

Politechnika Opolska  
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

CEZARY KUŚNIERZ

*Young people's lifestyle on the example of Stanisław Staszic Complex  
of Technical Schools in Opole*

---

**Styl życia młodzieży szkolnej na przykładzie uczniów Zespołu Szkół Zawodowych  
im. Stanisława Staszica w Opolu**

Złożoność życia ludzkiego, mnogość i różnorodność zachowań powodują często trudności w wyborze właściwego sposobu życia. Tym co nieustannie się zmienia jest struktura życia rozumiana jako układ ról społecznych, zadań, powiązań z ludźmi oraz instytucjami [3]. Pojęciem związanym ze strukturą życia, pozwalającym określić charakterystykę zachowań jest styl życia definiowany jako zespół zachowań, postaw oraz ogólna filozofia życia jednostki lub grupy. Zależy on od środowiska, norm społecznych i kulturowych, w których żyje człowiek i społeczność, do której należy, jak również od osobistych przekonań i systemu wartości. Składowe stylu życia stanowi aktywność ruchowa, właściwy sposób odżywiania, właściwe proporcje między pracą i wypoczynkiem, umiejętność opanowania stresów, obniżenie poziomu agresji, optymizm życiowy, życzliwość wobec innych i siebie [3]. W ostatnich latach aktywność fizyczną uznano za podstawowy element zdrowego stylu życia, sposób na dobre samopoczucie, prawidłowy rozwój w dzieciństwie i przedłużenie aktywnego niezależnego życia w starości [1, 2]. Procesy cywilizacyjne spowodowały istotne zmiany stylu życia pozbawiając ludzi naturalnej dawki wysiłku fizycznego, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pojawiła się konieczność kompensowania niedoboru ruchu wysiłkiem „sztucznym”, który obecnie przyjmuje formy szeroko pojętej rekreacji ruchowej, sportu i turystyki. Spontaniczna aktywność fizyczna duża w pierwszych latach życia zaczyna wykazywać tendencje spadkowe już w młodszym wieku szkolnym, proces ten jest kontynuowany przez resztę życia. Wśród osób dorosłych 7% naszego społeczeństwa deklaruje częste uprawianie ćwiczeń, a 12% podejmuje ćwiczenia sporadycznie. Obniżanie się poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rozpoczyna się już w okresie nauki szkolnej i dotyczy szczególnie dziewcząt, u których „proces ruchowego lenistwa” występuje wcześniej niż u chłopców i obejmuje relatywnie większą ich liczbę [4].

Kolejnym elementem wywierającym istotny wpływ na zdrowie jest odżywianie. Dieta większości osób jest zbyt kaloryczna, zawiera nadmiar tłuszczu, cholesterolu, białka, cukru, natomiast zawiera zbyt mało zbóż, owoców i warzyw. Dieta wysokotłuszczowa prowadzi do wzrostu poziomu cholesterolu we krwi, co z kolei ma związek chorobami układu krążenia. Dieta bogata w błonnik może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie układu pokarmowego, chronić przed nowotworem okrężnicy lub odbytu. Nieprawidłowa dieta często prowadzi do otyłości, co może powodować problemy społeczne, zawodowe i psychologiczne [3]. Na stan zdrowia znaczący wpływ wywierać może również stres traktowany jako rodzaj relacji między jednostką, a otoczeniem. Powstaje zazwyczaj jako efekt zakłócenia równowagi pomiędzy możliwościami jednostki a wymaganiami otoczenia. Stres towarzysząc człowiekowi przez całe życie może powodować różne reakcje, wyzwalając aktywność do zmagania się z nim lub wywoływać uczucie bezradności odbierając chęci do działania.

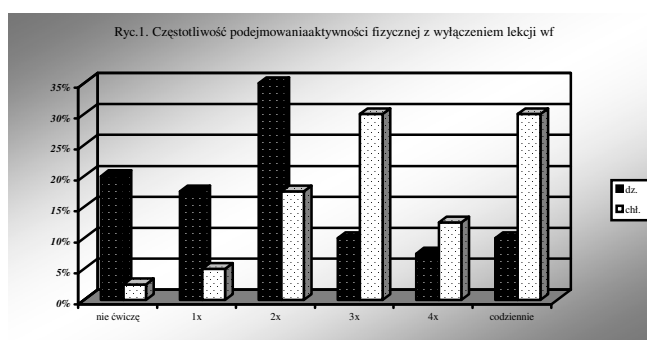
Celem pracy jest zbadanie podstawowych elementów stylu życia młodzieży szkolnej poprzez analizę aktywności ruchowej, sposobu odżywiania, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz stosowania używek.

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

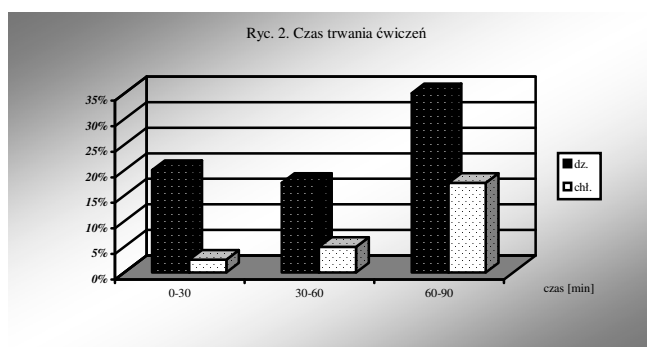
Badania zostały przeprowadzone w Zespole Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica w Opolu. Objęto nimi 100 uczniów ( 50 dziewcząt i chłopców). Jako metodę badawczą zastosowano sondaż diagnostyczny, technikę ankietową. Respondentom przedstawiono kwestionariusz składający się z 14 pytań, z czego 10 stanowiły pytania zamknięte. Badania zostały przeprowadzone podczas lekcji wychowania fizycznego.

## ANALIZA WYNIKÓW

Pierwszym elementem poddanym analizie była aktywność fizyczna badanej młodzieży, dotyczyła ona wszelkich podejmowanych form ruchowych z wyłączeniem lekcji wychowania fizycznego. Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że chłopcy wykazują większe zainteresowanie ćwiczeniami, 30% ćwiczy codziennie i taka sama grupa podejmuje ćwiczenia trzykrotnie w ciągu tygodnia. W grupie dziewcząt 35% dwukrotnie uczestniczy w zajęciach ruchowych, 20% nie wykazuje zainteresowania aktywnością ruchową i nie ćwiczy poza obowiązkowymi lekcjami. Niechęć ruchowa wśród chłopców jest znacznie mniejsza, jedynie 2,5% badanych ogranicza się do zajęć lekcyjnych. (ryc.1).

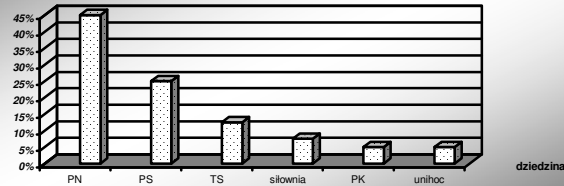


Grupy dziewcząt i chłopców różnicuje także czas przeznaczony na dobrowolną aktywność fizyczną, najlichniesz grupa chłopców 40% poświęca jednorazowo 60-90 minut na ruch, 57,5% dziewcząt ogranicza czas ćwiczeń do 30 minut. (ryc.2).

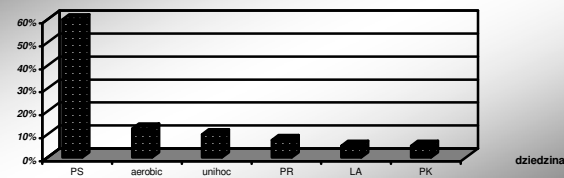


Spośród proponowanych przez szkoły dziedzin aktywności ruchowej w grupie chłopców największym zainteresowaniem cieszy się piłka nożna (45%), piłka siatkowa (25%), tenis stołowy (12,5%). Dla dziewcząt najatrakcyjniejsza w lekcji wychowania fizycznego jest piłka siatkowa (60%), aerobik (12,5%), unihoc (10%) ryc.3, 4.

**Ryc. 3. Atrakcyjne dziedziny aktywności ruchowej w lekcji wf (chłopcy)**

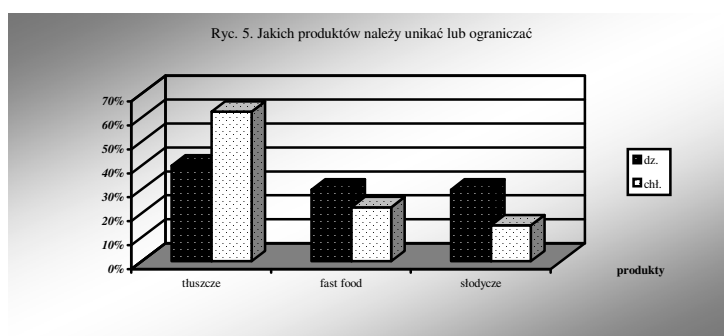
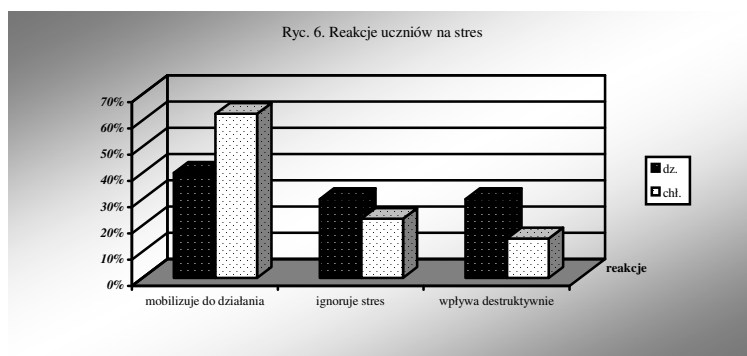


**Ryc. 4. Atrakcyjne dziedziny aktywności ruchowej w lekcji wf (dziewczęta)**



Podobny rozkład stwierdzono analizując rekreacyjne formy aktywności ruchowej badanych grup. Badając wiedzę respondentów na temat prawidłowego żywienia 100% dziewcząt i 95% chłopców zadeklarowało jej posiadanie twierdząc, że wiedzą na czym polega zdrowe odżywianie. Badani wyrazili swoją opinię na temat ilości spożywanych posiłków, 15% chłopców i 42,5% dziewcząt sugeruje, że należy spożywać trzy posiłki w ciągu dnia, 35% chłopców i 32,5% dziewcząt stwierdziło, że w celu racjonalnego żywienia powinno spożywać się cztery posiłki dziennie. Grupa 27,5% chłopców i 25% dziewcząt opowiedziała się za spożyciem pięciu posiłków dziennie. Grupy dziewcząt i chłopców zgodnie stwierdziły, że chcąc się zdrowo odżywiać należy unikać potraw zawierających tłuszcze, ograniczać tzw. fast food oraz słodczyce (ryc.5).

Analizując w pracy kolejny czynnik wywierający wpływ na zdrowie - stres, stwierdzono, że dla uczniów najbardziej stresująca jest szkoła (87,5% chłopcy, 80% dziewczęta). Wszelkie formy procesu kontroli i oceny takie jak sprawdziany, prace kontrolne, odpytywanie odbierane są przez młodzież jako sytuacje trudne i stresujące. Dla 20% dziewcząt i 7,5% chłopców również rodzice są źródłem stresów. Respondenci stwierdzili jednocześnie, że potrafią przezwyciężyć sytuacje stresujące (72,5% dziewcząt i 85% chłopców), przedstawili również reakcje własne i sposoby radzenia sobie w takich okolicznościach (ryc.6). Zdecydowana większość uczniów stres odbiera jako bodziec stymulujący aktywność, 60% chłopców i 44% dziewcząt pod jego wpływem mobilizuje się do działania. Kolejna grupa chłopców (30%) i dziewcząt (34%) stres traktuje jako naturalny element życia, nie powoduje on istotnych zmian w zachowaniu i jest ignorowany. Dla 10% chłopców i 22% dziewcząt działanie stresu jest destruktywne, uczniowie ci rezygnują z podejmowania jakichkolwiek starań, tracą chęć do działania.



Kończąc badania dotyczące stylu życia młodzieży szkolnej zapytano uczniów o doświadczenia z używkami, wśród chłopców 40% miało kontakt z alkoholem, 25% z alkoholem i papierosami, 22,5% z alkoholem papierosami i narkotykami, jedynie 12,5% nigdy nie próbowało używek. U dziewcząt 20% próbowało alkohol, 45% alkohol i papierosy, 25% alkohol papierosy i narkotyki, jedynie 10 % nie miało doświadczeń z używkami. Jednocześnie stwierdzono, że 87,5% dziewcząt i 70% chłopców posiada świadomość negatywnego wpływu używek na organizm.

### WNIOSKI

- ⇒ Badani chłopcy wykazują duże zainteresowanie aktywnością fizyczną, znacznie częściej niż dziewczęta podejmują ćwiczenia.
- ⇒ Gry zespołowe stanowią najatrakcyjniejszą formę ćwiczeń ruchowych.
- ⇒ Uczniowie posiadają podstawową wiedzę dotyczącą racjonalnego żywienia.
- ⇒ Największy stres wśród młodzieży wywołuje nauka szkolna, 85% chłopców i 72,5% dziewcząt potrafi skutecznie sobie z nim radzić.
- ⇒ Istotnym zagrożeniem dla zdrowia młodzieży szkolnej są używki z którymi zdecydowana większość badanych miała kontakt już w wieku 16-17 lat.

### BIBLIOGRAFIA

1. Grabowski H.: Teoria fizycznej edukacji. WSIP. Warszawa 1999.
2. Osiński W.: Zarys teorii wychowania fizycznego. AWF, Poznań 2002.
3. Płotka A.: Zdrowy styl życia psychicznego. NeuroCentrum, Lublin 2003.
4. Sas-Nowosielski K.: Wychowanie do aktywności fizycznej. AWF, Katowice 2003.

## **SUMMARY**

Complexity of the human life, multitude and variety of behaviours often incur difficulties as to the choice of the proper lifestyle. What is incessantly changing is the life's structure understood as the set of social roles, duties as well as connections between people and institutions. Conception connected with the life's structure allowing to specify the characterization of behaviour is a lifestyle defined as the set of behaviours, attitudes and overall philosophy of an individual and a group.

A lifestyle depends on the environment, social and cultural standards in which a human and society live, to which one belongs and, furthermore, it is determined by personal convictions and value system. The components of a lifestyle are physical activity, appropriate diet, correct proportions between work and relaxation, the ability to subdue stress and to reduce aggression level, life optimism, kindness to oneself and others. The aim of this paper is to investigate into three chosen elements characterizing secondary school students lifestyle. The following were analysed: physical activity, appropriate diet and the ability of students to cope with stress.