szkoły wiejskie z liczbą uczniów ponad 100
3. szkoły miejskie z liczbą uczniów do 300
4. szkoły miejskie z liczbą uczniów ponad 300

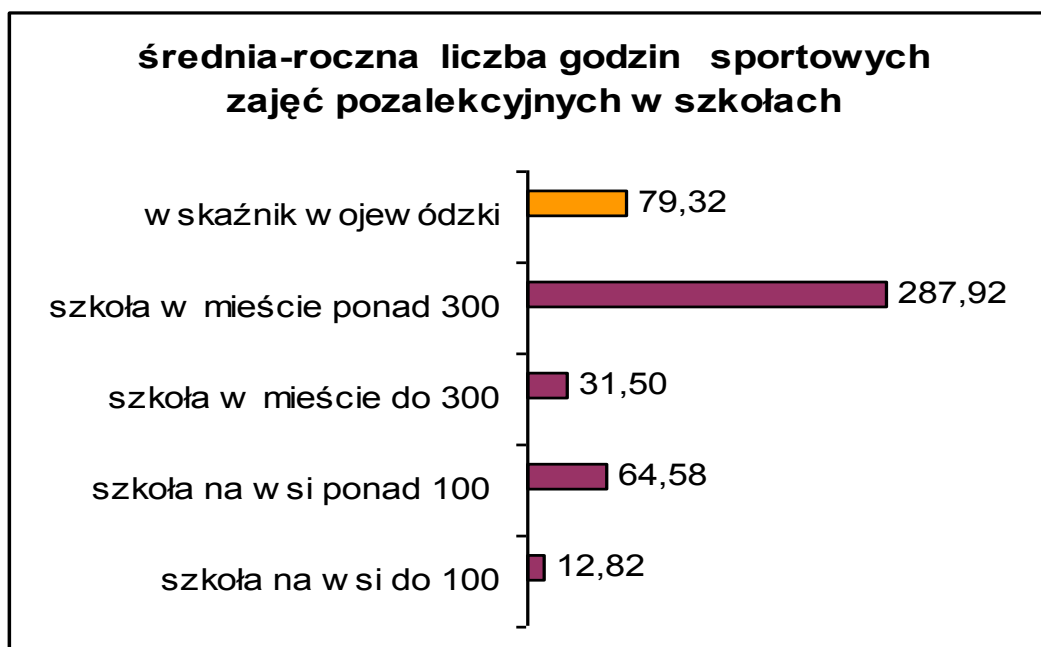


Wykres 1. Skala zwolnień z lekcji wychowania fizycznego [2]

Uczniowie nie chcą biegać za piłką, skakać przez skrzynię czy płotki, nie mają ochoty nawet na proste ćwiczenia przy drabinkach, na materacu czy

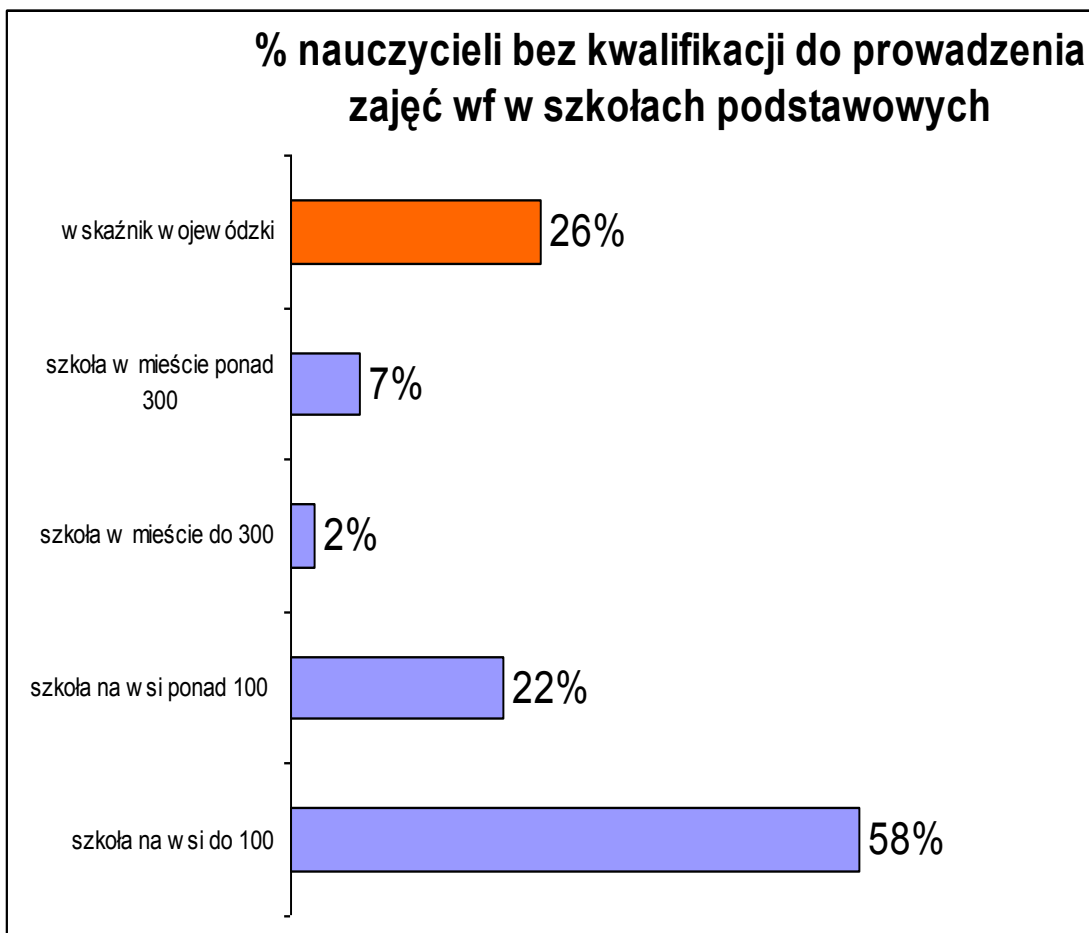
równoważni. Zaskakujące jest to, iż bez entuzjazmu grają także w gry zespołowe [6].

Kolejnym czynnikiem jest to, iż lekcje wychowania fizycznego nie zawsze są atrakcyjne. Wzbudzają małe zainteresowanie wśród uczniów, gdyż są monotonne i nieurozmaicone. W małych szkołach miejskich lub szkołach wiejskich jest również zbyt mało godzin na sportowe zajęcia pozalekcyjne takie jak SKS czy UKS (Wykres 2). Liczba szkolnych, sportowych zajęć pozalekcyjnych wynosi średnio w skali roku około 80 godzin co w praktyce oznacza 2 godziny w tygodniu w skali szkoły [2].



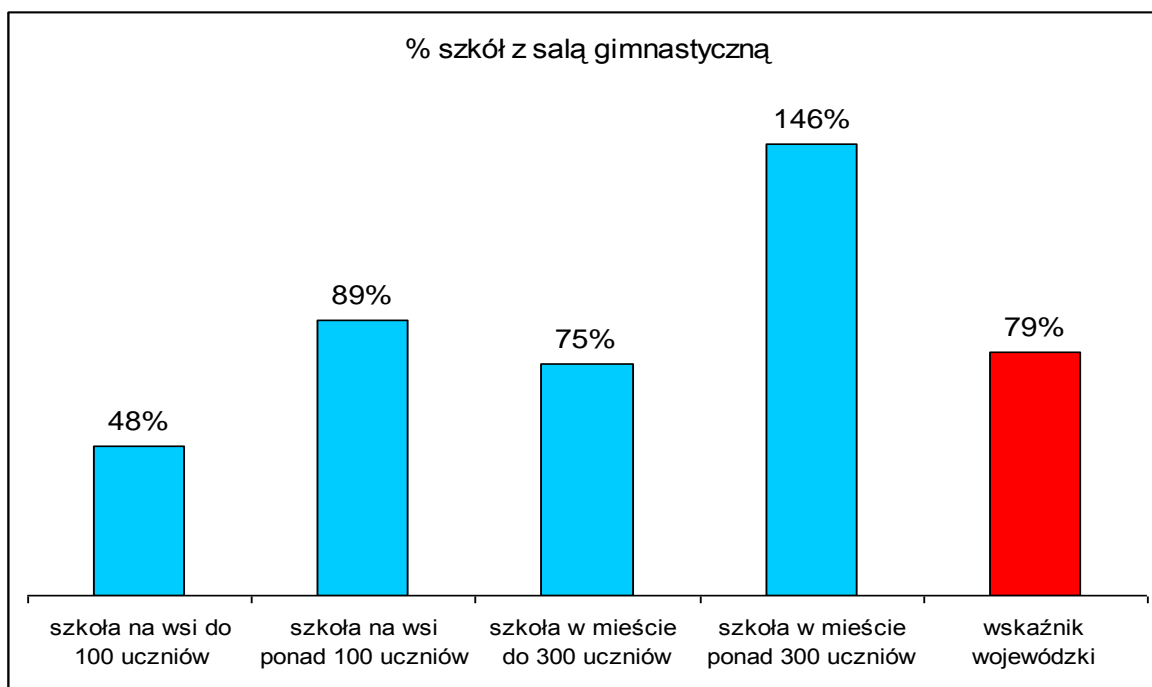
Wykres 2. Sportowe zajęcia dodatkowe (SKS, UKS, inne)[2].

Często nauczycielem wychowania fizycznego jest były trener bądź zawodnik trenujący niegdyś jedną dyscyplinę, który narzuca ją teraz swoim uczniom, kładąc nacisk przede wszystkim na nią [5,7]. Średnio w województwie podlaskim wychowania fizycznego naucza 26% nauczycieli bez kwalifikacji (Wykres 3), z czego aż 58 % w małych szkołach wiejskich [2].



Wykres 3. Nauczyciele wychowania fizycznego bez kwalifikacji [2].

Przyczyną niechęci do lekcji wychowania fizycznego może być brak sprzętu sportowego oraz odpowiedniej ilości sal do prowadzenia zajęć. Blisko połowa dużych szkół miejskich posiada dostęp do dwóch lub więcej sal gimnastycznych (Wykres 4). 52 % szkół wiejskich nie ma w ogóle dostępu do sali gimnastycznej [2].



Wykres 4. Szkoły z salą gimnastyczną [2]

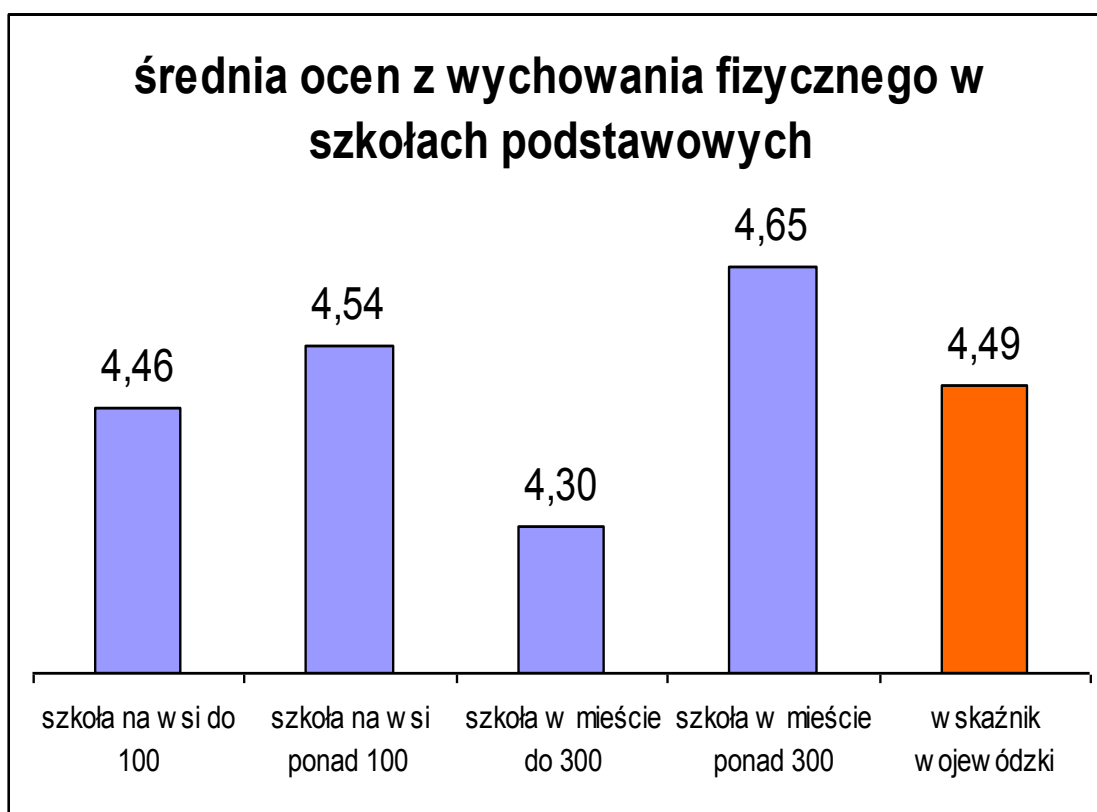
Większość szatni nie jest wyposażona w prysznice bądź są one w takim stanie, że nie można się w nich normalnie odświeżyć przed kolejnymi lekcjami. Dodatkowo jeśli nawet są takie możliwości to jest ich zbyt mało by każdy uczeń zdążył to zrobić na krótkiej przerwie [7,8].

Następnym ograniczeniem okazuje się wstyd. Dziewczęta wstydzą się przebierać przy koleżankach, gdyż ukrywają pod ubraniem swoje niedoskonałości: otyłość czy brzydką figurę [29]. Nie chcą zostać wyszydzone z powodu wszelakich zmian skórnych, cellulitu czy rozstępów [9].

Ponadto problemem okazuje się również starannie wykonany makijaż, które młode dziewczęta boją się naruszyć [4]. Sytuacja powtarza się również z włosami czy paznokciami, gdyż szkoda jest zniszczyć perfekcyjnie uczesane włosy bądź połamać sztuczne paznokcie. Staje się to powodem opuszczania jakże lubianych lekcji na basenie [8].

Kolejnym powodem są słabe oceny z wychowania fizycznego. Młodzież, która uczy się dobrze a jest mniej sprawna fizycznie rezygnuje z tych zajęć by nie pogorszyć sobie średniej ocen na świadectwie. Dla niektórych uczniów a

szczególnie dla dziewcząt 4 z w-fu to już przeszkoda w osiągnięciu dobrych wyników przy czym w szkole podstawowej średnia ocen (Wykres 5) z wychowania fizycznego to 4,49 [2].



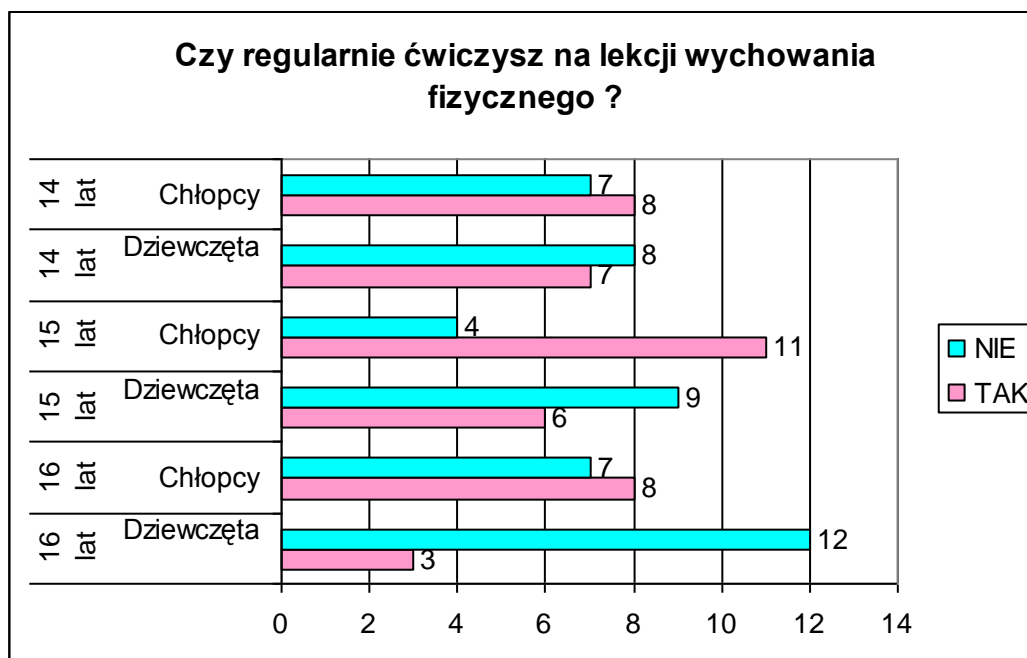
Wykres 5. Średnia ocen z wychowania fizycznego w szkołach podstawowych woj. podlaskim [2].

Następna przeszkoda wynika z tego, iż zazwyczaj na jednej sali gimnastycznej ćwiczą razem chłopcy i dziewczęta. Te ostatnie wstydzą się ćwiczyć w obecności chłopców, gdyż komentują oni to jak one wyglądają, jakie mają ubranie oraz to jak wykonują ćwiczenia szydząc i wyśmiewając kiedy coś im nie wyjdzie, a sprawność fizyczna dziewcząt jest ostatnio coraz słabsza [8,9].

Zwolnienia pojawiają się bardzo często w czasie rekonwalescencji po chorobie, choć często znacznie przesadzona jest ich długoterminowość [8].

Innym z powodów jest także to, iż wtedy gdy lekcje wychowania fizycznego przypadają na pierwsze lub ostatnie lekcje uczniowie zwalniają się by dłużej posiedzieć w domu bądź wrócić wcześniej i zająć się swoimi sprawami [7].

Na podstawie ankiety przeprowadzonej w gimnazjum można stwierdzić, iż na zajęciach wychowania fizycznego regularnie ćwiczy mniej niż połowa ankietowanych (43 osoby) pozostała część robi to nieregularnie (Wykres 6).



Wykres 6. Regularność uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego

Częstość uczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego w tygodniu jest niepokojąca (Wykres 7): 16 osób ćwiczy 1 raz, 28 osób uczestniczy 2 razy, 33 osoby uczestniczą 3 razy w tygodniu, 6 osób 4 razy a w ogóle nie uczęszczają na zajęcia 4 osoby. Reszta ankietowanych nie udzieliła odpowiedzi na to pytanie.



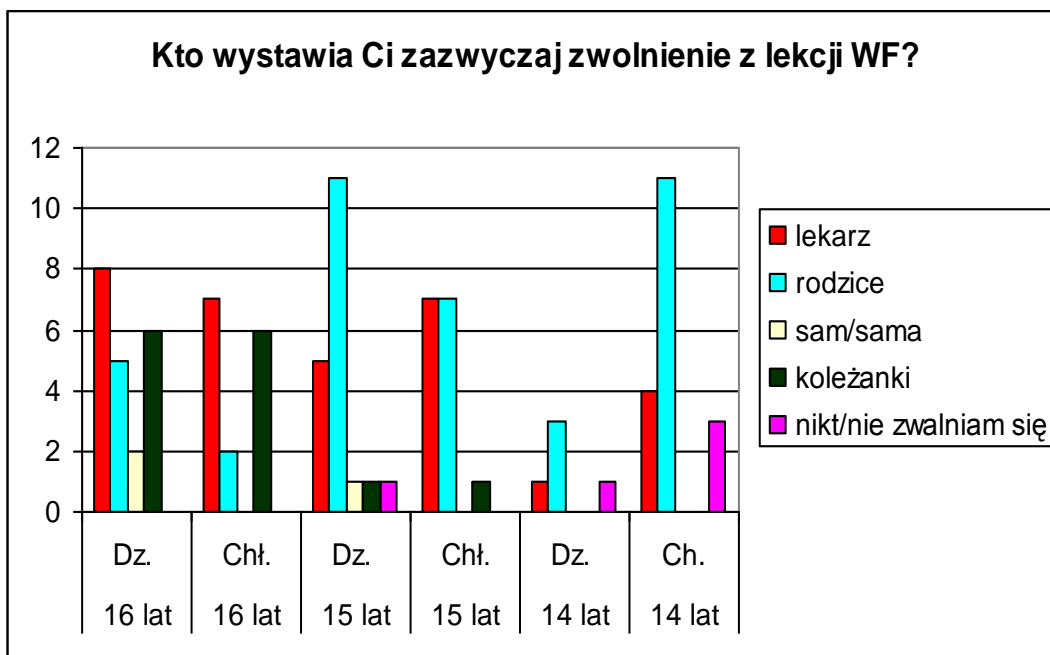
Wykres 7. Częstość ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego w ciągu tygodnia

Na tak małą liczbę badanych osób aż 6 posiada całoroczne zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego co stanowi niemal 7% respondentów (Wykres 8).



Wykres 8. Ilość osób posiadająca całoroczne zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego

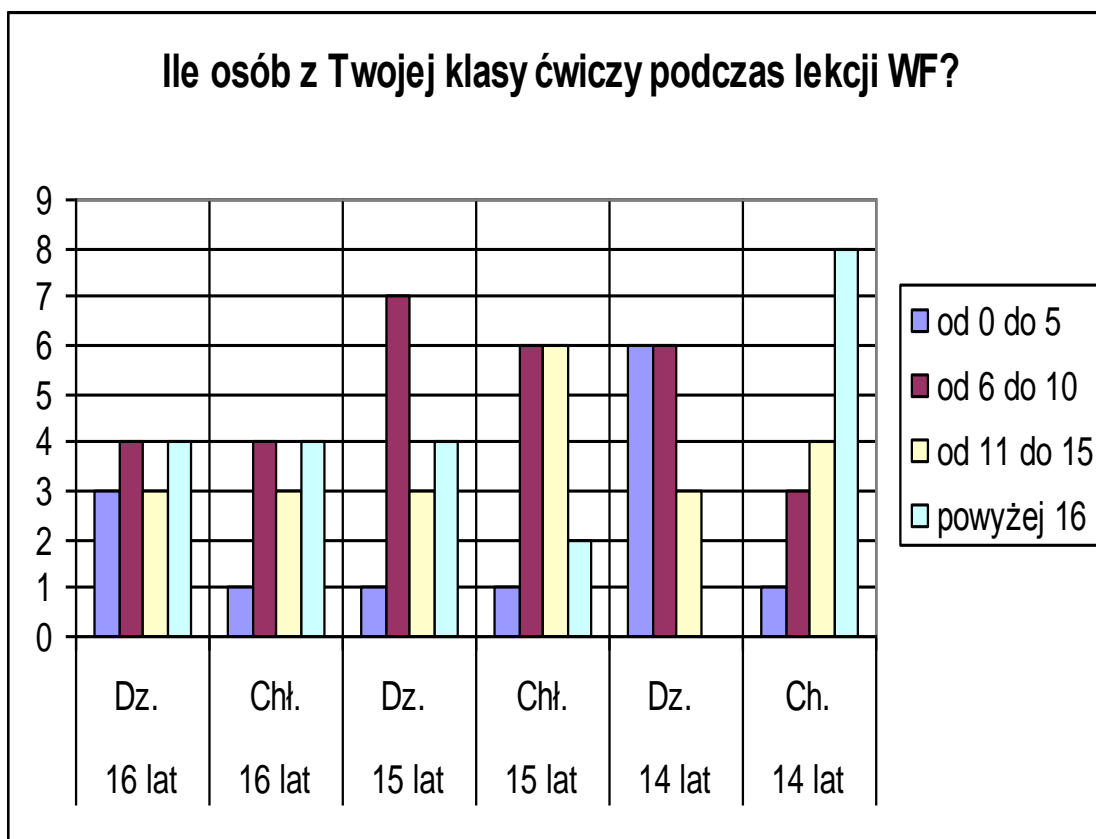
35 osób odpowiedziało, iż zwolnienia z wychowania fizycznego wystawiają im rodzice, 37 osób posiada zwolnienie od lekarza. Reszta ankietowanych odpowiadają, że zwolnienia piszą sobie sami bądź robią to za nich koleżanki (Wykres 9).



Wykres 9. Osoby, które wystawiają gimnazjalistom zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

30 osób stwierdza, iż na lekcji wychowania fizycznego w ich klasie ćwiczy (Wykres 10) od 11 do 15 osób, 22 osoby - że od 6 do 10, tyleż samo osób - że powyżej 16, a 13 osób mówi, iż na zajęciach ćwiczy od 0 do 5 osób.





Wykres10. Liczba osób ćwiczących na lekcji wychowania fizycznego

Nie tylko odpowiedzi gimnazjalistów są niepokojące. Badania przeprowadzone zostały również w podlaskich liceach przez W. Błachno i R. Kozłowskiego [1] (Tabela 7), gdzie na 1183 uczennice klas pierwszych zwolnionych z zajęć wychowania fizycznego jest 123 co stanowi 10,4 %, w drugich klasach z zwolnień korzysta blisko 12,13 % czyli 145 z 1195 dziewcząt, zaś w klasach trzecich jest to aż 19,58% czyli 223 spośród 1139 uczennic.

Tabela 1. Liczba dziewcząt posiadających zwolnienia całoroczne  
w poszczególnych klasach [1]

Klasy	Liczba uczniów	Liczba zwolnień	%
Klasy I	1183	123	10,40
Klasy II	1195	145	12,13
Klasy III	1139	223	19,58

U chłopców, przynajmniej w pierwszych klasach, procent osób posiadających całoroczne zwolnienia z lekcji wychowania jest mniejszy (Tabela 8), wynosi bowiem 4,64 %, czyli 32 zwolnionych na 689 ankietowanych. W klasach drugich ilość zwolnionych wzrasta do 6,04% co daje nam 41 zwolnionych na 679 badanych, w klasach trzecich osiąga 28% czyli 46 zwolnionych na 732 uczniów.

Tabela 2. Liczba chłopców posiadających zwolnienia całoroczne  
w poszczególnych klasach [1]

Klasy	Liczba uczniów	Liczba zwolnień	%
Klasy I	689	32	4,64
Klasy II	679	41	6,04
Klasy III	732	46	6,28

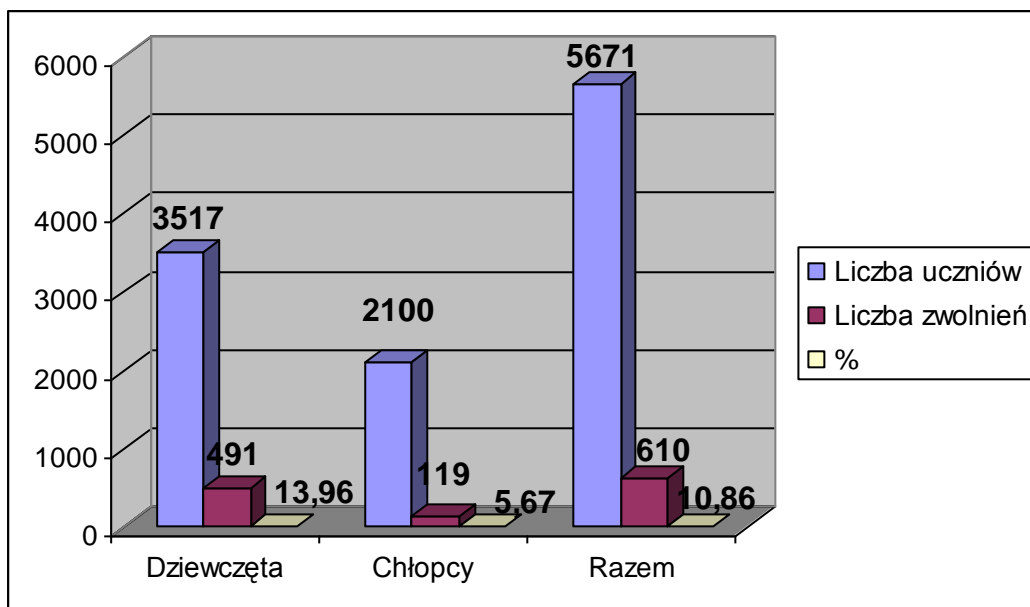
Badania wykazały, iż następuje wyraźny wzrost całorocznych zwolnień z lekcji wychowania fizycznego wśród młodzieży licealnej. Nagminnie ze zwolnień takich korzystają dziewczęta klas maturalnych (Tabela 7) - procent zwolnionych dziewcząt przekracza w niektórych szkołach nawet 30%. Tendencje rosnące obserwuje się także wśród chłopców, choć nie sięgają one takiego stopnia jak u dziewcząt [1].

Wśród badanych dziewcząt z całorocznych zwolnień z lekcji wychowania fizycznego korzystało 491 osób co daje około 14 % ogółu, gdzie w grupie chłopców procent ten był o ponad połowę niższy dając 6% czyli 119 zwolnionych.

Tabela 3. Wszystkie zwolnienia sumarycznie [1]

Badani	Liczba uczniów	Liczba zwolnień	%
Dziewczeta	3517	491	13,96
Chłopcy	2100	119	5,67
Razem	5671	610	10,86

Biorąc pod uwagę wszystkie badane osoby z całorocznych zwolnień lekarskich korzystało 610 osób czyli niemal 11% wszystkich respondentów (Wykres 11). Reasumując, najczęściej z wychowania fizycznego zwalniają się dziewczęta klas maturalnych, najrzadziej chłopcy klas pierwszych. Liczba zwolnień u obu płci wzrasta wraz z wiekiem, jednak zdecydowanie częściej korzystają z nich dziewczęta niż chłopcy.



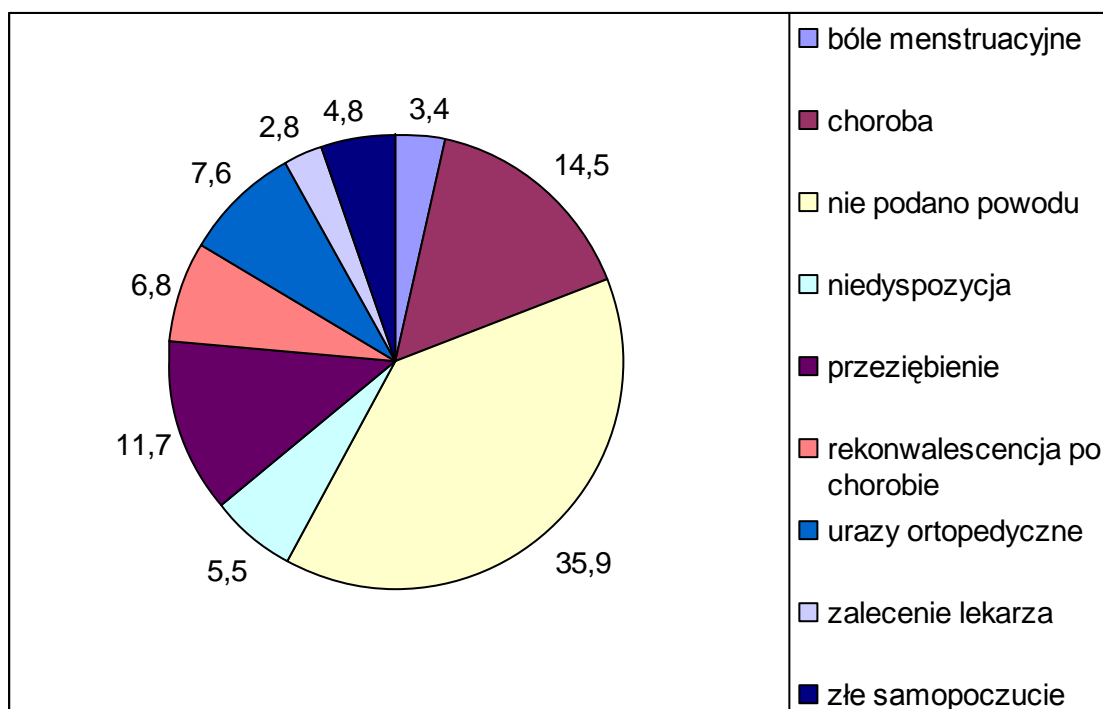
Wykres 11. Stosunek liczby zwolnień do ogólnej liczby uczniów [1].

Analiza ankiet [3] rozdawanych podczas wręczania zwolnienia z wychowania fizycznego w gimnazjum w Wiżajnach oraz analiza tychże zwolnień wykazała, iż 30 % uczniów nie wie jakie ma schorzenie, nie potrafi go nawet nazwać, a mimo to z powodu tegoż właśnie schorzenia posiada długoterminowe zwolnienie. 20 % uczniów po zakończeniu poprzedniego zwolnienia lekarskiego ma je przedłużone. Niepokojącym zjawiskiem jest to, iż 80 % uczniów uważa, że bez problemu i zbędnego wysiłku można zdobyć „lewe” zwolnienie lekarskie. Podczas analizy wystawionych przez lekarzy zwolnień wynika, że 45 % wystawiają lekarze interniści, 40% stanowią zwolnienia pourazowe wystawiane przez ortopedów bądź chirurgów, a jedynie 15 % zwolnień pochodzi od lekarzy specjalistów. Lekarze nagminnie wystawiają zwolnienia obejmujące nawet semestr bądź zwolnienia całoroczne z powodu jedynie podejrzenia choroby lub są to zwolnienia pourazowe. Mimo tego, iż w niektórych zaburzeniach należy jedynie ograniczyć niektóre ćwiczenia lub wyeliminować jedynie część z nich, a nawet dostosować ich

intensywność do danej osoby zwolnienia bez zastanowienia mówią o trwałej niezdolności do zajęć ruchowych [3].

W niniejszych badaniach analizie poddane zostało 165 przypadkowo zebranych zwolnień z lekcji wychowania fizycznego z różnych szkół z bieżącego roku szkolnego 2008/2009. Spośród posiadanych zwolnień 145 pochodziło od rodziców bądź opiekunów, pozostałe 20 od lekarzy różnych specjalności.

Rodzice podawali przeróżne powody zwolnień swoich dzieci z lekcji wychowania fizycznego, jednak znaczna większość (aż 52 osoby) nie wymieniły żadnego powodu, co stanowi 35,9 %. (Wykres 12).

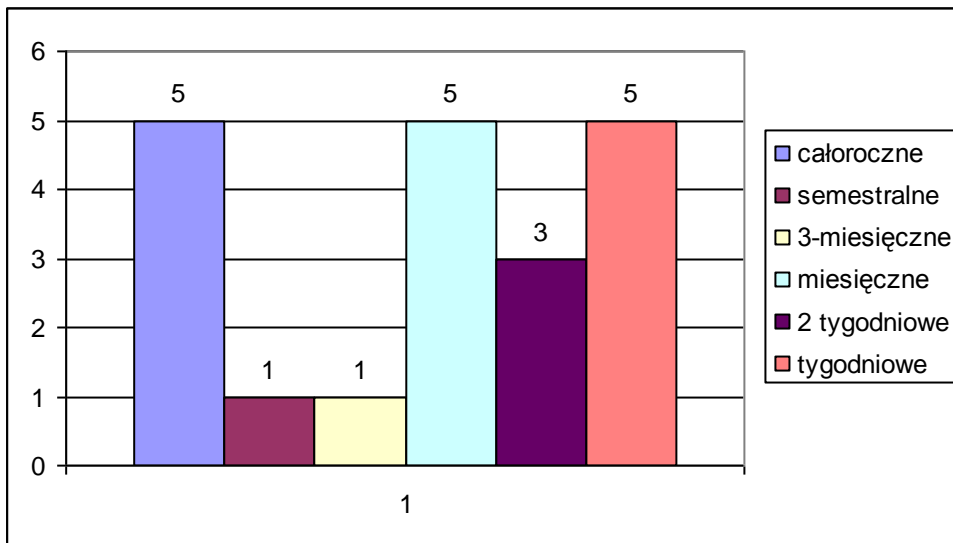


Wykres 12. Jaki procent ogólnych zwolnień stanowią wymieniane powody.

Najczęściej wymienianym powodem (w 14,5 %) jest choroba, w 11,7% przeziębienie oraz urazy ortopedyczne (7,6%) jak również rekonwalescencja po chorobie (6,8%). Najrzadziej wymiana została niedyspozycja (5,5%), złe

samopoczucie (4,8%). Jako powód pojawiały się także bóle menstruacyjne (3,4%) oraz zalecenia lekarza (2,8%).

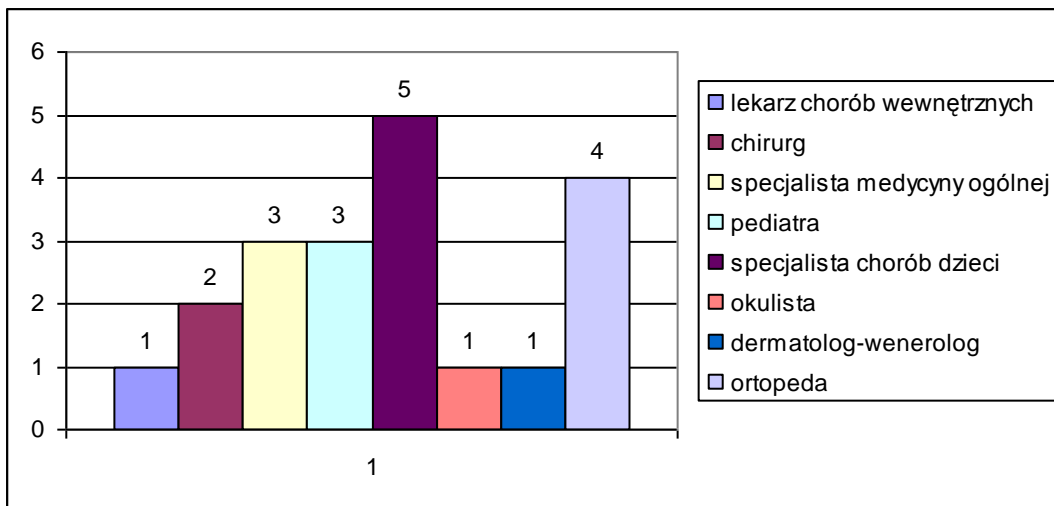
Spośród dwudziestu zwolnień lekarskich było 5 obejmujących cały rok (Wykres 13), z tymże jedynie jedno zwalniało ze wszelkiej aktywności fizycznej (powodem było noszenie okularów), trzy z nich zwalniały z biegów długodystansowych, a jedno z ćwiczeń wymagających dźwigania oraz rzutów piłki lekarską.



Wykres 13. Długość wystawianych zwolnień lekarskich

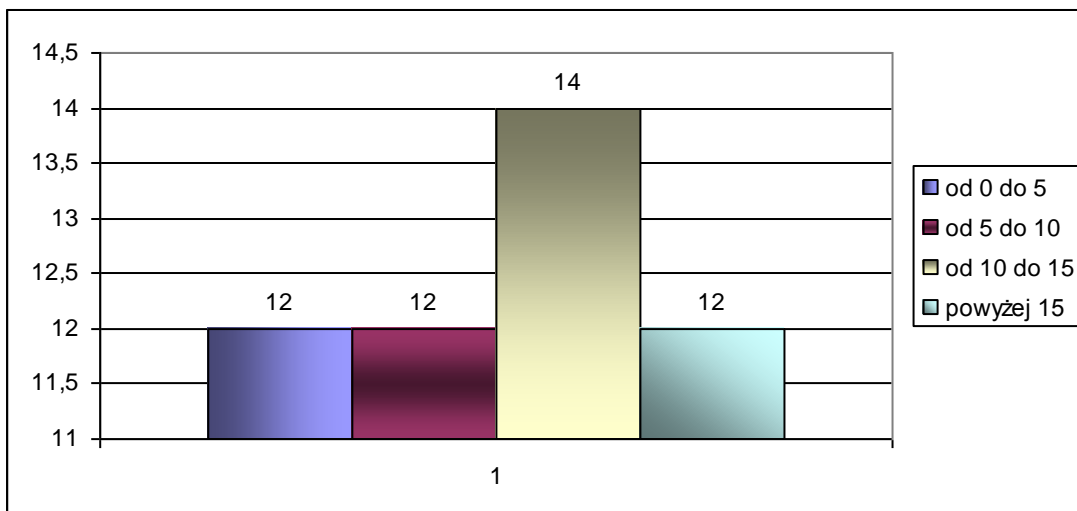
Wystąpiło jedno zwolnienie semestralne, które również obejmowało biegi dystansowe oraz jedno 3-miesięczne. Pięć zwolnień wystawionych było na miesiąc, trzy na 2 tygodnie oraz pięć zwolnień tygodniowych.

Najwięcej zwolnień (5) wystawili specjaliści chorób dzieci (Wykres 14), 4 druki pochodziły od ortopedy, po 3 zwolnienia były od pediatry i specjalisty medycyny ogólnej. Znalazły się także 2 zwolnienia od chirurga oraz po jednym od lekarza chorób wewnętrznych a także dermatologa-wenerologa.



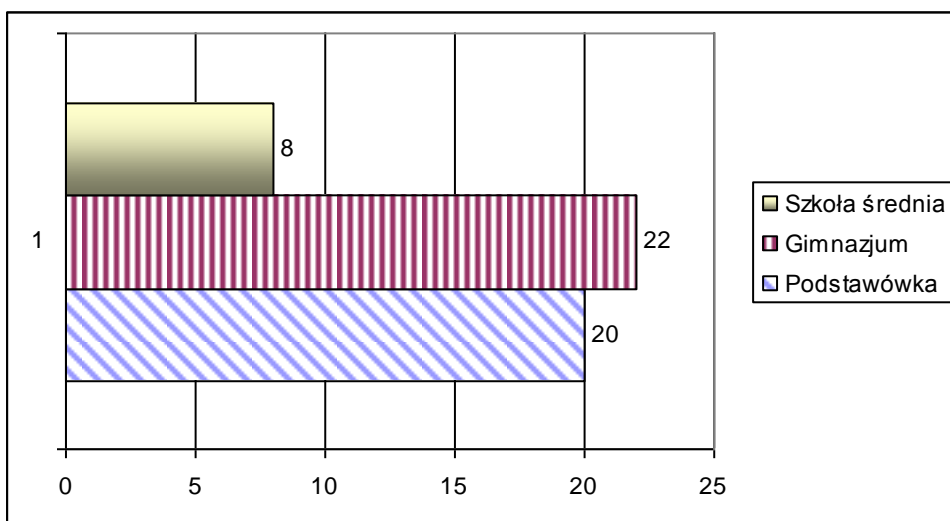
Wykres 14. Specjalność lekarzy wystawiających zwolnienia.

Ankieta została przeprowadzona wśród 50 nauczycieli wychowania fizycznego spośród których dwanaście osób ma staż poniżej 5 lat (Wykres 15), tyleż samo osób było ze stażem 5-10 lat oraz ze stażem powyżej 15 lat. Największą liczbę (14 osób) stanowili nauczyciele pracujący w szkole od 10 do 15 lat.



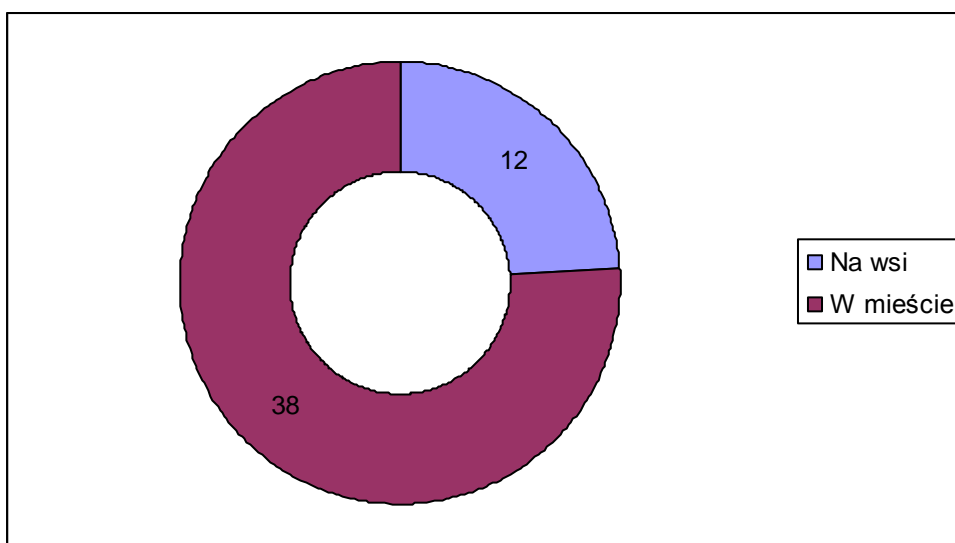
Wykres 15. Ile lat jest Pan/Pani nauczycielem?

22 ankietowanych nauczycieli uczy w gimnazjum (Wykres 16), 20 w szkole podstawowej i 8 w szkołach średnich.



Wykres 16. W jakiej szkole jest Pan/Pani nauczycielem

38 badanych pracowało w mieście (Wykres 17), a pozostałe 12 osób na wsi.

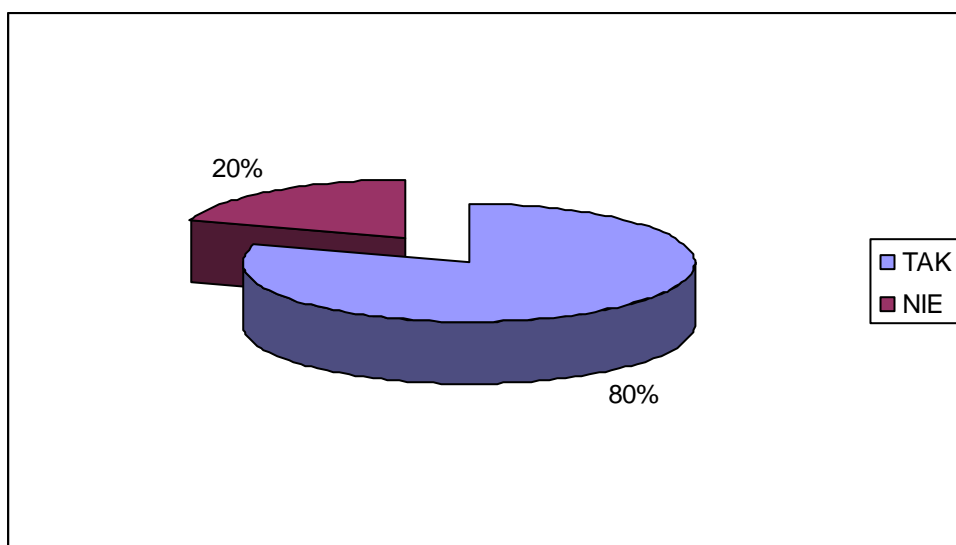


Wykres 17. Gdzie znajduje się szkoła w której Pan/Pani uczy ?

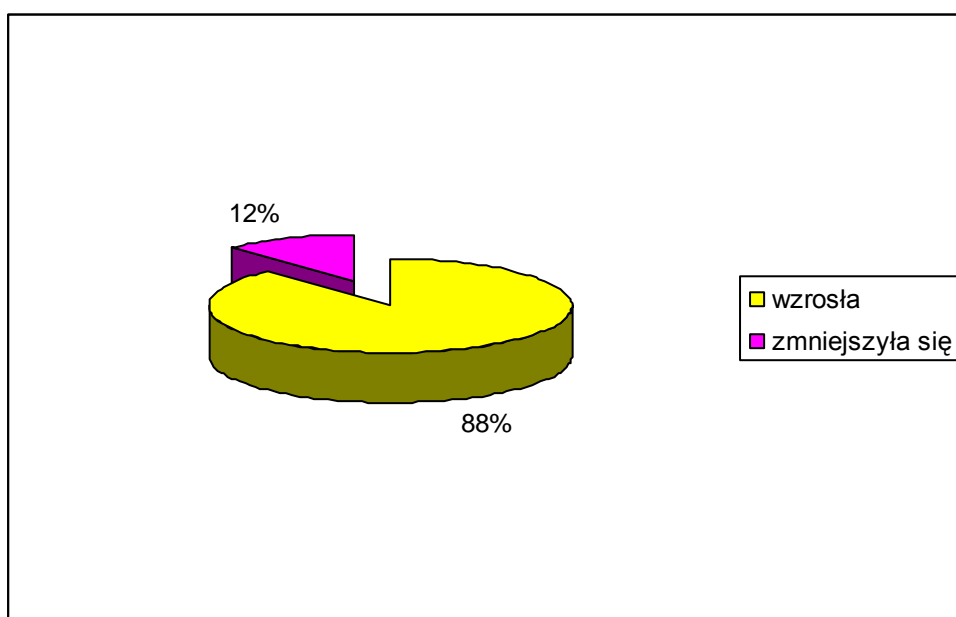
40 nauczycieli (80 %) w ciągu swojej pracy zawodowej zaobserwowało zmiany w ilości zwolnionych osób (Wykres 18). Pozostałe 10 osób (20 %) nie widzi



takich zmian. 88 % (44 osoby ) twierdzą, iż liczba zwolnień w przeciągu lat wzrosła (Wykres 19), 12 % (6 osób) uważa, że liczba ta zmniejszyła się.



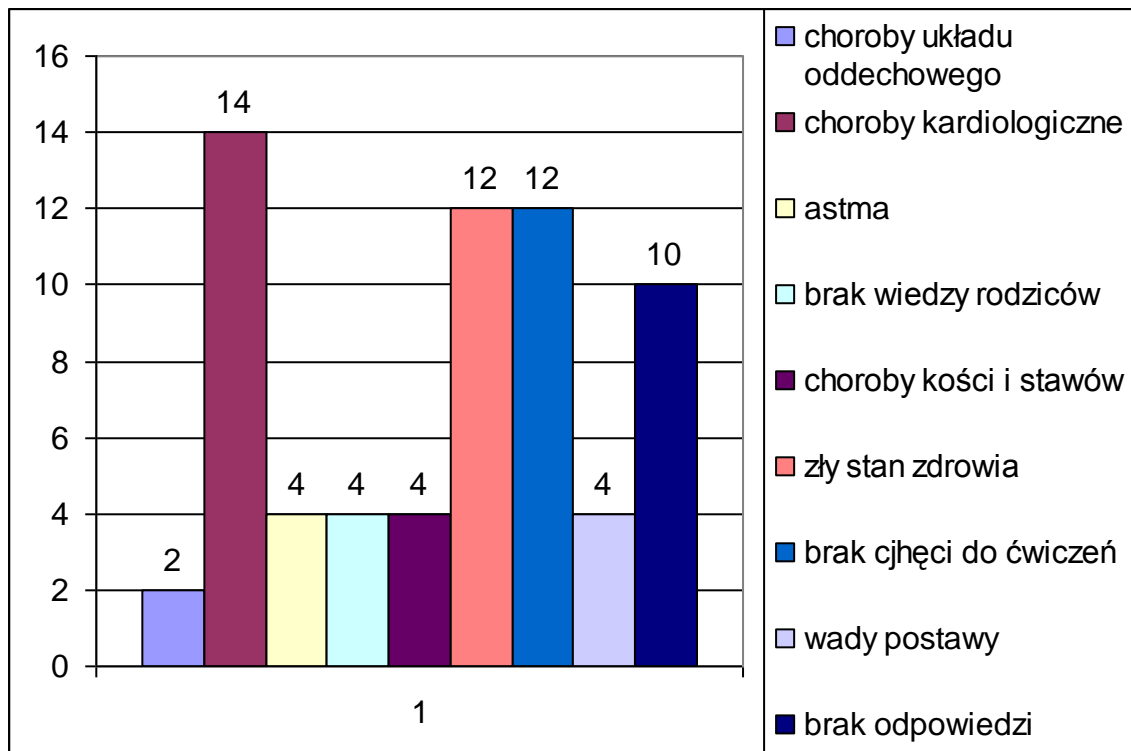
Wykres 18. Czy w ciągu swojej pracy zawodowej zauważył/a Pan/Pani zmiany w ilości osób zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego?



Wykres 19. Czy liczba zwolnień w przeciągu lat wzrosła czy zmalała?

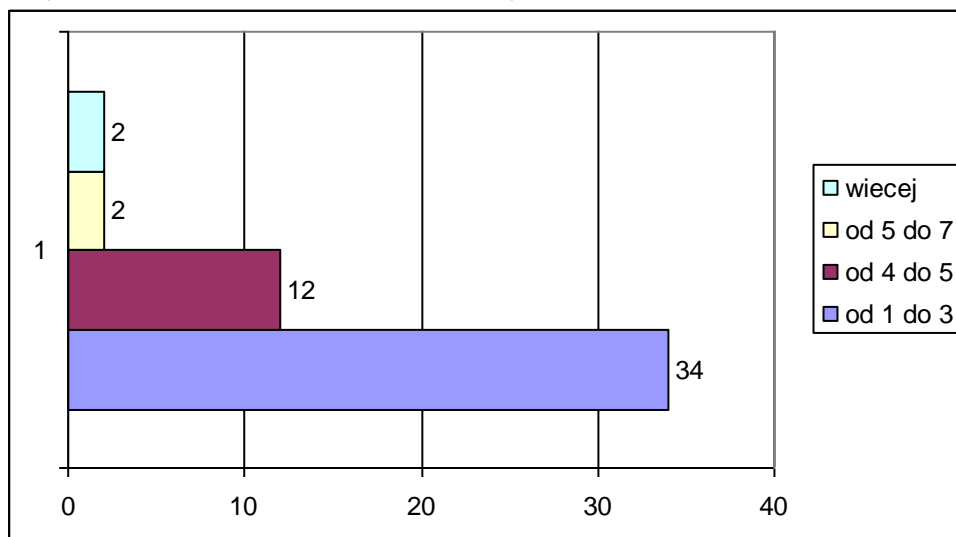
Wymieniano różne przyczyny wzrostu liczby zwolnień. Wiodącą przyczyną były choroby kardiologiczne (Wykres 20) wymienione przez 14 osób. 12 osób

za przyczynę podało zarówno zły stan zdrowia, jak i brak chęci uczniów do wykonywania ćwiczeń. 4 osoby wymieniły astmę, choroby układu kostno-stawowego, wady postawy, jak również brak wiedzy rodziców o walorach aktywności ruchowej. Aż 10 osób nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie.



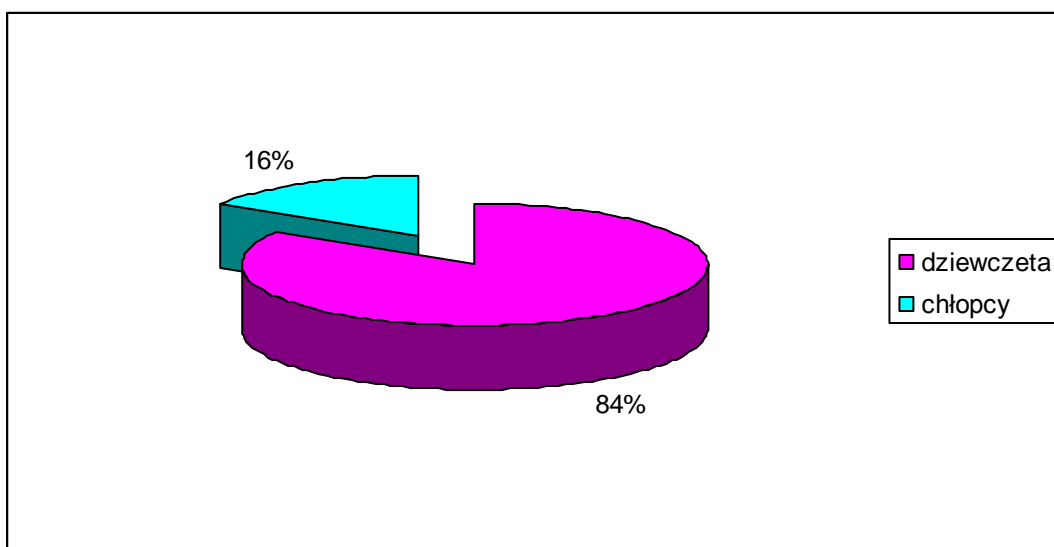
Wykres 20. Jaka jest przyczyna wzrostu liczby zwolnień?

34 nauczycieli stwierdziło, iż w ich klasach nie ćwiczy zazwyczaj od 1 do 3 osób (Wykres 21), 12 wskazało, że jest to od 4 do 5 osób i po 2 ankietowanych zaznaczyło, że w ich klasach nie ćwiczy od 5 do 7 osób a nawet więcej.



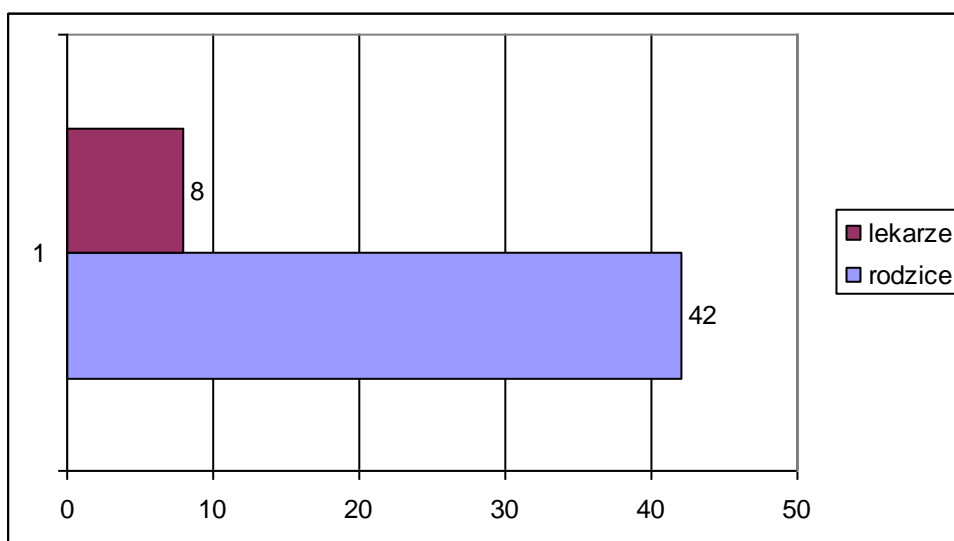
Wykres 21. Ile osób przeciętnie na 1 lekcji nie uczestniczy czynnie w zajęciach?

84 % respondentów (42 osoby) stwierdza, iż ze zwolnień częściej korzystają dziewczęta (Wykres 22), pozostałe 16 % (8 osób) częstsze zwalnianie się przypisują chłopcom.



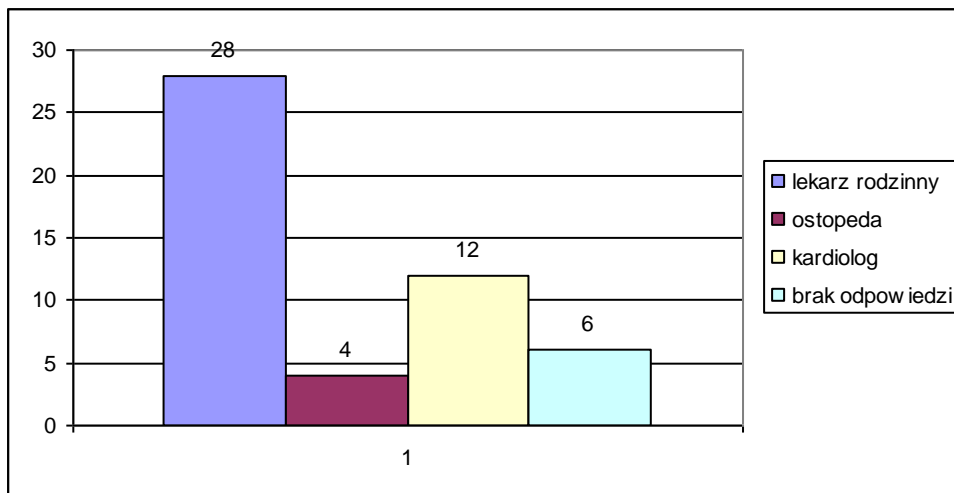
Wykres 22. Czy zazwyczaj zwalniają się dziewczęta czy chłopcy?

Zdaniem 42 ankietowanych (Wykres 23) zwolnienia częściej pochodzą od rodziców. 8 nauczycieli twierdzi, że zazwyczaj zwolnienia wystawiają lekarze.



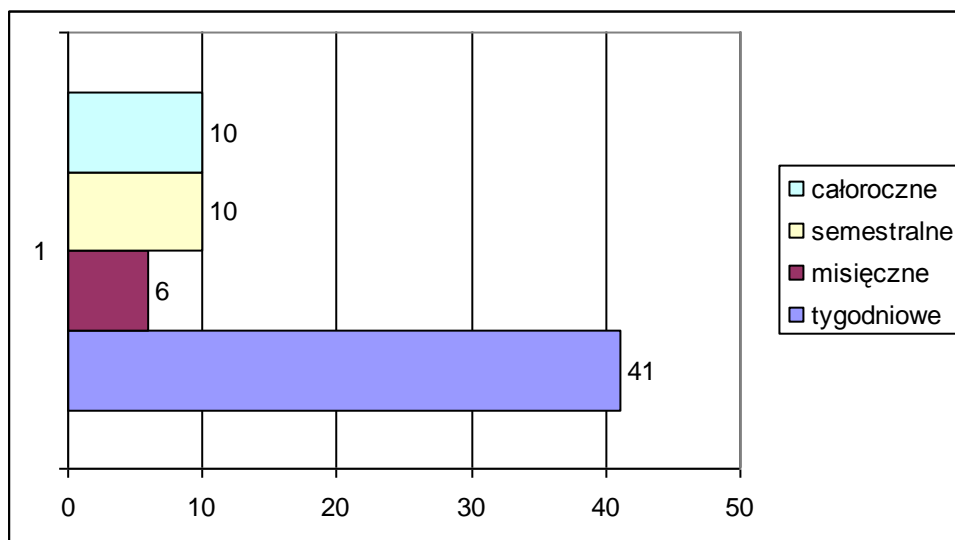
Wykres 23. Od kogo częściej pochodzą zwolnienia.

28 nauczycieli wychowania fizycznego stwierdza, iż zwolnienia wystawiane są przeważnie przez lekarzy rodzinnych (Wykres 24). Znaczna liczba (12) osób uważa, że są to druki od kardiologów, a 4 osoby - że od ortopedów. Pozostałe osoby nie udzieliły odpowiedzi na to pytanie.



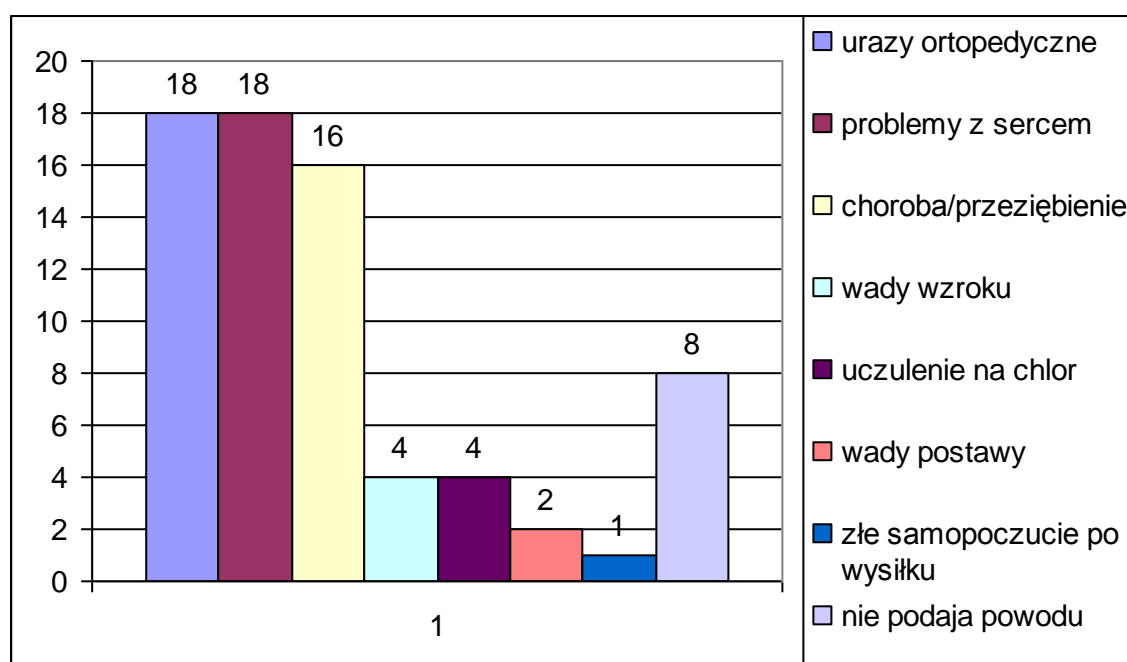
Wykres 24. Od lekarzy jakiej specjalności najczęściej pochodzą zwolnienia

Najczęściej wystawiane są zwolnienia tygodniowe (41 odpowiedzi) (Wykres 25), dość często pojawiają się także zwolnienia semestralne oraz całoroczne (po 10 odpowiedzi), najmniej zdaniem ankietowanych jest zwolnień miesięcznych (6 odpowiedzi).



Wykres 25. Jakiej długości zwolnienia występują najczęściej.

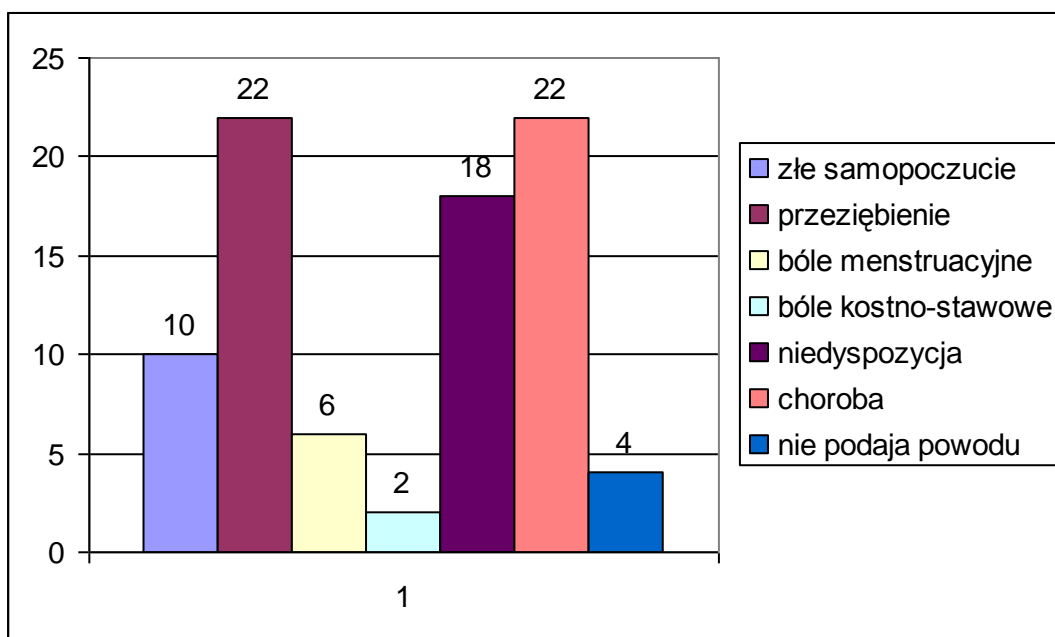
Lekarze wystawiają zwolnienia z przeróżnych powodów (Wykres 26). Najczęściej spotykanym powodem okazują się urazy ortopedyczne (18 osób). Tyle samo zwolnień tłumaczonych jest problemami z sercem. 16 ankietowanych stwierdza, iż lekarze niedyspozycję do ćwiczeń tłumaczą przeziębieniem bądź chorobą. 4 osoby uważają, że powodem są wady wzroku a także uczulenie na chlor kiedy zajęcia mają odbywać się na basenie. 2 nauczycieli twierdzi, że lekarze tłumaczą zwolnienia wadami postawy, jedna z ankietowanych osób podaje jako powód złe samopoczucie po wysiłku fizycznym. 8 badanych twierdzi, iż lekarze w ogóle nie podają powodu zwolnień krótko- i długoterminowych.



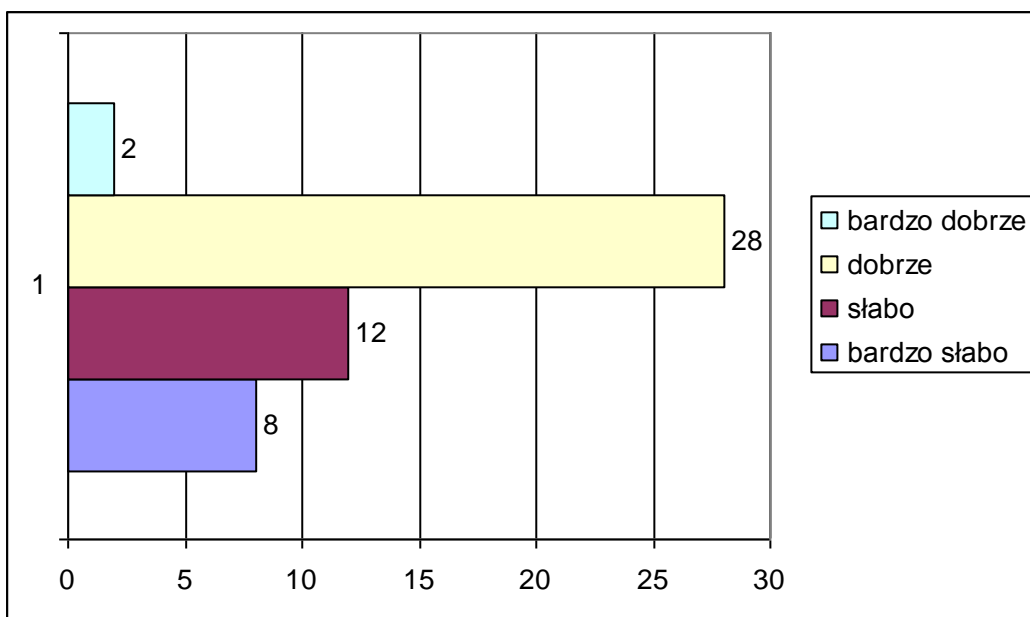
Wykres 26. Z jakich powodów zazwyczaj lekarze wystawiają zwolnienia lekarskie

Rodzice podają zazwyczaj błahe powody zwolnień swoich dzieci. 22 ankietowanych twierdzi, że rodzice wymieniają jako powód przeziębienie (Wykres 27), tyleż samo mówi że powodem jest choroba. 18 osób napisało, że rodzice tłumaczą zwolnienie banalnym słowem „niedyspozycja”, które w gruncie rzeczy nic nie mówi nauczycielowi. 10 nauczycieli jako powód wymieniło złe samopoczucie, 6 osób - bóle menstruacyjne, 4 osoby - bóle kostno-stawowe a 4 osoby uważają, że rodzice nie podają żadnych powodów zwolnień własnych dzieci.

28 osób (56 %) uważa sprawność swoich uczniów za dobrą (Wykres 28), 8 osób (16 %) ocenia ich jako bardzo słabo sprawnych fizycznie. 12 (24 %) nauczycieli uważa, że ich uczniowie mają słabą sprawność, jedynie 2 osoby (4 %) uważają swoich uczniów za bardzo sprawnych.

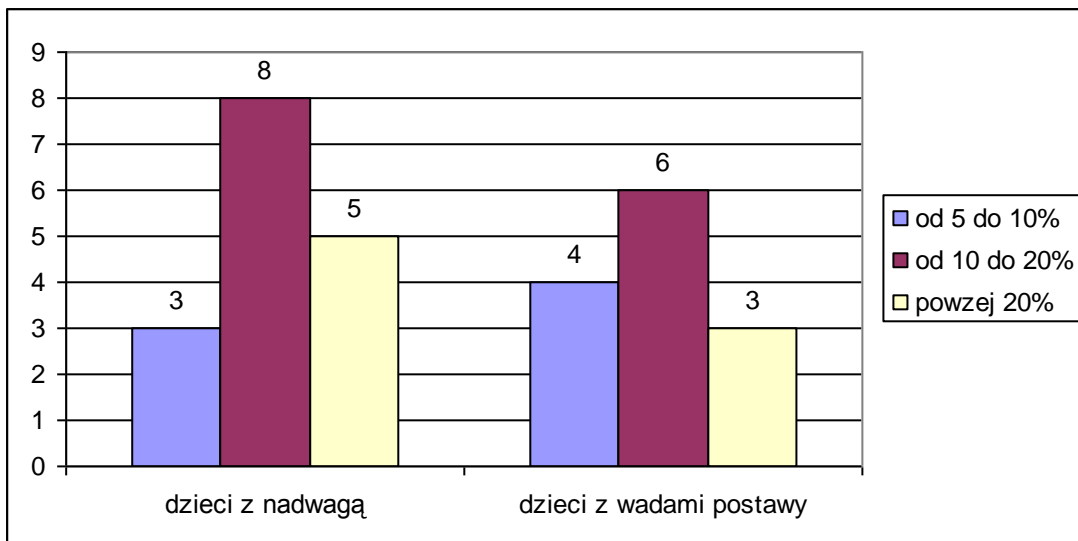


Wykres 27. Jak rodzice tłumaczą przeważnie powód zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego



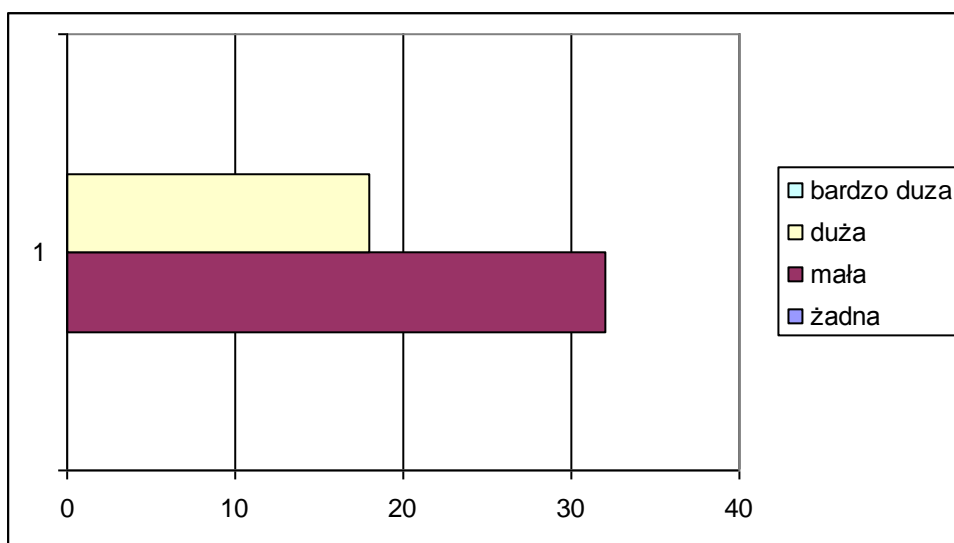
Wykres 28. Jak ocenia Pan/Pani sprawność fizyczną swoich uczniów

3 ankietowanych nauczycieli uważa, że w ich klasach jest od 5 do 10 % osób z nadwagą (Wykres 29), 8 osób podało, że procent ten sięga od 10 do 20%, a 5 ankietowanych uważa, że zjawisko to sięga powyżej 20 %. Osoby z wadami postawy stanowią od 5 do 10 % uczniów w klasach 4 ankietowanych nauczycieli. Zdaniem 6 ankietowanych od 10 do 20 % społeczności klasy posiada wady postawy, a 3 respondentów podaje, że jest to powyżej 20%. Pozostałe osoby twierdzą, że w ich klasach nie ma dzieci z nadwagą i wadami postawy. 88 % badanych uważa, że dzieci z wyżej wymienionymi wadami nie stanowią dużego procentu osób zwolnionych z wychowania fizycznego.



Wykres 29. Jaki odsetek dzieci z nadwagą i wadami postawy występuje w klasach które Pan/Pani uczy ?

32 ankietyowane osoby uważają, że dzieci posiadają małą wiedzę na temat aktywności ruchowej (Wykres 30), 18 osób jednak twierdzi, iż wiedza dzieci na ten temat jest duża. Żaden z nauczycieli nie ocenił wiedzy na temat aktywności ruchowej jako bardzo dobrej, nikt też nie uważa, że dzieci nie mają żadnej wiedzy na ten temat.





Wykres 30. Wiedza dzieci na temat aktywności ruchowej.

44 % ankietowanych uważa, że młodzież zdaje sobie sprawę z wpływu aktywności fizycznej na ich rozwój i zdrowie, a 56 % osób uważa, że tak nie jest. Zdaniem 72 % respondentów dzieci chętniej uczestniczyłyby w lekcjach wychowania fizycznego gdyby posiadały większą wiedzę na ten temat. 28 % nauczycieli wychowania fizycznego uważa, że taka wiedza nie zmieniłaby nic w postępowaniu uczniów.

## PODSUMOWANIE

Aktywność ruchowa w życiu każdego człowieka jest niezmiernie ważna. Ma ona na celu podniesienie ogólnej sprawności. Jest wiele dowodów, że aktywność podejmowana w czasie gdy jesteśmy młodzi pozytywnie wpływa na nasze dorosłe życie, a także pozwala na to byśmy byli aktywni w czasie starości [1]. Bezczynność ruchowa towarzyszy nie tylko ludziom starszym ale coraz częściej także dzieciom i młodzieży. Powoduje ona wiele chorób zarówno odczuwalnych w czasie młodości (wady postawy, cukrzyca), jak i ujawniających się na starość (miażdżyca, choroba niedokrwienna serca). Nie ulega więc wątpliwości, iż ruch jest lekarstwem którego niczym nie można zastąpić. Niepokojący jest fakt, iż liczba zwolnień z lekcji wychowania fizycznego ogromnie wzrosła w przeciągu ostatnich lat Rodzice piszą zwolnienia bez konkretnych powodów, a lekarze nie mając do tego podstaw wystawiają zwolnienia długoterminowe [3].

Liczba zwolnień wśród dzieci i młodzieży w przeciągu lat niewątpliwie wzrosła. Pochodzą one znacznie częściej od rodziców, a ich liczba wzrasta wraz z wiekiem. Ze zwolnień znacznie częściej korzystają dziewczęta, tłumacząc się błahymi powodami. Brak aktywności wśród dzieci spowodowany jest

niewątpliwie rozwojem cywilizacji, komputerem czy telewizorem ale zarówno brakiem chęci do ćwiczeń. Lekcje wychowania fizycznego zdaniem uczniów często są nudne, monotonne i mało zróżnicowane. Wiedza dzieci i młodzieży na temat aktywności ruchowej jest bardzo słaba, mimo tego iż zarówno oni sami jak i ich nauczyciele stwierdzają, że uzyskanie takich wiadomości niewątpliwie zmieniłoby ich nastawienie do zajęć wychowania fizycznego. Należałoby uświadamiać zatem uczniów, by nabrali dobrych nawyków ruchowych oraz aby zrozumieli jak ważna jest aktywność fizyczna dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz utrzymania sprawności fizycznej i kondycji. Postarajmy się, aby nasze dzieci nie były beczynnymi ruchowo, oraz żeby w przyszłości z uporem dbali o aktywność ruchową swoich dzieci i zastanowili się głęboko czy warto krzywdzić swoje dzieci nieuzasadnionymi zwolnieniami z lekcji wychowania fizycznego.

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. Błachno W., Kozłowski R., ” Zwolnienia lekarskie, a udział uczniów w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego w wybranych liceach ogólnokształcących miasta Białystok”, Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu, 2007, str.100-101
2. Korolczuk A., ” Informacja o I etapie wdrożenia 4 godziny wychowania fizycznego w województwie podlaskim (klasa IV SP) oraz warunkach realizacji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych woj. podlaskiego w roku szkolnym 2003/2004”, Kuratorium Oświaty, 2004
3. Oszkinis M, ”Problem zwolnień lekarskich z zajęć wychowania fizycznego”, Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, 2008 (4), str. 141-143
4. [www.bydgoszcz.naszemiasto.pl](http://www.bydgoszcz.naszemiasto.pl)
5. [www.scholaris.edu.pl](http://www.scholaris.edu.pl)
6. „Gazeta Gdańska”, nr 54. 06.03.2008
7. „Gazeta Wyborcza Białystok”,2007
8. „Gazeta Wyborcza Kraków”,2008
9. „Gazeta Wyborcza Płock”,2008