

Uniwersytet Łódzki, University of Lodz
Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego, Faculty of Health and Physical Education

ARKADIUSZ KAŻMIERCZAK, PAWEŁ KIJÓ

Healthy lifestyle of nursery and primary schoolteachers

**Styl życia i zachowania zdrowotne nauczycieli
edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej**

Styl życia i zachowania zdrowotne determinują w największym stopniu stan zdrowia ludności. W Polsce istnieje wiele poważnych nieprawidłowości w zakresie tej grupy czynników. Do zachowań zagrażających zdrowiu należą przede wszystkim: mała aktywność fizyczna ogółu ludności, nieprawidłowości w sposobie żywienia, palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu oraz używanie substancji psychotropowych. Zachowanie dobrego stanu zdrowia to przedsięwzięcie społeczne, a nie wyłącznie zadanie służb medycznych. Zgodnie z założeniami Narodowego Programu Zdrowia, niezwykle ważne miejsce w tym procesie przypada edukacji szkolnej (Narodowy Program Zdrowia, 1993). Oznacza to, że szczególnie oczekiwania w procesie społecznej edukacji zdrowotnej¹ wiążą się z nauczycielem. Ma on największą szansę stania się animatorem procesu promocji zdrowia wśród dzieci i młodzieży wpływając w zasadniczy sposób na uznawane przez te środowiska systemy wartości. Stąd też, Światowa Organizacja Zdrowia jednoznacznie wskazuje na konieczność obecności wszystkich nauczycieli w procesie wychowywania młodego pokolenia do wartości zdrowia i prowadzenia takiego trybu życia, który mu najbardziej sprzyja. Sprowadza się ono do wytwarzania nawyków i postaw związanych z odnową i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego; wyrabiania sprawności w tym zakresie. Zadaniu temu sprostają nauczyciele, którzy staną się kreatorami edukacji zdrowotnej, czyli osobami, które posiadając niezbędną wiedzę o uwarunkowaniach zdrowia, swoim zachowaniem i podejmowaną działalnością zachęcą członków społeczności lokalnej do aktywności na rzecz swojego zdrowia (Denek, 1996). Wobec powyższych przesłanek należy jednoznacznie stwierdzić, że nauczyciel-pedagog powinien nie tylko wprowadzać wychowanków w świat kultury zdrowotnej, ale przede wszystkim powinien sam w niej aktywnie uczestniczyć, tworząc wzorzec będący podstawą jego autorytetu, inspirując siebie i wychowanków do podejmowania wielu działań na rzecz kształtowania pozytywnych postaw wobec zdrowia.

Celem badań była próba oceny stylu życia oraz zachowań zdrowotnych nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej zatrudnionych w placówkach oświatowo-wychowawczych aglomeracji łódzkiej.

¹ Edukacja zdrowotna jest to tzw. "ścieżka przedmiotowa", która powinna być zintegrowana ze wszystkimi przedmiotami.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W wyniku badań przeprowadzonych w październiku 2003 roku zgromadzono materiał badawczy obejmujący 54 nauczycielki pracujące w przedszkolach (33 osoby) oraz szkołach podstawowych (21 osób) na terenie miasta Łodzi. Do oceny stylu życia, postaw zdrowotnych oraz postaw zawodowych nauczycieli zastosowano metodę sondażu diagnostycznego - kwestionariusz ankiety, opracowany przez autora. Materiał badawczy poddano opracowaniu statystycznemu (Lewicki, 1993), dokonując podstawowych obliczeń wraz z rozkładem procentowym uzyskanych odpowiedzi.

WYNIKI BADAŃ

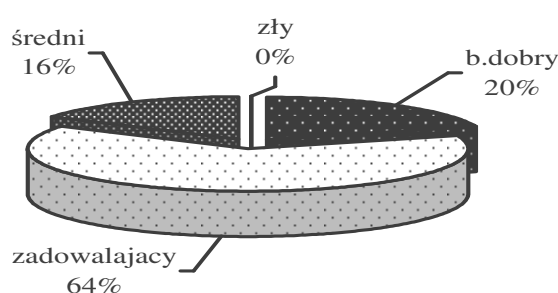
Jak wynika z tabeli 1 badana grupa ankietowanych nauczycieli jest znacznie zróżnicowana pod względem wieku. Średni wiek badanej populacji wyniósł 35,8 lat.

Tabela 1. Wiek ankietowanych nauczycieli

Wiek (lata)	21-30	31-40	41-50	51-60
Liczba (n)	16	25	10	3

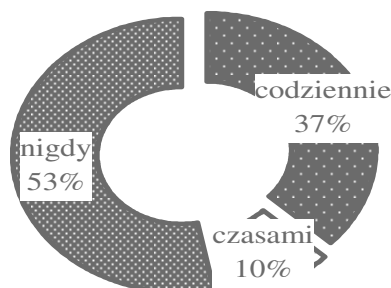
Grupa badanych nauczycieli łódzkich przedszkoli i szkół w przeważającej większości posiada przygotowanie pedagogiczne na poziomie studiów wyższych magisterskich (98%). Tylko 2 osoby posiadają wykształcenie pedagogiczne na poziomie licencjatu. Dominującą specjalność stanowią studia związane z edukacją przedszkolną i wczesnoszkolną (96%) oraz 2 osoby są absolwentami kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne (4%). Analizując staż pracy badanych nauczycieli stwierdzono, że tylko 20% badanych pracuje w przedszkolu i szkole podstawowej ponad 10 lat. Z kolei największy procent badanych (58%) realizuje zadania dydaktyczno-wychowawcze w łódzkich przedszkolach i szkołach w przedziale czasowym od 5 do 10 lat.

Nauczyciele łódzkich przedszkoli i szkół oceniają bardzo wysoko własny styl życia w aspekcie zachowania zdrowia (wykres 1). Wśród badanej grupy nauczycieli tylko 20% ocenia swój styl życia jako bardzo dobry, a 64% jako zadowalający. Około 15% nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej określiło swój poziom zachowań zdrowotnych jako średni.



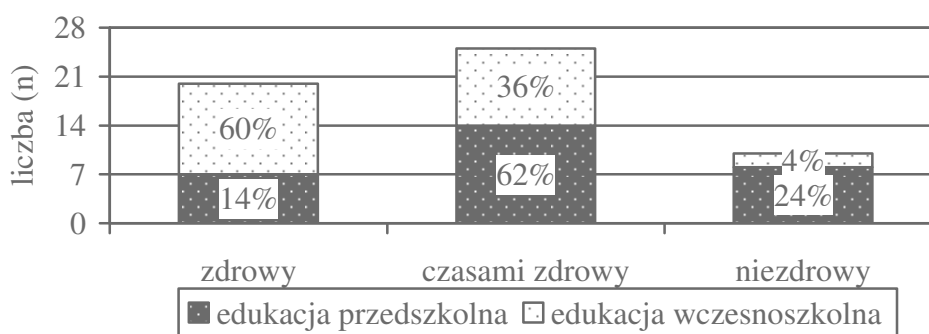
W y k r e s 1. Samoocena stylu życia nauczycieli [%]

W trakcie konceptualizacji badań przyjęto, iż nałogi, a w szczególności palenie tytoniu, obrazują stosunek badanej grupy nauczycieli do własnego zdrowia. Wyniki badań jednoznacznie wskazują (wykres 2), że znaczny odsetek (37%) nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej regularnie stosuje używki w postaci palenia papierosów, a niewielki procent (10%) badanych przyznaje się do sporadycznego korzystania z tego nałogu.



Wykres 2. Częstość palenia tytoniu przez nauczycieli [%]

Analizując wykres 3 można uznać, że wystąpiły znaczące różnice pomiędzy badanymi grupami nauczycieli w ocenie ich sposobu odżywiania. Nauczyciele kształcenia początkowego w szkole podstawowej w większości przypadków twierdzą, że odżywiają się czasami zdrowo (62%) lub zdrowo (14%). Zupełnie inne relacje występują w grupie nauczycieli edukacji przedszkolnej, albowiem znaczny odsetek osób określa swój sposób odżywiania jako niezdrowy (24%) oraz czasami zdrowy (62%). Istotnym jest, że tylko niewielka część badanych w tej grupie nauczycieli (14%) deklaruje regularne stosowanie zasad zdrowego jedzenia.

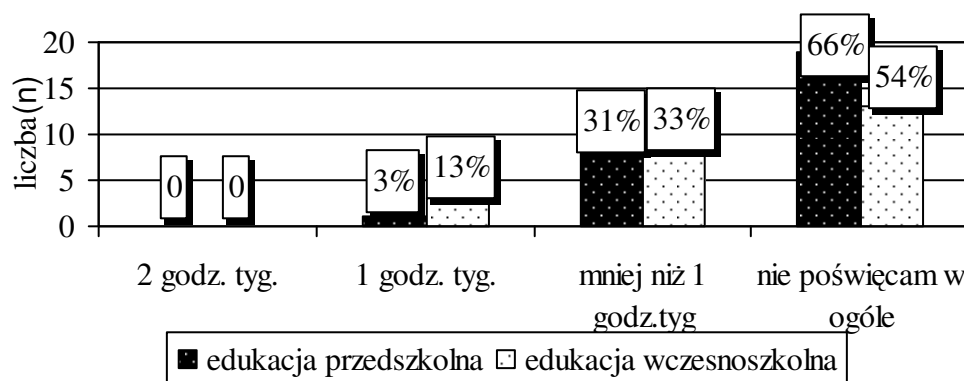


Wykres 3. Sposób odżywiania w opinii badanych nauczycieli [%]

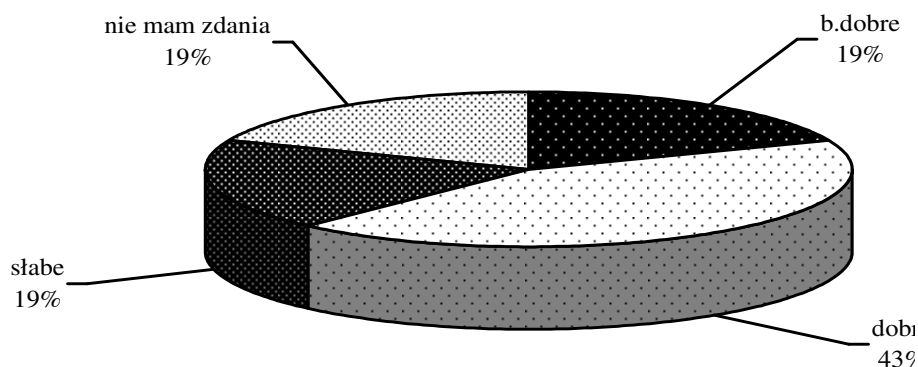
Rozkład procentowy zamieszczony na wykresie 4 przedstawia częstość podejmowania aktywności ruchowej przez nauczycieli w czasie wolnym. Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują, że nauczyciele edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej stosunkowo niewiele czasu wolnego poświęcają na aktywność ruchową w ciągu tygodnia. Stwierdzono, że najczęściej nauczyciele przeznaczają mniej niż 1 godzinę tygodniowo na rekreację ruchową (edukacja przedszkolna 31%; edukacja wczesnoszkolna 33%). Ważnym wydaje się fakt, że co drugi nauczyciel (edukacja przedszkolna 66%; edukacja wczesnoszkolna 54%) nie poświęca w ogóle czasu na zajęcia sportowo-rekreacyjne w czasie wolnym.

Na podstawie rozkładu procentowego zawartego w wykresie 5 stwierdzono, że 43 % badanych nauczycieli ocenia swoje przygotowanie do realizacji zajęć z zakresu wychowania

zdrowotnego jako dobre, pozostali w jednakowym stopniu deklarują bardzo dobre, słabe oraz niezdecydowanie w tej kwestii. Z rozmów z nauczycielami w trakcie prowadzenia ankiety można było dojść do przekonania, że to pytanie nie było jednoznacznie rozumiane przez respondentów. Niektórzy nauczyciele oceniali swoje ogólne kompetencje pedagogiczne, a nie poziom przygotowania do realizacji określonych zadań z zakresu edukacji zdrowotnej.



W y k r e s 4. Czas poświęcony przez nauczycieli na zajęcia ruchowe w czasie wolnym [%]



W y k r e s 5. Samoocena przygotowania ankietowanych nauczycieli do realizacji zajęć z wychowania zdrowotnego [%]

WNIOSKI

Charakter przeprowadzonych badań oraz ich zasięg nie upoważniają do uogólnień i wyciągania jednoznacznych wniosków. Niemniej jednak na podstawie przedstawionych danych procentowych, warto przytoczyć kilka podstawowych tez dotyczących stylu życia, zachowań zdrowotnych oraz postaw zawodowych nauczycieli łódzkich przedszkoli i szkół:

- badana grupa nauczycieli ocenia swój styl życia jako zadowolający (64%) oraz bardzo dobry (20%), deklarując jednocześnie codzienne (37%) oraz sporadyczne (10%) korzystanie z używek w postaci palenia tytoniu,
- tylko 30% badanej populacji nauczycieli edukacji przedszkolnej oraz wczesnoszkolnej poświęca około 1 godziny tygodniowo na zajęcia ruchowe w czasie wolnym, a co drugi osobnik tej grupy zawodowej regularnie uchyla się od zajęć tego rodzaju,
- brak czasu wolnego oraz niedostatek środków materialnych stanowiły główne przyczyny uniemożliwiające podjęcie działań na rzecz prawidłowego żywienia tej grupy zawodowej,
- niepokojący wydaje się fakt, że 38 % ankietowanych nauczycieli uznało własne przygotowanie do realizacji programu wychowania zdrowotnego w przedszkolu i szkole za słabe lub niemożliwe do sklasyfikowania.

Podsumowując należy jednoznacznie stwierdzić, że nauczyciele realizujący proces dydaktyczno-wychowawczy w przedszkolu i szkole powinni być liderami zdrowego stylu życia. Dlatego też, istnieje pilna potrzeba wprowadzania do programów kształcenia i doskonalenia nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej przedmiotów o nazwie promocja zdrowia lub edukacja zdrowotna. Przedmioty te powinny dostarczyć nauczycielom szerokiej wiedzy o: zdrowym stylu życia, prawidłowym odżywianiu, właściwej postawie ciała, pracy, odpoczynku, rekreacji, turystyce, sporcie, higienie osobistej, chorobach zakaźnych oraz czynnikach determinujących zdrowie (Osińska, 1996).

PIŚMIENNICTWO

1. Denek K. Zdrowie i jego promocja w edukacji dzieci, młodzieży i dorosłych, "Edukacja Dorosłych", 1996 nr 2.
2. Health Promotion - Concept and principles in Action. A Policy Framework-Health for All 2000. WHO Regional Office for Europe, 1987.
3. Lewicki Cz. Zbiór zadań ze statystyki dla pedagogów. Fosze, 1993.
4. Narodowy Program Zdrowia na lata 1996-2005. Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej, 1997.
5. Osińska B. Przygotowanie nauczycieli do promowania zdrowia, "Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne", 1996 nr 2,

STRESZCZENIE

Styl życia i zachowania zdrowotne determinują w największym stopniu stan zdrowia ludności. Stąd też, Światowa Organizacja Zdrowia jednoznacznie wskazuje na konieczność obecności wszystkich nauczycieli w procesie wychowywania młodego pokolenia do wartości zdrowia. Nauczyciel ten powinien nie tylko wprowadzać wychowanków w świat kultury zdrowotnej, ale przede wszystkim sam w niej aktywnie uczestniczyć, tworząc wzorzec będący podstawą jego autorytetu. Celem badań była próba oceny stylu życia oraz zachowań zdrowotnych nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej zatrudnionych w placówkach oświatowo-wychowawczych aglomeracji łódzkiej. W wyniku badań przeprowadzonych w październiku 2003 roku zgromadzono materiał badawczy obejmujący 54 nauczycielki pracujące w przedszkolach (33 osoby) oraz szkołach podstawowych (21 osób) na terenie miasta Łodzi. W przeprowadzonych badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego-kwestionariusz ankiety. Wyniki uzyskane w toku badań, dotyczące oceny stylu życia i zachowań zdrowotnych nauczycieli nie skłaniają raczej do optymizmu. Wydaje się, że istnieje pilna potrzeba wprowadzania do programów kształcenia i doskonalenia na-

uczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej przedmiotów o nazwie promocja zdrowia lub edukacja zdrowotna.

SUMMARY

A healthy lifestyle influences health of the society to a great extent .Therefore The World Organization of Health indicates the necessity of all teachers to participate in the process of educating a young generation .The teacher should not only introduce pupils into the world of healthy culture but also take an active part in it ,by providing an excellent model – the basis of his or her authority. The aim of the study was an attempt to estimate the healthy lifestyles of nursery and elementary school teachers employed in Łódź. As a result of the research conducted in October 2003 the research material was assembled comprising 54 teachers working in nursery schools (33 people) and primary schools (21 people) of Łódź. The research method in the study was a questionnaire .

The findings achieved in the process of study concerning the assessment of a healthy lifestyle are less than optimistic. There seems to be an urgent need to introduce subjects called promotion of health or health education to educational programmes of nursery and primary schoolteachers