

波蘭因遠距學習出現健康問題的學童人數增加

駐波蘭代表處教育組

波蘭越來越多學童每日 4 至 10 小時維持坐姿且感到疼痛，物理治療師 Adam Markiewicz 表示，這些感到不適的學童就診，發現病因與線上學習造成的姿勢不正、脊椎活動量低及攣縮現象有關，學童現在每日長時間坐在電腦前，年級越高者，坐在螢幕前的時間越長。

波蘭 Polish Mother's Memorial Hospital Research Institute 發展神經暨癲癇學門診部門為此與羅茲醫學大學專家合作，研究新冠病毒對 7 至 14 歲學童體適能的影響，至少 100 名學童將參與研究計畫。研究人員預計使用脊椎側彎度數儀等器材測量學童的姿勢，進行多項功能型測驗、身高體重測量及營養諮詢，根據獲取的數據執行血脂、維他命 D 及新冠病毒抗體分析，專家預期將出現許多度過疫情的學童。

物理治療師認為線上體育課程無法真正取代同儕互動及競爭的實體上課方式，長時間維持坐姿缺乏活動對青少年及兒童的健康有不良影響，姿勢不正有損脊椎的發展，日後需以複雜手術矯正脊椎，同時不能忽略獨處造成的心理疾病，例如情緒不佳與憂鬱。

如何預防？專家表示並不困難，但需持之以恆，例如更換姿勢活動踏步，不宜維持相同姿勢超過 15-20 分鐘，並且打造符合人體工學的學習環境。一旦學校復課，學童回到校園內，研究人員將再次檢視受測者經過 4 個月後的健康情形，若體能狀況未改善，將個別協助復健。

波蘭中小學採行遠距教學至 2021 年 1 月 3 日止，接著全國各校開始為期兩周的寒假至 1 月 17 日止；而自 2020 年 11 月 30 日起，體育類中小學可於校內進行運動訓練課程，技職類學校學生可到校參與每周至多 10 小時的專業實習課程。

撰稿人/譯稿人：駐波蘭代表處教育組

資料來源：國民教育部 Ministerstwo Edukacji Narodowej (2020, November 25)

“Nauka zdalna w szkołach przedłużona do 3 stycznia 2021 r.”

<https://www.gov.pl/web/edukacja/nauka-zdalna-w-szkolach-przedluzona-do-3->

stycznia-2021-r

國民教育部 Ministerstwo Edukacji Narodowej (2020, N

