

Samodzielna Pracownia Pielęgniarstwa Pediatrycznego
Katedra Pielęgniarstwa Akademia Medyczna w Gdańsku
Kierownik: dr n. med. Halina Kamińska
Pracownia Umiejętności Pielęgniarskich
Katedra Pielęgniarstwa Akademia Medyczna w Gdańsku
Kierownik : dr n. med. Aleksandra Gaworska-Krzemińska

MARIA KRAJEWSKA, HANNA GRABOWSKA, WŁADYSŁAW GRABOWSKI,
HALINA KAMIŃSKA

Health education and the life style of high school's students

Edukacja zdrowotna a styl życia uczniów gimnazjum

Promocja zdrowia jest koncepcją i strategią działań dla zdrowia, stanowi proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem oraz jego poprawę [5]. Dlatego jest ona przede wszystkim ukierunkowana na kształtowanie zachowań ludzi zdrowych – eliminację zachowań ryzykownych dla zdrowia i pobudzanie zachowań prozdrowotnych.

Edukacja zdrowotna jest podstawowym prawem każdego dziecka, jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia. Powszechnie uważa się, że edukacja zdrowotna w szkole jest najbardziej opłacalną, długofalową inwestycją dla zdrowia społeczeństwa [2, 5].

Poprzez edukację zdrowotną przygotowuje się wszechstronnie człowieka do życia i pracy w konkretnej rzeczywistości społecznej, przyrodniczej, ekonomicznej, politycznej i gospodarczej. Stąd też istotne jest nabycie przez uczniów pożądanych postaw i doświadczeń, umiejętności i wiedzy niezbędnej do wzmocnienia zdrowia.

Styl życia uważany jest za główny czynnik wpływający na zdrowie człowieka. Zarówno styl życia, jak i zachowania zdrowotne mogą zmieniać się w ciągu całego życia człowieka. Są one kształtowane w dzieciństwie i młodości wskutek wzorców przekazywanych przez rodziców, rodzeństwo, rówieśników, pracowników ochrony zdrowia, szkołę, grupy społeczne, środki masowego przekazu i inne. Kształtowanie rozwoju zachowań prozdrowotnych i modyfikacja zachowań stanowiących ryzyko dla zdrowia jest jednym z podstawowych celów edukacji zdrowotnej.

Styl życia korzystny dla zdrowia cechuje się codziennymi, a więc stale powtarzanymi zachowaniami, w których wykorzystywane są zdobycze wiedzy, mówiące o tym, co wpływa pozytywnie, a czego należy unikać, co stanowi ryzyko.

Celem prezentowanej pracy jest poznanie stylu życia, zachowań zdrowotnych i zachowań zagrażających zdrowiu oraz sposobów dbania o zdrowie przez młodzież klas drugich gimnazjum. W pracy uwzględniono także źródła wiedzy o zdrowiu, co może przyczynić się do bardziej aktywnego i efektywniejszego oddziaływania w zakresie edukacji zdrowotnej w szkole.

MATERIAŁ I METODA

Badania przeprowadzono w lutym 2005 roku na zajęciach pozalekcyjnych i objęto nimi młodzież losowo wybranych klas drugich Gimnazjum Nr 2 w Gdańsku.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety składającego się z 45 pytań. Trzydzieści trzy pytania stanowiły formę pytań zaopatrzonych w zestaw możliwych odpowiedzi, 12 pytań stanowiło formę pytań otwartych. Ankieta była anonimowa,

wśród uczniów nie było odmów wypełnienia ankiety. Badana młodzież stanowiła jednorodną grupę ze względu na wiek i miejsce zamieszkania.

WYNIKI BADAŃ I OMÓWIENIE

Styl życia, jak i zachowania zdrowotne mogą zmieniać się w ciągu całego życia człowieka. Są one kształtowane w dzieciństwie i młodości wskutek wzorców przekazywanych przez rodziców, rodzeństwo, szkołę, rówieśników, religię, grupy społeczne, środki masowego przekazu i inne.

Styl życia korzystny dla zdrowia cechuje się codziennymi, a więc stale powtarzanimi zachowaniami, w których wykorzystywane są zdobycze wiedzy, mówiące o tym, co wpływa pozytywnie, a czego należy unikać, co stanowi ryzyko.

We właściwym troszczeniu się o zdrowie, o utrzymanie i umacnianie jego dobrego stanu dużą rolę odgrywa uwzględnienie tego wszystkiego, co ma korzystne znaczenie dla wzrostu i rozwoju człowieka.

Aktywność ruchowa jest jedną z podstawowych cech charakteryzujących człowieka. Wyniki badań dostępne w literaturze wskazują na duże znaczenie ćwiczeń fizycznych dla zdrowia i rozwoju, dzięki ich wpływaniu na funkcjonowanie układu krążenia, płuc, obniżaniu poziomu cholesterolu, obniżaniu masy ciała, dzięki zwiększaniu procesów spalania, wzmocnieniu siły mięśni, opóźnieniu procesów degeneracyjnych.

Tabela1. Aktywność fizyczna oraz sposób wypoczynku

Aktywność fizyczna	Chłopcy		Dziewczęta	
	n	%	n	%
SPOSÓB WYPOCZYNKU				
Aktywny	1	4,5	0	0
Bierny	6	27,2	10	32,2
Aktywny i bierny	15	68,1	21	67,7
FORMY AKTYWNOŚCI				
Spacery	3	13,6	22	70,9
Biegi	5	22,7	12	38,7
Jazda na rowerze	9	40,9	24	77,4
Siłownia	12	54,5	11	35,8
Aerobik	0	0	12	38,7
Gra w piłkę	13	59,0	15	48,3
MOTYWACJA DO UPRAWIANIA SPORTU				
Zapobieganie chorobom	1	4,5	2	6,4
Dbanie o sylwetkę i urodę	10	45,4	25	80,6
Rozładowanie emocji	7	31,8	10	32,2
Poprawa kondycji fizycznej	13	59,0	14	45,1

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że 45% badanych chłopców i 31,2% dziewcząt bardzo dobrze, a 40,9% chłopców i 38,7% dziewcząt dobrze ocenia poziom swojej aktywności fizycznej. Tylko 6,4% dziewcząt źle ocenia poziom własnej aktywności fizycznej.

Materiał zebrany na podstawie ankiet ukazuje, iż wśród preferowanych form aktywności ruchowej wśród chłopców najczęściej, bo 59% badanych preferuje grę w piłkę, 54,5% zajęcia na siłowni, a 40,9% jazdę na rowerze. W grupie dziewcząt 77,4% jeździ na rowerze, a 70,9% preferuje spacer. Należy zaznaczyć, że zarówno badani chłopcy jak i dziewczęta uprawiają równocześnie różne formy aktywności ruchowej.

Aktywność fizyczna jest jednym z zachowań zdrowotnych składających się na zdrowy tryb życia. Wszyscy badani (100%) uważają, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie, jednak jako motywację do uprawiania sportu najczęściej, bo 80,6% badanych dziewcząt wymienia dbanie o sylwetkę i urodę, natomiast najczęściej chłopców (59,0%) uprawia aktywność fizyczną w celu poprawy kondycji fizycznej. Motyw zapobiegania chorobom podkreśla 6,4% dziewcząt i 4,5% chłopców. Może to świadczyć o nieznanym wpływie aktywności fizycznej na zmniejszenie występowania wielu przewlekłych schorzeń w wieku starszym.

Organizm człowieka ma pewną ograniczoną zdolność wydatkowania energii, w związku z czym wymaga określonego regenerowania sił. Dlatego w ciągu dnia, po męczących zajęciach, konieczny

jest odpoczynek. Odpoczynek uspokaja, dodaje sił, zwiększa odporność organizmu. Wypoczynek powinien być racjonalny [3].

Na pytanie ile czasu na wypoczynek w ciągu dnia przeznaczają badani, najwięcej, bo 45,5% chłopców i 64,5% dziewcząt deklaruje, że odpoczywa od 1 – 3 godzin w ciągu dnia, 67,7% dziewcząt i 68,1% chłopców odpoczywa zarówno w sposób czynny jak i bierny. Niepokojącym jest fakt, że 27,2% badanych chłopców i 32,2% dziewcząt wypoczywa wyłącznie w sposób bierny.

Bezpieczna żywność i prawidłowe żywienie należą do najważniejszych czynników środowiskowych człowieka wpływających korzystnie na stan jego zdrowia. Z zasad racjonalnego odżywiania na podkreślenie zasługuje postulat regularności w spożywaniu posiłków. Szczególnie niewskazane są zbyt długie przerwy między posiłkami. Wśród badanej młodzieży 77,2% chłopców i 54,8% dziewcząt jada posiłki regularnie.

Tabela 2 Sposób odżywiania

Rodzaj produktu spożywanego codziennie	Chłopcy		Dziewczęta	
	n	%	n	%
Ciemne pieczywo	7	31,8	10	32,2
Mleko i napoje mleczne	13	59,0	20	64,5
Mięso	15	68,1	18	58,0
Wędliny	16	72,7	20	64,5
Sery	15	68,1	21	67,7
Owoce	10	45,4	26	83,8
Surowe warzywa	6	27,2	17	54,8
Słodczyce	11	50,0	16	51,6

Pod względem wartości energetycznej poszczególne posiłki powinny być równe. Każdy posiłek powinien być spożywany bezpośrednio po przygotowaniu i zawierać wszystkie podstawowe składniki pokarmowe. Dla zapewnienia właściwego żywienia duże znaczenie ma różnorodność spożywanych potraw, warzyw, ryb, mięsa, ciemnego pieczywa, owoców, mleka i przetworów mlecznych [1].

Z analizy danych wynika, że codziennie 83,8% badanych dziewcząt spożywa owoce, 64,5% mleko i napoje mleczne, 64,5% wędliny, natomiast niewiele spożywa ciemne pieczywo (32,2%), sery (36,7%) i surowe warzywa (36,7%). W grupie ankietowanych chłopców codziennie 45,4% spożywa owoce, 59,0% mleko i napoje mleczne, 72,7% wędliny, natomiast 31,8% ciemne pieczywo. Słodczyce spożywa codziennie 51,6% ankietowanych dziewcząt i 50,0% chłopców.

Na podstawie przeprowadzonych badań wynika, że uczniowie dbają o czystość swojego ciała, 90,3% dziewcząt i 77,2% chłopców myje całe ciało raz dziennie.

Próchnica zębów i choroby przyzębia ze względu na powszechność występowania i skutki zaliczane są do chorób społecznych [3]. Utrzymanie higieny jamy ustnej i zębów jest niezbędne dla zdrowia. O higienę jamy ustnej, myjąc zęby po każdym posiłku, dba tylko 19,3% dziewcząt, żaden z badanych chłopców nie myje zębów po każdym posiłku. Większość badanych myje zęby dwa razy dziennie (chłopcy 59,0%, dziewczęta 70,9%).

Ważną sprawą w promocji zdrowia w szkole jest promocja zdrowia psychicznego uczniów, oraz nauczanie takich umiejętności jak prawidłowa komunikacja interpersonalna, asertywność, kształtowanie i utrzymywanie poczucia własnej wartości. Stres jest jednym z czynników sprzyjających występowaniu chorób, zwłaszcza układu krążenia.

Badana młodzież (63,6% chłopcy i 90,3% dziewczęta) przeżywa w szkole trudne, irytujące sytuacje. Jako przyczynę stresów większość, zarówno chłopców jak i dziewcząt, wymienia: trudności z nauką, nieumiejętność komunikowania się z nauczycielami i rówieśnikami (zaczepki, kłótnie). Z przeprowadzonych badań wynika, że chłopcy nie umieją radzić sobie ze stresem. Przeżywane w szkole stresse i nieumiejętność radzenia sobie z nimi jest jedną z przyczyn sięgania po substancje psychoaktywne (papierosy, alkohol, narkotyki – 22% chłopców), oraz przejawiania słownych reakcji agresywnych. Dziewczęta jako sposób radzenia sobie ze stresem podają: rozmowę z rodzicami, przyjaciółmi, słuchanie muzyki, czytanie książek, uprawianie sportu. 72% chłopców i 74% dziewcząt uważa, że przeżywane w szkole stresse mają negatywny wpływ na ich zdrowie.

Nieodzownym warunkiem podejmowania działań na rzecz promowania zdrowia jest uświadomienie uczniom zdrowia jako wartości. 100% badanych uważa, że zdrowie jest wartością. Zdrowie jako

wartość w hierarchii wartości życiowych tylko u 40,9% ankietowanych chłopców i 29,0% dziewcząt jest najważniejsze, a u 59,0% chłopców i 67,7% dziewcząt ważne.

Na pytanie, w jaki sposób dbasz o swoje zdrowie, najczęściej, bo 72,2% badanych uczniów i 67,7% uczennic wskazuje na prowadzenie aktywnego trybu życia. Na prawidłowe odżywianie jako sposób dbania o swoje zdrowie wskazuje 40,9% chłopców i 58,0% dziewcząt.

Człowiek w każdej fazie swojego życia potrzebuje wiedzy o zdrowiu. Najwięcej, bo 81,8% badanych chłopców i 90,3% dziewcząt twierdzi, że wiedzę o zdrowiu przekazują im rodzice.

Należy zwrócić uwagę na fakt, iż 93,3% uczniów i 60% uczennic otrzymuje informacje o zdrowiu z kilku źródeł.

Na pytanie kto powinien przekazywać wiedzę o zdrowiu ankietowani na pierwszym miejscu wymieniają rodziców (95,4% chłopcy i 93,5% dziewczęta), na drugim personel ochrony zdrowia: pielęgniarki i lekarzy (81,8% chłopcy i 80,6% dziewczęta), zaś na trzecim nauczycieli (50,0% chłopcy, 58,0% dziewczęta).

WNIOSKI

1. Młodzież ma świadomość zdrowia jako wartości, które w hierarchii wartości życiowych u większości jest ważne.
2. Duża grupa uczniów zna czynniki wpływające na stan zdrowia i podejmuje działania wzmacniające zdrowie, jest zainteresowana swoim wyglądem, dba o higienę, swoją sylwetkę i urodę. Czynniki te mogą sprzyjać prowadzeniu edukacji zdrowotnej, w której powinno się eksponować osobiste potrzeby młodzieży.
3. Badana młodzież wykazuje również niedostatki zachowań zdrowotnych w zakresie aktywności fizycznej, sposobu odżywiania, higieny jamy ustnej. Wyniki przeprowadzonych badań mogą świadczyć o nieznajomości wpływu aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania na zmniejszenie występowania wielu przewlekłych schorzeń w wieku dorosłym.
4. Uczniowie przeżywają w szkole liczne sytuacje stresowe i nie posiadają umiejętności radzenia sobie ze stresem w sposób konstruktywny, dlatego wskazane jest włączenie do edukacji zdrowotnej zagadnień z tego zakresu.

PIŚMIENNICTWO

1. Szponar L., Mojska H.(red): Żywnienie dziecka a stan zdrowia człowieka dorosłego. Wyd. Borgis. Warszawa 1996.
2. WHO, UNESCO, UNICEF: Wszechstronna edukacja zdrowotna w szkole. Przewodnik do działania. Lider nr 5,1993.
3. Woynarowska B. (red.): Profilaktyka pediatrii. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 1998.
4. Woynarowska B., Mazur J. (oprac): Zachowania zdrowotne i samoocena zdrowia. Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i wychowania Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego. Warszawa 1999.
5. Woynarowska B.: Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie. Warszawa 1995.

STRESZCZENIE

O zdrowiu człowieka w największym stopniu decyduje styl życia i zachowania zdrowotne, które mogą zmieniać się w ciągu całego życia człowieka. Są one kształtowane w dzieciństwie i młodości wskutek wzorców przekazywanych przez rodziców, rodzeństwo, rówieśników, szkołę, grupy społeczne, środki masowego przekazu i inne.

Młodzież często podejmuje działania wpływające na poprawę stanu zdrowia, jednak nie zawsze umie wytłumaczyć wpływ tych działań na zdrowie. Okres dojrzewania jest etapem zwiększonego zainteresowania swoim wyglądem, sylwetką i urodą, młodzi ludzie są podatni na oddziaływanie zewnętrzne z różnych źródeł. Czynniki te mogą sprzyjać prowadzeniu edukacji zdrowotnej w szkole.

Edukacja zdrowotna jest podstawowym prawem każdego dziecka, jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia. Powszechnie uważa się, że edukacja zdrowotna w szkole jest najbardziej opłacalną, długofalową inwestycją dla zdrowia społeczeństwa.

Badania przeprowadzono w lutym 2005 roku i objęto nimi młodzież (22 chłopców i 31 dziewcząt) z losowo wybranych dwóch klas drugich Gimnazjum Nr 2 w Gdańsku. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem anonimowego kwestionariusza ankiety składającego się z 45 pytań.

W wyniku przeprowadzonych badań można stwierdzić, że młodzież ma świadomość zdrowia jako wartości, duża grupa zna czynniki wpływające na stan zdrowia i podejmuje działania wzmacniające zdrowie, jest zainteresowana swoim wyglądem, dba o higienę, swoją sylwetkę i urodę. Informacje uzyskane w toku badań pozwalają stwierdzić, że głównym źródłem wiedzy o zdrowiu są rodzice a wśród osób, które powinny przekazywać wiedzę o zdrowiu są zarówno rodzice, nauczyciele jak i personel ochrony zdrowia (lekarz i pielęgniarka). Badana młodzież wykazuje również niedostatki zachowań zdrowotnych.

SUMMARY

The life style and the pro-health behaviors, which could change during one's life, are influencing in the highest degree the human health. They are shaped in the childhood and youth on basis of patterns inspired by parents, brothers and sisters, friends, school, social groups, mass media etc.

The youth is very often taking actions affecting the improvement of the health state, but not always is able to explain the correlation between these actions and the good health.

The puberty is the stage of greater interest for one's appearance, silhouette and beauty and the young people are susceptible of exterior influences from different sources. These factors could help the health education process at school.

The health education is every child basic right and an inseparable element of the health promotion. It is generally agreed that the health education at school is the most profitable long-term investment in the field of society health.

The survey has been carried out in February 2005 on a school youth group (22 boys and 31 girls) random selected from 2 second classes of the Gymnasium no. 2 in Gdańsk.

The survey was done using the method of diagnostic opinion poll based on an anonymous inquiry form containing 47 questions.

As result of the survey it is possible to state that the youth have the knowledge that the health is a value, that a great group know the factors that are improving the good health and are acting to strength it, are interested of their appearance, practice hygiene, take care of their silhouette and beauty. The information acquired during the survey is allowing to state that the main source of the knowledge about health are the parents as well as that among the persons that should transmit the knowledge about health should be the parents, the teachers and the medical staff (doctor and nurse). The surveyed youth has shown also some insufficient health behaviors.