



Dobra  
Drużyna  
PZU



# Ruszamy dalej z PZU

Raport PZU z badania wpływu pandemii  
na kondycję dzieci i młodzieży

Warszawa, czerwiec 2022 roku



# Spis treści



Ruszamy dalej z PZU



Czas wolny dzieci i młodzieży  
podczas pandemii



Epidemia braku ruchu



Uprawianie sportu a lekcje WF



W zdrowym ciele zdrowy duch







**Ruszamy dalej  
z PZU**





Trwająca przez ponad 2 lata pandemia na stałe wpłynęła na nasze życie. W ciągu tych 2 lat pojawiło się wiele nowych zjawisk społecznych. Są one efektem przeniesienia znacznej części naszego dotychczasowego życia do świata cyfrowego. Obecnie społeczeństwo polskie znajduje się w okresie po pandemii. Codzienne praktyki wypracowane w czasie ograniczeń pozostały.

Pandemia wpłynęła na życie dzieci w wieku szkolnym i młodzieży, szczególnie na aktywność fizyczną oraz organizację wolnego czasu. Obserwujemy, że ich codzienny świat stał się cyfrowy. Media społecznościowe, oglądanie treści na YouTube'ie czy filmów na Netflixie stało się naturalnym sposobem spędzania wolnego czasu. Media społecznościowe i komunikatory w dużo większym stopniu niż kiedyś są formą kontaktu z przyjaciółmi. Zapytaliśmy rodziców i starszą młodzież (w wieku 16–18 lat) o kluczowe zmiany z ich perspektywy.

Podobnie jak rodzice pytani w przygotowanym na potrzeby PZU badaniu widzą, że wśród dzieci i młodzieży zapanowała epidemia nieruszania się. Na zorganizowane zajęcia sportowe dzieci i młodzież obecnie przeznaczają tylko 3 godziny i 15 minut w tygodniu. Nawet dodając ruch na lekcjach WF – jest to mniej niż połowa z minimalnej zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia dawki ruchu (60 minut dziennie). Ponadto w okresie pandemii co czwarte dziecko musiało ograniczyć swoje uczestnictwo w zajęciach sportowych.

A przecież – jak pokazują badania – ruch i zabawa są kluczowe dla prawidłowego rozwoju dzieci. Brak aktywności obniża odporność i powoduje, skrzywienia kręgosłupa, wady wzroku czy zaburzenia metabolizmu. Dane Narodowego Funduszu Zdrowia z ostatnich lat wskazują na wzrost wskaźnika otyłości u dzieci. Dlatego naszym obowiązkiem jako społeczeństwa jest zadbanie o ich rozwój fizyczny. Dzieci powinny wrócić do codziennej aktywności fizycznej.

Grupa PZU od lat dba o zdrowie Polaków, popularyzuje sport i aktywność fizyczną. Dobra Drużyna to program PZU, który ma pomóc zwiększyć aktywność fizyczną dzieci i młodzieży, poważnie ograniczoną podczas pandemii. Będziemy wspierać finansowo lokalne kluby i drużyny sportowe, które pozwalają aktywnie spędzać czas i dbać o rozwój fizyczny. W programie uczestniczy już 25 tysięcy dzieci z klubów sportowych wspieranych przez PZU. W działania promujące Dobra Drużynę zaangażowała się ambasadorka PZU Iga Świątek. Cieszę się, że ruszamy z kolejną edycją naszego programu i wspólnie będziemy wspierać aktywizację ruchową dzieci i młodzieży.

**Aleksandra Agatowska**  
Prezes Zarządu PZU Życie S.A.





Sport zawodowy a amatorski, ten dla zdrowia i przyjemności, to zupełnie inne historie. Nie każdy bieg czy trening muszą przynosić nam zwycięstwo czy medal. Myślę, że w dzieciństwie najważniejsza jest dobra zabawa, satysfakcja i spędzanie wartościowego czasu z rówieśnikami. Dzieciństwo jest idealnym momentem, by odkrywać sporty, które są dla nas najlepsze i w ten sposób wypracowywać nawyk ruchu dla przyjemności.

Cieszę się, że jestem kapitanem Dobrej Drużyny i razem z PZU rozwijamy ten projekt, bo popularyzuje on aktywność fizyczną od najmłodszych lat. Sport dla frajdy uczy nas dyscypliny i wytrwałości, ale też komunikacji czy radzenia sobie z trudnościami.

Jako kapitan Dobrej Drużyny jestem zaszczycona, że mogę spotykać się z dziećmi i dzielić z nimi moją pasję do sportu.

## Iga Świątek

Ambasadorka akcji Dobra Drużyna

Więcej informacji o akcji na [dobradruzynapzu.pl](https://dobradruzynapzu.pl).



# Czas wolny dzieci i młodzieży podczas pandemii



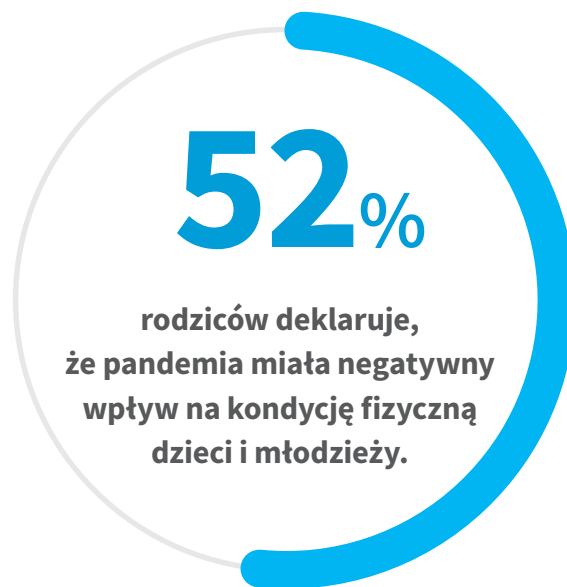
## Pandemia spowodowała, że dzieci i młodzież zdecydowanie więcej czasu spędzają online niż uprawiając aktywność fizyczną czy biorąc udział w zorganizowanych zajęciach sportowych.

Prawie połowa rodziców deklaruje, że ich dzieci obecnie częściej kontaktują się ze znajomymi za pośrednictwem Internetu lub telefonu niż przed pandemią. 44% rodziców uważa, że ich pociechy także częściej korzystają dla rozrywki z mediów społecznościowych lub grają w gry komputerowe. Korzystanie z mediów społecznościowych dla rozrywki jest najczęstszym sposobem spędzania wolnego czasu wśród nastolatków. Co istotne, w weekendy czas spędzany na rozrywce i kontaktach z przyjaciółmi w Internecie dodatkowo się wydłuża.

**Tylko 50% badanych rodziców wskazywało, że podczas pandemii ich dzieci spędzały czas na aktywności fizycznej lub rekreacji.**

Dzieci i młodzież w wolnym czasie częściej oglądają filmy i seriale (56%), niż uprawiają sport. Pandemia spowodowała, że co czwarte dziecko ograniczyło uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach sportowych poza szkołą. Tyle samo ograniczyło czas przeznaczony na aktywność fizyczną i rekreację poza zorganizowanymi zajęciami.

„Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce” opublikowane w 2022 roku na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka, pokazuje, że sytuacja jest trudna. **Aż 17% wszystkich uczniów w Polsce wymaga natychmiastowej pomocy związanej z fatalną kondycją fizyczną**, a 19% najmłodszych uczniów szkół podstawowych nie ma energii i czuje się chore.



Źródło: „Identyfikacja wpływu pandemii na kondycję psychiczną i fizyczną dzieci i młodzieży” – badanie zrealizowane za pomocą ankiet internetowych przez PBS na zlecenie PZU, kwiecień 2022 roku.

Rodzice dzieci w wieku 7–18 lat (n = 1000). Próba reprezentatywna w oparciu o kryteria demograficzne w obrębie wyszczególnionych przedziałów wiekowych dzieci i młodzieży.

### Pandemia w codziennym życiu dzieci i młodzieży

- Zwiększyła czas spędzany online na kontaktach z koleżankami i kolegami oraz na graniu.
- Ograniczyła uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych.
- Wpłynęła negatywnie na kondycję fizyczną dzieci.







Zacząłem trenować dzięki bratu. Od najmłodszych lat biegałem w biegach ulicznych organizowanych w moim mieście. Wyróżniałem się wśród rówieśników szybkością oraz wytrzymałością podczas zawodów szkolnych. Wspieranie młodych, początkujących zawodników jest ważne. Bez odpowiedniej pomocy na początku swojej przygody z lekkoatletyką młodzież może zwyczajnie stracić motywację i – co najważniejsze – przyjemność z uprawiania sportu.

Cieszę się, że należę do programu Dobra Drużyna PZU, ponieważ jest to najlepsza promocja zdrowego stylu życia oraz aktywności fizycznej. Dzięki programowi możemy również poznać gwiazdy polskiego sportu – a poznać swojego idola to dla niektórych marzenie.

### **Jakub Bembenek**

Ambasador Dobrej Drużyny  
Utytułowany lekkoatleta Katolickiego  
Klubu Lekkoatletycznego Stal

Więcej informacji o akcji na [dobradruzynapzu.pl](https://dobradruzynapzu.pl).





# Epidemia braku ruchu



Lockdown pogłębił narastający problem nadmiernej wagi Polaków. Zgodnie z raportem Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania – 2020” w 2020 roku nadwagę miało 54% Polaków. Na otyłość cierpiało zaś 10% badanych. **Podczas pandemii 28% Polaków stwierdziło u siebie wzrost wagi.** Ograniczona możliwość przemieszczania się zmniejszyła aktywność fizyczną Polaków. Aż 34% badanych deklaruje, że rusza się mniej.

Epidemia braku ruchu na dłużej zagościła w naszych domach i dotknęła także młodsze i starsze dzieci. Nadwaga dotyczy już 10% dzieci na świecie. W Polsce odsetek dzieci z za wysoką masą ciała wzrósł o 2 punkty procentowe w ciągu 4 lat. Nadwaga jest szczególnie widoczna u dzieci w wieku 11–16 lat.

Według Światowej Organizacji Zdrowia do 2025 roku około 12 milionów dzieci na świecie będzie miało nieprawidłową tolerancję glukozy. Prognozuje się, że 4 miliony zachoruje na cukrzycę typu 2, a 27 milionów cierpieć będzie na nadciśnienie. U 38 milionów zaś dojdzie do stłuszczenia wątroby lub nagromadzenia tłuszczu w tym organie. Brak aktywności ruchowej znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia także innych chorób, np. nowotworów.

Z badań wynika, że mniejsza w porównaniu do ubiegłych lat aktywność fizyczna przekłada się na wzrost dolegliwości zdrowotnych u dzieci. Wydłużenie czasu spędzanego przed ekranami urządzeń cyfrowych zwiększa ryzyko rozwoju krótkowzroczności. Powszechnie znamy związek pomiędzy czasem spędzonym na świeżym powietrzu a wadą

wzroku zaobserwowany podczas pandemii przez badaczy z Uniwersytetu Chińskiego w Hongkongu. Rodzice zauważają też zmianę w kondycji swoich dzieci oraz pojawiające się objawy potencjalnych chorób.

**Jak wynika ze statystyk PZU Zdrowie, od 2019 roku o 80% wzrosła roczna liczba wizyt u specjalistów dziecięcych.** Skrzywienia kręgosłupa, zaburzenia metabolizmu, wzrost wagi, zaburzenia wzroku, choroby oczu czy problemy z koncentracją – to obserwowane przez rodziców objawy.

Występowanie ich zwiększyło się podczas pandemii i jest jej następstwem.

**Pandemia wpłynęła na sposób odżywiania się dzieci i młodzieży. Prawie 70% rodziców dzieci w wieku 7–18 lat twierdzi, że wpływ ten był negatywny.**

Źródło: „Identyfikacja wpływu pandemii na kondycję psychiczną i fizyczną dzieci i młodzieży” – badanie zrealizowane za pomocą ankiet internetowych przez PBS na zlecenie PZU, kwiecień 2022 roku.

Rodzice dzieci w wieku 7–18 lat (n = 1000). Próba reprezentatywna w oparciu o kryteria demograficzne w obrębie wyszczególnionych przedziałów wiekowych dzieci i młodzieży.



W dzisiejszym cyfrowym świecie każdy sposób na wyciągnięcie dzieciaków sprzed komputera jest godny pochwały.

Firma PZU stworzyła program Dobra Drużyna, stawia na aktywność młodych ludzi, ich rozwój poprzez sport. Nie ma piękniejszej rzeczy niż sport! To wspólne przeżywanie emocji: cieszymy się ze zwycięstw, stawiamy czoła przeszkodom po porażkach. Dzieciuczą się dyscypliny, punktualności, odpowiedzialności za grupę. Uczą się życia z prawdziwych doświadczeń, a nie tych z wirtualnego świata.

Młode pokolenie to największy kapitał, jaki mamy w kraju. Dobra Drużyna PZU o tym wie i stwarza możliwości rozwoju. Naprawdę warto skorzystać z szansy i dołączyć do programu!

### **Marcin Pietryka**

Ambasador Dobrej Drużyny  
Były bramkarz, trener bramkarzy  
i wychowawca młodzieży  
w SMS Resovia

Więcej informacji o akcji na [dobradruzynapzu.pl](http://dobradruzynapzu.pl).







## Uprawianie sportu a lekcje WF





U dzieci potrzeba ruchu jest naturalna. Wczesne lata ich życia mają kluczowe znaczenie dla rozwoju fizycznego i zdrowia w przyszłości. To wtedy powstaje nawyk aktywnego trybu życia. **Zdaniem rodziców 3 na 4 dzieci lubi uprawiać sport i brać udział w lekcjach wychowania fizycznego.**

**Ruch w dzieciństwie to kluczowy czynnik, który decyduje o rozwoju i sposobie funkcjonowania w wieku dorosłym.**

Aktywność fizyczna pozwala dzieciom odkrywać siebie i świat, co z kolei wpływa w pozytywny sposób na ich rozwój intelektualny i psychospołeczny.

**Zainteresowanie zajęciami WF spada wraz z wiekiem dzieci i w przypadku młodzieży wynosi już tylko 66%.**

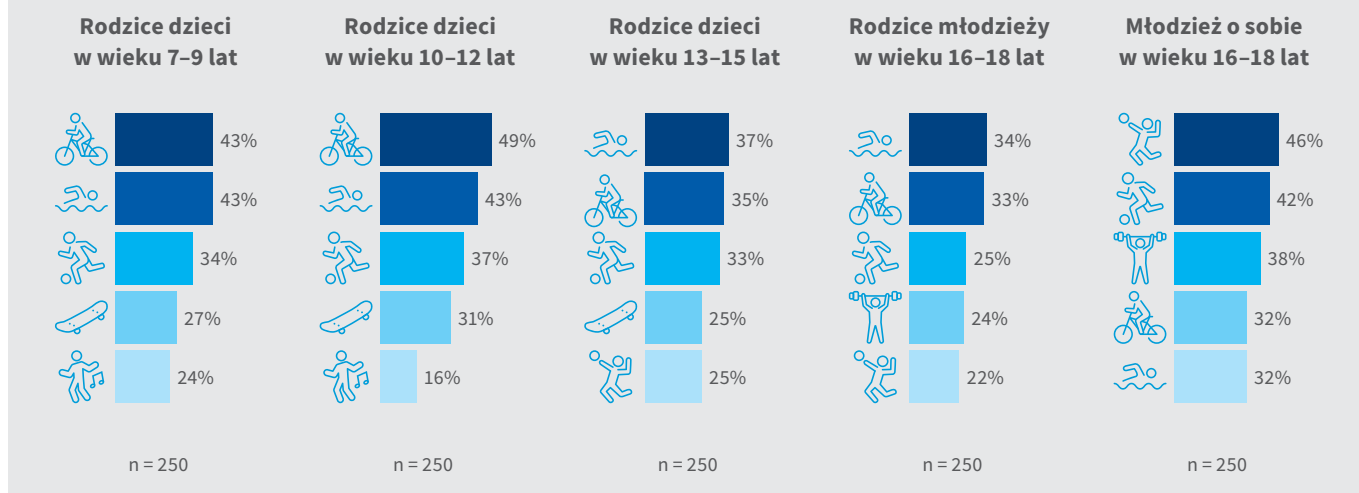
Pozytywny jest fakt, że tylko 3% dzieci w wieku 7–18 lat w ogóle nie ćwiczy na lekcjach WF. W przypadku młodzieży w wieku 16–18 lat odsetek ten jednak wynosi już 12%. W większości sytuacji rodzice nie wiedzą o tym, że ich dzieci nie biorą udziału w lekcjach WF. Młodzież chętniej uprawia sport, niż uczestniczy w lekcjach WF.

W opinii rodziców najczęstszym powodem nielubienia lekcji WF jest po prostu niechęć dzieci do ćwiczeń. Młodzi w wieku 16–18 lat deklarują jednak, że głównym powodem nielubienia lekcji WF jest wstyd i brak komfortu, gdy patrzą na nich inne osoby, oraz nudny sposób prowadzenia zajęć. Sama niechęć do ćwiczeń pojawia się wśród młodzieży dopiero na 3. miejscu, razem z brakiem możliwości odświeżenia się po wysiłku.

Istnieje korelacja między aktywnością fizyczną dzieci i ich rodziców. **Im bardziej aktywni rodzice, tym dziecko chętniej uprawia sport.** Spośród różnych aktywności sportowych ulubionymi przez dzieci – zdaniem ich rodziców – są jazda na rowerze i pływanie.



## Ulubione aktywności sportowe badanych dzieci ze względu na wiek (top 5)



Źródło: „Identyfikacja wpływu pandemii na kondycję psychiczną i fizyczną dzieci i młodzieży” – badanie zrealizowane za pomocą ankiet internetowych przez PBS na zlecenie PZU, kwiecień 2022 roku.

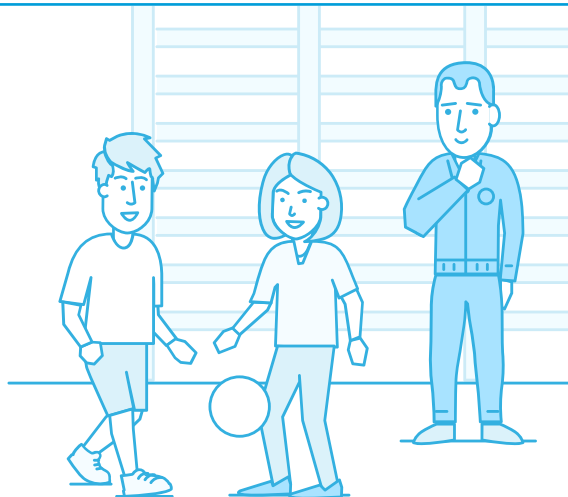
Rodzice dzieci w wieku 7–18 lat (n = 1000) oraz młodzież w wieku 16–18 lat (n = 250). Próba reprezentatywna w oparciu o kryteria demograficzne w obrębie wyszczególnionych przedziałów wiekowych dzieci i młodzieży.

**Rodzaj aktywności fizycznej należy dostosować do wieku dziecka.** Wraz z wiekiem wzrasta zainteresowanie dzieci i młodzieży sportami zespołowymi. Piłka nożna jest niezmiennie jedną z 3 ulubionych aktywności sportowych bez względu na wiek.

Im starsze dzieci, tym częściej ich rodzice wskazują również inne dyscypliny drużynowe, takie jak siatkówka, koszykówka lub piłka ręczna. Równolegle młodzież – co zauważają również rodzice – częściej wskazuje na indywidualną aktywność fizyczną, taką jak ćwiczenia na siłowni.

### Warto pamiętać

- Dzieci chcą być aktywne fizycznie, szczególnie młodzież.
- Młodzi będą chętniej uczestniczyć w lekcjach WF, jeśli będą mogli się odświeżyć się po wysiłku.
- Aby uatrakcyjnić zajęcia WF, należy je lepiej dopasować do potrzeb dzieci i młodzieży.
- Znaczenie ma sposób prowadzenia zajęć – dzieci nie powinny się czuć oceniane podczas aktywności fizycznej.
- Im bardziej rodzice są aktywni fizycznie, tym chętniej dzieci uprawiają sport.







Moje pierwsze osiągnięcia, dyplomy i medale zawdzięczam pływaniu. Kolejne – szachom, biegom lekkoatletycznym, rzutowi piłeczką palantową. Musiałem w końcu wybrać dyscyplinę odpowiednią dla siebie. Na szczęście miałem rodziców, którzy podwozili mnie 40 km na trening czekali na mnie i wracaliśmy do domu. Wsparcie bliskich jest najważniejszym co można w życiu dostać, dodaje skrzydeł, kiedy sam nie potrafisz wstać.

Jednym z ważnych celów Dobrej Drużyny PZU jest właśnie wsparcie oraz przewyższanie barier. Obok uprawiania sportu Dobra Drużyna PZU propaguje też zdrowy styl życia i popularyzuje aktywność fizyczną dzieci i młodzieży. Udział w programie wiąże się z możliwością poznania wielu ciekawych osób, gwiazd sportu, dlatego bardzo mnie cieszy, że jestem częścią tej drużyny.

### **Patryk Tylus**

Ambasador Dobrej Drużyny  
Lekkoatleta Katolickiego Klubu  
Lekkoatletycznego Stal,  
członek kadry narodowej PZLA

Więcej informacji o akcji na [dobradruzynapzu.pl](http://dobradruzynapzu.pl).



**W zdrowym ciele  
zdrowy duch**





W związku z pandemią dzieci i młodzież doświadczają całego wachlarza emocji – głównie negatywnych. Potrzeba wsparcia była istotna w związku z nauką zdalną i zmianami w codziennym życiu podczas lockdownu.

Rodzice widzieli u swoich dzieci częściej niż przed pandemią znużenie (45%), zdenerwowanie (35%), smutek (32%) i osamotnienie (27%). Młodzież w wieku 16–18 lat odczuwała w pandemii częściej znużenie (49%) i osamotnienie (48%). Brak wpływu pandemii na emocje swoich dzieci zadeklarowało jedynie 14% rodziców i jedynie 6% nastolatków w wieku 16–18 lat.

**Chociaż zdaniem prawie połowy rodziców pandemia wpłynęła pozytywnie na ich relacje z dziećmi, to jednocześnie negatywnie wpłynęła na relacje dzieci z rówieśnikami.**

Tymczasem aż 40% rodziców nie ma doświadczenia w szukaniu pomocy dla dzieci, gdy pojawiają się problemy emocjonalne. Rodzice nie wiedzą, dokąd mogliby się udać po potrzebne wsparcie. Niestety 13% młodzieży deklaruje, że nie ma osoby, do której może się zwrócić o pomoc.

Zdaniem większości rodziców zajęcia dodatkowe działają jednak pozytywnie na częstotliwość relacji ich dzieci z rówieśnikami i są sposobem na ochronę przed negatywnymi skutkami pandemii w tym aspekcie życia.

Aktywność fizyczna istotnie wpływa na jakość życia dzieci i młodzieży. Rodzice są przekonani o pozytywnym wpływie sportu na codzienne życie. Podnosi on samoocenę, motywuje do działania oraz rozwoju, ale także pomaga w wyzwaniach związanych z pandemią.



**Uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych wiąże się również z oceną kondycji fizycznej oraz psychicznej dzieci i młodzieży.**

Im dziecko częściej uprawia sport, tym lepiej oceniana jest przez rodziców jego kondycja. Tymczasem na zajęcia sportowe w tygodniu poza szkołą dzieci przeznaczają 3 godziny i 15 minut. Jest to najdłuższy czas spośród wszystkich zajęć dodatkowych. Na zajęcia artystyczne dzieci przeznaczają 2 godziny i 43 minuty, a na edukacyjne (język obcy, programowanie) – około 2 godzin i 17 minut.



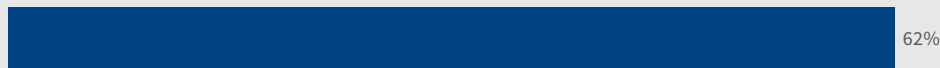
**Na zorganizowane zajęcia sportowe dzieci i młodzież obecnie przeznaczają mniej niż połowę z minimalnej dawki ruchu zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia.**



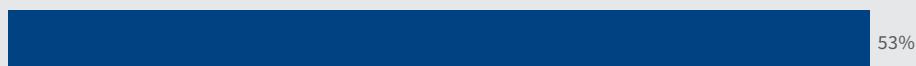


## Czynniki wpływające na poprawę kondycji fizycznej dzieci i młodzieży (top 5)

Aktywne spędzanie wolnego czasu (spacery, wycieczki rowerowe itp.)



Zdrowe odżywianie się (np. zbilansowana dieta, dużo warzyw i owoców)



Regularne uprawianie sportu



Unikanie śmieciowego jedzenia



Ograniczanie cukru

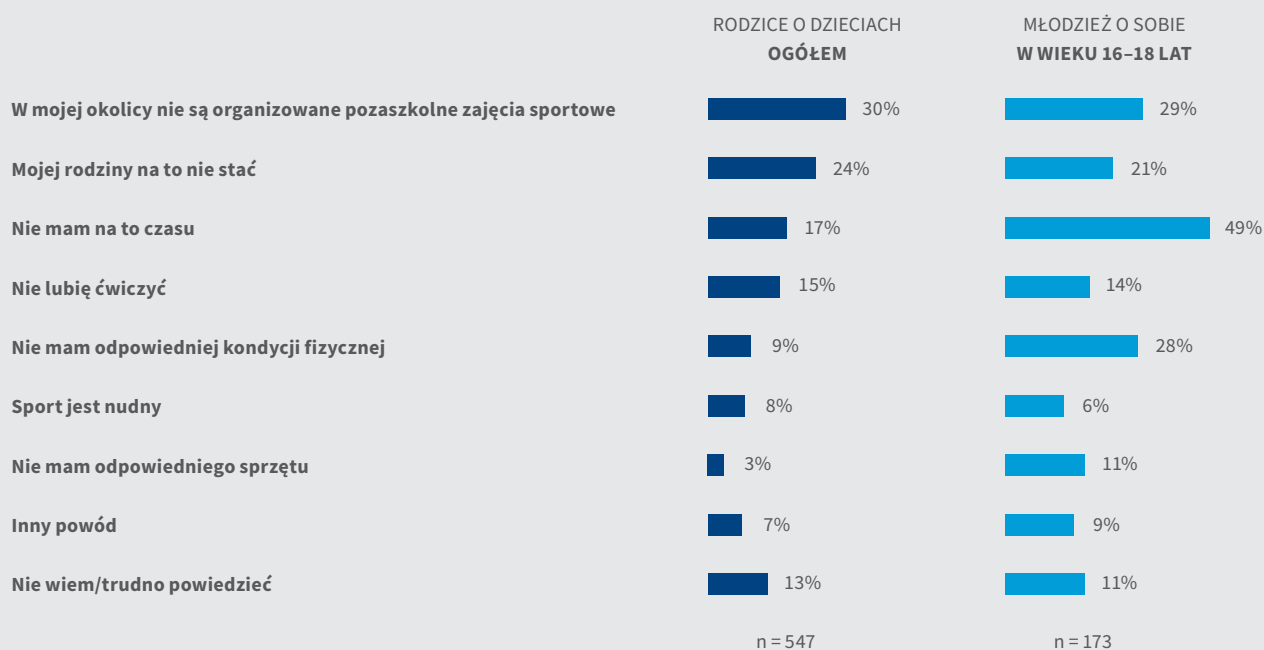


Źródło: „Identyfikacja wpływu pandemii na kondycję psychiczną i fizyczną dzieci i młodzieży” – badanie zrealizowane za pomocą ankiet internetowych przez PBS na zlecenie PZU, kwiecień 2022 roku. Rodzice dzieci w wieku 7–18 lat (n = 1000) oraz młodzież w wieku 16–18 lat (n = 250). Próba reprezentatywna w oparciu o kryteria demograficzne w obrębie wyszczególnionych przedziałów wiekowych dzieci i młodzieży.

Aktywne spędzanie wolnego czasu, zdrowe odżywianie się i regularne uprawianie sportu to zdaniem rodziców kluczowe czynniki wpływające na poprawę kondycji dzieci i młodzieży.

Sami młodzi w wieku 16–18 lat widzą to w podobny sposób jak rodzice. W jeszcze większym jednak stopniu niż oni podkreślają znaczenie regularnego uprawiania sportu.

## Bariery uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych



Źródło: „Identyfikacja wpływu pandemii na kondycję psychiczną i fizyczną dzieci i młodzieży” – badanie zrealizowane za pomocą ankiet internetowych przez PBS na zlecenie PZU, kwiecień 2022 roku. Rodzice dzieci w wieku 7–18 lat (n = 1000) oraz młodzież w wieku 16–18 lat (n = 250). Próba reprezentatywna w oparciu o kryteria demograficzne w obrębie wyszczególnionych przedziałów wiekowych dzieci i młodzieży.

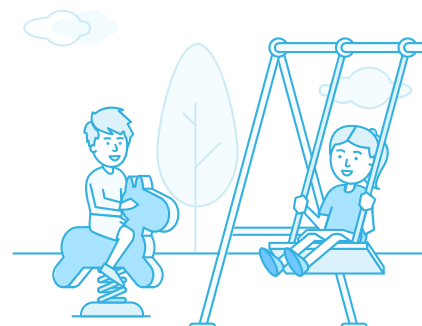
Młodzież znacznie częściej niż rodzice mówi o braku czasu na dodatkowe zajęcia sportowe. Młodzi podkreślają, że mają nieodpowiednią kondycję fizyczną. Obawy związane z wyglądem i oceną podczas uprawiania sportu zniechęcają, a w konsekwencji – jeszcze bardziej pogarszają kondycję fizyczną dzieci.

Remedium na wyjście z tego błędnego koła mogą stanowić ciekawe zajęcia, prowadzone przez profesjonalistów. W ten sposób młodzież przełamie swoje obawy i zaangażuje się w pracę nad formą fizyczną.

Piłka nożna oraz pływanie to najczęściej wskazywane przez rodziców dzieci i młodzieży dodatkowe zajęcia sportowe. Młodzież często deklaruje także udział w zajęciach z siatkówki, sportach lub sztukach walki oraz zajęciach na siłowni. Organizatorem zajęć sportowych jest najczęściej klub sportowy (44% przypadków) i szkoła (42% przypadków). Dodatkowe zajęcia organizowane przez klub sportowy najczęściej są płatne w całości, natomiast te organizowane przez szkołę – bezpłatne.

### Warto pamiętać

- Sport pozytywnie wpływa na codzienne życie, także na zdrowie psychiczne.
- Osoby, które uczestniczą w zorganizowanych zajęciach sportowych, lepiej oceniają swoją kondycję fizyczną.
- Zdaniem rodziców zajęcia dodatkowe wpływają pozytywnie na częstotliwość relacji ich dzieci z rówieśnikami.
- Brakuje pozaszkolnych zajęć sportowych.





Kiedy zaczynałem trenować, to nie myślałem o rywalizacji. Robiłem to dla przyjemności. Ważne było wsparcie trenerów, ale także świadomość, że jestem w grupie ludzi, zespole, który ma wspólne cele. Jeździliśmy na zgrupowania i obozy. Drużyna, która razem trenuje i razem spędza czas oraz nawiązuje przyjaźnie, ma mnóstwo radości z tego powodu.

Program Dobra Drużyna PZU daje możliwość wyrównywania szans osobom niepełnosprawnym i wychowującym się w mniejszych miejscowościach. Tam, gdzie nie ma odpowiedniej infrastruktury sportowej. Dlatego właśnie warto dołączyć do grona beneficjentów programu.

### **Paweł Karpiński**

Ambasador Dobrej Drużyny

Mistrz Polski w tańcu na wózkach

Więcej informacji o akcji na [dobradruzynapzu.pl](http://dobradruzynapzu.pl).





Wiele czynników związanych ze zmianą trybu życia rodziny powoduje, że czas spędzany spontanicznie na powietrzu znacznie się skrócił. Wzrost znaczenia rozwiązań cyfrowych w życiu dzieci i młodzieży ogranicza aktywność fizyczną i może znacząco pogorszyć ich życie w przyszłości.

Jeśli dziecko nie będzie rozwijało umiejętności fizycznych i umysłowych, będzie w przyszłości mierzyć się z problemami zdrowotnymi. A takie problemy jak nadwaga czy otyłość zwiększają ryzyko rozwoju chorób przewlekłych.

Edukowanie pod tym kątem dzieci i młodzieży zmniejszy ich problemy zdrowotne w przyszłości i pozwoli ograniczyć koszty leczenia ich następstw. To dorośli powinni wspierać dzieci w ich naturalnej potrzebie poznawania świata przez ruch, zabawę z innymi dziećmi i kontakt z naturą.

PZU Dobra Drużyna to odpowiedź na potrzebę aktywizacji dzieci i młodzieży po pandemii – wyraz dbałości o ich kondycję psychiczną i fizyczną w dorosłym życiu. Dobra Drużyna to wsparcie dla tych instytucji, które organizują zajęcia w ciekawych dla dzieci dyscyplinach sportu, angażując całą społeczność.

Pamiętajmy, że aktywność ruchowa wprowadzona w życie dzieci w komfortowy dla nich sposób zostanie z nimi na zawsze.

**Małgorzata Sadurska**  
Członek Zarządu PZU SA



Dobra  
Drużyna  
PZU

Dołącz do **wielkiej  
sportowej drużyny.**  
Jest nas już ponad  
**25 tysięcy!**

Wejdź na [dobradruzynapzu.pl](http://dobradruzynapzu.pl).



**Materiał opracowany na podstawie badania przeprowadzonego przez agencję badawczą PBS. Badanie zrealizowano za pomocą ankiet internetowych wśród rodziców dzieci w wieku 7–18 lat oraz wśród młodzieży w wieku 16–18 lat. Próba reprezentatywna w oparciu o kryteria demograficzne w obrębie każdego z przedziałów wiekowych dzieci i młodzieży.**

- Próba: n = 1250 wywiadów, w tym: rodzice dzieci w wieku 7–9 lat n = 250, rodzice dzieci w wieku 10–12 lat n = 250, rodzice dzieci w wieku 13–15 lat n = 250, rodzice dzieci w wieku 16–18 lat n = 250, młodzież w wieku 16–18 lat n = 250.
- Termin badania: kwiecień 2022 roku.

**Dodatkowe źródła:**

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Zakład Higieny – Państwowy Instytut Badawczy, „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania – raport za 2020 rok”, 2020 rok.

Rzecznik Praw Dziecka, „Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży”, czerwiec 2021 rok.

Dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Opracowanie: Zespół Badań i Analiz w Biurze Marketingu PZU



