dr Anna Makarczuk
Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu
e-mail: anna.makarczuk@wnow.uni.lodz.pl
https://doi.org/10.18778/8445-066-6.11

Aktywność fizyczna dzieci w wieku wczesnoszkolnym z terenu Łodzi w opinii rodziców

Streszczenie. Celem badań było poznanie struktury aktywności fizycznej dzieci z początkowych klas szkoły podstawowej w opinii rodziców. Badania przeprowadzono w latach 2018–2020 na terenie Łodzi. Poddano im rodziców dzieci z pięciu szkół podstawowych, reprezentujących pięć dzielnic miasta. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Łącznie uzyskano 521 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy ankiety. Dzieci badanych rodziców w ponad połowie przypadków podejmują aktywność fizyczną dwa, trzy razy w tygodniu. Najpopularniejsze formy aktywności to pływanie, piłka nożna, sztuki walki oraz różne odmiany tańca. Dziewczęta w większości wybierają formy taneczne, chłopcy najczęściej uprawiają piłkę nożną. Badani wskazali też, że najlepszą formą aktywności fizycznej dla dzieci z wadami postawy jest pływanie. Reasumując, należy stwierdzić, że przedstawiony poziom i struktura aktywności fizycznej dzieci z klas młodszych szkoły podstawowej z terenu Łodzi przedstawia się dość dobrze, niemniej pamiętać należy, że jest to stan deklarowany.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, edukacja wczesnoszkolna

Physical Activity of Younger School Children from Lodz in the Opinion of Parents

Abstract. The aim of the research was to find out the structure of physical activity of children from the first grades of primary school in the opinion of their parents. The research was carried out in 2018–2020 in Lodz. Parents of children from five primary schools, representing five districts of the city, were subjected to them. The study used the diagnostic survey method. In total, 521 survey questionnaires were obtained. Children of the surveyed parents in more than half of the cases undertake physical activity 2–3 times a week. The most popular activities are swimming, football, martial arts and various forms of dancing. Girls mostly take up dance forms, boys mostly play football. The respondents also indicated that the best form of physical activity for children with posture defects is swimming. Summing up, it should be stated that the presented level and structure of physical activity of children from the younger classes of the primary school in Lodz is quite good, but it should be remembered that this is a declared state.

Keywords: physical activity, early childhood education

Wstęp

Nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna. Obecnie stawia się ją u podstaw piramidy zdrowego żywienia[1]. Odpowiednio dawkowany ruch jest niezbędny w regulacji pracy narządów i układów, pozytywnej stymulacji organizmu, zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym oraz w efektywnej terapii wielu schorzeń. Współczesny człowiek jest niejako „skazany" na konieczność podejmowania systematycznego treningu zdrowotnego, co oczywiście jest konsekwencją biernego ruchowo, sedenteryjnego trybu życia, jaki dominuje wśród rozwiniętych społeczeństw. Niezwykle ważnym aspektem staje się także świadomość i wiedza na temat zalecanych rodzajów aktywności fizycznej w przypadku występowania zaburzeń postawy ciała, a zwłaszcza tych form, które mogą powodować pogłębienie istniejącego odchylenia.

Cel badań, materiał i metoda

Celem badań było poznanie struktury aktywności fizycznej dzieci z początkowych klas szkoły podstawowej w opinii rodziców.

Dla potrzeb niniejszego opracowania sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaka jest częstość podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci badanych rodziców w ich opinii?
2. Jakie rodzaje aktywności fizycznej są najczęściej podejmowane przez dzieci?
3. Czy płeć dziecka różnicuje rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej?
4. Czy badani rodzice mają świadomość, jaki rodzaj aktywności fizycznej jest zalecany w przypadku występowania wady postawy u dziecka?

Badania przeprowadzono w latach 2018–2020 na terenie Łodzi. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Ankiety wypełnili rodzice dzieci ze szkół podstawowych (klas I–III) z różnych dzielnic Łodzi: Śródmieścia (SP 111), Łodzi Górnej (SP 29), Widzewa (SP 34), Polesia (SP 44) i Bałut (SP 55). Łącznie uzyskano 521 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy.

Autorski kwestionariusz ankiety zawierał 25 pytań, w większości zamkniętych. Pytania dotyczyły różnych aspektów związanych z aktywnością fizyczną oraz z problematyką występowania wad postawy u dzieci. W niniejszym opracowaniu skoncentrowano się na kwestiach związanych z aktywnością fizyczną.

[1] M. Jarosz, *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych*, https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/ (dostęp: 22.01.2023).

Wyniki badań

Dla potrzeb niniejszego opracowania analizie poddano wybrane fragmenty kwestionariusza przeprowadzonej wśród rodziców ankiety.

Podstawową kwestią w ocenie struktury podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej jest jej częstość. Ma to duże znaczenie w kontekście wpływu wysiłku fizycznego na ludzki organizm. Powszechnie wiadomo bowiem, że ruch podejmowany systematycznie ma ogromne znaczenie zdrowotne, zarówno jako wspomożenie rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka, jak i w profilaktyce wielu chorób, w tym cywilizacyjnych takich, jak otyłość, cukrzyca typu II oraz miażdżyca tętnic, będąca przyczyną zawałów serca i udarów mózgu. Aktywność fizyczna, która jest podejmowana minimum trzy razy w tygodniu, pozwala na utrzymywanie dobrego stanu zdrowia. Incydentalne działania niestety tracą walor prozdrowotny, choć z pewnością przyczyniają się do lepszego samopoczucia ćwiczących.

Z analizy danych zawartych w tab. 1 wynika, że dzieci badanych rodziców w ponad połowie przypadków podejmują aktywność fizyczną dwa, trzy razy w tygodniu. Jest to wynik zadowalający. Trzeba pamiętać, że są to zajęcia dodatkowe, o charakterze pozaszkolnym. Jeśli dodamy do tego wysiłek wykonywany podczas lekcji wychowania fizycznego, to wydaje się, iż jest to spora dawka ruchu dla młodego organizmu. Niestety niewielki odsetek dzieci ćwiczy codziennie (5%), a prawie 30% podejmuje aktywność tylko raz w tygodniu. Jest zatem miejsce na działania aktywizujące i edukacyjne w tym zakresie skierowane do rodziców.

Tabela 1. Deklarowana częstość podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Raz w tygodniu	146	28
Dwa, trzy razy w tygodniu	287	55
Cztery razy w tygodniu	62	12
Codzienne	26	5
RAZEM	**521**	**100**

Źródło: badania własne.

W tab. 2 przedstawiono rodzaje aktywności fizycznej podejmowane przez dzieci badanych rodziców (było to pytanie otwarte). Uszeregowano je, zaczynając od tych najbardziej popularnych. Na szczycie tabeli znalazły się: pływanie, piłka nożna, sztuki walki (w tym kung-fu, karate tradycyjne, aikido, taekwondo, judo, krav-maga, ju-jitsu, capoeira), taniec (różne formy) oraz gimnastyka. Dużo mniejszym zainteresowaniem cieszyły się gry zespołowe (inne niż piłka nożna), tenis, biegi, łyżwiarstwo, kolarstwo, jazda na desce, jazda na rolkach, jazda konna. Dyscypliny te wskazywał znikomy odsetek badanych (od 1 do 3%). Zwraca uwagę dość wysoki odsetek dzieci – ponad 30% – których rodzice zadeklarowali, iż ich dziecko nie podejmuje żadnej dodatkowej aktywności fizycznej. Jeśli weźmiemy

pod uwagę fakt, że współcześnie dzieci i młodzież bardzo dużo czasu poświęcają na gry komputerowe, oglądanie filmów i portali społecznościowych, jest to tym bardziej niepokojące, oznacza bowiem siedzący tryb życia dziecka.

Tabela 2. Rodzaje podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej

Wyszczególnienie	[N]	[%]*
Pływanie	156	29,9
Piłka nożna	83	15,9
Sztuki walki	47	9,0
Taniec (różne formy)	46	8,8
Akrobatyka sportowa	24	4,6
Jazda na rowerze	15	2,8
Lekkoatletyka	12	2,3
Tenis ziemny	12	2,3
Jazda na rolkach	8	1,5
Gimnastyka artystyczna	4	0,8
Koszykówka	4	0,8
Jazda konna	4	0,8
Siatkówka	3	0,6
Łyżwiarstwo	1	0,2
Jazda na desce	1	0,2
Żeglarstwo	1	0,2
Nordic Walking	1	0,2
Brak dodatkowej aktywności fizycznej	159	30,5

* Odsetki nie zliczają się do 100, ponieważ badani mogli wskazać więcej niż jedną dyscyplinę sportu

Źródło: badania własne.

W badaniach wielu autorów pojawia się kwestia preferencji dotyczących wyboru aktywności fizycznej w zależności od płci. I tutaj również zaobserwowano to zjawisko (tab. 3). O ile pływanie czy gimnastykę wybierają zarówno chłopcy, jak i dziewczęta, o tyle piłka nożna jest nadal dyscypliną typowo „męską" (97%), taniec zaś uprawiają głównie dziewczęta (91%). Dużym powodzeniem wśród chłopców cieszą się też sztuki walki (68%), wśród dziewcząt na drugim miejscu znalazła się gimnastyka (65%). Oczywiście, można podejrzewać, że wyboru dokonują w znacznym stopniu rodzice. Niemniej dzieci z pewnością mają wpływ na ich decyzje w tym zakresie.

Tabela 3. Różnice płciowe w rodzaju podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej

Wyszczególnienie	Chłopcy [%]	Dziewczęta [%]
Pływanie	43	57
Piłka nożna	97	3
Sztuki walki	68	32
Taniec	9	91
Gimnastyka	35	65

Źródło: badania własne.

Ocena znajomości czynników negatywnie wpływających na postawę ciała dzieci była realizowana w różnoraki sposób. Między innymi badani rodzice musieli wskazać dyscyplinę sportu, która jest najbezpieczniejsza w przypadku występowania u dziecka zaburzeń postawy ciała – czyli ma charakter ogólnokondycyjny, nie przeciąża kręgosłupa, kształtuje prawidłowe stereotypy ruchowe (symetria obciążeń) oraz angażuje mięśnie posturalne. Należy stwierdzić, że rodzice w ponad połowie (54%) wskazali pływanie jako sport najbezpieczniejszy w przypadku wad i zaburzeń linii kręgosłupa (tab. 4). Jest to pozytywna informacja. Co prawda, nie każdy styl pływacki jest jednakowo zalecany przy każdej wadzie, niemniej ruch w środowisku wodnym gwarantuje odciążenie kręgosłupa, wzmożenie pracy układu oddechowego, aktywizację mięśni przykręgosłupowych, a wszystko są to czynniki pożądane w korekcji i profilaktyce wad postawy. Najmniej wskazań otrzymało bieganie (5%). Zdecydowanie, zwłaszcza w postaci biegów długodystansowych, nie są to zalecane formy ruchu. Przeciążają kręgosłup osiowo i z tego powodu mogą być czynnikiem pogłębiającym wadę.

Tabela 4. Zalecane formy aktywności fizycznej w przypadku wystąpienia wady postawy w opinii badanych rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Jazda na rolkach	73	14
Pływanie	282	54
Piłka nożna	57	11
Bieganie	26	5
Jazda na rowerze	83	16
RAZEM	521	100

Źródło: badania własne.

Przeprowadzona analiza badań ankietowych pozwoliła na sformułowanie odpowiedzi na postawione w opracowaniu pytania badawcze. Częstość podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej to (w ponad połowie przypadków) dwa, trzy razy w tygodniu. Niewielki odsetek podejmuje ją codziennie (5%), a aż 28% ćwiczy tylko raz na tydzień. Dominującymi formami podejmowanej przez dzieci

aktywności są: pływanie (30%), piłka nożna (16%), sztuki walki (9%) oraz taneczne formy ruchu (8,8%). Płeć dziecka różnicuje rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej. Dziewczęta szczególnie często uprawiają różne formy tańca, chłopcy zaś piłkę nożną. Pływanie, sztuki walki i gimnastyka cieszą się podobną popularnością u obu płci. Badani rodzice w ponad połowie przypadków (54%) prawidłowo wskazali najbardziej zalecaną i bezpieczną aktywność fizyczną w sytuacji, gdy dochodzi do zaburzeń postawy ciała.

Przedstawione wyniki są częścią większych badań na temat poziomu wiedzy i świadomości rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym dotyczącej wad postawy ciała oraz aktywności fizycznej. Należy stwierdzić, że wiedza badanych rodziców prezentuje dość wysoki poziom. Niestety nie we wszystkich przypadkach przekłada się ona na praktyczne działania, tj. dobrze zorganizowaną profilaktykę zaburzeń postawy ciała[2].

Dyskusja

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna jest jednym z filarów zdrowego stylu życia[3]. Świadomość tego faktu w naszym społeczeństwie systematycznie wzrasta. Niemniej tempo to nie jest zadowalające. Czynnikiem, który spowodował zwiększenie zainteresowania tematem była z pewnością pandemia COVID-19. Stałe „unieruchomienie" dzieci przed monitorami komputerów oraz we wstępnej fazie pandemii, ograniczenie możliwości swobodnego wychodzenia na zewnątrz, zwróciły uwagę rodziców i nauczycieli na konieczność wprowadzenia konkretnych zmian dotyczących zapewnienia, zwłaszcza młodszym dzieciom, odpowiedniej dawki ruchu. Z raportu przygotowanego w 2022 r. w ramach projektu Global Matrix 4.0 wynika, iż niewielki odsetek dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce (17,2%) spełnia rekomendację 60 minut dziennie umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej w ciągu tygodnia[4]. Z wiekiem odsetek ten znacznie spada i dla 11-latków wynosi 23%, dla dzieci 13-letnich – 16%, a dla 15-letnich – tylko 13% (są to dane za rok 2018). Niestety odsetki te obniżają się względem poprzednich edycji raportu. Liczby są alarmujące. Systematyczny spadek poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w ostatnich dwóch dekadach potwierdzają liczne doniesienia i raporty[5]. Autorzy przeglądu badań prowadzonych nad aktyw-

[2] A. Makarczuk, *The Knowledge of Parents about Frequency of Body Posture Defects in Early School Age Children*, „Journal of Education, Health and Sport" 2022, Vol. 12, no 1, s. 259–264, https://www.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.01.21

[3] B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 47–52.

[4] P. Zembura, A. Korcz, E. Cieśla, H. Nałęcz, *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce*, w ramach projektu Global Matrix 4.0, Fundacja V4Sport, Warszawa 2022, https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/raport-o-stanie-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce (dostęp: 21.01.2023).

[5] P. Zembura, A. Korcz, E. Cieśla, H. Nałęcz, *Raport o stanie aktywności fizycznej*…; Aktywne Szkoły MultiSport – Informacja prasowa, *Aktywność fizyczna dzieci w Polsce*, Warszawa 2019,

nością fizyczną dzieci w Polsce, dokonanego dla różnych poziomów edukacji, podkreślają, że jedną z przyczyn małej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży jest rozwój nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, w tym tych z wykorzystaniem telefonów komórkowych, komputerów i internetu[6]. Korzystanie z nich jest związane z wielogodzinnym przebywaniem w pozycji siedzącej, a ze względu na swoją atrakcyjność konkurują one skutecznie z zajęciami ruchowymi. Postęp techniczny i rozwój cywilizacyjny powoli wypiera zabawy ruchowe dzieci na podwórku, ogranicza sposób spędzania wolnego czasu z rodziną, a place zabaw i boiska (tradycyjne miejsca zabaw) są zastępowane przez pokój wyposażony w komputer i telewizor. Jak wynika z badań nad uwarunkowaniami aktywności fizycznej dzieci z pierwszych klas szkoły podstawowej z terenu Warszawy, istotnym czynnikiem wpływającym na aktywność ruchową dzieci jest wysoka aktywność fizyczna rodziców[7]. W rodzinach, w których funkcjonuje „tradycja" podejmowania aktywności ruchowej, dzieci szybko nabywają właściwych, zdrowych nawyków i chętnie uczestniczą w kulturze fizycznej. Jeśli chodzi o poziom aktywności dzieci, to kształtował się on następująco: w grupie dziewczynek niską aktywność ruchową zaobserwowano u 21% dziewczynek, średnią – 56%, a wysoką – 23%, w grupie chłopców odpowiednio: 18%, 55% i 27%. Nie zaobserwowano różnic w aktywności fizycznej dzieci w zależności od płci. W 2024 r. w ramach programu wprowadzonego przez Ministerstwo Edukacji Narodowej poddano ocenie kompetencje ruchowe uczniów szkół podstawowych z klas IV–VIII oraz młodzieży ze wszystkich klas szkół ponadpodstawowych[8]. Łącznie w badaniu wzięło udział ponad 25 tysięcy szkół z całego kraju, co przełożyło się na blisko 3,1 miliona uczestników w wieku od 10 do 19 lat. Wykonano cztery próby oceniające poszczególne cechy motoryczne: skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy, beep test oraz test w podporze przodem tzw. deskę. Uzyskane rezultaty zostały porównane z wynikami badań wykonanymi w 1989, 1999 i 2009 r. przez Zakład Teorii Wychowania Fizycznego AWF Warszawa. Wyniki skoku w dal z miejsca pogorszyły się zarówno w grupie dziewcząt, jak i chłopców. W stosunku do roku 1999 był to spadek średnio o ponad 10%. Także w beep teście badani systematycznie pogarszali swój wynik w stosunku do rówieśników z 1999 i 2009 r. Różnice pogłębiają się wraz z wiekiem uczniów, zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców. Podobne, wyraźne obniżenie jakości wyników dotyczy prób w biegu wahadłowym oraz w teście podporu przodem. Szczególnie wyraźny spadek możliwości fizycznych charakteryzuje dziewczęta w okresie pokwitania.

---

https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/248097/cf517339cee5072b58b6effa349cd670.pdf (dostęp: 22.01.2023).

[6] F. Korpak, J. Bergier, *Przegląd badań nad aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce*, „Człowiek i Zdrowie" 2013, t. VII, nr 1, s. 78–90.

[7] M. Mańczak, F. Raciborski, *Uwarunkowania aktywności fizycznej warszawskich dzieci z pierwszych klas szkoły podstawowej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii" 2013, t. 94(1), s. 79–85.

[8] Program MEN 2024, https://www.gov.pl/web/sport/podsumowanie-wynikow-badania-kondycji-fizycznej dzieci-i-mlodziezy-szkolnej (dostęp: 14.11.2025).

Podsumowanie i wnioski

Przedstawione badania i przeprowadzona dyskusja potwierdzają negatywne zjawiska zachodzące w naszym kraju, ale również dają nadzieję na przyszłość, ponieważ ogólny poziom wiedzy i świadomości rodziców dotyczący roli aktywności fizycznej i profilaktyki wad postawy ciała na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat systematycznie wzrasta[9]. Nie jest to jednak czynnik wystarczający w procesie wyhamowywania obserwowanych tendencji. W obliczu stale i wyraźnie obniżającej się sprawności fizycznej dzieci i młodzieży działania promujące zdrowy styl życia oraz wszelkie inicjatywy aktywizujące fizycznie młode pokolenia Polaków powinny być podstawą programów edukacyjnych. Dotyczy to nie tylko zajęć z zakresu wychowania fizycznego. Ministerstwo Edukacji Narodowej wraz z Ministerstwem Sportu i Turystyki sformułowało zalecenia mające na celu poprawę istniejącej sytuacji. Są to m.in.: rozszerzenie badań kompetencji ruchowych na klasy I–III szkół podstawowych, realizacja badań kompetencji ruchowych we wszystkich szkołach w Polsce, informacja dla rodziców o wynikach testów ich dzieci, edukacja zdrowotna, zmiany podstawy programowej z wychowania fizycznego, wspomagane lekcje wychowania fizycznego w klasach I–III szkół podstawowych. Z pewnością nie należy oczekiwać spektakularnych zmian i szybkiego odwrócenia spadkowego trendu poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Podejmowane działania muszą mieć charakter długofalowy. Jest to aspekt niezwykle ważny i nie powinien być miejscem politycznych rozgrywek ani sporów. Jeszcze nigdy na przestrzeni naszej historii nie było sytuacji, w której to młode pokolenie byłoby wyraźnie mniej sprawne niż jego rodzice i poważnie zagrożone skróceniem długości życia oraz pogorszeniem jego jakości[10].

Piśmiennictwo

Aktywne Szkoły MultiSport – Informacja prasowa, *Aktywność fizyczna dzieci w Polsce*, Warszawa 2019, https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/248097/cf517339cee5072b58b6effa349cd670.pdf (dostęp: 22.01.2023).

Jarosz M., *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych*, https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/ (dostęp: 22.01.2023).

Korpak F., Bergier J., *Przegląd badań nad aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce*, „Człowiek i Zdrowie" 2013, t. VII, nr 1, s. 78–90.

Makarczuk A., *The Knowledge of Parents about Frequency of Body Posture Defects in Early School Age Children*, „Journal of Education, Health and Sport" 2022, t. 12, nr 1, s. 259–264, https://www.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.01.21

[9] A. Makarczuk, M. Kowalewski, *Physical Activity and Body Posture of Younger School Children in the Opinion of Parents*, „Journal of Education, Health and Sport" 2020, t. 10, nr 12, s. 138–150, https://www.doi.org/10.12775/JEHS.2020.10.12.013

[10] Raport GUS 2024, https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/19/1/trwanie_zycia_w_2024_roku.pdf (dostęp: 19.11.2025).

Makarczuk A., Kowalewski M., *Physical Activity and Body Posture of Younger School Children in the Opinion of Parents*, „Journal of Education, Health and Sport" 2020, t. 10, nr 12, s. 138–150, https://www.doi.org/10.12775/JEHS.2020.10.12.013

Mańczak M., Raciborski F., *Uwarunkowania aktywności fizycznej warszawskich dzieci z pierwszych klas szkoły podstawowej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii" 2013, t. 94(1), s. 79–85.

Program MEN 2024, https://www.gov.pl/web/sport/podsumowanie-wynikow-badania-kondycji-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej (dostęp: 14.11.2025).

Raport GUS 2024, https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/19/1/trwanie_zycia_w_2024_roku.pdf (dostęp: 19.11.2025).

Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H., *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce*, w ramach projektu Global Matrix 4.0, Fundacja V4Sport, Warszawa 2022, https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/raport-o-stanie-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce (dostęp: 21.01.2023).