

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА COVID-19 ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ НА ДЕЦАТА

Огнян И. Комитов

Втора английска езикова гимназия „Томас Джеферсън“ – София

Резюме. Пандемията от COVID-19 доведе до безпрецедентни промени в различни аспекти от нашия живот, включително физическото и психическото благосъстояние на децата. С прилагането на локдауни, затваряне на училища и ограничения за дейности на открито ежедневието и възможностите за физическа активност на децата са значително нарушени. Тази статия изследва въздействието на пандемията върху физическото състояние на децата и подчертава значението на справянето с този проблем. Разглежда ролята на учителя за постигането на добри спортно-физически и социално-емоционални умения и компетентности.

Ключови думи: учител; ученици; пандемия; физическа активност; социално-емоционални умения; физическо възпитание и спорт

Въведение

Пандемията от COVID-19 и свързаните с нея извънредни мерки за ограничаване разпространението на вируса в България доведоха до прекратяване на всички присъствени форми на обучение в училищата от 13 март 2020 г. Учебният процес беше реорганизиран и проведен от разстояние в електронна среда и други непристъпни форми на обучение. Министерството на образованието и науката въведе дистанционното обучение като алтернатива на традиционното училище в отговор на извънредната ситуация поради пандемията COVID-19. Като част от мерките за борба с бързо разпространяващия се коронавирус в началото на 2020 година започнаха да затварят врати редица училища и детски градини.

Последиците от промяната в начина на обучение в училищното и предучилищното образование могат да бъдат открити както в психологическото и емоционалното състояние на децата, така и в спортно-физическите им способности и съответно добрите физически резултати. Както се споменава в доклад на UNICEF, „От една страна, липсата на личен контакт с преподавателите създава пречки за пълноценното усвояване на материала. От друга страна, липсата на контакт с връстници и слабата физическа активност биха могли да се отразят изключително негативно върху психологическото и физическото състояние

на децата“⁴¹. Друга негативна черта на прекомерната дигитализация са липсата на движение и постоянното седене на стол пред екран – възможно най-лошата комбинация за физическото здраве на всички хора, и особено на децата, чиито тела все още се развиват. Проблемът се утежнява от все по-големия брой деца с наднормено тегло в България, което според редица лекари е един от факторите, които усложняват протичането на заболяването.

Съдържателна част

Ученето от вкъщи, като решение срещу разпространение на COVID-19, представлява опасност, която е много сериозна в дългосрочен план: то убива напредъка, който образователната система започна да постига в последните години, а именно интегрирането на проектно базирано обучение, при което чрез опит и преживяване в реална среда учениците интегрирано изучават предметите и което много по-успешно стимулира любопитството и мотивацията им, отколкото обичайното изнасяне на уроци. Работата в различни по големина групи не само ги обучава в сътрудничеството като основен метод за решаване на проблеми от различен тип, но и развива техните лидерски, социални, презентационни и комуникационни умения. Ефективно общуване между учениците: вербално, физическо и емоционално, както във формална, така и в неформална среда.

Пандемията от COVID-19 оказва различно въздействие върху физическото състояние на децата. Ето няколко начина, по които им повлия.

1. Намалена физическа активност

Затварянето на училищата, отмяната на спортни дейности и ограниченият достъп до обществени пространства доведоха до значително намаляване нивата на физическа активност сред децата. Липсата на упражнения не само засяга тяхното физическо здраве, но също така има последици за психическото благосъстояние, когнитивното развитие и цялостния растеж.

2. Заседнал начин на живот и време пред екрана

С дистанционното обучение и увеличеното време, прекарано у дома, заседналото поведение на децата и времето пред екрана се увеличава по време на пандемията. Прекомерното време пред екрана, съчетано с намалена физическа активност, може да доведе до различни здравословни проблеми, включително затлъстяване, лошо сърдечносъдово състояние и проблеми с мускулно-скелетната система.

3. Ограничено социално взаимодействие и отборни спортове

Пандемията наруши социалните взаимодействия, включително възможността децата да участват в отборни спортове и физически дейности с връстници. Тази липса на социално взаимодействие и работа в екип не само засяга физическото здраве, но и възпрепятства развитието на основни социални умения, работа в екип и сътрудничество.

4. Въздействие върху психичното здраве

Пандемията се отрази на психичното здраве на децата. Липсата на физическа активност може да влоши тези проблеми. Доказано е, че редовната физическа активност подобрява психическото благополучие, намалява стреса и повишава самочувствието. Липсата на такива дейности може да допринесе за повишена тревожност, депресия и други психични проблеми.

5. Забавени здравни услуги

Много рутинни здравни услуги, като ваксинации и профилактични прегледи, бяха забавени или прекъснати поради пандемията. Това може да повлияе на цялостното здраве и благополучие на децата в дългосрочен план.

6. Здравни неравенства

Децата в неравностойно положение са непропорционално засегнати от въздействието на пандемията върху физическата активност. Ограниченият достъп до безопасни външни пространства, липсата на ресурси за домашни упражнения и неадекватните системи за подпомагане допълнително разширяват съществуващите здравни неравенства сред децата.

7. Нездравословни навици на живот

Пандемията доведе до промени в хранителните навици, като някои деца консумират повече преработени и нездравословни храни поради ограничения достъп до пресни и питателни възможности. Това, съчетано с намалена физическа активност, допринесе за наддаване на тегло и други здравословни проблеми.

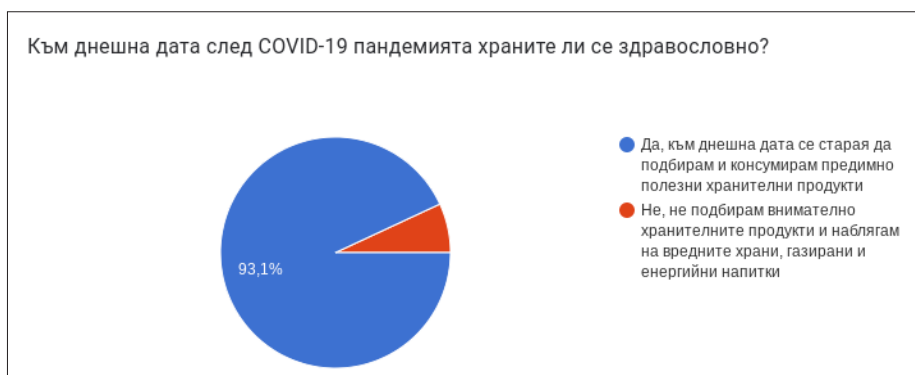
Изследователска дейност

След проведена авторска анкета сред 500 ученици се установи, че 68,2% от тях са се хранили здравословно, а 31,8% са се хранили нездравословно и не са подбирали хранителните продукти по време на COVID-19 пандемията (фигура 1).



Фигура 1

Към днешна дата се наблюдава намаляване на процента – от 31,8% на 6,9%, на ученици, които не се хранят здравословно (фигура 2).



Фигура 2

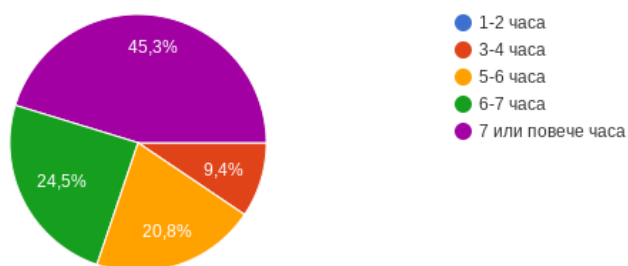
Също така се наблюдава увеличаване на процента ученици, които се хранят здравословно и се стараят да консумират полезни хранителните продукти – от 68,2% по време на пандемията на 93,1% към днешни дни.

Важно е да се отбележи, че въздействието на пандемията върху физическото състояние на децата може да варира в зависимост от фактори като възраст, социално-икономически статус, достъп до ресурси и индивидуални обстоятелства. Справянето с тези предизвикателства изисква многостранен подход, който включва насърчаване на физическата активност, здравословни хранителни навици, подкрепа за психичното здраве и навременен достъп до здравни услуги.

Според статията на арх. М. Стайнова, арх. В. Славова и арх. Д. Динчева-Мерджанова „в условия на пандемия малкото часове за спорт са силно занижени, а в много случаи – липсващи. Възможността за движение, което обикновено междучасието предоставя на учениците – да играят, тичат и да си правят разходки с приятели, също е отнета. В стремежа си да преподават ценния си материал, много често учителите не си дават сметка за необходимостта от почивка и смяна на позицията на тялото и така учениците остават в седнала позиция с часове“².

След проведена авторска анкета, в която взеха участие 500 ученици, става ясно, че 45,3% от тях са прекарвали 7 или повече часа на ден пред компютър, таблет или мобилни устройства, а 24,5% са прекарвали по 6 – 7 часа. Общият процент прекарвали над 6 часа е 69,8%. Това води до значително намаляване на физическата активност, до заседнал начин на живот и съответно влошено физическо здраве (фигура 3).

По време на COVID-19 пандемията по колко часа дневно прекарвахте пред компютъра, таблета или мобилните устройства?



Фигура 3

Съдържателна част

Средно 6 – 7 часа, прекарани в седнала позиция, и без това са мъчение за децата. Те са много по-динамични от възрастните и дори за 5 минути не могат да стоят мирни. Има обективна причина за това – децата се концентрират чрез тялото си. Движението е изключително важно за ученето при тях. Мария Монтесори набляга в своите книги, есета и интервюта на ролята на активността, особено физическата, що се отнася до ученето: „Наблюдавайки едно дете, ти става ясно, че умът му се развива през неговите движения“.

Средно децата могат да стоят концентрирани в продължение на 10 минути. След това, при липса на движение, те се разсейват³. Редица учени в областта на спорта и физическата активност разказват в лекциите си как, за да е в състояние на концентрация, мозъкът се нуждае от високи количества кислород, хормони и протеини. За да ги достави, тялото ни има нужда от по-висока температура, кръвно налягане и движение. Очевидните последици от този заседнал начин на живот – обездвижване, гръбначни изкривявания и увреждане на очите, са ясни. Скрытите последици от това състояние са именно тези, които уж обучението от възрастни се опитва да предотврати: липса на мотивация и каквато и да е заинтересованост към ученето. Научен факт е, че движението е естествена предпоставка, за да се стимулира процесът на учене. При смяна на позициите на тялото по време на учене и при по-сериозни физически действия мозъкът се оросява по-добре и на чисто биологическо ниво учениците стават по-възприемчиви, будни, концентрирани и подготвени за учене. Това, от своя страна, стимулира учебния процес както по физическо възпитание и спорт, така и по останалите предмети в училище. Въз основа на множеството изследвания по

темата все повече и повече училища в България предоставят възможности за движение не само в общите си пространства (коридори, фойета и др.), но и в класните стаи, където интегрират физически дейности в рамките на учебните часове.

В условията на общуването през екран обаче това не само е трудно постижимо, ами и често липсата на физическата връзка с учениците не позволява на преподавателя да усети спадането на енергията и да реагира своевременно. Доказано е, че активният живот влияе пряко на физическото и психическото ни състояние. Физическата активност и спортът в училище допринасят за социализиране и работа в екип.

За да се преодолеят негативните въздействия върху физическото състояние на децата в резултат на пандемията от COVID-19, могат да бъдат предприети следните мерки.

1. Насърчавайте физическата активност

Насърчавайте децата да участват в редовни физически дейности, като танци, гимнастика или рутинни упражнения. Осигурете им ресурси, като онлайн видеоклипове за тренировки или приложения за фитнес, които предлагат подходящи за съответната възрастова група упражнения.

2. Игра и отдых на открито

Насърчавайте децата да прекарват времето си на открито в безопасна среда, като собствен двор или местни паркове и спортни площадки. Играта на открито помага за подобряване на физическата форма, координацията и цялостното благосъстояние.

3. Ограничете времето пред екрана

Задайте ограничения за времето пред екрана за развлекателни дейности и насърчавайте децата да участват в други дейности, като четене, изкуства, занаяти и клубове или извънкласни дейности. Това помага за намаляване на заседналото поведение, стимулира умствената дейност и насърчава по-здравословен начин на живот.

4. Здравословни хранителни навици

Обучението на децата за важноста на здравословните хранителни навици е изключително важно. Насърчавайте консумацията на питателни храни, включително плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и растителни протеини. Осигурете ресурси, като рецепти или ръководства за планиране на хранителни режими, за да помогнете на децата да направят по-здравословен избор на храна.

5. Подкрепа за психичното здраве

Дайте приоритет на подкрепата за психичното здраве на децата, като предоставите достъп до консултантски услуги или ресурси, които са насочени към безпокойство, стрес и други предизвикателства за психичното здраве. Насърчавайте отворената комуникация и създайте подкрепяща среда.

6. Поддържайте рутинни здравни грижи

Уверете се, че децата получават рутинни здравни услуги, включително ваксинации и редовни прегледи. Разрешете своевременно всякакви здравословни проблеми.

7. Образование и осведоменост

Насърчаване на осведомеността сред родителите относно важноста на поддържането на физическото здраве на децата по време и след COVID-19 пандемията. Предоставете информация за потенциалните рискове и предложете насоки как да включите здравословни навици в ежедневието.

Въпросът за междуличностните отношения в училището и обществото е еднакво актуален за всички етапи на училищно обучение. Съвременният начин на живот, промените в модата за общуване, които обхващат предимно онлайн пространството, както и времето за общуване между дете и родител са фактори, които се оказват определящи за вида на взаимоотношенията, които децата и младежите изграждат.

В тази ситуация, за щастие, място има и учителят, който чрез своя професионализъм, поведение и пример, както и чрез ясно целенасочена дейност може да окаже позитивно влияние и да създаде много добри практики за изграждане на позитивни междуличностни отношения, както и да изгради приемливи личности за бъдещата социална общност, в която така или иначе ще участват.

Основните принципи при интегрирането на социално-емоционалните умения и компетентности в часовете по физическо възпитание и спорт след COVID-19 пандемията са следните.

– Ученикът в центъра

Водещ принцип за успешното развитие на социално-емоционални умения е прилагането на метода „ученикът в центъра“. Поддържането на видове спортни активности и степени на трудност е важно да бъде съобразено с интересите и възможностите на конкретните ученици в класа. Изграждането на безопасна и включваща за всички учебна среда води до повишена мотивация и по-дълбоко чувство за принадлежност към училището.

– Връзка учител – ученик

Съществен елемент на ефективното социално-емоционално учене е задълбочената и позитивна връзка учител – ученик. Целенасоченото опознаване на индивидуалността на учениците, създаването на атмосфера на доверие и приемане във взаимоотношенията с тях, проявата на интерес и грижа към нуждите и чувствата им са стабилна предпоставка за развитие на социално-емоционални умения. Загрявката в началото на часа може да се превърне в традиционен ритуал за емоционално свързване на учителя с учениците в класа.

– Фокус върху силни страни

Прилагането на подход за развиване уменията на учениците, базиран на техните силни страни, в голяма степен подпомага социално-емоционалното

учене. Когато учителите са емоционално подкрепящи във всяка учебна ситуация, независимо дали на успех, или неуспех и фокусират вниманието на ученика върху това, с което се е справил, вместо върху пропуските, той е много по-склонен да се довери и да опита отново. И за най-затрудненото дете може да се открие спортна дейност, която съответства на силните му страни и има потенциала да ги развие.

– Обратна връзка

Начинът, по който учителят дава обратна връзка, е ключов за развитието на социално-емоционалните умения. Физическата активност е пълноценно ангажираща и предполага непрекъснати процеси на социално общуване и емоционално регулиране, което предоставя на учителите по физическо възпитание и спорт неизброими възможности да коментират работата на учениците. Важно е назоваването на социално-емоционалните умения да бъде включено в обратната връзка.

– Личен пример

Разбира се, от съществена важност за социално-емоционалното развитие на учениците е личният пример на учителя. Децата и младежите традиционно копират поведението на възрастните от средата, в която живеят, и възприемат голяма част от нагласите и убежденията на своите родители и учители. В този смисъл е изключително важно учителите съзнателно да проявяват социално-емоционални умения в поведението си и взаимоотношенията със своите колеги и училищния персонал. Например, ако училищният отбор загуби на турнир и учителят изрази убеденост, че това е резултат от измама на организаторите, учениците ще се научат да вярват, че някой ги мами, като не могат да спечелят, вместо с достойнство да приемат, че другият отбор е бил по-добър в този ден и трябва да тренират още по-усърдно за следващия път. Учителят трябва да им даде пример как да приемат загубите с достойнство и да уважават противниковите състезатели и опоненти.

– Толерантност към различията

Социално-емоционалното учене изисква включваща и приемаща различията среда. От съществена важност е учителите да внимават да не се поддават несъзнателно на стереотипно мислене, основано на форма на тялото, пол и полова идентичност, и съответно да не го толерират и при учениците. Например няма нищо нередно в това някое кльощаво момиче да обича да играе футбол, или някое пълно момче да умира за танци. Естеството на спортните дейности изкарва на показ някои различия и се превръща в благодатна среда за прояви на дискриминация. Използването на прозвища може да предизвика сериозни психологически травми и да отключи опасни състояния като тревожност, депресия и дори мисли за самоубийство. Учителят е длъжен да следи за нормал-

ното протичане на учебния процес и предотвратяването в зародиш на подобни ситуации.

– Трансфер на уменията

Като цяло, обучението по ФВС е идеална среда за развитието на социално-емоционални умения, но е съществено да се тренира и способността на учениците да прехвърлят отговорните поведения, които овладяват в салона, към по-широк контекст – училище, семейство, общност. Учителите по физическо могат да поемат лидерска роля в този процес, като регулярно дискутират с децата и младежите начините за прилагане на принципите на социално-емоционалното учене в учебни и житейски ситуации извън часовете по ФВС. Тези дискусии могат да бъдат координирани и с други учители и провеждани във връзка с училищни инициативи на важни теми, като злоупотреба с алкохол и наркотици, насилие и тормоз, сексуално здраве и т.н.

Според статията на М. Младенова, „когато обучението по ФВС се фокусира върху развитието на социално-емоционални умения, учениците свързват физическата активност със силно позитивни социални и емоционални фактори и в бъдеще неизбежно избират спортните дейности като част от нормалния си живот“⁴.

Средностатистическата физическа активност на българите сред от най-ниските в Европейския съюз, което се свързва и с ранжирането на страната ни сред последните места по здраве и продължителност на живота. На фона на този факт, ролята на учителите по ФВС за подобряване на ситуацията е ключова.

Развитието на социално-емоционални умения и компетентности в часовете по физическо възпитание и спорт води до категорични ползи както в краткосрочен, така и в дългосрочен план. То подпомага постигането на целта на българското здравно образование за изграждане на личност, която поддържа здравословен начин на живот за себе си и околните. Децата са като нешлифован диамант и само от нас, учителите, зависи как ще ги шлифоваме и до какво спортно физическо състояние ще ги доведем.

Изследователска дейност

Към днешна дата, редица изследвания наблюдават голямо увеличаване на активно спортуващите между 12- и 18-годишна възраст. Засилен интерес има и към извънкласните дейности и клубове по интереси спрямо предходни години.

След проведена авторска анкета сред 500 ученици се установи, че 86,5% от тях имат засилен интерес да посещават извънкласни дейности и клубове по интереси след COVID-19 пандемията, а едва 13,5% нямат желание да участват в извънкласни дейности и клубове по интереси (фигура 4).

Бихте ли посещавали извънкласни дейности и клубове по интереси?



Фигура 4

Учениците изявяват сериозна заинтересованост към спортните занимания и това единствено може да бъде мотиватор да продължаваме да си вършим работата с усмивка, желание и сериозни амбиции за развитие както на подрастващото поколение, така и на нас самите.

Бъдещето е в нашите ръце.

Заклучение

Пандемията от COVID-19 оказва значително влияние върху физическото състояние на децата. Нарушаването на рутините, ограниченият достъп до физически дейности и повишеното заседнало поведение създават рискове за цялостното им здраве и благополучие. От решаващо значение е ролята на учителя и заинтересованите страни на различни нива, които трябва да се обединят и да прилагат стратегии, които дават приоритет на физическата активност на децата, гарантирайки тяхното дългосрочно физическо и психическо здраве. Като се справим с тези предизвикателства, можем да помогнем на децата да се възстановят от въздействието на пандемията и да насърчим по-здраво бъдещо поколение.

БЕЛЕЖКИ

1. Доклад на UNICEF. Оценка на въздействието на КОВИД-19 върху предучилищното и училищното образование в България – гледна точка на учениците.
2. СТАЙНОВА, М.; Славова, В.; Динчева-Мерджанова, Д., Училище по време на пандемия. Какви са промените и новите възможности за образователните пространства, наложени от COVID-19 пандемията
3. <https://www.lusio.bg/bg/blog/kreativnost-v-dvizhenie/>

4. МЛАДЕНОВА, М., Какво е важно да знаят учителите по физическо възпитание и спорт, когато развиват социално-емоционалните умения на учениците си.
5. LUSIO.BG. Креативността е в движението
6. МЛАДЕНОВА, М., 2022. Как физическата активност благоприятства развитието на социално-емоционални умения.

IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN

Abstract. The COVID-19 pandemic is leading to unprecedented changes in various aspects of our lives, including the physical and mental well-being of children. With the implementation of lockdowns, closure of activities in schools and restrictions on outdoor activities, children's physical opportunities are significantly disrupted. This article explores the pandemic's research on children's physical health and highlights the importance of addressing this issue. Examines the role of the teacher in achieving good sports physical and social-emotional skills and competencies.

Keywords: teacher; students; pandemic; physical activity; social-emotional skills; physical education and sports

✉ **Ognyan I. Komitov**

Second English Language School "Thomas Jefferson"

Sofia, Bulgaria

E-mail: 2els.Sofia@2els.com