

# EDUKACJA ZDROWOTNA, PROPAGOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

## ЗДОРОВ'Я ОСВІТА, ПРОПАГАЦІЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ШКІЛЬНИХ ПІДЛІТКІВ

## HEALTH EDUCATION, PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG SCHOOL TEENAGERS

Ewa Zieliński<sup>1</sup>, Joanna Jankiewicz<sup>2</sup>, Oleh Rybak<sup>3</sup>, Dariusz W. Skalski<sup>3, 4</sup>

<sup>1</sup> *Katedra Medycyny Ratunkowej Collegium Medicum w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Polska*

<sup>2</sup> *Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Bydgoszczy, Polska*

<sup>3</sup> *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina*

<sup>4</sup> *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

**Słowa kluczowe:** edukacja zdrowotna, styl życia, aktywność fizycznej

**Ключові слова:** санітарна освіта, спосіб життя, рухова активність

**Keywords:** health education, lifestyle, physical activity

### Streszczenie

Zdrowie jest wartością nadrzędną w życiu człowieka. Problem z utrzymaniem zdrowia i jego pielęgnacją może dotyczyć młodzieży w wieku szkolnym i dlatego należy kształtować u tej grupy społecznej zachowania zdrowotne. Świadomy wybór zachowań służących utrzymaniu i doskonaleniu zdrowia przez wykorzystanie wszystkich dostępnych czynników staje się jednym z najważniejszych problemów naszego społeczeństwa. Należy kłaść duży nacisk na naukę dbania o dobry stan zdrowia. Zdrowy tryb życia jest bardzo ważny dla każdego człowieka, ponieważ to dzięki niemu mamy energię i chęć do codziennego funkcjonowania. Na stan naszego organizmu wpływa wiele ważnych czynników. Z całą pewnością jest to ilość godzin codziennego spędzania czasu na świeżym powietrzu, przy komputerze, telewizorze czy innych urządzeniach elektronicznych posiadających ekran. Ważna jest również stosowana dieta. Głównym celem pracy jest wykazanie wpływu systematycznych i komplementarnych działań edukacyjnych na zmianę postaw prozdrowotnych wśród młodzieży szkolnej. Oceniono poziom wiedzy uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej po przeprowadzeniu wielu programów prozdrowotnych w szkole. Zbadano, czy nowe informacje nabyte w trakcie realizacji programów szkolnych wpłyną na zmianę trybu życia młodzieży. Pytania badawcze w niniejszej pracy dotyczą wykazania wpływu systematycznych i komplementarnych działań edukacyjnych na zmianę postaw prozdrowotnych młodzieży. Jednym z głównych zadań zmierzających do potwierdzenia postawionych hipotez było dokonanie charakterystyki postaw prozdrowotnych młodzieży szkolnej. Zweryfikowano problemy badawcze i hipotezy, poprzez analizę treści wyników badań. W wyniku przeprowadzonej analizy wyników, sformułowano wnioski w zakresie wiedzy

prozdrowotnej, aktywności fizycznej, odżywiania, postrzegania własnego zdrowia oraz zaangażowania w akcje promujące zdrowy styl życia przez młodzież szkolną.

## Анотації

Здоров'я має першочергове значення в житті людини. Проблема збереження здоров'я та догляду за ним може стосуватися підлітків шкільного віку, тому в цій соціальній групі необхідно формувати поведінку щодо здоров'я. Свідомий вибір способів поведінки, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я з використанням усіх доступних факторів, стає однією з найважливіших проблем нашого суспільства. Велику увагу слід приділяти навчанню збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя дуже важливий для кожної людини, адже саме завдяки йому ми маємо енергію та готовність до щоденної діяльності. На стан нашого організму впливає багато важливих факторів. Безумовно, це кількість годин щоденного проведення часу на свіжому повітрі, перед комп'ютером, телевізором чи іншими електронними пристроями з екраном. Важливе значення має і використовувана дієта. Основна мета роботи – показати вплив систематичної тавзаємодоповнюючої освітньої діяльності на зміну ставлення до здоров'я учнів школи. Рівень знань учнів у галузі санітарної освіти оцінювався після проведення багатьох оздоровчих програм у школі. Було перевірено, чи змінить нова інформація, отримана під час виконання шкільних програм, спосіб життя молоді. Дослідницькі питання в цій статті стосуються демонстрації впливу систематичних і додаткових освітніх заходів на зміну ставлення молоді до здоров'я. Одним із головних завдань, спрямованих на підтвердження гіпотез, була характеристика ставлення до здоров'я шкільної молоді. Проблеми та гіпотези дослідження перевірялися шляхом аналізу змісту результатів дослідження. У результаті аналізу результатів були сформульовані висновки щодо здоров'язбережувальних знань, рухової активності, харчування, сприйняття власного здоров'я та залучення до дій, спрямованих на пропаганду здорового способу життя шкільної молоді.

## Summary

Health is of paramount importance in human life. The problem with maintaining health and its care may concern school-age adolescents, and therefore health behavior should be shaped in this social group. Conscious choice of behaviors aimed at maintaining and improving health by using all available factors becomes one of the most important problems of our society. Great emphasis should be placed on learning to maintain good health. A healthy lifestyle is very important for every human being, because it is thanks to him that we have energy and willingness to function on a daily basis. The condition of our body is influenced by many important factors. It is certainly the number of hours of daily spending of time outdoors, in front of a computer, TV or other electronic devices with a screen. The diet used is also important. The main goal of the work is to demonstrate the impact of systematic and complementary educational activities on the change of pro-health attitudes among school students. The level of knowledge of students in the field of health education was assessed after conducting many health programs at school. It was examined whether the new information acquired during the implementation of school programs would change the lifestyle of young people. The research questions in this paper concern demonstrating the impact of systematic and complementary educational activities on changing pro-health attitudes of young people. One of the main tasks aimed at confirming the hypotheses was to characterize the pro-health

attitudes of schoolchildren. Research problems and hypotheses were verified by analyzing the content of the research results. As a result of the analysis of the results, conclusions were formulated in the field of pro-health knowledge, physical activity, nutrition, perception of own health and involvement in campaigns promoting a healthy lifestyle by school youth.

## **Wstęp**

Zdrowie jest najważniejszą wartością w życiu człowieka. Ludzi coraz bardziej interesuje, jak dbać o dobry stan zdrowia i jaki styl życia prowadzić, aby ten dobry stan utrzymać. Zadaniem szkoły jest także podnoszenie świadomości zdrowotnej wśród młodzieży. Młodych ludzi uczy się dbałości o własne zdrowie i ukazuje się różne ścieżki działań propagujących zdrowy styl życia. Zdrowie może ulec zmianie w każdym czasie, należy więc upowszechniać wartości prozdrowotne i tym samym pobudzać młodzież do działania na rzecz samego siebie i innych. Okres nauki w szkole powinien budować w przyszłości trwałe nawyki prozdrowotne. Młodzież powinna poznać czynniki wpływające na jakość życia. Postawy prozdrowotne wykształcone w okresie dojrzewania będą miały wpływ na dorosłe życie. To czego młodzież nauczy się w czasie szkolnym zaowocuje w przyszłości. Istotną kwestią jest utrzymanie i zachowanie zdrowia poprzez kształtowanie właściwych zachowań zdrowotnych oraz zmiana sposobu myślenia o zdrowiu. Aby właściwie promować zdrowie oraz kształtować prawidłowe nawyki i postawy zdrowotne należy edukować młodzież już od najmłodszych lat, np. poprzez realizację programów propagujące zdrowy styl życia.

## **Determinanty zdrowia**

Zdrowie jest wartością nadrzędną w życiu człowieka. Problem z utrzymaniem zdrowia i jego pielęgnacją mają zwłaszcza młodzi ludzie, którzy większość czasu poświęcają nauce w szkole. Należy kształtować u nich zachowania zdrowotne. Świadomy wybór zachowań służących utrzymaniu i doskonaleniu zdrowia przez wykorzystanie wszystkich dostępnych czynników staje się jednym z najważniejszych problemów naszego społeczeństwa.

W literaturze przedmiotu można znaleźć wiele definicji zdrowia. Aktualną i najbardziej znaną jest definicja przedstawiona w konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia z 1946 roku mówiąca, że zdrowie to dobrostan psychiczny, fizyczny, społeczny a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie jest pojmowane jako równowaga fizycznego, emocjonalnego, społecznego, duchowego i intelektualnego stanu. Definicję zdrowia można przedstawić „jako wartość, dzięki której jednostka lub grupa z jednej strony mogą realizować

swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji, a z drugiej strony zmieniać się lub radzić sobie ze środowiskiem” [7].

O zdrowie należy dbać przez całe życie i promować zdrowy styl życia, który ma niewątpliwie wpływ na jego jakość. Danuta Ponczek, Iwona Olszowy twierdzą, że styl życia oraz składające się na niego zachowania zdrowotne kształtują się przez całe życie, poczynając od wczesnego dzieciństwa. Wśród zachowań zdrowotnych wyróżniają „zachowania prozdrowotne tzn. sprzyjające zdrowiu, do których należą: aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, dbanie o higienę osobistą, radzenie sobie ze stresem, właściwe kontakty międzyludzkie, zgłaszanie się na badania profilaktyczne oraz zachowania antyzdrowotne, tj. zagrażające zdrowiu (palenie papierosów, używanie alkoholu, środków psychogennych, przypadkowe kontakty płciowe).” [14]. O zachowaniach zdrowotnych oraz o niebezpieczeństwie jakie niosą z sobą zachowania antyzdrowotne powinno się mówić szczególnie dorastającej młodzieży. Aby jak najdłużej cieszyć się dobrym stanem zdrowia, zarówno fizycznego jak i psychicznego należy podejmować działania służące zdrowiu. Ważna jest właściwa motywacja, potrzeby i wartości, którymi kieruje się człowiek przy wyborze danego działania [9]. Styl życia w rozumieniu prozdrowotnym oznacza według Antoniny Ostrowskiej „... te działania jednostek, które służą utrzymaniu i polepszaniu stanu swojego zdrowia i zapobieganiu chorobom” [13]. Według Barbary Woynarowskiej „edukacja zdrowotna jest całościowym procesem uczenia się ludzi jak żyć, aby zachować i doskonalić zdrowie własne i innych, w przypadku wystąpienia choroby lub jej niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki” [17]. Jak stwierdził Marco Lalonda, minister zdrowia Kanady, na zdrowie mają wpływ cztery grupy czynników. Wyodrębnione zostały takie elementy jak styl życia, cechy genetyczne, wpływ środowiska oraz opieka zdrowotna [5].

### Pola Uwarunkowań Zdrowia M. Lalonda

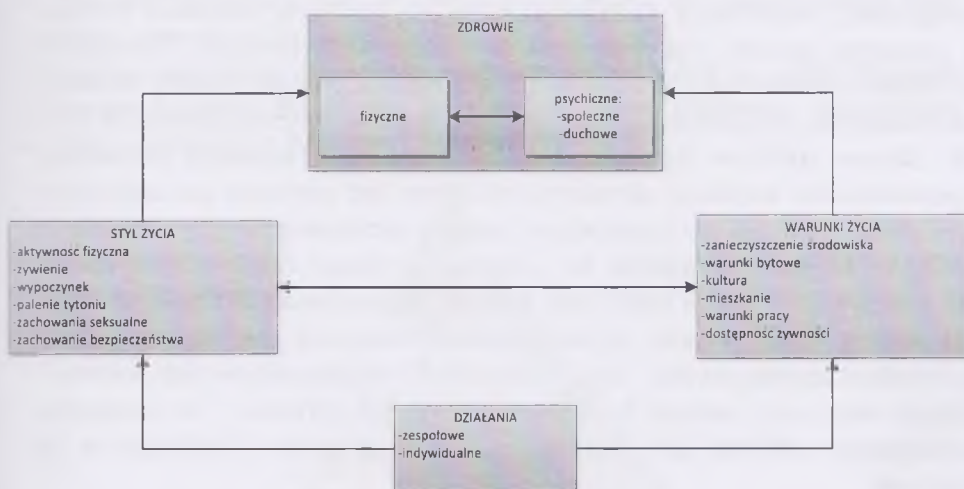


Rycina 1. Pola Uwarunkowań Zdrowia M. Lalonda.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: *Promocja zdrowia. Praca zbiorowa pod redakcją J. B. Karskiego, Warszawa 1999.*

Uznano, że sposób życia, nawyki oraz codzienne zachowania determinują zdrowie człowieka w największym stopniu. Obecnie uważa się, że styl życia ma jeszcze większy wpływ na zdrowie człowieka. Stan zdrowia zależy przede wszystkim od nas samych i jego modyfikacja jest w zasięgu możliwości każdego człowieka.

Holistyczne podejście do zdrowia przedstawia schemat B.B. Jansena. Dwie grupy czynników mają największy wpływ na stan zdrowia: styl życia oraz warunki życia [1]. Między tymi czynnikami istnieją zależności, które mają wpływ na stan zdrowia. Zdrowie traktowane jest wówczas jako kompletna całość powiązań wymiaru fizycznego i psychologicznego [19].



Rycina 2. Czynniki warunkujące zdrowie w ujęciu B.B. Jansena.

*Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. Stan i oczekiwania. Praca zbiorowa pod red. B. Woynarowskiej, M. Kapicy, KOWEZ, Warszawa 2001.*

Podsumowując znanych jest wiele definicji i modeli zdrowia. Są one w znacznym stopniu uzależnione od okresu, w którym powstawały oraz od zainteresowań ich twórców. Jedną z najprostszych definicji zdrowia jest ta, która mówi o całkowitym braku choroby czy kalectwie do bardziej złożonych, które łączą ze sobą różne dziedziny: psychologię, nauki medyczne, humanistyczne i społeczne.

## Składowe zdrowego stylu życia

Ważnym czynnikiem warunkującym zdrowie jest styl życia. Jest on bezpośrednim czynnikiem, który w największym stopniu wpływa na zdrowie każdego człowieka. Styl życia w rozumieniu prozdrowotnym oznacza „... te działania jednostek, które służą utrzymaniu i polepszaniu stanu swojego zdrowia i zapobieganiu chorobom” [13]. Według Barbary Woynarowskiej styl życia można zdefiniować jako „*sposób życia człowieka – jego zachowania, postawy, działania i ogólną filozofię życiową*”. Składają się nań następujące zachowania zdrowotne: aktywność fizyczna, zdrowa, zbilansowana dieta, sen, bezpieczne zachowania seksualne, zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym, miarkowana ekspozycja na słońce, unikanie nadmiaru stresów i skuteczny sposób radzenia sobie z problemami (stresem), korzystanie z wsparcia społecznego, niepalenie tytoniu, ograniczone spożywanie alkoholu, samobadanie oraz poddawanie się okresowym badaniom profilaktycznym [19]. W okresie szkolnym powinno kłaść się nacisk na edukację zdrowotną. *Systematyczna edukacja zdrowotna w szkole jest uważana za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie społeczeństwa* [12]. Według T. Williams edukacja zdrowotna to: „*proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych ludzi*” [16]. Barbara Woynarowska definiuje edukację zdrowotną jako: *proces dydaktyczno-wychowawczy, w którym dzieci i młodzież uczą się jak żyć, aby: – zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, – w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu lub rehabilitacji, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki* [18]. Edukacja zdrowotna jest zatem ważnym aspektem w życiu społeczeństwa i powinna być osiągalna dla każdego ucznia. Nie chodzi w niej tylko o przekazanie ogólnych informacji, ale przede wszystkim o uczenie się o sobie i kształtowanie umiejętności twórczego, satysfakcjonującego życia w zdrowiu.

## Racjonalna dieta

Zdrowe odżywianie jest istotnym elementem wpływającym na rozwój człowieka. Umożliwia ono utrzymanie dobrego stanu zdrowia- ma na nie istotny wpływ. Prawidłowe odżywianie przyczynia się do długiego życia i zwiększonej wydajności. Dostarcza organizmowi niezbędnej energii dla wzrostu i utrzymania życia tkanek. Według Danuty Ponczek, Iwony Olszowy) żywienie: „*tj. właściwy dobór potraw pod względem ich składników, sposobu przygotowania do spożycia, ilości, liczby i rozłożenia posiłków w czasie, mają*

ogromny wpływ na wzrost i rozwój człowieka. Żywnienie musi być właściwie dostosowane do każdego stadium życia. Niewłaściwe odżywianie stanowi bezpośrednią przyczynę bądź czynnik ryzyka wielu schorzeń [14]. Na pojęcie zdrowego żywienia składają się również prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe. Mirosława Mrozkowiak oraz Magdalena Mrozkowiak wyodrębniły te zalecenia, które są decydujące:

1. Przestrzeganie prawa bilansu energetycznego, tzn. należy tylko tyle spożywać, ile wymaga prowadzony styl życia.
2. Maksymalne wyeliminowanie z diety tłuszczów zwierzęcych (zastąpienie ich olejami roślinnymi) oraz produktów wysoko przetworzonych takich jak: cukier, sól, biała mąka.
3. Preorientacja diety w kierunku wegetarianizmu. Spożywanie dużych ilości warzyw, owoców roślin i wód" [11].

Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży zostały ujęte w postaci Piramidy Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, opracowanej w Polsce w Instytucie Żywności i Żywienia [4].



SPÓŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPÓWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH (OWAJE CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SA KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBRZEJ OD SAMOPÓCZĘCIA

Rycina 3. Piramida prawidłowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Źródło: Instytut Żywności i Żywienia, Piramida prawidłowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidlowego-zywienia#piramida%20dzieci> dostęp online 16.09.2019 [16].

Fundamentem piramidy jest ruch oraz kontrola wagi, natomiast produkty spożywcze zostały ujęte w 5 grup, które należy uwzględnić

w przygotowywaniu codziennych posiłków. Są to produkty zbożowe, owoce i warzywa, mleko i przetwory mleczne, produkty białkowe oraz tłuszcze i słodczyce. Istotne jest również dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości wody oraz ograniczenie soli i produktów słonych.

Propagowanie zdrowego odżywiania powinno odbywać się już od najmłodszych lat. Dzieci powinny być edukowane w tej kwestii nie tylko przez szkołę, ale również przez rodziców. Wyczone zdrowe nawyki żywieniowe zaowocują w kolejnych etapach życia każdego człowieka. Działania podejmowane przez szkoły mają istotny wpływ na pomoc w wyborze przez uczniów właściwych produktów żywnościowych. Racjonalne odżywianie i posiadanie prozdrowotnych nawyków żywieniowych jest dla młodego organizmu jedną z ważniejszych inwestycji w przyszłość. Pozwoli na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji w wieku dojrzałym.

### **Aktywność fizyczna**

Aktywność fizyczna i spędzanie czasu wolnego w połączeniu ze zdrowym żywieniem jest jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Aktywność fizyczna poprawia także metabolizm i pomaga schudnąć. Wpływa kojąco na stan psychiczny – poprawia samopoczucie, pamięć, koncentrację oraz zwiększa poczucie własnej wartości. Obecnie młodzież ucząca się wykazuje niską aktywność fizyczną. Problemem jest rozwój technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Uczniowie korzystają z komputerów, tabletów i telefonów komórkowych z dostępem do Internetu i często zaniechają aktywności fizycznej.

Najważniejsze zalecenia i przeciwwskazania dotyczące aktywności fizycznej młodzieży przedstawia piramida, opracowana przez specjalistów z warszawskiej AWF.





Rycina 4. Piramida aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.

Źródło: Piramida aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży

[http://www.zachowajrownowage.pl/pl/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-młodziezy-3-2/](http://www.zachowajrownowage.pl/pl/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-mlodziezy-3-2/), dostęp online 17.06.2019 [15].

Najistotniejsze w piramidzie są proste czynności ruchowe wykonywane codziennie, takie jak wchodzenie po schodach, pomoc rodzicom w obowiązkach domowych, pokonywanie drogi do i ze szkoły lub części tej trasy pieszo czy spacer z psem. Są to aktywności, które nie kosztują wiele wysiłku fizycznego a mogą osiągnąć zamierzony skutek. Następnie przedstawiono czynności, które można wykonywać 2-5 razy w tygodniu, takie jak jazdę na rowerze, deskorolce, grę w piłkę oraz taniec. Aktywności opisane wyżej są najczęściej wykonywane po szkole w wolnej chwili młodzieży. Następne piętro piramidy zajmują ćwiczenia, które kosztują spory wysiłek fizyczny. Mogą się one odbywać na zajęciach SKS, w klubie fitness lub w klubie sportowym pod okiem osoby dorosłej/opiekuna. Tego rodzaju aktywność – uprawiana 2–3-

krotnie w tygodniu – powinna uwzględniać zainteresowania sportowe dziecka. Na szczycie piramidy znajdują się zajęcia, które ze zdrowotnego punktu widzenia należy ograniczyć. Zalicza się do nich zwłaszcza długotrwałe korzystanie z komputera, nierzadko w niedbałej pozycji siedzącej. Młodzież zatracza się w Internecie i właśnie takich zajęć powinno się unikać. Mówiąc o biernych formach wypoczynku, nie wolno jednak zapominać o odpowiedniej ilości snu i właściwej regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym [15]. Kluczem do sukcesu i aktywności fizycznej młodych ludzi jest dostosowanie wysiłku do ich zainteresowań. Młodzież chętnie spotyka się po szkole w gronie znajomych i spędza z nimi czas. Należy tak dostosować aktywność fizyczną, aby sprawiała ona dzieciom wiele przyjemności i satysfakcji.

### **Stres i sposoby relaksacji**

Lesław Kulmatycki zwraca uwagę, że *„zdrowie psychiczne jest jednym z ważniejszych priorytetów promocji zdrowia w Unii Europejskiej”* [6]. W Deklaracji Zdrowia Psychicznego przyjęto, że: *„zdrowie psychiczne i dobrostan psychiczny mają zasadnicze znaczenie dla jakości życia, umożliwiając ludziom doświadczać życia jako sensownego, pozwalając im być twórczymi i aktywnymi obywatelami”* [10]. Szkoła powinna wspierać uczniów w ujęciu zdrowia psychicznego oraz wzmacniać pozytywnie te zagadnienia. Jak twierdzi Lesław Kulmatycki zdrowie psychiczne to *„pełny rozwój osobowości połączony z umiejętnością radzenia sobie w życiu”* [6]. Sytuacji stresowych nie da się uniknąć, każdy spotyka je w swoim życiu. Młodzież należy przygotować na radzenie sobie w sytuacjach stresowych. Do skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem należą z pewnością ćwiczenia relaksacyjne, pozytywne wizualizowanie sobie np. jakiegoś miłego miejsca czy przeżycia oraz praca z oddechem. Z negatywnymi następstwami sytuacji stresowych łatwiej sobie poradzić, jeśli zmieni się perspektywę, np. problemy potraktuje się jako wyzwanie, starając się odnaleźć pozytywne aspekty trudnych doświadczeń. Życie w ciągłym stresie wiąże się z niekorzystnym wpływem na układ odpornościowy. Osłabia zarówno stan fizyczny jak i psychiczny. Umiejętność radzenia sobie ze stresem jest w tym wypadku kluczową rolą szkół.

### **Unikanie czynników szkodliwych**

Uzależnienie to nie tylko kwestia złego zachowania, to przewlekła choroba wymagającego długotrwałego leczenia. Uzależnienie - *„zaburzenie zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od jakiegoś*

psychoaktywnego środka chemicznego, przejawiający się okresowym lub stałym przymusem przyjmowania tej substancji w celu uzyskania efektów jej działania lub uniknięcia przykrych objawów jej braku”[3]. Uzależnić można się od papierosów, narkotyków, leków, alkoholu. Obecnie pojęcie uzależnienia jest bardzo szeroko pojmowane. Odnosi się również do kompulsywnych zakupów, oglądania telewizji, korzystania z gier hazardowych lub komputerowych, nadmiernego korzystania z Internetu. Człowiek może być uzależniony od wielu innych rzeczy, nad którymi stracił kontrolę [21]. Najistotniejsza jest rola rodziny. W niej młody człowiek uczy się podstawowych wartości, norm moralnych i wzorców obyczajowych [2]. Szkoła natomiast wzmacnia u ucznia pozytywne emocje, wartości. Stosowanie używek należy do tych kategorii zachowań, które zależą od osobistej decyzji człowieka i polegają na dokonywanym przez niego wyborze. Aby nie wpaść w nałóg należy mieć coś bardziej interesującego w zasięgu ręki. Dla młodych ludzi może to być aktywność fizyczna, która wiąże się ściśle z ich zainteresowaniami. Niestety mimo negatywnego skutku wyeliminowanie substancji szkodliwych jest praktycznie niemożliwe. Są one mocno rozpowszechnione. Służą zaspokajaniu specyficznych potrzeb wieku dorastania: integracji z rówieśnikami, manifestowaniu niezależności od autorytetu dorosłych [8].

## **Przedmiot i cel badań**

Obecnie kładzie się bardzo duży nacisk na promowanie postaw prozdrowotnych. Współczesna szkoła podejmuje się tego wyzwania i realizuje te zagadnienia, które dotyczą promocji zdrowia.

Celem tej pracy jest analiza działań przeprowadzonych przez nauczycieli w szkole w województwie kujawsko – pomorskim oraz poznanie poziomu wiedzy uczniów po przeprowadzeniu akcji prozdrowotnych.

## **Pytanie i hipotezy badawcze**

Postawiono następujące *pytanie* badawcze: Czy szkoła poprzez działania promujące zdrowy styl życia jest w stanie wpłynąć na podnoszenie świadomości prozdrowotnej wśród gimnazjalistów?

Postawiono następujące hipotezy badawcze:

- Problem z utrzymaniem zdrowia i jego pielęgnacją mają zwłaszcza młodzi ludzie, którzy większość czasu poświęcają nauce w szkole.
- Szkoła ma ogromny wpływ na świadomość prozdrowotną młodzieży.
- Przeprowadzenie akcji promujących zdrowy styl życia ma ogromne znaczenie dla rozwoju młodych ludzi.

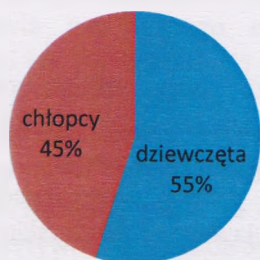
## Metoda, narzędzia i techniki badawcze oraz analiza statystyczna

Badanie przeprowadzono za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety, wśród uczniów jednej ze szkół w województwie kujawsko-pomorskim, po uzyskaniu zgody dyrektora placówki na prowadzenie badań. Ankietę była anonimowa, a udział w niej był dobrowolny. Ankietę wypełniło 88 osób. Z powodu błędów, jakie powstały przy kodowaniu odpowiedzi 3 ankiety zostały odrzucone. Do analizy pozostało zatem 85 ankiet. Zebrane kwestionariusze zostały poddane podstawowej analizie statystycznej, określono odpowiedzi ilościowo i procentowo. Wyniki badań przedstawiono na wykresach. Badanie respondentów zostało przeprowadzone w czerwcu. Ankieta zawierała 19 pytań i jej wypełnienie trwało około 10 minut.

### Charakterystyka badanej grupy

Ankietę wypełniło 88 osób: 47 wypełniły dziewczęta, 38 chłopcy.

#### Płeć respondentów

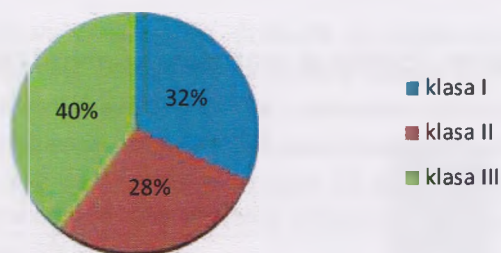


Rycina 5. Płeć respondentów.

*Źródło: badania własne.*

Uczniowie klas pierwszych stanowili 32% badanej grupy, klas drugich 28% oraz klas trzecich 40%.

### Przynależność badanych do klas

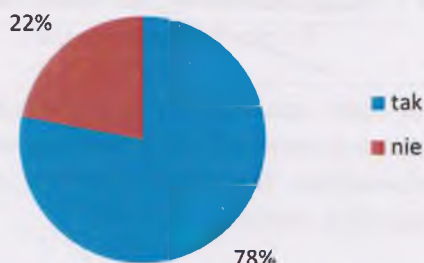


Rycina 5. Przynależność do klas.

*Źródło: badania własne.*

Na pytanie, czy badany ma rodzeństwo twierdząco odpowiedziało 78% uczniów.

### Posiadanie rodzeństwa



Rycina 6. Posiadanie rodzeństwa.

*Źródło: badania własne.*

### Propagowanie zdrowego trybu życia w szkole

Na pytanie czy w szkole był propagowany zdrowy styl życia twierdząco odpowiedziało 92% uczniów. Przecząco na to pytanie odpowiedziało 8% badanych. W roku szkolnym 2019 zostało zorganizowane w szkole sportowe święto szkoły. Aktywny udział w zabawie wzięło 83% gimnazjalistów, 12% nie uczestniczyło w święcie z powodu nieobecności w szkole, natomiast 5% mimo obecności w szkole nie wzięło udziału w zabawie. Na pytanie, czy uczniowie mieli wpływ na wybór dyscyplin sportowych zaplanowanych na ten dzień 90% uczniów odpowiedziało, że tak. Pozostali uczniowie stwierdzili, że nie mieli

takiej możliwości. Zdecydowana większość gimnazjalistów miała zatem decydujący głos w sprawie organizacji święta szkoły.

### Udział uczniów w sportowym święcie szkoły

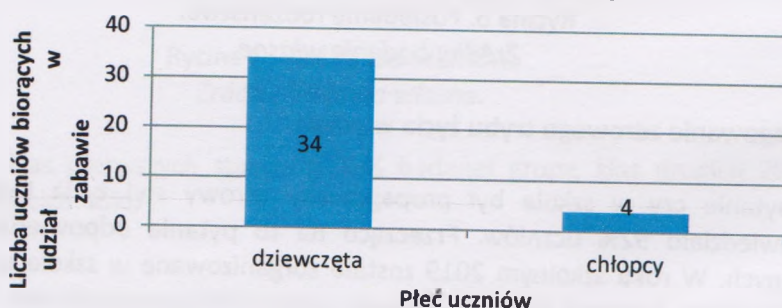


Rycina 7. Udział uczniów w sportowym święcie szkoły.

*Źródło: badania własne.*

Kolejnym pytaniem było uczestnictwo w maratonie zumbi. 45% uczniów zaznaczyło twierdzącą odpowiedź. W tej grupie znalazło się tylko 4 chłopaków, resztę stanowiły dziewczęta. Natomiast pomysł z dniem zdrowej żywności w szkole spodobał się 95% młodzieży.

### Uczestnictwo w maratonie zumbi



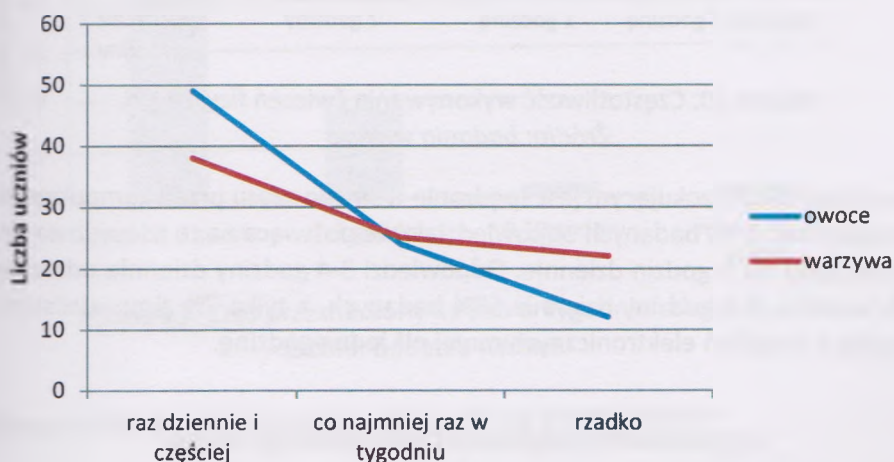
Rycina 8. Uczestnictwo w maratonie zumbi.

*Źródło: badania własne.*

## Odżywianie i sposób spędzania wolnego czasu przez gimnazjalistów

42% badanych spożywa 5 posiłków dziennie o regularnych porach. 75% uczniów zadeklarowało się, że zabiera do szkoły drugie śniadanie. Zapytani o to jak często jedzą warzywa i owoce uczniowie odpowiedzieli różnie. Raz dziennie i częściej owoce spożywa 58% zapytanych, jeśli chodzi o warzywa to tylko 45%. 28% uczniów spożywa owoce co najmniej raz w tygodniu, warzywa 29%. Odpowiedzi rzadko udzieliło 14% uczniów zapytanych o owoc, natomiast o warzywa 26%.

### Częstotliwość spożywania owoców i warzyw



Rycina 9. Uczestnictwo w maratonie zumby.

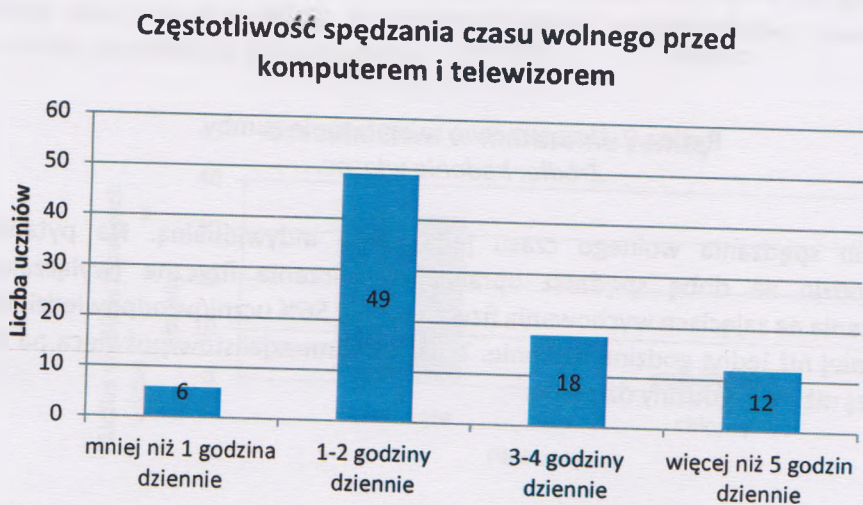
Źródło: badania własne.

Sposób spędzania wolnego czasu jest rzeczą indywidualną. Na pytanie ile godzin na dobę spędzasz uprawiając ćwiczenia fizyczne (wyłączając ćwiczenia na zajęciach wychowania fizycznego) aż 56% uczniów odpowiedziało, że mniej niż jedną godzinę dziennie. Tylko 4% gimnazjalistów poświęca na to więcej niż dwie godziny dziennie.



Rycina 10. Częstotliwość wykonywania ćwiczeń fizycznych.  
*Źródło: badania własne.*

Zjawiskiem nadal szokującym jest spędzanie wolnego czasu przed komputerem i telewizorem. 14% badanych odpowiedziało, że poświęca na to zdecydowanie więcej czasu niż 5 godzin dziennie. Odpowiedzi 3-4 godziny dziennie udzieliło 21% uczniów, 1-2 godziny dziennie 58% badanych, a tylko 7% gimnazjalistów korzysta z urządzeń elektronicznych mniej niż jedną godzinę.

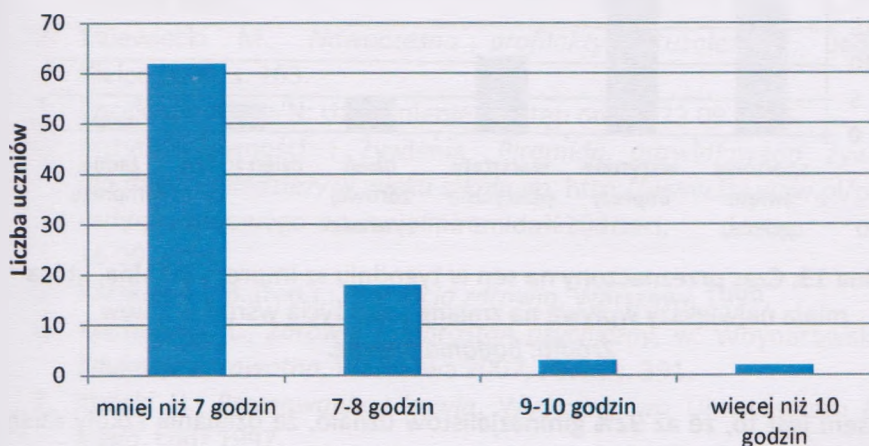


Rycina 11. Częstotliwość spędzania czasu wolnego przed komputerem i telewizorem.  
*Źródło: badania własne.*



Tylko 21% gimnazjalistów śpi 7-8 godzin w nocy. Aż 73% na sen poświęca zdecydowanie mniej czasu niż 7 godzin. 9-10 godzin na sen przeznaczają 4% ankietowanych, natomiast więcej niż 10 godzin śpi 2% uczniów. Pytanie to dotyczyło dni, w których gimnazjaliści uczęszczają do szkoły.

**Czas przeznaczony na sen w tygodniu szkolnym**



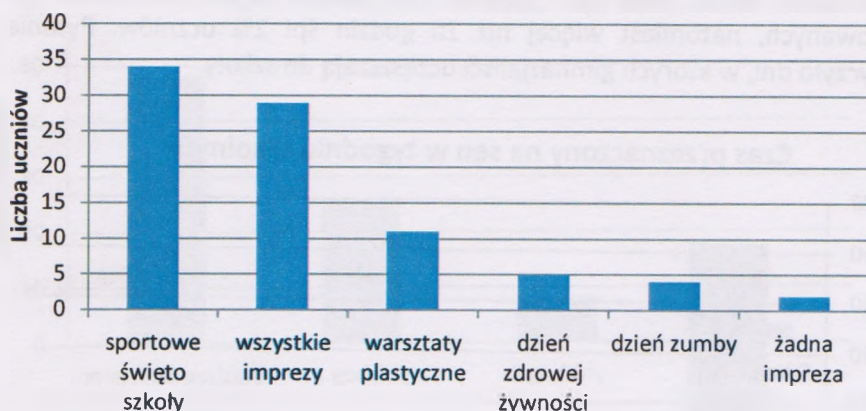
Rycina 12. Czas przeznaczony na sen w tygodniu szkolnym.

*Źródło: badania własne.*

### **Wpływ propagowania zdrowego trybu życia na gimnazjalistów**

Dzięki plakatom, projektom, które uczniowie sami tworzyli, bądź przeczytali je na korytarzu szkolnym zdecydowana większość, bo aż 95% potwierdziło, że dowiedziało się zdecydowanie więcej na temat zdrowego odżywiania. Na pytanie czy w ciągu całego roku szkolnego dowiedzieli się oni czegoś nowego na temat zdrowego stylu życia również zdecydowana większość odpowiedziała, że tak - 96% badanych. Poproszeni o wskazanie imprezy szkolnej, która ich zdaniem najbardziej wpłynęła na zdrowy tryb życia uczniowie najczęściej wymieniali wszystkie (35%), sportowe święto szkoły (40%), warsztaty plastyczne o tematyce żywieniowej (11%), dzień zdrowej żywności (6%), dzień zumby (5%). Odpowiedzi, że żadna impreza szkolna nie wpłynęła na ich zdrowy styl życia udzieliło 2% ankietowanych

### Impreza szkolna, która miała największy wpływ na zmianę stylu życia wśród uczniów



Rycina 13. Czas przeznaczony na sen w tygodniu sz Impreza szkolna, która miała największy wpływa na zmianę stylu życia wśród uczniów.

*Źródło: badania własne.*

Sukcesem jest to, że aż 92% gimnazjalistów uznało, że działania szkoły miały wpływ na zmianę ich trybu życia i zmotywowały do pracy nad sobą

### Wnioski

Młodzież szkolna znajduje się w trudnym okresie dorastania i właśnie dlatego niezwykle istotny wpływ na prawidłowy ich rozwój mają osoby dorosłe- rodzice, nauczyciele.

1. Należy kłaść nacisk na edukację zdrowotną uczniów w celu kształtowania u nich właściwych postaw prozdrowotnych.
2. Zdrowy styl życia wypracowany wśród młodzieży przełoży się na zdrowie późniejszych dorosłych i ich dzieci.
3. Młodzież chętnie uczestniczy w akcjach promujących zdrowie. Należy zatem włączyć ją w czynne uczestnictwo.
4. Gimnazjaliści nadal zbyt mało czasu poświęcają na aktywność fizyczną. Głównym powodem są gry komputerowe, stały dostęp do Internetu i telefonu komórkowego.

Hipoteza zostaje potwierdzona: Rola szkoły jest istotna w zakresie promocji zdrowego stylu życia. Organizacja akcji prozdrowotnych ma korzystny wpływ na uczniów i pozwala na ich czynne uczestnictwo w imprezach tego typu. Zwiększanie świadomości prozdrowotnej wśród uczniów zaowocuje

w przyszłości dobrym stanem zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Młodzież szkolna potrzebuje wsparcia osób dorosłych w budowaniu świadomości prowadzenia zdrowego stylu życia.

## Piśmienictwo

1. Czupryn A., Poździej S., Ryś A. (red.): *Zdrowie publiczne*, Kraków 2001.
2. Dziewiecki M., *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Jedność, Kielce 2000, s. 163.
3. Encyklopedia PWN: Uzależnienie, dostęp online 22.09.2016.
4. Instytut Żywności i Żywienia, *Piramida prawidłowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*, <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-zywienia#piramida%20dzieci>, dostęp online 16.09.2016.
5. Karskiego J. B. (red.): *Promocja zdrowia*, Warszawa 1999.
6. Kulmatycki L., *Zdrowie i dobrostan psychiczny*, w: Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2007, PWN, s. 391.
7. Kuński H., *Promowanie zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1997.
8. Lipska R., *Zachowania zdrowotne uczniów*, *Eduk Dialog* 1994, 3 (56): 13-18.
9. Lipski A., *Styl życia jako problem zdrowia społecznego*, s. 155.
10. Mental Health Declaration for Europe and Mental Health Action Plan for Europe, WHO, 2005, "Podjąć wyzwania szukać rozwiązań", *Deklaracja o Ochronie Zdrowia Psychicznego dla Europy oraz Plan Działań na rzecz Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Europy*, Warszawa 2005, Instytut Psychiatrii i Neurologii, s. 15.
11. Mrozkowiak M., Mrozkowiak M., *Co to jest zdrowy styl życia?* [w:] Asienkiewicz R., Skorupska E., Tatarczuk J., *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*, Zielona Góra 2011, s. 129.
12. Nakijma H., *Wprowadzenie w szkołach wszechstronnego programu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia*, 1993, „Lider” nr 5, s. 3.
13. Ostrowska A., *Prozdrowotne style życia*, [w:] Domański H., Rychard A.(red.), *O stylach życia Polaków*, Warszawa 1997.
14. Ponczek D., Olszowy I., *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2012; tom 93, numer 2, s. 260.

15. Piramida aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży <http://www.zachowajrownowage.pl/pl/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-mlodziezy-3-2/>, dostęp online 17.06.2019.
16. Williams T., *Szkolne wychowanie zdrowotne w Europie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1988.
17. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2008.
18. Woynarowska B., *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole*, Warszawa 2011.
19. Woynarowska B., *Zdrowie i czynniki je warunkujące oraz główne problemy zdrowotne*, [www.pedagog.uw.edu.pl/materialy/wyklad\\_zdrowie.doc](http://www.pedagog.uw.edu.pl/materialy/wyklad_zdrowie.doc), dostęp online 15.06.2016, s. 2-3.
20. Woynarowskiej B., Kapicy M. (red.), *Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. Stan i oczekiwania.*, KOWEZ, Warszawa 2001.
21. Zimbardo Philip G. *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999, s. 31.