

JAK ROBIĄ „WF Z KLASĄ” ZA GRANICĄ?

FIŃSKA „SZKOŁA W RUCHU”

Fiński system edukacji w ostatnich dekadach stał się jednym z najskuteczniejszych i najsprawiedliwszych systemów na świecie. Choć wiedza stała się w Finlandii towarem eksportowym, a fińscy uczniowie od lat osiągają najlepsze rezultaty w organizowanych przez OECD międzynarodowych testach PISA, zajęcia wychowania fizycznego zostały zepchnięte na dalszy plan. Jak Finlandia radzi sobie z problemem, z którym musi się mierzyć także Polska? Przeczytaj o fińskiej „Szkoła w ruchu”.

Państwo fińskie, między innymi dzięki znacznym środkom przeznaczanym na edukację młodych obywateli, zdołało w rekordowo krótkim czasie zapewnić sobie pozycję jednej z najbardziej rozwiniętych i innowacyjnych gospodarek świata. Szybki cywilizacyjny awans, podobnie jak w przypadku innych państw zachodnich, przyniósł skutki w postaci nowych stylów życia i nawyków, które nie zawsze korzystnie wpływają na zdrowie i kondycję fizyczną młodego pokolenia. Obecnie fińscy uczniowie znacznie częściej pokonują drogę do szkoły autem, a nie – jak niegdyś – pieszo, rowerem czy na nartach. Skutki cywilizacyjnych zmian widać jak na dłoni, a dziś z nadwagą zmagają się trzykrotnie więcej dzieci w wieku od 12 do 18 lat niż trzydzieści lat temu.

Finlandia, w porównaniu z pozostałymi państwami Unii Europejskiej, przez długi czas była na szarym końcu pod względem czasu, jaki szkoły przeznaczają na zajęcia sportowe dla uczniów. W roku 2012 plan zajęć szkolnych wzbogaciło o dodatkowe dwie godziny zajęć wychowania fizycznego, co pozwoliło Finom nadgonić pozostałe kraje i osiągnąć zaledwie europejską średnią. Zdaniem ekspertów dodatkowe lekcje WF-u są potrzebne, ale z pewnością nie są jedynym rozwiązaniem problemu. Aby zaszczepić w młodych potrzebę ruchu, trzeba przede wszystkim zmienić niekorzystne nawyki, czemu służyć ma rządowy program „Szkoła w ruchu”.

Fińska „Szkoła w ruchu”

W odpowiedzi na narastającą potrzebę zwiększenia aktywności fizycznej wśród fińskiej młodzieży, w 2010 roku 45 szkół i 10,000 uczniów zostało objętych pilotażowym programem „Szkoła w ruchu” (Liikkuva koulu). Podstawowym założeniem akcji, podobnie jak w przypadku „WF-u z klasą”, było wydłużenie czasu przeznaczanego w szkole na zajęcia ruchowe przy jednoczesnym ograniczeniu czasu, który młodzież spędza na siedząco. Program finansowany jest ze środków Ministerstwa Edukacji i Kultury, a za jego implementację odpowiadają szkoły oraz samorządy, które samodzielnie opracowują wdrażane przez siebie rozwiązania. W 2013 roku „Szkoła w ruchu” było aż 500, a w programie uczestniczyli uczniowie w wieku od 6 do 18 lat.

Zgodnie z fińskimi zaleceniami, **dzieci powinny mieć zapewnione od jednej do dwóch godzin średniej i intensywnej aktywności fizycznej dziennie**. W Finlandii tylko około 50% uczniów szkół podstawowych (klasy 1-9) i zaledwie 17% starszej młodzieży spędza aktywnie wystarczającą ilość czasu. Aby skutecznie zachęcić dzieci do ruchu, twórcy programu zalecają m.in. zwiększenie liczby zajęć WF-u oraz przeznaczanie niektórych z przerw między lekcjami na gry i zabawy ruchowe. **Żeby ograniczyć czas spędzany w klasie na siedząco, nauczyciele wprowadzają do scenariusza lekcji krótkie, spędzane w ruchu 5-minutowe przerwy lub zastępują krzesła piłkami gimnastycznymi.**

Jednym z pomysłów na kilkuminutową przerwę w lekcji mogą być poranne wymachy i podskoki:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=nIRAM0VAMSE

W ramach programu uczniów zachęca się również, by spędzali aktywnie czas poza szkołą i porzucili komputery i telewizję na rzecz wycieczek i sportów, a do szkoły zamiast autem dojeżdżali na rowerze lub chodzili pieszo. **Podstawowym założeniem fińskiej „Szkoły w ruchu” jest oddanie głosu uczniom, którzy współtworzą program na równi z nauczycielami. Często to właśnie do uczniów należy decyzja, jaki kształt przybiorą organizowane w szkole zajęcia sportowe.**

Korzyści z aktywnie spędzonego dnia są widoczne nie tylko dla dzieci, których samopoczucie i koncentracja ulega wyraźnej poprawie – także nauczyciele zauważają, że uczniowie są podczas lekcji spokojniejsi, a w szkołach zaczął budzić się sportowy duch. Komunikacja pomiędzy nauczycielami i uczniami przebiega o wiele sprawniej, co powoduje, że szkoła staje się jeszcze bardziej przyjaznym i otwartym na uczniów miejscem.

Program nie narzuca ani szkołom, ani nauczycielom szczegółowych wytycznych, ale na oficjalnej stronie www.liikkuvakoulu.fi nauczyciele mogą znaleźć wskazówki i porady jak zorganizować uczniom szkolny dzień, lub jak wykorzystać szkolną przestrzeń, by zapewnić uczniom wystarczającą dawkę ruchu. Szkoły zakładają dla uczniów koła i kluby sportowe, w których uczniowie po zakończeniu zajęć mogą aktywnie spędzać czas w otoczeniu przyrody, łącząc wysiłek fizyczny z nauką i hobby. Program adresowany jest także do rodziców, których rola w kształtowaniu zdrowych nawyków dzieci jest nie do przecenienia. Ze strony programu rodzice mogą zaczerpnąć pomysły, jak aktywnie spędzać wolny czas ze swoimi młodszymi i starszymi pociechami.

„Szkoła w ruchu” cieszy się ogromnym zainteresowaniem szkół i nauczycieli, co świadczy o tym, jak wielka jest potrzeba ruchu wśród młodzieży szkolnej i jak wiele pozytywnych skutków zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli ma aktywne spędzanie czasu w szkole i poza nią.

Justyna Polanowska, studentka fennistyki

Materiał powstał w ramach programu WF z Klasą prowadzonego w latach 2013–2016 we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej. W roku 2025 został zaktualizowany przez Fundację Szkoła z Klasą.