

Wydział Zdrowia Publicznego
Akademii Medycznej im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

MARIOLA SEŃ, IWONA KLISOWSKA, ANNA FELIŃCZAK, KRYSZYNA MISIAK,
GRAŻYNA SIARKIEWICZ

*Maintenance of wholesome children and school youth in municipal
environment*

Zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży szkolnej w środowisku miejskim

Zachowania zdrowotne są to postępowania podjęte intencjonalnie w celu przywrócenia, utrzymania lub doskonalenia zdrowia[2,5]. Wyróżniamy zachowania sprzyjające zdrowiu oraz ryzykowne dla zdrowia. Prawidłowe funkcjonowanie organizmu i dobre samopoczucie dziecka w szkole sprzyja nauce, rozwijaniu uzdolnień, zainteresowań, motywacji i satysfakcji ze szkoły. Różnorodne stany i zaburzenia zdrowia wynikające z zachowań antyzdrowotnych uczniów mogą przyczyniać się do niepowodzeń w szkole i nauce. Codzienne zachowania, postępowania w różnych sytuacjach wyznaczające nasz sposób, styl życia w największym stopniu determinują zdrowie. Wiele zaburzeń występujących wśród uczniów ma przede wszystkim podłoże behawioralne[4,5]. Odpowiednia aktywność fizyczna, aktywne spędzanie wolnego czasu, racjonalne żywienie, prawidłowe relacje z innymi ludźmi, higiena ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa sprzyja niewątpliwie utrzymaniu i potęgowaniu zdrowia. Poznanie zachowań zdrowotnych, zrozumienie ich uwarunkowań jest ważne dla tworzenia programów profilaktycznych i promocji zdrowia. Zmiana zachowań zdrowotnych wśród uczniów jest niełatwym procesem. Szkoła, obok domu rodzinnego w największym stopniu wpływa na kształtowanie lub modyfikowanie zachowań zdrowotnych[5].

Celem badań była ocena zagrożeń zdrowotnych dzieci i młodzieży w wieku szkolnym wynikających z przejawianego stylu życia oraz określenie potrzeb w zakresie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.

MATERIAŁ

Badaniem ankietowym objęto 970 dzieci w wieku szkolnym. Byli to uczniowie w wieku 11 – 13 lat uczęszczający do Szkoły Podstawowej nr 76 we Wrocławiu (518 dzieci, w tym 269 dziewczynek i 249 chłopców) oraz uczniowie Gimnazjum nr 28 we Wrocławiu w wieku 14 – 16 lat (452 dzieci; 214 dziewcząt i 238 chłopców). Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety skonstruowany dla potrzeb tego badania. Ankieta zawierała 23 pytania, które dotyczyły:

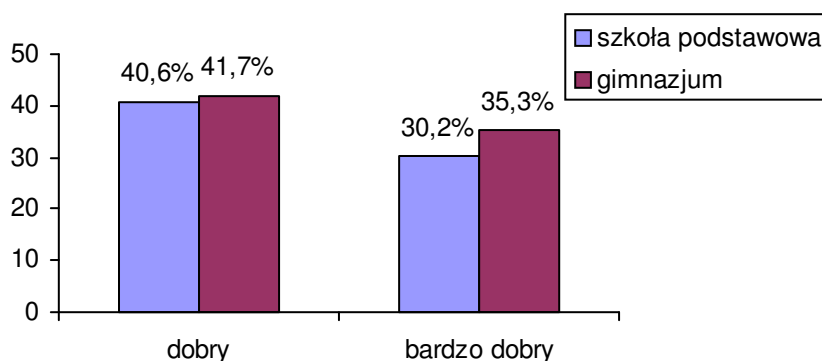
- samooceny zdrowia i czynników warunkujących zdrowie,
- własnego wizerunku siebie,
- wybranych czynników stylu życia (spędzania czasu wolnego i aktywności fizycznej, spożywania posiłków, używek),
- funkcjonowania ucznia w społeczności szkolnej oraz uzyskiwania wsparcia w sytuacjach trudnych,
- preferencji w zakresie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.

Były to w większości pytania zamknięte. Otrzymane wyniki poddano analizie statystycznej przeprowadzonej za pomocą programu Excell.

WYNIKI

Planując jakiegokolwiek działania edukacyjne wobec dzieci i młodzieży szkolnej należy uwzględnić zarówno przemiany rozwojowe (somatyczne, intelektualne, emocjonalne, społeczne) dokonujące się w sposób dynamiczny w tej grupie wiekowej, jak też preferencje i potrzeby w tym zakresie wyrażane przez uczniów. Dobre zdrowie i samopoczucie psychiczne jest podstawowym elementem optymalnego funkcjonowania w młodości i dalszych latach życia[4]. Zmiana obrazu własnej osoby, zainteresowanie ciałem i wyglądem zwiększa motywację do troski i dbałość o własne ciało i zdrowie. Większość badanych uczniów ocenia stan swojego zdrowia jako dobry (40,6% uczniów ze szkoły podstawowej i 41,7% z gimnazjum) i bardzo dobry (30,2% uczniów szkoły podstawowej i 35,3% gimnazjum) (Wykres nr 1). Trudności w ocenie swojego zdrowia mają prawie dwukrotnie częściej uczniowie szkoły podstawowej w porównaniu z młodzieżą gimnazjalną (odpowiednio 14,9% i 9,5% dzieci i młodzieży).

Wykres nr 1 Ocena stanu zdrowia w opinii uczniów (w %)



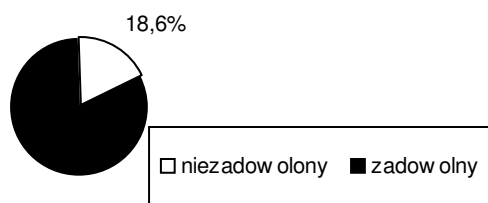
Jednocześnie 11 – 13-latki częściej wyrażają opinię, że o zdrowie należy dbać zawsze i w każdej sytuacji (91,3%) wobec młodzieży gimnazjalnej (87,9%), bardziej krytycznie nastawionej do otaczającej ich rzeczywistości. Wzrost odsetka uczniów dostrzegających zależność pomiędzy dobrym zdrowiem a czynnikami związanymi z naszym stylem życia i przejawianymi zachowaniami wśród młodzieży 14 – 16-letniej świadczy o zainteresowaniu sprawami zdrowia i wroście odpowiedzialności za nie wraz z wiekiem (27% młodzieży gimnazjalnej i 13,2% dzieci ze szkoły podstawowej wyraża taką opinię).

Powodem, dla którego warto dbać o zdrowie, na który najczęściej wskazywali uczniowie zarówno szkoły podstawowej jak i gimnazjum było założenie w przyszłości rodziny i posiadanie zdrowego potomstwa (odpowiednio 38,2% i 34,9% uczniów).

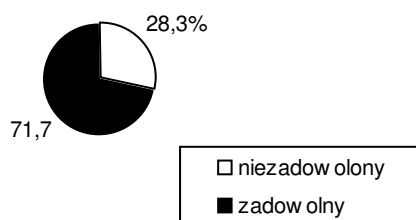
Wraz z wiekiem badanych wzrasta odsetek uczniów twierdzących, że nic nie należy robić dla zdrowia, dopóki nic nam nie dolega (7,1% uczniów szkoły podstawowej i 10,3% uczniów gimnazjum). Rośnie także liczba uczniów krytycznie nastawionych do swojego wyglądu. Niezadowolonych z własnego wizerunku lub chcących coś w nim zmienić jest 18,6% dzieci 11 – 13 –letnich i 28,3% młodzieży w wieku 14 – 16 lat (Wykres nr 2). Może to prowadzić do zaniżania poczucia własnej wartości i podejmowania zachowań nieracjonalnych, szkodzących zdrowiu np. moda na „odchudzanie się”, prowadząca do niedoborów w organizmie.

Wykres nr 2 Ocena obrazu siebie w opinii uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum.

A) uczniowie szkoły podstawowej



B) uczniowie gimnazjum



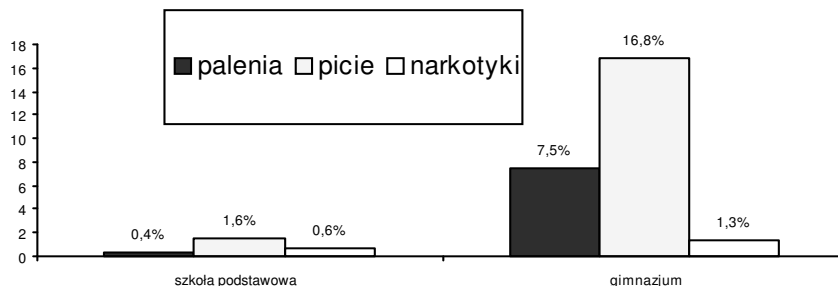
Większość zachowań człowieka w codziennym życiu ma bezpośredni lub pośredni związek ze zdrowiem. To nasze zachowania w największym stopniu determinują nasze zdrowie.

Bez śniadania czasami i zawsze wychodzi z domu 33,3% dzieci uczęszczającej do szkoły podstawowej i aż 42,6% młodzieży gimnazjalnej. Niepokojący wydaje się fakt, że w ogóle nie jada drugich śniadań w szkole co piąty uczeń (21,3% ze szkoły podstawowej i 21,5% z gimnazjum).

Aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego rozwoju dziecka oraz zapobiegania chorobom i radzenia sobie ze stresem. Blisko połowa ankietowanych uczniów deklaruje czynne spędzanie wolnego czasu uprawiając wybraną dyscyplinę sportową (51,7% dzieci ze szkoły podstawowej i nieco mniej bo 46,2% młodzieży z gimnazjum). Pozostali uczniowie chętnie wybierają bierne formy spędzania czasu wolnego: grają na komputerze (39,2% 11 – 13-latków i 42% 14 – 16-latków), oglądają TV – 41,% uczniów szkoły podstawowej i 37,4% gimnazjalistów; czytają książki – 51,7% dzieci ze szkoły podstawowej i 46,2% młodzieży gimnazjalnej.

Zachowania ryzykowne dla zdrowia związane z paleniem papierosów, piciem alkoholu i przyjmowaniem substancji psychoaktywnych zaobserwowano częściej wśród młodzieży gimnazjalnej. Do palenia papierosów przyznaje się 7,5% młodzieży w wieku 13 – 16 lat, do picia alkoholu 16,8% a przyjmowania narkotyków (głównie przed klasówką) – 1,3% uczniów(Wykres nr 3).

Wykres nr 3 Zachowania ryzykowne dla zdrowia.



Aby uchronić dzieci i młodzież przed skutkami przyjmowania substancji psychoaktywnych zarówno gimnazjaliści jak i dzieci ze szkoły podstawowej oczekują, że więcej na ten temat będzie się mówić na zajęciach w szkole (odpowiednio 67,2% i 73,5% dzieci i młodzieży).

Agresja lub przemoc interpersonalna jest zjawiskiem społecznym. Stanowi zagrożenie lub powoduje szkody w fizycznym, psychicznym i społecznym dobrostanie innych osób [1,4] Może dotyczyć relacji uczeń - nauczyciel lub uczeń - uczeń. Uczniowie, którzy są dręczeni w szkole czują się w niej osamotnieni, nieakceptowani, bezradni, w przyszłości gorzej funkcjonują w życiu społecznym, przyjmują postawę wycofującą. Na pytanie, czy w twojej szkole występuje zjawisko „fali” aż 44,4% dzieci ze szkoły podstawowej i 36,9% młodzieży gimnazjalnej odpowiedziało, że tak. Jest to bardzo niepokojące zjawisko wymagające podjęcia konkretnych działań zapobiegawczych ze strony grona pedagogicznego i dyrekcji placówek oświatowych na terenie których prowadzone były badania ankietowe. Ofiary przemocy wymagają pomocy z zewnątrz w wyrwaniu się z tego układu. Pomoc taką powinni znaleźć u osób dorosłych: nauczycieli w szkole oraz u rodziców i opiekunów w domu. Jedynie 58,3% dzieci w szkole podstawowej i 41,6% młodzieży gimnazjalnej wyraziło opinię, że ich nauczyciele to wspaniali ludzie i mogą na nich liczyć. Niepokojący jest fakt, że aż 31,3% dzieci w wieku 11-13 lat i 40,5% młodzieży w wieku 14-16 lat nie lubi swoich nauczycieli lub się ich boi. Nieco większym zaufaniem dzieci i młodzież darzą swoich rodziców. 73% uczniów uczęszczających do szkoły podstawowej wyraziło opinię, że ich rodzice są ludźmi godnymi zaufania a 35,3% przyznaje, że rodzice często z nimi rozmawiają. Odsetek młodzieży gimnazjalnej podzielającej te opinie jest nieco mniejszy. Jedynie co drugi nastolatek mówi, że jego rodzice to wspaniali ludzie, a tylko co czwarty rozmawia często ze swoimi rodzicami. Dowodzi to, że znaczna część dzieci i młodzieży w trudnej dla siebie sytuacji psychospołecznej pozostaje bez pomocy i wsparcia ze strony osób dorosłych.

Stres jest wszechobecny w życiu każdego człowieka. Bez niego niemożliwy byłby rozwój. Ważne jest aby posiadać umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz kierowania nim. Potrzebę posiadania tej umiejętności dostrzegają także uczniowie badanych szkół. Umiejętność radzenia sobie ze stresem była najczęściej wybieranym tematem z zakresu edukacji zdrowotnej proponowanym do realizacji na terenie badanych szkół. W szkole podstawowej temat ten został wybrany przez prawie co drugiego badanego ucznia (46,9%), w gimnazjum natomiast przez 56% młodzieży.

WNIOSKI

1. wraz z wiekiem badanych uczniów wzrasta krytycyzm wobec wizerunku własnej osoby oraz świadomość zależności naszego zdrowia od czynników wewnętrznych związanych z naszymi zachowaniami i stylem życia wobec czynników środowiskowych;
2. uczniowie w wieku 11-13 lat częściej skarżą się na istnienie przemocy i agresji starszych kolegów wobec młodszych dzieci w szkole, co świadczy o braku poczucia bezpieczeństwa i nasilającym się poczuciu stresu psychospołecznego szczególnie w szkole podstawowej;
3. częstsze oceny krytyczne młodzieży gimnazjalnej wobec nauczycieli i rodziców wskazują na zmniejszające się zaufanie wobec osób dorosłych wraz z wiekiem badanych oraz mniejsze poczucie uzyskiwania wsparcia w sytuacjach trudnych i stresowych z ich strony;
4. dzieci i młodzież mają poczucie negatywnego oddziaływania stresu na zdrowie oraz braku umiejętności radzenia sobie z nim;

5. dominującą potrzebą w zakresie edukacji zdrowotnej wśród dzieci i młodzieży szkolnej jest umiejętność radzenia sobie ze stresem i przejawiania zachowań asertywnych.

PIŚMIENNICTWO

1. Bukstein O. G.: Aggression, violence and substance abuse in adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 1996, 5,93
2. Gniazdowski A. (red): Zachowania zdrowotne. Instytut Medycyny Pracy, Łódź, 1990
3. Mazur J, Woynarowska B, Kowalewska A.: Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce. Palenie tytoniu, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2000
4. Woynarowska B, Mazur J.: Zachowania zdrowotne i samoocena zdrowia, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1999
5. Woynarowska B. Zdrowie i szkoła, PZWL, Warszawa 2000

STRESZCZENIE

Prawidłowe funkcjonowanie organizmu i dobre samopoczucie dziecka w szkole sprzyja nauce, rozwijaniu uzdolnień, zainteresowań, motywacji i satysfakcji ze szkoły. Różnorodne stany i zaburzenia zdrowia wynikające z zachowań antyzdrowotnych uczniów mogą przyczyniać się do niepowodzeń w szkole i nauce. Codzienne zachowania, postępowania w różnych sytuacjach wyznaczające nasz sposób, styl życia w największym stopniu determinują zdrowie. Badaniem ankietowym objęto 970 dzieci w wieku szkolnym. Byli to uczniowie w wieku 11 – 13 lat uczęszczający do Szkoły Podstawowej nr 76 we Wrocławiu (518 dzieci, w tym 269 dziewczynek i 249 chłopców) oraz uczniowie Gimnazjum nr 28 we Wrocławiu w wieku 14 – 16 lat (452 dzieci; 214 dziewcząt i 238 chłopców).

Analiza zebranego materiału pozwoliła stwierdzić nieprawidłowości i niedostatki w zakresie różnych zachowań zdrowotnych. Znaczna grupa uczniów wykazuje zachowania ryzykowne dla zdrowia. Dotyczą one żywienia, palenia tytoniu i spożywania alkoholu. Większość uczniów nie wie, od czego zależy zdrowie człowieka, ale prawie wszyscy uważają, że o zdrowie należy dbać w każdej sytuacji.

SUMMARY

Proper functioning of organism and best mood of child in school favors science, unrolling of talents, interests, justification and satisfaction from school. Varied states and resulting of health disorders from maintenances unhealthy of pupils can to failures in school and science. Everyday marking, conduct in different situations maintenance our way, style of life in largest degree they determine health. Questionnaire investigation 970 children were hugged in school age. They were this pupils in age 11 - 13 years attending to School Basic No. 76 in Wroclaw (518 children, in this of 269 young girls and 249 boys) as well as pupils of secondary school No. 28 in Wroclaw in age 14 - 16 years of (452 children; 214 girls and 238 boys). Analysis of gather material permitted to affirm irregularities and shortages in range of different wholesome maintenances. Considerable group of pupils shows risky maintenances for health. They of nourishments, smoking of tobacco and consuming of liquor concern. Most of pupils does not know, from what does health of man, depend but almost everybody they are careful , that about health one should take care in every situation.