

Kolegium Kształcenia Umiejętności Pielęgniarskich
Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach
Zakład Pielęgniarstwa i Społecznych Problemów Medycznych
Wydział Opieki i Oświaty Zdrowotnej
The Silesian Medical Academy in Katowice
The Faculty of Medical Care and Education
The Department of Nursing and Public Medical Problems
The College of Nursing Skills Training

BOGUSŁAWA BANASZAK - ŻAK, WIOLETA PIECHACZEK

*Promoting a healthy life style among pupils from primary schools
in Chorzów in classes – IV – VIII*

**Promowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów
chorzowskich szkół podstawowych z klas IV – VIII**

WSTĘP

Zdrowie jednostki i społeczeństwa zależy od wielu wzajemnie powiązanych czynników. Do najważniejszych z nich poddających się kontroli i modyfikacji należy styl życia i zachowania zdrowotne.

Według Narodowego Programu Zdrowia styl życia i zachowania zdrowotne determinują w 50 – 60% stan naszego zdrowia.(2)

Styl życia i zachowania zdrowotne mogą zmieniać się w ciągu całego życia człowieka. Kształtują się one jednak przede wszystkim w dzieciństwie i młodości w procesie socjalizacji pod wpływem wzorców i informacji przekazanych przez rodziców, rodzeństwo, rówieśników, szkołę, religię, środki masowego przekazu.(3)

Istotnymi przyczynami zaburzeń w zdrowiu dzieci i młodzieży są wadliwe zachowania oraz niekorzystne czynniki w środowisku socjo – ekonomicznym, głównie rodzinnym i szkolnym. Około 15-20% dzieci i młodzieży szkolnej wymaga opieki psychologiczno – psychiatrycznej. Innymi zaburzeniami często spotykanymi u dzieci i młodzieży są: otyłość (5-15%), oraz nieprawidłowości układu kostnego (8-9%).(4)

MATERIAŁ

Edukacją zdrowotną objęto 1483 uczniów z klas IV - VIII z pięciu chorzowskich szkół podstawowych w Chorzowie, rodziców i nauczycieli.

METODA

W pracy wykorzystano zajęcia warsztatowe z wychowania zdrowotnego, które przeprowadzono w trakcie dwóch godzin lekcyjnych w każdej klasie.

Program wychowania zdrowotnego obejmował:

- edukację w zakresie obserwacji oznak stresu oraz radzenia sobie z nim w różnych sytuacjach życiowych,
- naukę umiejętności odmawiania picia alkoholu i palenia tytoniu,
- edukację w zakresie oceny własnego sposobu żywienia,
- promowanie aktywności fizycznej w życiu człowieka.

Pierwszym blokiem tematycznym realizowanym wśród uczniów było: znaczenie stresu w życiu człowieka.

W trakcie realizacji zajęć z wychowania zdrowotnego wyjaśniono, na czym polega stres i jakie są reakcje ludzkiego organizmu na jego występowanie. Omawiając zagadnienia z tego zakresu podjęto działania mające na celu naukę zachowań asertywnych wśród uczniów. Przedstawiono różne zachowania ludzi zwracając uwagę na te, które są agresywne, uległe i asertywne. Klasę podzielono na grupy oraz przedstawiono im różne sytuacje stresowe w formie scenek.

Młodzież poinformowano, w jaki sposób człowiek może rozpoznawać stres u siebie. Ustalono czynniki (stresowy), które mogą wywołać stres w czasie pobytu w szkole np. nieakceptowanie przez kolegów, złe oświetlenie w klasie, nieodrobiona praca domowa, hałas, brak drugiego śniadania (głód), sprawdzian.

Wskazano uczniom różne sposoby i możliwości minimalizowania tych czynników oraz radzenia sobie ze stresem. Uczeń może radzić sobie ze stresem stosując ćwiczenia gimnastyczne, relaks przy muzyce, głębokie oddechy przy otwartym oknie, masaż.

Kolejnym poruszonym problemem wśród młodzieży było: życie bez nałogów.

Wyjaśniono, iż mówienie „nie” w sytuacji, kiedy nie chcemy zrobić czegoś, do czego jesteśmy namawiani jest szczególnie trudne, głównie wtedy, gdy boimy się konsekwencji odmowy np. odrzucenia przez grupę lub straty najbliższego kolegi.

Na lekcji zastosowano ćwiczenia w odmawianiu w czasie, których podzielono klasę na sześć grup. Każda grupa otrzymała tekst opisujący sytuację namawiania. Uczniowie podawali jeden lub kilka sposobów odmawiania odpowiadającego opisywanej scenie. Grupy prezentowały swoje teksty i propozycje rozwiązywania problemu.

Następnym poruszonym problemem z zakresu wychowania zdrowotnego było zdrowe odżywianie.

Celem zajęć było przekazanie młodzieży treści związanych z najczęstszymi błędami żywieniowymi, nauczanie sporządzania właściwego jadłospisu, kształtowanie umiejętności oceny własnego sposobu żywienia oraz przekazanie zasad racjonalnego odżywiania.

Wprowadzono podział produktów żywnościowych na 12 grup, podano przykłady tych produktów z uwzględnieniem ich wartości odżywczych. Produkty podzielono na cztery kręgi: produkty najzdrowsze, zdrowe, zdrowe pod warunkiem, że będą spożywane „nie za dużo i nie za często”, produkty smaczne, ale niezbyt zdrowe. Młodzież zapoznano także z zasadami racjonalnego żywienia.(1)

Ostatnim realizowanym tematem w promowaniu zdrowego stylu życia była aktywność fizyczna.

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju biopsychospołecznego człowieka, pozwala złagodzić napięcie i stres, zapobiega występowaniu wad układu kostnego, otyłości, miażdżycy i innych chorób układu krążenia, stanowi źródło radości i sukcesów.

Na zajęciach przedstawiono dyscypliny sportowe, które korzystnie wpływają na zdrowie, angażujące całe ciało (marsze, biegi, jazda na rowerze, pływanie). Program edukacji

zdrowotnej zrealizowano również wśród rodziców uczniów i nauczycieli, w trakcie dwóch zebrań z rodzicami. Nauczycielom i rodzicom zwrócono uwagę na to jak duży mają wpływ na kształtowanie korzystnych zachowań zdrowotnych, tworzących zdrowy styl życia. Uzupełniono wiedzę rodziców i nauczycieli na temat zdrowia oraz przekonano ich o możliwości wspomagania ucznia w działaniach na rzecz zdrowia i usuwaniu niekorzystnych dla zdrowia czynników.(1)

OMÓWIENIE

Stan zdrowia dzieci i młodzieży jest nie tylko składową aktualnego stanu zdrowia całego społeczeństwa, ale również rzutuje on na zachorowalność i umieralność w ciągu następnych kilkudziesięciu lat. Większość chorób ujawniających się u ludzi dorosłych ma swoje podłoże w nieprawidłowościach rozwijających się w znacznie wcześniejszym wieku. Niezwykle istotne jest więc wdrażanie zachowań prozdrowotnych w jak najmłodszym wieku.

Jedną z głównych przyczyn rozwoju chorób cywilizacyjnych jest niehigieniczny, pozbawiony ruchu styl życia. Z badań autorów wynika, że codziennie w czasie wolnym, znaczny wysiłek uprawia tylko 24 % uczniów.(3)

M. Pawlak, uważa, że edukacja zdrowotna kształtuje u dzieci i młodzieży podstawowe umiejętności życiowe: zachowanie się w sytuacjach trudnych, , odmawianie, rozbudza świadomość i czujność wobec zagrożeń występujących w szkole, na drodze i w domu, oraz przekazuje podstawową wiedzę.

Nie wszyscy rodzice przykładają należyłą uwagę do spraw zdrowia swojego dziecka.. Problematyka wychowania zdrowotnego występująca w ogólnych programach szkoły podstawowej jest niepełna i niespójna. Wiadomości przekazywane na lekcjach kultury fizycznej, biologii, techniki, geografii z zakresu zdrowia są niewystarczające.

Palenie tytoniu przez młodzież jest niewątpliwie szeroko rozpowszechnione. Naukowcy uważają, iż palenie papierosów przez polską młodzież jest silnie uwarunkowane złym przykładem rodziców. Dzieci rodziców palących palą nałogowo papierosy 2- krotnie częściej w porównaniu z dziećmi rodzin nie palących.(3)

Alkohol jest szeroko rozpowszechnionym środkiem uzależniającym, a jego nadużywanie jest zachowaniem antyzdrowotnym. Szerzenie wśród młodzieży stylu życia bez alkoholu ma istotne znaczenie w budowaniu prawidłowych postaw zdrowotnych wśród młodych ludzi. Wg badań A. Serwecińskiej większość badanych uczniów chorzowskich szkół próbowała napojów alkoholowych.

Racjonalne odżywianie w okresie dzieciństwa i młodości wpływa pozytywnie na rozwój i zdrowie dziecka, sprzyja dobremu samopoczuciu oraz zapobiega powstawaniu takich chorób jak np.: otyłość, próchnica zębów, nowotwory. Promowanie zdrowia w tym zakresie będzie miało na celu kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, przenoszonych przez młodych ludzi w późniejsze dorosłe życie do swoich rodzin.

WNIOSKI

1. Z lekcji z zakresu promowania zdrowego stylu życia przeprowadzonych z młodzieżą wynika, że u wielu z nich występuje wiele zachowań antyzdrowotnych takich jak:
 - nieumiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych (zachowania agresywne, trudności w mówieniu „nie”, przemoc wobec słabszych kolegów, poczucie strachu przed nauczycielami i szkołą),
 - wczesny kontakt z alkoholem i papierosami,

- nieregularne i niepełnowartościowe odżywianie (brak spożywania pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły, brak drugiego śniadania w szkole, kupowanie w szkolnych sklepikach hamburgerów, coca – coli, słodczy, frytek, dieta uboga w warzywa i owoce oraz produkty mleczne – mała aktywność fizyczna.
2. Zorganizowanie w szkołach różnych form wizualnych promujących zdrowie takich jak: gazetki, plakaty, ulotki, filmy, kąciki zdrowia.
 3. Wprowadzenie zdrowej żywności do szkolnych sklepików, picia mleka na przerwach, dożywiania w formie obiadów dzieci z rodzin ubogich.
 4. Ograniczenie palenia papierosów wśród nauczycieli i personelu pracującego w szkołach. Wprowadzenie zakazu palenia papierosów wśród uczniów na terenie szkoły pod rygorem kary.
 5. Program wychowania zdrowotnego realizowany przez specjalistów powinien być tematycznie i metodycznie dostosowany do wieku i aktualnych problemów młodzieży szkół podstawowych.

PIŚMIENNICTWO

1. Charzyńska – Gula M.: Program Wychowania Zdrowotnego w Szkole Podstawowej i Ponadpodstawowej. Scenariusze zajęć klasy IV – VIII. Szkoła Podstawowa. Komisja Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Lublin 1995, s.132-139
2. Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej; Narodowy Program Zdrowia 1996-2005, Warszawa 1996, s.11-20.
3. Serwecińska A. Raport o sytuacji zdrowotnej uczniów z chorzowskich szkół podstawowych i średnich w 1996 r. Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej Urzędu Miasta w Chorzowie, 1998, s. 9 – 25.
4. Woynarowska S. Stan zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce. Lider, 1996, 2, s.3.

STRESZCZENIE

Celem pracy jest przedstawienie przebiegu procesu edukacji zdrowotnej wśród uczniów pięciu chorzowskich szkół podstawowych z klas IV – VIII oraz jej wyników. Działaniem edukacyjnym objęto również rodziców uczniów i nauczycieli. W każdej klasie przeprowadzono dwa spotkania w trakcie dwóch godzin lekcyjnych. W celu edukacji rodziców wykorzystano zebranie z rodzicami. Program wychowania zdrowotnego obejmował następujące zagadnienia: znaczenie stresu w życiu człowieka, życie bez nałogów, zdrowe odżywianie i ruch w życiu człowieka. Potrzeba promowania zdrowego stylu życia wśród uczniów szkół podstawowych jest bardzo duża. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych przyniesie największe efekty, jeżeli jej program będzie dostosowany do wieku i potrzeb uczestników, zajęcia będą wprowadzone jako obowiązkowe w ogólny plan lekcji, a program będzie realizowany przez specjalistów.

SUMMARY

The goal of the paper is a presentation of the course of a health education process among pupils from five primary schools in Chorzów in classes IV-VIII. The educational activity covered also pupils' parents and teachers. In each class two meetings were conducted during two lesson hours. In order to educate parents a school meeting with them was used for this purpose. The program of health education covered the following issues: a meaning of stress in human's life, life without habits, healthy eating and a physical activity in man's life. The

need to promote a healthy life style among pupils of primary schools is very significant. The health education of children and youth from primary schools will bring the most considerable results if its program will be adjusted to age and needs of participants, the classes on it will be introduced as obligatory in the general school schedule and the program will be carried out by specialists.