

Beata Zych, Iwona Oskędra

Odżywianie, aktywność fizyczna, sen i wypoczynek jako wybrane elementy stylu życia gimnazjalistów, a program przedmiotu „Promocja zdrowia” realizowany przez studentki Instytutu Pielęgniarstwa i Położnictwa Wydziału Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

Nutrition, physical activity, sleep and rest as selected elements junior high school students' life style in correlation to the health promotion campaign implemented by students of Institute of Nursing and Obstetrics Faculty of Health Sciences Collegium Medicum of the Jagiellonian University

Wydział Nauk o Zdrowiu
Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

Wprowadzenie

Styl życia młodzieży w dużym stopniu zależy od oddziaływań rodziny, środowiska szkolnego i rówieśniczego oraz aktywności własnej wychowanka. Informacje i tradycje dotyczące zachowań sprzyjających zdrowiu wpojone w domu rodzinnym mogą być wzmacniane lub modyfikowane w oparciu o programy edukacji zdrowotnej realizowane w szkole. Badania wiedzy na temat zachowań zdrowotnych uczniów w przedziale wiekowym

7-16 lat wskazują na jej niewystarczającą poziom oraz w dużej mierze nieprawidłowe zachowania zdrowotne uczniów dotyczące stylu życia (Zawadzka, 1995).

Wskazują na to badania odnoszące się do zasad prawidłowego żywienia (op. cit.), aktywności fizycznej, niektórych form spędzania czasu wolnego oraz zwyczajów żywieniowych (Wojnarowska, Mazur, 2000a, b; Wojnarowska, Jodkowska, Oblacińska, 2000).

Programy wychowania zdrowotnego, będące elementem składowym programu kształcenia w ośmioklasowej szkole podstawowej, były systematycznie modyfikowane (Zawadzka, 1995). Ścieżka międzyprzedmiotowa związana z dostarczaniem informacji, kształtowaniem postaw sprzyjających odpowiedzialności i dbaniu o zdrowie oraz umiejętności promowania zdrowia po reformie systemu oświaty w roku 1999 jest reali-

zowana w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach średnich. Promowanie zdrowia jest założeniem polityki zdrowotnej naszego państwa i znajduje swoje odzwierciedlenie w celach operacyjnych Narodowego Programu Zdrowia na lata 1996-2005 i 2007-2015 (Wojnarowska, 2000, 2007).

Mimo odgórných założeń dotyczących tematyki programu edukacji zdrowotnej realizowanej w szkołach, wyniki badań zasobu wiedzy na temat zdrowia wskazują na tendencję spadkową (Zawadzka, 1995), a nawet na brak praktycznej realizacji zagadnień, uczucie niedosytu posiadanej wiedzy o zdrowiu narastające wraz z wiekiem badanych oraz niespełnienie oczekiwań uczniów w zakresie realizowanej w szkołach tematyki (Eszyk, Ordys, 2005).

Cel pracy

Celem badań było poznanie wybranych zachowań uczniów, świadczących o ich odżywianiu, aktywności fizycznej, przyzwyczajeniach związanych ze snem i sposobach spędzania czasu wolnego świadczących o korzystnym lub ryzykownym stylu życia.

Badania przeprowadzono w dwóch etapach: we wrześniu 2006 i styczniu 2007. Uzyskane informacje miały być podstawą do opracowania tematów edukacji zdrowotnej realizowanej przez studentki studiów stacjonarnych w ramach praktyki z promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej (I rok, I stopień) oraz praktyki pedagogicznej (II rok, II stopień).

Grupa badana

W badaniach uczestniczyli uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. W pilotażu poddano analizie wyniki uzyskane od 164 osób w wieku od 13 do 16 lat (80 uczniów klas I-ych i 84 z klas III-ich) uczęszczających do gimnazjów w Krakowie.

Metoda i narzędzia

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Do zebrania danych wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety opracowany przez Helenę Motykę, Iwonę Oskędrę i Beatę Zych. Informacje uzyskane od uczniów zostały uzupełnione analizą programu przedmiotu „Promocja zdrowia” oraz tematów lekcji wychowania zdrowotnego. Pytania ankietowe dotyczyły m.in. jakości i ilości spożywanych posiłków, zachowań związanych ze snem oraz form aktywności realizowanych w czasie wolnym.

Wyniki

Sposób żywienia, a także skład i jakość pożywienia w znacznym stopniu wpływają na rozwój fizyczny i psychiczny, samopoczucie i kondycję oraz stan zdrowia wrażliwych i rozwijających się nastolatków.

Odpowiedzi na pytanie dotyczące liczby posiłków spożywanych w ciągu dnia przedstawia tabela 1.

Tab. 1

Najliczniejsza grupa - 29 osób (36,2%) spożywała posiłki 4 razy na dobę, a nieco

mniej liczna – 27 respondentów (33,75%) 3 razy na dobę. W klasach III-ich najwięcej uczniów - 32 (38,09%) wskazało na przyjmowanie 3 posiłków na dobę, 4 razy dziennie posiłki jada 21 osób (25,00%).

Przed wyjściem do szkoły pierwsze śniadanie zjada znacznie więcej uczniów I klasy – 63 osoby (78,75%), niż w klasach III-ich – tylko 43 uczniów (51,19%). Tego śniadania nie spożywało odpowiednio 17 pierwszoklasistów (21,25%) i 41 uczniów III klasy (48,81%). Najczęstszym powodem był brak czasu – w klasach I-ych odpowiedziało tak 8 osób (10,00%), a w III aż 16 uczniów (19,05%). Czterech pierwszoklasistów (5,00%) uzasadniło, że ma taki zwyczaj, dla pojedynczych osób (1,25%) powodem była zbyt wczesna pora, odchudzanie, nieodczuwanie głodu i występowanie nudności po wczesnym posiłku. Powodem niezjedania pierwszego śniadania uczniów klas III-ich było nieodczuwanie głodu – 4 badanych (4,76%) i niechęć do jedzenia rano – 2 osoby (2,38%).

Spożywanie drugiego śniadania jest rzadsze wśród uczniów klas III-ich, gdyż 43 z nich (51,19%) zadeklarowało odpowiedź twierdzącą, 40 zaprzeczyło (47,62%), a 1 nie udzielił odpowiedzi (1,19%). Rodzaje posiłków zjadanych najczęściej na drugie śniadanie przedstawia tabela 2.

Tab. 2

Drugie śniadanie zjadało 63 uczniów I-ych klas (78,75%), a 17-u tego nie robiło (21,25%). Najpopularniejsze wśród uczniów z obu badanych grup były kanapki i drożdżówki. W młodszej grupie wiekowej czę-

ściej deklarowano zjedanie owoców – 18 osób (22,50%) i słodczy – 11 ankietowanych (13,75%). Dla 23 uczniów klas III-ich drugim śniadaniem były precele (27,38%). Uczniowie I-ych klas wymienili jako drugie śniadanie również jogurt – 6 badanych (7,50%), fast food – 4 osoby (5,00%), po jednej osobie (1,25%) chipsy i płatki z mlekiem. W klasach III-ich 4 osoby na drugie śniadanie piły sok (4,76%), po 2 uczniów (2,38%) przyznało się do spożywania jogurtów i chipsów. Wśród pierwszoklasistów, którzy nie zjadają drugich śniadań uzasadnieniem był w 4 przypadkach brak apetytu (5,00%), a w 3 brak czasu (3,75%). Pojedyncze odpowiedzi (1,25%), wskazywały na „odchudzanie”, „taki zwyczaj”, „nie lubię drugiego śniadania” i „jedno śniadanie mi wystarcza”. Uczniowie III-ich klas wymieniali najczęściej „brak czasu” – 14 ankietowanych (16,67%), „brak apetytu” – 10 osób (11,90%), „brak ochoty” – 5 badanych (5,95%) i po 1 odpowiedzi (1,19%): „zapominam zabrać z domu”, „w szkole jem pierwsze śniadanie” i „nie biorę go z domu codziennie”.

Obiad składający się z dwóch dań codziennie spożywało 47 uczniów klas I-ych (58,75%) i 46 z klas III-ich (54,76%), a nie zjadało go odpowiednio 33 pierwszoklasistów (41,25%) i 38 trzecioklasistów (45,24%). Przyczynami tego stanu u uczniów I-ych klas był brak apetytu – 10 osób (12,50%), brak czasu – 6 badanych (7,50%), „wystarczanie jednego dania obiadowego” – 4 odpowiedzi (5,00%) i po 2 wypowiedzi (2,50%) „taki mam zwyczaj”, „nikt mi nie przygotowuje” i „mama gotuje jedno danie”. Według badanych z III-ich klas powodem niekonsumowania dwóch dań obiadowych był brak ape-

tytu – 7 opinii (8,33%), „składanie się obiadu z jednego dania” – 7 uczniów (8,33%), „wystarczanie jednego dania” – 6 respondentów (7,14%), „niechęć do jedzenia zup” – 3 odpowiedzi (3,57%).

W badaniach analizie poddano wybrane rodzaje produktów spożywczych. Najlichniesza grupa uczniów klas I-ych wybrała częstotliwość spożycia obu gatunków pieczywa – jeden raz na dzień, ale tych, którzy konsumowali jasne pieczywo 3 razy na dobę było 20 osób (25,00%), a ciemne pieczywo wpisało tylko 6 uczniów (7,5%). Duża liczba badanych – 20 osób spożywała ciemne pieczywo tylko raz w tygodniu (25,00%). Mało popularne było również konsumowanie przetworów zbożowych takich jak kasze i ryż – najlichniesza grupa 30 pierwszoklasistów (37,50%) zjadało je raz w tygodniu. Ta sama częstotliwość spożycia przetworów zbożowych dotyczyła 26 osób z klas III-ich (30,95%). Najlichniesze grupy badanych - 29 uczniów klas pierwszych (36,25%) i 26 osób z klas III-ich (30,95%) zjadało nasiona strączkowe raz na tydzień. Mimo propagowania spożycia dwu porcji owoców i pięciokrotnej porcji warzyw w ciągu dnia, wymaganą porcję owoców spożywało 24 pierwszoklasistów (30,00%) i 16 uczniów klas III-ich (19,05%), a warzywa 3 razy dziennie zjadało 5 osób z I klasy (6,25%) i 6 z III (7,14%). Spożywanie raz dziennie przez uczniów klas I-ych i III-ich węglowodanów, owoców, warzyw, mięsa, wędlin, ryb i nabiału ukazują tabele 3 i 4.

Tab. 3 i 4

W obu klasach chude mięso spoży-

wane było raz w tygodniu przez najlichniesze grupy uczniów, a mięso tłuste zjadało najczęściej raz w tygodniu - 18 uczniów klas I-ych (22,50%) i 26 respondentów z klas III-ich (30,95%). Analogiczna sytuacja występowała również w przypadku wędlin. Konsumpcja ryb była niewystarczająca – najlichniesza grupa spożywała je raz w tygodniu – w klasach I-ych 44 uzyskano odpowiedzi (55,00%), a w III-ich potwierdziło to 40 osób (47,62%). Spożycie mleka i jogurtów także było mało popularne, mimo, że najlichniesze odpowiedzi dotyczyły częstotliwości raz na dzień. W przypadku kefiru i mleka kwaśnego najlichniesze grupy wskazały na wypijanie ich raz w tygodniu – 27 uczniów klasy I (33,75%), a z klasy III – 26 respondentów (30,95%).

Spożywanie masła i margaryny raz na dzień wybrało najwięcej respondentów w obu grupach wiekowych – w klasach I-ych było to odpowiednio 24 (30,00%) i 19 osób (23,75%), natomiast w klasach III-ich 22 (26,19%) i 17 (20,24%) respondentów. Konsumpcję jajek najlichniesza grupa określiła na raz w tygodniu – 27 osób z klas I-ych (33,75%) i 16 z klas III-ich (19,05%).

W obu grupach wiekowych najlichniesze grupy badanych – 27 pierwszoklasistów (33,75%) i 31 trzecioklasistów (36,90%) zjadały słodczy, tj. cukierki i czekoladę raz dziennie, a 6 uczniów I-ych klas (7,50%) i 12 z klas III-ich (14,29%) jadło słodczy 3 razy w ciągu dnia. Zalecaną częstotliwość spożywania słodczy raz w tygodniu przestrzegali 13 uczniów klas I-ych (16,25%) i 7 z klas III (8,33%).

Wśród uczniów I-ych klas 22 osoby (27,50%) miały trudności z zasypianiem,

a 57 uczniów im zaprzeczyło (71,25%). W klasach III-ich ten problem dotyczył 16 badanych (19,05%), natomiast u 68 respondentów (80,95%) nie było takich trudności. Fakt budzenia się w ciągu nocy potwierdziło 32 badanych z klas I-ych (40,00%) i 25 z klas III (29,76%). Nieprzerwany sen nocny zadeklarowało 47 pierwszoklasistów (58,75%) i 58 uczniów klas III-ich (69,05%). Lekki nasenne przyjmowało 3 respondentów z klas I (3,75%) i 1 z III klasy (1,19%). Liczbę godzin przeznaczanych na sen ilustruje tabela 5.

Tab. 5

Najliczniejsza grupa uczniów z klas I-ych (33 osoby – 41,25%) sypia 8h na dobę a 7h snu podało 20 osób (25,00%). Uczniowie klas III-ich najczęściej podawali, że śpią 7h na dobę - 23 respondentów (27,38%), a na ośmiogodzinny sen wskazało 21 badanych (25,00%). Niepokojące jest to, że aż 11 uczniów klas III-ich sypia 5 lub mniej godzin na dobę (6,71%), a w klasach I-ych – 4 respondentów (5,00%).

Najczęstsze sposoby mało aktywnego spędzania przez badanych czasu wolnego ilustruje tabela 6.

Tab. 6

Najbardziej popularne są nieaktywne sposoby spędzania czasu wolnego, które wiążą się z przebywaniem w domu, głównie w pozycji siedzącej. Pierwszoklasiści wybierali najczęściej czytanie książek – 54 osoby (67,50%), oglądanie telewizji – 52 uczniów (65,00%) i grę na komputerze – 51 ankieto-

wanych (63,75%). Hobby wymieniło 10 respondentów (21,50%), którzy zajmowali się najczęściej kolekcjonerstwem (porcelany, naklejek, kart, czasopism) i modelarstwem. Uczniowie klas I-ych podali przykłady działań związanych z ich zainteresowaniami artystycznymi: po 6 osób (7,50%) wymieniło taniec i śpiew, grę na pianinie - 4 badanych (5,00%), grę na gitarze – 1 uczeń (1,25%). Po 2 respondentów (2,50%) wpisało słuchanie muzyki i rysowanie. Innymi przykładami spędzania czasu wolnego było pisanie książek lub opowiadań – 5 osób (6,25%), zabawa ze zwierzętami – 3 respondentów (3,75%), po 2 badanych (2,50%) wymieniło spacer i gry strategiczne oraz po 1 odpowiedzi (1,25%) dotyczyło spotkania z przyjaciółmi, „serfowania w Internecie”, układania puzzli i szycia. Osoby z klasy III-ich preferowały grę na komputerze – 64 badanych (76,20%) i oglądanie TV – 55 ankietowanych (65,48%). Mniej osób z tej grupy spędzało czas wolny czytając książki – tylko 20 osób (23,81%), ale większa grupa niż uczniowie I-ych klas poświęcała czas na spotkania ze znajomymi – 15 badanych (17,86%), słuchanie muzyki – 5 respondentów (5,92%), po 2 osoby (2,38%) wymieniły randki i prace w domu. Tylko 5 osób w czasie wolnym realizowało swoje hobby – 2 badanych zajmowało się modelarstwem (2,38%), a pojedyncze wypowiedzi (1,19%) dotyczyły fotografii, motoryzacji i gotowania. Pojedyncze odpowiedzi (1,19%) na temat realizacji w czasie wolnym zainteresowań artystycznych uwzględniały: taniec, śpiew, rysowanie, grę na gitarze i fortepianie.

Dyscypliny sportu realizowane przez badanych ilustruje tabela 7.

Tab. 7

Porównanie informacji dotyczących spędzania czasu wolnego na uprawianiu dyscypliny sportowej przez obie badane grupy, wykazuje na największą popularność jazdy na rowerze i gry w piłkę, a mniejsze rozpowszechnienie pływania i jazdy na deskorolce, rolkach, hulajnodze. W każdej z wymienionych form aktywności sportowej przeważała młodzież z klas I-ych. Innymi przykładami działań sportowych tej grupy wiekowej była gra w tenisa – 3 osoby (3,75%) i po 1 odpowiedzi (1,25%) siatkówka, bieganie oraz wędkarstwo. Uczniowie klas III-ich częściej wpisywali jazdę konną – 9 osób (10,71%), a w pojedynczych wypowiedziach (1,19%) uwzględnili np.: bieganie, wspinaczkę, strzelectwo, tenis ziemny i tenis stołowy. Ulubione formy aktywności realizowane przez badanych w czasie wolnym przedstawia tabela 8.

Tab. 8

Najbardziej lubianymi formami aktywności wymienianymi najczęściej przez uczniów klas I-ych były: słuchanie muzyki (25 osób – 31,25%), uprawianie sportu (24 respondentów – 30,00%) i korzystanie z komputera (18 uczniów – 22,50%). Dla starszej grupy wiekowej ulubionymi formami aktywności w czasie wolnym były: korzystanie z komputera (37 badanych – 44,05%), uprawianie sportu (29 ankietowanych – 34,52%) i zabawa z rówieśnikami (27 osób – 32,14%).

Na realizację ulubionych aktywności uczniowie obu grup w większości przypad-

ków poświęcali 1-2h dziennie. W obu grupach najwięcej osób wskazało na codzienne uprawianie sportu i korzystanie z komputera oraz oglądanie telewizji. Po 7 osób z I (8,75%) i III klasy (8,33%) wykazało, że przy komputerze spędzają 5-6 godzin dziennie. W badanej grupie uczniów były osoby, które poświęcały na ulubioną aktywność powyżej 8h dziennie. Uczniowie I-ych klas wymienili w tej kategorii hobby (2 osoby - 2,50%) i zabawę z rówieśnikami (1 osoba – 1,25%). Natomiast trzecioklasiści wskazali na używanie komputera (4 osoby – 4,76%) i oglądanie telewizji (1 odpowiedź – 1,19%). Czas poświęcany dziennie na realizację ulubionych aktywności przedstawia tabela 9.

Obligatoryjnie w programie nauczania w szkołach podstawowych i gimnazjalnych znajdują się tematy dotyczące zdrowotnego stylu życia, obejmujące odżywianie, higienę ciała i otoczenia, zapobieganie chorobom, radzenie sobie ze stresem, profilaktykę uzależnień, bezpieczeństwo w trakcie zabaw i uprawiania sportu oraz propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego. Badani pytani o tematykę lekcji związanych z promowaniem zdrowia sporadycznie wymieniali zagadnienia związane z realizacją czasu wolnego, aktywnością fizyczną, wypoczynkiem i snem, natomiast zarówno w klasach I, jak i III uczniowie podali temat dotyczący odżywiania.

Przygotowując się do prowadzenia edukacji zdrowotnej podczas praktyki odbywanej w szkołach podstawowych, gimnazjach i średnich, studenci kierunku pielęgniarstwo realizują na pierwszym roku studiów licencjackich program przedmiotu „Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna”.

Tematy wykładów obejmują podstawy teoretyczne związane ze zdrowiem, jego promowaniem, uwarunkowaniami indywidualnych i społecznych zachowań prozdrowotnych i ryzykownych dla zdrowia, uwzględniając interdyscyplinarne podejście i charakter działań umacniających i propagujących zdrowie.

Program 15 godzin ćwiczeń w sposób praktyczny przygotowuje studentów do identyfikowania czynników zmiennych i niezmiennych determinujących zdrowie, analizowania źródeł informacji o stanie zdrowia jednostek, grup i społeczeństw, oceny zagrożeń zdrowotnych, wykrywania problemów zdrowotnych występujących u ludzi w różnych okresach życia. Obowiązkiem każdego studenta jest opracowanie ankiety i na jej podstawie przeprowadzenie badań stylu życia osoby.

Zebrany przez grupę studencką materiał jest wykorzystywany do oceny stylu życia badanych, rozpoznania problemów zdrowotnych i określenia zapotrzebowania na edukację zdrowotną. Po zapoznaniu się z programem „Szkoła promująca zdrowie” studenci indywidualnie opracowują konspekt działań edukacyjnych możliwych do realizacji w środowisku nauczania i wychowania z uwzględnieniem siedliskowego podejścia do zdrowia. Siedlisko rozumiane jest jako miejsce, w którym ludzie żyją, uczą się, pracują, wypoczywają, bawią się, leczą lub korzystają z innych świadczeń medycznych. Podejście to umożliwia ludziom identyfikację z własnym siedliskiem, grupą społeczną i uczestnictwo we wspólnym rozwiązywaniu problemów zdrowotnych, co zwiększa motywację ludzi i zachęca ich do kreatywności (Wojnarowska, 2007).

Następnym zadaniem realizowanym w grupach studentów jest opracowanie projektu działań umacniających zdrowie określonej społeczności uczniów według modelu ABC, na który składa się: charakterystyka problemu zdrowotnego i grupy odbiorców programu, sformułowanie głównego i szczegółowych celów programu, opracowanie jego treści szczegółowych, zaplanowanie procesu wdrażania i oceny jego efektywności oraz oszacowanie kosztorysu działań.

W czasie praktyki studenci dokonują analizy dokumentacji zdrowia dzieci i młodzieży, przeprowadzają i opracowują wyniki badania stylu życia wybranych klas, konsultują się z pielęgniarką zatrudnioną w szkole, uwzględniają propozycje wychowawców, aby jak najrzetelniej rozpoznać zapotrzebowanie na edukację zdrowotną. Na podstawie szczegółowej diagnozy przygotowują pod nadzorem pielęgniarki i opiekuna z uczelni konspekty lekcji z edukacji zdrowotnej ukierunkowanej na promowanie prozdrowotnego stylu życia (np.: prawidłowe odżywianie, wpływ aktywności fizycznej na organizm, higiena ciała, organizacja czasu wolnego – sen, relaks, wypoczynek, bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne, radzenie sobie ze stresem) i profilaktykę zachowań ryzykownych dla zdrowia (np.: profilaktyka próchnicy, wad postawy i wzroku, profilaktyka uzależnień – tytoń, alkohol, narkotyki, leki, komputer, zaburzenia w odżywianiu – anoreksja i bulimia, pierwsza pomoc przedlekarska w różnych urazach, zapobieganie schorzeniom często występującym w wieku szkolnym, np. choroby zakaźne, alergie).

Rozpoznawany wśród uczniów niedobór wiedzy, nieprawidłowe zachowania zdro-

wodne i szkodliwe dla zdrowia poglądy są wyzaniem do systematycznego poszerzania i pogłębiania edukacji zdrowotnej na rzecz promowania zdrowia dzieci i młodzieży.

Dyskusja i wnioski

W badaniach ogólnopolskich opublikowanych w 1998 roku uzyskano zbliżone wyniki dotyczące zbyt małego spożycia przez młodzież mleka, ryb i ciemnego pieczywa, a zbyt dużego słodczy (Woynarowska, Mazur, 2000a). W prowadzonych przez nas badaniach odsetek uczniów niespożywających pierwszego i drugiego śniadania był znacznie większy niż w badaniach ogólnopolskich. Taka sytuacja może wskazywać na złą tendencję w sposobie odżywiania się uczniów, co w przyszłości może powodować konsekwencje zdrowotne i kontynuowanie nieprawidłowych nawyków żywieniowych w następnych pokoleniach. W kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych istotne znaczenie, oprócz edukacji młodzieży, ma jednocześnie oddziaływanie edukacyjne wobec ich rodziców.

Zjawiskiem powszechnie obserwowanym wśród młodzieży wielu krajów jest niedostatek aktywności fizycznej, który odnotowano również wśród respondentów. Osoby w badanej populacji najczęściej poświęcały na aktywność fizyczną, tj. jazdę na rowerze i grę w piłkę 1-2 godziny dziennie. Nieznaczny odsetek badanych wymieniał konkretne dyscypliny sportu, tj. jeździectwo, biegi, tenis, tenis stołowy oraz siatkówkę. W badaniach prowadzonych w Polsce w latach 1990-1998 ukazano wzrost odsetka osób ćwiczących intensywnie 4 lub więcej

godzin w ciągu tygodnia (op. cit.). Spędzanie przez młodzież czasu wolnego na oglądaniu telewizji zabiera około 80% populacji 2h dziennie lub więcej. Nieco mniej badanych spędza czas na korzystaniu z komputera, co w porównaniu do badań innych autorów wykazuje tendencję wzrostową (op. cit.). Zapotrzebowanie na zagadnienia związane z prozdrowotnym stylem życia zgłaszane przez młodzież nie zawsze jest zgodne z ofertą pedagogów zawartą w ścieżkach edukacyjnych, wychowaniu do życia w rodzinie i innych przedmiotach (Eszyk, Ordys, 2005; Supranowicz, Miller, Urban, 2000).

Wyniki badań wskazują, że konieczne jest kontynuowanie, a nawet zintensyfikowanie działań promujących zdrowie od najmłodszych lat życia dziecka i wspieranie tych oddziaływań przez środowiska rodzinne. Konieczna jest również weryfikacja merytorycznego przygotowania nauczycieli do realizacji edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży, a także realizowanie zapotrzebowania na kształtowanie zdrowego stylu życia zgodnego z potrzebami edukowanych.

1. Mimo, że badana grupa znajduje się w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju, sposób ich odżywiania w dużej mierze jest nieprawidłowy, na co wskazuje mała liczba spożywanych posiłków, częste niespożywanie pierwszego i drugiego śniadania oraz dwudaniowych obiadów. Taka sytuacja może w perspektywie być przyczyną zaburzeń prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży oraz chorób wynikających z nieprawidłowego odżywiania.

2. Jakościowa analiza sposobu odżywiania uczniów wykazała, że pomimo popularyzacji w społeczeństwie polskim prawidłowego

żywienia opartego na „piramidzie zdrowia” duża liczba młodzieży zbyt rzadko spożywa ryby, ciemne pieczywo, nasiona strączkowe, przetwory zbożowe oraz mleko i jego przetwory. Zbyt duża liczba badanych spożywała słodczyce raz dziennie lub częściej. Te nieprawidłowości mogą powodować niedobory białkowo-witaminowe, zaburzenia trawienia, otyłość i próchnicę zębów.

3. Większość badanych uczniów przestrzega zalecanej liczby godzin snu (7-8 godzin), lecz prawie $\frac{1}{4}$ trzecioklasistów śpi mniej niż 7 godzin na dobę. Niepokojące jest to, że znaczna liczba badanych budzi się w ciągu nocy i/lub ma trudności z zasypianiem. Zastanawiające jest, że tylko 5 uczniów I klasy podało, że przed snem myje zęby, a o tej czynności nie napisał nikt z klas III-ich. Nieprawidłowa ilość snu może powodować zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu, zaburzenia koncentracji, mniejszą odporność na stres, przewlekłe przemęczenie, co w konsekwencji powoduje zgłaszane przez badanych trudności w zasypianiu i budzenie się w nocy.

4. Większość czasu wolnego młodzież poświęca na mało aktywne formy rozrywki i wypoczynku, tj. korzystanie z komputera, oglądanie TV, słuchanie muzyki. Sposób spędzania wolnego czasu przez uczniów może być przyczyną wad postawy i wzroku oraz sprzyjać otyłości. Preferowane formy spędzania czasu sugerują ograniczanie osobistych kontaktów towarzyskich uczniów na rzecz kontaktów wirtualnych. Uczniowie szkoły gimnazjalnej spędzają 5-8 godzin na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, co powinni rekompensować aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego.

Streszczenie

W latach 2005-2006 pracownicy Zakładu Pedagogiki Medycznej prowadzili badania uczniów z krakowskich szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. Celem badań była analiza wybranych elementów stylu życia takich, jak odżywianie, sen i wypoczynek, czas wolny, stres, uzależnienia oraz agresja. Materiał badawczy zebrano przy użyciu anonimowej ankiety. Prezentowany materiał stanowi wycinek tych badań i dotyczy odżywiania, aktywności, snu i spędzania czasu wolnego. Wyniki uzyskano od 164 osób z klas I i III szkół gimnazjalnych. Sposób odżywiania wskazuje na spożywanie niedostatecznej liczby posiłków w ciągu doby, częste niespożywanie pierwszego i drugiego śniadania, zbyt małe wobec zalecanego spożywanie ciemnego pieczywa, mleka i jego przetworów oraz ryb, a zwiększone spożycie słodczy. Uczniowie klas I i III preferują mniej aktywny sposób spędzania czasu wolnego. Wielu z nich śpi mniejszą liczbę godzin niż zalecana, ma trudności z zasypianiem i budzi się w nocy. Wyniki badań są podstawą do weryfikacji i modyfikacji programów promocji zdrowia dla badanej grupy. Stanowią diagnozę obiektywnych potrzeb i problemów zdrowotnych wykorzystywaną przez studentów pielęgniarstwa do prowadzenia zajęć w trakcie praktyk z promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.

Słowa kluczowe: odżywianie, aktywność, sen, czas wolny

Summary

In years 2005-2006 employees of Department of Medical Pedagogy conducted a research of pupils from primary schools, junior high schools and secondary schools in Krakow. The aim of the research was analysis of chosen elements of a lifestyle such as nutrition, sleep and rest, leisure time, stress, addiction and aggression. Research material was collected by using anonymous questionnaire. The shown material is merely a small part of the research and concerns chosen elements of lifestyle such as nutrition, activity, sleep and rest and leisure time activities. Results obtained from 164 pupils of first and third grade of junior high school were analysed. Research about nutritional habits indicates an insufficient number of meals per day, frequent missing of breakfast and second breakfast, consuming to little amounts of dark bread, milk and its products and fishes, but it also shows increased consumption of sweets. Pupils of first and third grade prefer less active way of spending their leisure time. Many of them sleep less than it is recommended, they have problems with falling asleep or they wake during a night. The results are the basis to verify and modify health promotion programmes executed by students promoting health in primary schools and high schools during practical training.

Key words: nutrition, physical activity, sleep, leisure time

Bibliografia

1. Eszyk J., Ordys D. (2005). Potrzeby edukacyjne dzieci i młodzieży szkolnej w zakresie zdrowia. [W:] Krajewska-Kułak E. i współ. (red.), Pacjent podmiotem trocki zespołu terapeutycznego. Białystok: Wydawnictwo AM, 198-203.
2. Supranowicz P., Miller M., Urban E. (2000). Potrzeby uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej. *Pediatrica Polska*, LXXV, 1, 15-23.
3. Woynarowska B., Mazur J. (2000 a). Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990-1998. Warszawa: Wydział Pedagogiczny UW.
4. Woynarowska B., Mazur J. (2000 b). Samoocena zdrowia i obraz własnego ciała u młodzieży szkolnej w Polsce. *Pediatrica Polska*, LXXV, 1, 25-34.
5. Wojnarowska B., Jodkowska M., Oblacińska A. (2000). Samoocena sprawności i aktywności fizycznej w czasie wolnym u młodzieży szkolnej w latach 1990-1998. *Pediatrica Polska*, LXXV, 1, 35-41.
6. Wojnarowska B. (2000). *Zdrowie i szkoła*. Warszawa: PZWL, 18-30
7. Wojnarowska B. (2007). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: PWN, 294-324.
8. Zawadzka B. (1995). Wychowanie zdrowotne w Szkole Podstawowej. Kielce: WSP, 120-134.

Adres do korespondencji:

mgr Beata Zych, mgr Iwona Oskędra
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum
Wydział Nauk o Zdrowiu Instytut
Pielęgniarstwa i Położnictwa
Zakład Pedagogiki Medycznej
ul. Kopernika 25, 31-501 Kraków
bezzych@interia.pl; ivonos@op.pl

Tabela 1. Liczba posiłków zjadanych w ciągu dnia

Liczba zjadanych posiłków/dobę	Klasy I		Klasy III		Razem	
	N	%	N	%	N	%
dwa	4	5,00	7	8,70	11	6,71
trzy	27	33,75	32	38,09	59	35,98
cztery	29	36,20	21	25,00	50	30,49
pięć	12	15,00	17	20,24	29	17,68
więcej niż pięć	4	5,00	6	7,10	10	6,10

Tabela 2. Posiłki spożywane na II śniadanie

Rodzaje II śniadań	Klasy I		Klasy III		Razem	
	N	%	N	%	N	%
kanapka	44	55,00	30	35,71	74	45,12
drożdżówka	19	23,75	16	19,05	35	21,34
owoce	18	22,50	8	9,52	26	15,85
słodycze (batony)	11	13,75	7	8,33	18	10,98
zapiekanka	8	10,00	-	-	8	4,88
prele	7	8,75	23	27,38	30	18,29

Tabela 3. Spożywanie węglowodanów, owoców i warzyw jeden raz dziennie

Rodzaj produktu	Klasy I		Klasy III		Razem	
	N	%	N	%	N	%
pieczywo jasne	27	33,75	19	22,62	46	28,05
pieczywo ciemne	22	27,50	18	21,43	40	24,39
przetwory zbożowe (kasza, ryż)	17	21,25	8	9,52	25	15,24
nasiona strączkowe	7	8,75	4	4,76	11	6,71
owoce	27	33,75	25	29,76	52	31,71
warzywa	40	50,00	34	40,48	74	45,12
soki owocowo-warzywne	25	31,25	23	27,38	48	29,27

Tabela 4. Mięsa, wędliny, ryby i nabiał spożywane przez badanych jeden raz dziennie

Rodzaj produktu	Klasy I		Klasy III		Razem	
	N	%	N	%	N	%
chude mięso	32	40,00	20	23,81	52	31,71
tłuste mięso	15	18,75	12	14,29	27	16,46
chude wędliny	24	30,00	15	17,86	39	23,78
tłuste wędliny	10	12,50	12	14,29	22	13,41
pasztety, pasztetowa	10	12,50	8	9,52	18	10,98
ryby	8	10,00	5	5,95	13	7,93
mleko	37	46,25	27	32,14	64	39,02
jogurty	28	35,00	16	19,0	44	26,83
kefir, mleko kwaśne	16	20,00	7	8,7	23	14,02
ser biały	20	25,00	11	13,0	31	18,90
ser żółty	24	30,00	19	22,6	43	26,22

Tabela 5. Czas przeznaczony na sen

Liczba godzin snu na dobę	Klasy I		Klasy III		Razem	
	N	%	N	%	N	%
mniej niż 5h	2	2,50	3	3,57	5	3,05
5h	2	2,50	4	4,76	6	3,66
6h	5	6,25	13	15,48	18	10,98
7h	20	25,00	23	27,38	43	26,22
8h	33	41,25	21	25,00	54	32,93
9h	14	17,50	7	8,33	21	12,80
10h	3	3,75	12	14,29	15	9,15
powyżej 10h	3	3,75	-	-	3	1,83

Tabela nr 6. Nieaktywne sposoby spędzania czasu wolnego

Czas wolny	Klasy I		Klasy III		Razem	
	N	%	N	%	N	%
gra na komputerze	51	63,75	64	76,20	115	70,12
oglądanie telewizji	52	65,00	55	65,48	107	65,24
czytanie książek	54	67,50	20	23,81	74	45,12
wyjście do kina	31	38,75	29	34,52	60	36,58
gry planszowe	14	17,50	3	3,57	17	10,37
gry telewizyjne	8	10,00	11	13,09	19	11,58
hobby	10	21,50	3	3,57	13	7,93

Tabela 7. Dyscypliny sportu uprawiane przez badanych w czasie wolnym

Dyscyplina sportu	Klasy I		Klasy III		Razem	
	N	%	N	%	N	%
jazda na rowerze	39	48,75	32	38,10	71	43,29
gra w piłkę	34	42,50	33	39,29	67	40,85
pływanie	31	38,75	13	15,48	44	26,83
jazda na rolkach, deskorolce, hulajnodge	24	30,00	16	19,05	40	24,39
jazda konna	1	1,25	9	10,71	10	6,10

Tabela 8. Ulubione formy aktywności realizowane w czasie wolnym

Ulubione aktywności	Klasy I		Klasy III		Razem	
	N	%	N	%	N	%
korzystanie z komputera	18	22,50	37	44,05	55	33,54
uprawianie sportu	24	30,00	29	34,52	53	32,32
słuchanie muzyki	25	31,25	18	21,43	43	26,22
hobby	14	17,50	26	30,9	40	24,39
zabawa z rówieśnikami	11	13,75	27	32,14	38	23,17
oglądanie telewizji	15	18,75	18	21,43	33	20,12
czytanie książki	14	17,50	8	9,52	22	13,41

Tabela 9. Liczba godzin spędzanych dziennie na realizacji ulubionej aktywności

Ulubiona aktywność	Klasy I			Klasy III			Razem		
	1-2 godz.	3-4 godz.	5-6 godz.	1-2 godz.	3-4 godz.	5-6 godz.	1-2 godz.	3-4 godz.	5-6 godz.
uprawianie sportu	52	12	4	52	14	2	104	26	6
korzystanie z komputera	44	16	7	39	18	7	83	34	14
oglądanie telewizji	47	20	5	55	14	3	102	34	8
hobby	45	4	3	27	9	3	72	13	6
słuchanie muzyki	37	12	8	30	18	3	67	30	11
zabawa z rówieśnikami	31	12	10	27	16	7	58	28	17
czytanie książki	52	13	2	32	5	-	85	18	2