

Niewiadomski Tomasz, Napierała Marek, Pezala Małgorzata, Zukow Walery. Aktywność fizyczna i odżywianie w zdrowym stylu życia uczniów w wieku 10-13 lat ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Inowrocławiu = Nutrition physical activity and healthy lifestyle in pupils aged 10-13 years of Primary School no 9 in Inowrocław. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(6):355-374. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.18713](https://doi.org/10.5281/zenodo.18713)

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%286%29%3A355-374>

<https://pbn.nauka.gov.pl/works/567419>

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.18713>

Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011 – 2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 21.04.2015. Revised 28.05.2015. Accepted: 16.06.2015.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ODŻYWIENIE W ZDROWYM STYLU ŻYCIA UCZNIÓW W WIEKU 10-13 LAT ZE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 9 W INOWROCŁAWIU

NUTRITION PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE IN PUPILS AGED 10-13 YEARS OF PRIMARY SCHOOL NO 9 IN INOWROCŁAW

Tomasz Niewiadomski¹, Marek Napierała², Małgorzata Pezala², Walery Zukow²

¹Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

²Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Słowa kluczowe: aktywność, odżywianie, zdrowy styl życia.

Key words: activity, nutrition, healthy lifestyle.

Streszczenie

Niniejsze opracowanie dotyczy aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w zdrowym stylu życia. Celem pracy było zaprezentowanie czasu wolnego, aktywności fizycznej i odżywiania dzieci w wieku od 10 do 13 lat w Szkole Podstawowej nr 9 w Inowrocławiu. Praca składała się z dwóch części, teoretycznej i badawczej.

Realizując temat postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jak dzieci spędzają czas wolny?
2. Czy aktywność ruchowa odgrywa ważną rolę w życiu dzieci?
3. Czy dzieci rozumieją potrzebę zdrowego odżywiania?
4. Jaka jest samoocena sprawności fizycznej i zdrowia dzieci?

Na podstawie pytań szczegółowych sformułowano hipotezę główną, która mówiła o tym iż aktywny tryb życia i zdrowe, racjonalne odżywianie pozytywnie wpływa na prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży.

Przy realizacji pracy zastosowano wiele metod badawczych. Wśród nich najważniejszą rolę odegrała ankieta, która dała realny obraz spędzania wolnego czasu i podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci. Ankieta była anonimowa, a badaniami objęto grupę 60 osób. Opracowane następujące wnioski:

1. Dzieci dysponują znacznym czasem wolnym, którym nie potrafią prawidłowo dysponować.
2. Najczęściej podejmowaną formą spędzania czasu wolnego jest granie na komputerze bądź oglądanie telewizji.
3. Dzieci zdają sobie sprawę, z tego jak ważna jest aktywność fizyczna, jednak wybierają bierny tryb życia.
4. Dzieci najbardziej lubią jeździć na rowerze, a chłopcy grać w piłkę nożną.
5. Dzieci rozumieją potrzebę zdrowego odżywiania i uprawianie sportu by wieść zdrowy tryb życia.

Abstract

The aim of the present study was to leisure time, physical activity and nutrition of children between the ages of 10 to 13 years in the Primary School No. 9 in Inowrocław. Work consisted of two parts, the theoretical and research.

In pursuing erected on the following research questions:

1. How children spend their free time?
2. Does physical activity plays an important role in the lives of children?
3. Do the children understand the need for healthy eating?
4. What is the self-esteem of physical fitness and health of children?

On the basis of detailed questions hypothesized principal, who spoke about this that an active lifestyle and a healthy, balanced diet positively affects the normal development of children and youth.

In carrying the paper the multiple test methods. Among them, the most important role played by survey that gave a realistic picture of

leisure and physical activity by children. The survey was anonymous, and research involved a group of 60 people. Developed following conclusions:

1. Children have substantial free time, which can not properly effects.
2. Most frequently undertaken a form of leisure is to play on the computer or watching TV.
3. Children are aware of how important physical activity, however, opt for passive lifestyle.
4. Children most like to ride a bike, and the boys play football.
5. Children understand the need for healthy nutrition and sport to live a healthy lifestyle.

Wstęp

Obecnie ludzie żyją w bardzo szybkim tempie. Brakuje czasu wolnego na odpoczynek i dbanie o swoje zdrowie. Zabiegany i zatroskany człowiek poszukuje, choć chwili wytchnienia, by na jakiś czas przystanąć i zregenerować siły. Niestety środki masowego przekazu i postęp cywilizacyjne, a co za tym idzie powstawanie coraz to nowszych wynalazków techniki, sprawia że czas wolny często przyjmują postać pasywną.

Dzieci nie zawsze mają świadomość jaką wartość ma czas wolny. Trudno im zdecydować na co go przeznaczyć. Niewątpliwie duży wpływ na wybór formy czasu wolnego ma otaczające nas środowisko, które ma wpływ na zachowanie dotyczące spędzania czasu wolnego. Ważne jest, aby umiejętnie zagospodarować go na aktywny ruchowo, dzięki czemu będziemy przekazywać z pokolenia na pokolenie odpowiednie wzorce i czerpać radość z szeroko pojętej aktywności fizycznej. Ludzie zdają sobie sprawę z tego jak duże korzyści niesie aktywny styl życia, który jest gwarancją do zdrowego stylu życia na każdym jego etapie.

Niestety we współczesnych czasach większość decyduje się na bierny tryb życia, odstępując od wszelkiej aktywności fizycznej. Niechęć do uprawiania sportu niesie za sobą wiele negatywnych skutków. Przyczynia się do nadwagi i otyłości wśród dzieci, braku koordynacji ruchowej i zespołu metabolicznego u dzieci i młodzieży. Jest to bardzo duży i narastający problem, który z roku na rok się pogłębia.

Na zdrowe życie duży wpływ ma odpowiednie odżywianie się, które jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia. Spożywanie i przyswajanie pokarmu jest podstawową potrzebą każdego człowieka. Racjonalna dieta, bogata w składniki odżywcze przyczynia się do zdrowego funkcjonowania naszego organizmu. Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników rozwoju fizycznego, ponieważ dostarcza niezbędnych składników do budowy tkanek oraz energii do aktywności ruchowej. Ponadto regularne spożywanie posiłków przez dzieci, głównie pożywnych śniadań sprzyja dobrej dyspozycji w szkole i samopoczuciu.

Pojęcie czasu wolnego towarzyszy każdemu w jego życiu codziennym. Każdy z nas tak organizuje sobie czas, aby było w nim miejsce na odpoczynek, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zdefiniowanie pojęcia czasu wolnego okazuje się jednak niezwykle trudne, gdyż jest to pojęcie różnie rozumiane i interpretowane przez ludzi.

Czas wolny to pojęcie, które towarzyszy człowiekowi od początku jego istnienia. Literatura ukazuje bogactwo odcieni terminu wolny czas. Trudno jednoznacznie sformułować czym jest czas wolny, ponieważ nie ma wyraźnych granic pomiędzy czasem wolnym, a pozostałym czasem. Czas wolny odgrywa bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka, a prawo do niego zostało formalnie zapisane w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka (art. 24 i 27) i Konwencji o Prawach Dziecka (art. 31). Człowiek zatem ma prawo do czasu wolnego i zregenerowania sił, by mógł funkcjonować prawidłowo i odpowiednio się rozwijać. Kategoria czasu wolnego zaczęła pojawiać się w XIX wieku w społeczeństwach zindustrializowanych i masowych. Zdefiniowanie i uściślenie pojęcia czasu wolnego nie jest rzeczą prostą, gdyż pojęcie to niesie ze sobą wiele pytań i kontrowersji. Jednym z pierwszych, który próbował zdefiniować pojęcie był J. Dumazedier w XX wieku, a mianowicie *czas wolny jest zespołem zajęć, którym jednostka może się oddawać z własnej woli bądź dla odpoczynku,*

bądź dla rozrywki, bądź dla rozwoju swych wiadomości lub bezinteresownego kształcenia się, względnie dla swego dobrowolnego uczestnictwa w życiu społecznym, po wyzwoleniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych (Zaniewska 2012, s. 124).

Zgodnie z J. Izdebską *czas wolny dziecka jest to okres, który pozostaje mu po wypełnieniu obowiązków szkolnych, domowych, czynności organizacyjno-porządkowych, związanych z zachowaniem zdrowia i higieny....* Pisząc dalej autorka podkreśla iż, *czas wolny dzieci obejmuje także okres, w którym wypełniają one dobrowolnie przyjęte obowiązki społeczne* (Izdebska 1978, s. 23).

Ciekawej definicji pojęcia czasu wolnego dostarcza J. Pieta (2008), dla którego *jest to część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową normalną i dodatkową, ani przez systematyczne kształcenie się uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych (sen, posiłki, higiena), ani przez stałe obowiązki domowe (gotowanie, pranie, sprzątanie, opieka nad członkami rodziny niezdolnymi do samoobsługi) i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści* (Pięta 2008, s. 26).

T. Wujek definiuje czas wolny ucznia, jako ten, który pozostaje mu do własnej dyspozycji, po wykonaniu wszelkich czynności związanych z obowiązkami w szkole i w domu. Ponadto uważa, iż może wykonywać on w wolnym czasie czynności według własnego upodobania i swoich zainteresowań (Wujek 1960).

Próbie wyjaśnienia, czym jest czas wolny dzieci podjęła także B. Borzymowska: *Czas wolny ten, który można zagospodarować w sposób absolutnie dowolny. Można leżeć do góry brzuchem, aczkolwiek nie jest to zajęcie szczególnie twórcze, można czytać, gadać, spacerować, skakać ze spadochronem, tańczyć – według uznania* (Borzymowska 1996, s. 9).

1. Funkcje czasu wolnego

Czas wolny w życiu każdego dziecka pełni wiele ważnych funkcji, które się wzajemnie uzupełniają. Wyodrębnienie ich i podział nie należą do najłatwiejszych. Jednak grono autorów podjęło próbę ich wyróżnienia, biorąc pod uwagę najistotniejszą funkcję jaką pełnią z ich punktu widzenia. Na kartach literatury pedagogicznej wymienia się wiele wychowawczych funkcji czasu wolnego. Najczęściej jednak wyróżnia się następujące funkcje: rozwojową (rozwój osobisty), rekreacyjną (rekreacja, wypoczynek), wychowawczą, socjalizacyjną, edukacyjną oraz kulturalną.

A. Kamiński wyróżnia następujące funkcje czasu wolnego:

- wypoczynek
- rozrywka
- rozwój zainteresowań (miłośnictwa)

Warto podkreślić, że autor nie wyróżnia z nazwy funkcji społecznej czasu wolnego, to jednak zarówno w swej działalności jak i pracach literackich jednoznacznie określił tę funkcję (Kamiński 1982).

Kolejnym z tych, którzy podobnie jak Kamiński klasyfikowali funkcje był Z. Dąbrowski (1966), który wyodrębnił następujące funkcje czasu wolnego:

- wypoczynek
- rozrywka
- rozwój zainteresowań i uzdolnień
- poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie

Bardzo ważne jest aby czas wolny zawierał wszystkie wymienione funkcje, ponieważ wtedy jest on najkorzystniej wypełniony. Zdaniem Z. Dąbrowskiego najbardziej oczywistą funkcją czasu wolnego jest i pozostanie regeneracja sił fizycznych i psychicznych organizmu – czyli wypoczynek (Dąbrowski 1966, s. 16).

Niezwykle interesującą klasyfikację funkcji czasu wolnego, rozpatrując czas wolny z punktu widzenia pełnionych funkcji przedstawia M. Winiarski różniąc następujące funkcje:

- kreatywną – która polega na zaspokajaniu potrzeb samoregulacji jednostki, rozwijaniu i udoskonalaniu zainteresowań i aspiracji oraz zdobywaniu nowych doświadczeń, wykrywaniu i rozwijaniu uzdolnień i talentów oraz kształtowaniu postaw twórczych i predyspozycji do prawidłowego rozwoju
- rekreacyjną – przejawiającą się głównie w organizacji wypoczynku, rozrywki i zabawy
- kształcącą – polegającą na rozwijaniu zainteresowań z zakresu nauki i techniki, a także kształtowaniu postaw naukowo-badawczych u dzieci i młodzieży
- opiekuńczą – związana jest ona z tworzeniem warunków niezbędnych do zaspokojenia podstawowych potrzeb dzieci i młodzieży przeciwdziałaniem czynnikom zagrażającym życiu i zaburzającym rozwój, wyrównywaniem braków rozwojowych, ukierunkowaniem drogi szkolnej uczniów i przeciwdziałaniem negatywnym selekcjom. Funkcja ta wynika z szybkiego tempa przemian społeczno-kulturowych, występowania zjawisk patologii społecznej (zwłaszcza w wielkich aglomeracjach), dezorganizacji środowiska rodzinnego, pracy zawodowej obojga rodziców i ich dłuższego przebywania poza domem, nasilania się chorób cywilizacyjnych, niedomagań systemu szkolnego
- integracyjną – która zakłada wzmożone kontakty rówieśnicze dzieci, młodzieży i dorosłych zamieszkanych w danym osiedlu, dzielnicy, mieście, wsi i większych rejonach terytorialnych oraz nawiązywaniem więzi interpersonalnych w sferze społecznej i duchowej.
- Środowiskową – polegającą na tym, aby podnosić poziom kultury pedagogicznej społeczności lokalnej, rozbudzanie i wzmacnianie motywacji do podejmowania działalności opiekuńczo-wychowawczej i kulturalno-oświatowej, inicjowanie współdziałania placówek i instytucji środowiskowych zorientowanych na zaspokajanie potrzeb społeczności lokalnej (Winiarski 1995, s. 327-328).

Czas wolny można ująć w różnych aspektach. Według K. Czajkowskiego (1979) pojęcie to rozpatrujemy w czterech aspektach, czyniąc je zjawiskiem o charakterze społecznym-wychowawczym. Autor wymienia następujące aspekty czasu wolnego:

- aspekt socjologiczno-ekonomiczny – czas wolny ułatwia kontakty z rówieśnikami i przeżycia w społeczeństwie. Dzieci zaczynają odczuwać potrzebę współdziałania z innymi, organizują sobie wspólnie czas poprzez wspólną zabawę i rozrywkę. Ważne aby dziecko potrafiło zrezygnować z postaw egocentrycznych, na rzecz wspólnego działania. Bardzo ważne jest, aby dziecko nie spędzało swego wolnego czasu w samotności, gdyż to utrudnia uspołecznienie, a co za tym idzie dziecko nie będzie potrafiło ocenić i porównać własnych czynów z postępowaniem koleżanek i kolegów. Obecność malucha w grupie lub zespole przyniesie mu poczucie zadowolenia i spełnienia i zostanie zaspokojona jego potrzeba współpracy z zespołem. Równie ważny jest ekonomiczny aspekt czasu wolnego. Jednostką ekonomiczną w tym przypadku jest sam czas wolny i nauka. Niestety szkoła nie liczy się z ekonomicznym aspektem nauki. Wiadomo, że różnorakie potrzeby psychofizyczne dziecka winny w odpowiedni sposób dawkowoć wysiłek fizyczno-intelektualny jaki narzuca szkoła. Dlatego też ważne jest, aby odpowiednio dawkowoć przyswajanie wiedzy u młodego człowieka, licząc się z przerwami na odpoczynek i zregenerowanie organizmu dla dalszego prawidłowego funkcjonowania.
- aspekt higieniczno-zdrowotny – czas wolny jest niezwykle ważny i niezbędny jako zabezpieczenie organizmu przed nadmiernym obciążaniem nauką i obowiązkami

szkolnymi. Aspekt ten spełnia zatem rolę profilaktyczną, zapewnia dziecku ochronę przed nadmiernym wyczerpaniem organizmu ludzkiego. W dzisiejszych czasach warto zwrócić uwagę na walory higieniczno-zdrowotne czasu wolnego, wśród których najważniejsze są:

- spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu
 - odprężenie psychofizyczne organizmu, czyli czas pozaszkolny wolny od wysiłku intelektualnego
 - aktywność ruchowa, rozwijanie sprawności fizycznej
 - zabawa i radość, które korzystnie wpływają na poprawę samopoczucia
 - prawidłowe odżywianie, spożywanie regularnych posiłków
- aspekt pedagogiczny – wartość pedagogiczna czasu wolnego polega głównie na tym, że istnieją sytuacje, w których dzieci przejawiają inicjatywę. Dzieci samodzielnie organizują sobie zajęcia, które przekraczają granice programu. Dzięki temu dzieci przejawiają inicjatywę, która jest objawem kreatywności młodych ludzi. Dodatkowym składnikiem czasu wolnego jest samowychowanie dzieci, a co za tym idzie podnoszenia swoich doświadczeń i umiejętności. Dzięki temu, że dzieci samodzielnie organizują sobie czas, czują się swobodnie, a także uczą się techniki gospodarowania własnym czasem wolnym.
 - aspekt psychologiczny – życie psychiczne dzieci jest obfite w doświadczenia. Dzieci są doskonałymi odkrywcami i poszukiwaczami, ciągle szukają nowych wrażeń i pomysłów, które wzbogacają ich życie. Ponadto czas wolny to doskonałe źródło nowych doświadczeń. Bardzo ważne jest, aby otoczenie zapewniło dziecku odpowiednie warunki do życia wewnętrznego. Niestety nauka nie zawsze jest dla dziecka odprężeniem, bywa też niełatwym obowiązkiem, z którym trzeba się zmierzyć. Osobowość i poglądy dziecka są dopiero ujawniane w czasie zajęć pozalekcyjnych, podczas zabawy. Młodzież i dzieci w czasie wolnym zajmują się tym, co sprawia im przyjemność i czym się interesują. W czasie wolnym wielu młodych ludzi odkrywa siebie i swoje upodobania. Często bywa tak, że osoby z natury spokojne ożywają, gdy atmosfera jest radosna i wesoła. Z kolei cholerycy uczą się dyscypliny podczas planowania gry i zabawy (Czajkowski 1979).

Reasumując aspekty czasu wolnego warto podkreślić, że czas wolny ma charakter społeczny i jest rozpatrywany w różnych dziedzinach poczynając od socjologiczno-ekonomicznych przesłanek po psychologiczne.

2. Aktywne sposoby spędzania czasu wolnego

Czas wolny można rozpatrywać na wiele sposobów. Formy i sposoby czasu wolnego przez młodzież powinny być tak dobrane, aby optymalnie rozwijały jednostkę. Nie wystarczy bowiem zagospodarowanie czasu wolnego i wyeliminowanie nudy, trzeba także rozwijać aktywność ruchową i twórczą postawę. Jedną z form działalności stwarzającą okazję do wykorzystania sił fizycznych i umysłowych jest rekreacja. Rekreacja to pojęcie z języka łacińskiego (*recreatio* i oznacza odtwarzam, tworzę na nowo), czyli określa odnowę sił psychicznych i fizycznych, a także zabawę, odpoczynek i rozrywkę.

K. Czajkowski definiuje rekreację jako formę działalności człowieka prowadzącą do zachowania zdrowia i sprawności fizycznej. *Rekreacja wpływa na zdobywanie przez jednostkę z własnych chęci określonych wartości kulturowych, a tym samym zaspokojenie wysokich aspiracji perfekcjonistycznych, pozwalających poprzez osobista pracę nad sobą na twórcze wejście w świat kultury* (Czajkowski 1979, s. 71).

Najczęściej wyodrębnia się następujące sposoby spędzania wolnego czasu przez dzieci:

- rekreacja fizyczna, która obejmuje czynny wypoczynek, czyli różnego rodzaju zabawy ruchowe, gry zespołowe,
- rekreacja twórcza, w której w skład wchodzi zajęcia o charakterze kreatywnym, m.in. zajęcia plastyczne, techniczne, muzyczne, taneczne, teatralne,
- rekreacja kulturalno-rozrywkowa, która obejmuje przede wszystkim korzystanie czy z komputera czy Internetu, oglądanie telewizji, czytelnictwo, kontakty z rówieśnikami, imprezy kulturalne,
- rekreacja poprzez działalność społeczną, która polega na tym, że dziecko angażuje się w różnego rodzaju organizacje, np. harcerstwo, samorząd szkolny, wolontariat itp. (Czajkowski 1979, s. 60).

Wcześniej wymienione sposoby spędzania wolnego czasu pokazują, że rekreacja obejmuje różne sposoby aktywności, która ma wyjątkowe znaczenie, gdyż pozwala na zrównoważone dawkowanie ruchu, nauki, odpoczynku i zabawy, umożliwiając tym samym samodoskonalenie i harmonijny rozwój dziecka.

Z aktywnością fizyczną ściśle związane są zajęcia w ramach turystyki. Poprzez turystyczne sposoby spędzania wolnego czasu rozumiemy wszelakie wycieczki:

- krótkie wycieczki piesze poza miasto
- wycieczki piesze dalsze z planowanym wypoczynkiem
- biwaki – wędrówki piesze połączone z ewentualnymi noclegami
- wycieczki rowerowe
- wycieczki kolejowe i autobusowe połączone ze zwiedzaniem ciekawych zabytków, a także w celach rozrywkowych (Czajkowski 1979, s. 76).

Turystyka obok znanych atrakcji jakie ze sobą niesie, posiada także zastosowanie praktyczne, gdyż umożliwia dzieciom i młodzieży wszechstronny rozwój, uczy organizowania życia w nieznanych, trudnych warunkach i poradzenia sobie z przeciwnościami losu.

Zdrowie dzieci we wszystkich kulturach zależy od wielu czynników, które się wzajemnie uzupełniają. Młody człowiek, aby funkcjonować prawidłowo powinien wieść zbilansowany styl życia, powinien zaspokajać własne potrzeby, która ułatwią mu funkcjonowanie w świecie. Wśród czynników warunkujących zdrowie jednostki i jego prawidłowy rozwój wyróżnić można: styl życia, środowisko, biologię człowieka i opiekę medyczną.

3. Pojęcie zdrowego stylu życia

Pojęcie „styl życia” funkcjonuje w literaturze w wielu dziedzinach nauki. Jest zgodność co do tego, że pojęcie stylu życia jest wytworem kultury i posiada wyraźny związek z przynależnością społeczną. Barbara Woynarowska (2008) pisze, że *styl życia jest złożonym konstruktorem, który odnosi się do grupy społecznej i jednostki. Styl życia grupy społecznej obejmuje wiele zdeterminowanych społecznie wzorów zachowań i interpretacji sytuacji społecznych, jakie dana grupa wspólnie wypracowała i wykorzystuje, aby radzić sobie w życiu.* Dalej podkreśla, iż odrębnym pojęciem stylu życia jest tryb życia, który odnosi się z kolei do organizacji codziennie wykonywanych czynności czyli : rytm pracy i wypoczynku, czuwanie oraz sen (Woynarowska 2008, s. 50-51).

Z kolei A. Siciński (1988) definiuje styl życia jako *zespół codziennych zachowań, swoistych dla danej zbiorowości lub jednostki, charakterystyczny „sposób bycia” odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych, lub inaczej, bardziej lub mniej świadomie przyjmowana strategia życiowa.*

W latach 70. XX wieku zaczęło pojawiać się zainteresowanie związkiem pomiędzy stylem życia, a zdrowiem. Istotne zastosowanie miała tu koncepcja „pól zdrowia” M.

Lalonde'a, która jednoznacznie stwierdzała, że styl życia w największym stopniu determinuje zdrowie jednostki. W literaturze pojawiły się próby zdefiniowania „prozdrowotnego stylu życia” oraz określenia jego elementów, jednak nie należą one do najprostszych. A. Ostrowska (1999) dostarcza dwóch definicji:

- *Prozdrowotny styl życia to wzory świadomych zachowań związanych ze zdrowiem, będących efektem wyborów dokonywanych przez ludzi na podstawie dostępnych, determinowanych ich sytuacją życiową alternatyw*

- *Prozdrowotny styl życia to nie tylko wzory zachowań związanych ze zdrowiem, ale także wartości i postawy reprezentowane przez ludzi w odpowiedzi na warunki ich społecznego, kulturowego i ekonomicznego środowiska* (Ostrowska 1999, s. 27).

Znaczenie aktywności ruchowej w okresie dzieciństwa i młodości odgrywa istotną rolę. Różne warunki życia np. miejskich i wiejskich decydują o odmiennej aktywności ruchowej. Ponadto biologicznie uzasadnione jest dążenie do zwiększenia ilości ruchu i wysiłków fizycznych w tym okresie życia oraz jakie korzyści może odnieść organizm ze zwiększonej aktywności fizycznej. Należy od razu zaznaczyć, że bardzo trudno jest udzielić jednoznacznej odpowiedzi na powyższe pytania, ponieważ na aktywność fizyczną działa wiele różnych czynników.

Zgodnie z S. Kozłowskim u dzieci mieszkające na wsi i w mieście stwierdzono szereg różnic w budowie ciała, które można wiązać z odmienną ilością wysiłku fizycznego. Różne były proporcje między szerokością bioder i barków, nachylenie mostka czy też ustawienie kolan (Kozłowski 1987, s. 279).

Dalej rozwijając temat aktywności fizycznej S. Kozłowski (1987) uważał, że *systematyczna aktywność ruchowa wywiera kształtujący wpływ na proporcje ciała*.

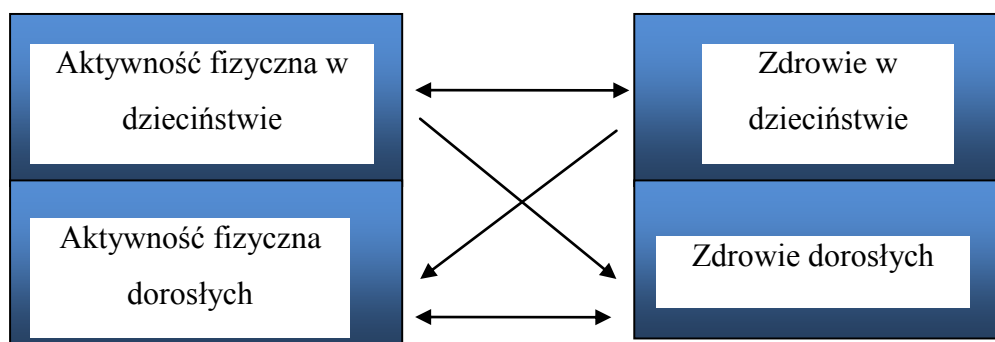
Istotę znaczenie aktywność fizycznej podkreśla także Z. Cendrowski. Poprzez (...) *różnorodne formy ruchu, ćwiczeń fizycznych, sport i turystykę pomnaża się zdrowie fizyczne, kształtuje odporność na choroby, podtrzymuje siły biologiczne człowieka niezbędne dla życia i aktywnego, twórczego uczestnictwa w różnych formach życia społecznego* (Cendrowski 1996, s. 58).

Warto dodać iż, aktywność ruchowa w dzieciństwie i wieku młodzieńczym stymuluje rozwój fizyczny, który warunkuje zdolności przystosowania się do pracy i środowiska oraz zdolności tolerancji tych wpływów. Zaniechanie i zlekceważenie biologicznych walorów aktywności fizycznej w okresie dzieciństwa znajdzie skutek w wydolności ruchowej w okresie dojrzałości i starości. Jest to bowiem jedyny okres, w którym można łatwo przyzwyczaić organizm do pracy ciała i wysiłku fizycznego (Kozłowski 1987, s. 284).

Jednym z najważniejszych czynników przyczyniających się do chorób cywilizacyjnych jest zmniejszona aktywność ruchowa, brak kontaktu z ze środowiskiem naturalnym oraz nadmierne obciążenie układu nerwowego. Faktem jest, że wraz z szybkim postępem naukowym systematycznie spada aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Telewizja i komputery tak popularne we współczesnym świecie narzucają siedzący tryb życia. Zajmują znaczny wycinek czasu wolnego dzieci i młodzieży. Warto zwrócić również uwagę na odżywianie dzieci i młodzieży, które daleko odbiega od zdrowego. Groźnym skutkiem braku czynnego trybu życia jest hipokinezja, czyli niedobór ruchu, który może sprzyjać otyłości, osłabiać mięśnie i ścięgna, a także uszkodzić krążenie krwi i znacznie pomniejszyć siłę mięśniową, zwiększając tym samym ryzyko uszkodzeń stawowych. (Kielbasiewicz-Drozdowska, Siwiński 2001, s. 52).

Należy podkreślić, że w okresie tym dominuje funkcja rekreacji ruchowej, czyli młody organizm wytwarza nadwyżkę funkcjonalną, która zapoczątkuje w dalszym życiu. Mowa tu zwłaszcza o wysokim poziomie wydolności fizycznej w okresie dzieciństwa i młodości.

Ważne jest zmotywowanie do aktywności ruchowej i zachęcenie przez najbliższą rodzinę, w późniejszym okresie przez różne instytucje społeczne.



Ryc. 1. Wpływ aktywności fizycznej w dzieciństwie na zdrowie dziecka i osoby dorosłej

Źródło: Drabik 1995, s. 60.

Ruch fizyczny wpływa pozytywnie na organizm każdego człowieka. Podczas aktywności fizycznej następuje poprawa naszego nastroju, podwyższenie samooceny i poprawa obrazu własnego ciała. Intensywne ćwiczenia fizyczne stymulują poziom energetyczny i poziom napięcia. Wysilek fizyczny rozładowuje poziom napięcia i podnosi poziom energetyczny, dlatego ważne jest, aby dokonywać pomiaru po zakończeniu aktywności fizycznej.

Jak twierdzi W. Szukalski (2001) *podczas systematycznie wykonywanych ćwiczeń ruchowych w tkance kostnej zachodzą istotne zmiany strukturalne, polegające na zwiększeniu warstwy substancji zbitnej i wzroście liczby osteonów tj. elementów architektonicznych i czynnościowych tkanki kostnej zbitnej korzystnym dla trwałości kości zmianom ulega także struktura i układ beleczek kostnych istoty gąbczastej. Zmienia się też skład chemiczny kości poprzez zwiększenie ilości substancji organicznych i soli mineralnych. Wszystkie te zmiany zachodzące pod wpływem aktywności ruchowej czynią kość bardziej wytrzymałą i odporną na urazy mechaniczne oraz zapobiegają osteoporozie* (Szukalski 2001, s. 15).

Podsumowując warto dodać, że aktywność ruchowa powinna odrywać w życiu każdego człowieka istotną rolę. Odpowiednie przyswojenie organizmu do aktywności fizycznej i wprowadzenie diety bogatej w składniki odżywcze sprawi pozwoli wieść zdrowy styl życia.

4. Przedmiot, cel badań i hipotezy

Podstawą każdej pracy badawczej jest określenie jej celowości. Głównym celem badań naukowych jest poznanie naukowe istniejącej rzeczywistości, doświadczanie jej, a także opis jakiegoś zjawiska, bądź instytucji. Badania pedagogiczne spełniają wiele istotnych funkcji, wśród których najważniejszą jest ich praktyczno-użyteczna rola. Formułując podstawowe założenia badawcze, należy określić cel i szczegółowe założenia badawcze.

Realizując pracę naukową należy postawić sobie cel badań. Jak twierdzi W. Dudkiewicz (2001) *jakiemukolwiek badanie naukowe ma za zadanie zrealizować określony, postawiony sobie wcześniej cel. Celem badań jest dążenie do wzbogacenia wiedzy o osobach, rzeczach lub zjawiskach będących przedmiotem badań. Przez cel badań należy rozumieć*

rodzaj efektu, który zamierzamy uzyskać w wyniku badań, a także rodzaj czynników, z którymi efekty te będą się wiązać (Dudkiewicz 2001, s. 50).

Według M. Łobockiego (2007) celem badań jest *poznanie prawdy, czyli ujawnienie stosunkowo obiektywnego stanu rzeczy i to bez względu na przykre następstwa, jakie może on spowodować w życiu. Chodzi tu zarówno o poszukiwanie prawdy jak i jej opisywanie* (Łobocki 2007, s. 45).

Celem niniejszej pracy jest określenie aktywności fizycznej w czasie wolnym dzieci z klas IV – VI w Szkole Podstawowej nr 9 w Inowrocławiu.

Ustalając przedmiot badań, należy dokładnie przemyśleć proces dydaktyczno-wychowawczy, który zamierzamy zbadać, jego ukierunkowanie oraz sposób poradzenia sobie z problemem. Wyjaśnienie problematyki badawczej w pracy naukowej odbywa się w toku całego procesu badań. Dlatego też, niezwykle ważne w toku realizacji pracy jest sformułowanie problemów badawczych.

Problem badawczy dotyczy pytań, na które odpowiedzi mają dostarczyć przeprowadzone badania empiryczne. W metodologii funkcjonują trzy podstawowe źródła problemów badawczych. Wśród nich wyróżnić można uwarunkowania badacza, potrzeby społeczne oraz wiedza na temat aspektów naukowo-metodologicznych. Niezwykle ważnym czynnikiem są indywidualne preferencje osoby badającej, która stanowi osobistą strukturę psychofizyczną o specyficznych usposobieniach i doświadczeniach.

Realizowany cel naukowy uszczegółowiono do pytań badawczych:

1. Jak dzieci spędzają czas wolny?
2. Czy aktywność ruchowa odgrywa ważną rolę w życiu dzieci?
3. Czy dzieci rozumieją potrzebę zdrowego odżywiania?
4. Jaka jest samoocena sprawności fizycznej i zdrowia dzieci?

Jak podaje T. Domański (1998) hipotezy (...) *to próbne odpowiedzi badacza na postawione pytania problemowe, które w toku zadań zostaną odrzucone lub potwierdzone. Hipoteza przyjmuje zawsze postać zdania orzekającego i jest formułowana z pewnym stopniem przekonania badacza o jej prawdziwości* (Domański 1998, s. 123).

Usystematyzowana i zebrana wiedza o aktywności fizycznej i zdrowym stylu życia dzieci pozwoliła na sformułowanie następujących hipotez badawczych:

1. Dzieci spędzają czas wolny przy komputerze albo telewizji, rzadko podejmując aktywność fizyczną.
2. Aktywność ruchowa ma dla dzieci dość ważne znaczenie.
3. Dzieci widzą potrzebę zdrowego odżywiania, choć nie jej przestrzegają.
4. Dzieci oceniają swoją sprawność fizyczną i zdrowie przeciętnie.

5. Metody i materiał badań

W trakcie przygotowywania niniejszej pracy zastosowano wiele metod badawczych. Niezwykle pomocne okazały się badania empiryczne w postaci ankiety i obserwacji, które dostarczyły aktualnych informacji na temat aktywności ruchowej i zdrowia dzieci.

Jedną z metod, która została zastosowana przy realizacji pracy jest obserwacja. Według T. Pilcha (1995, s. 76) *obserwacja jest najbardziej wszechstronną techniką gromadzenia materiałów. Z uwagi na jej złożoność i wszechstronność istnieją niekiedy tendencje do nazywania jej metodą badawczą*. Pisząc dalej T. Pilch (1995, s. 77) twierdzi, że *obserwacja dostarcza badaczowi najbardziej naturalnej wiedzy o obserwowanej grupie a więc i najbardziej prawdziwej*. Warto dodać iż, najpopularniejszą postacią obserwacji jest obserwacja otwarta, a inaczej zwana swobodna.

Bardzo ważną metodą użytą przy realizacji niniejszego opracowania jest metoda sondażu diagnostycznego, inaczej zwana ankietową. M. Łobocki (2007, s. 243) uważa, że

przez metodę sondażu rozumie się metodę badań, której podstawową funkcją jest gromadzenie informacji o interesujących badacza problemach w wyniku relacji słownych osób badanych, nazywanych respondentami.

Warto podkreślić iż, ważną cechą sondażu jest sondowanie opinii respondentów, która może mieć postać pytań ustnych, bądź pisemnych. W przypadku odpowiedzi pisemnych mamy do czynienia z badaniami ankietowymi.

Według T. Pilcha (1995, s. 86) ankietę jest *techniką gromadzenia informacji polegająca na wypełnieniu najczęściej samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera.*

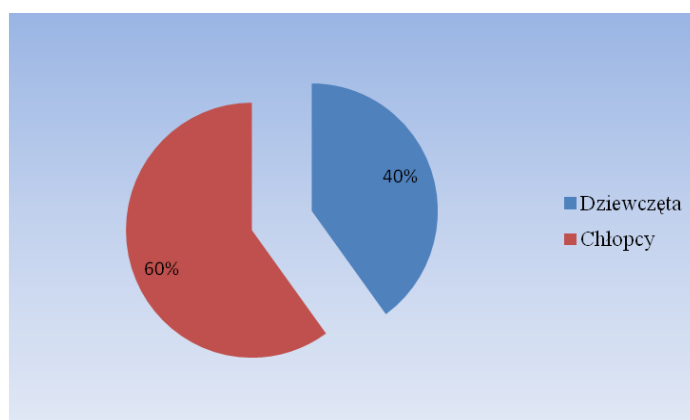
Ankieta polega na zadawaniu pytań przy pomocy przygotowanego wcześniej kwestionariusza ankiety. Owe pytania mogą mieć formę pytań otwartych, bądź zamkniętych. Pytania ankiety powinny być konkretne, ścisłe i jednoprotymowe. Ważna jest anonimowość ankiety i celowość przy zadawaniu pytań. Pytania nie powinny się powtarzać, powinny zachować odpowiednią kolejność, tak aby pierwsze pytania nie utrudniały odpowiedzi na kolejne. W badaniu empirycznym kładzie się także nacisk na logiczną treść pytań i postawę ankietera, który musi się wykazać odpowiednią wiedzą i postawą. Bardzo ważny jest także właściwy dobór respondentów i sposób przeprowadzenia ankiety z podaniem jej celowości (Pilch 1995, s. 87-88).

Wyżej wymienione metody badawcze zaowocowały uzyskaniem niezbędnych informacji do realizacji opracowywanej pracy dyplomowej.

Badania empiryczne posiadają ogromną wartość, ponieważ dostarczają aktualnych i rzetelnych informacji o badanym temacie, czy problemie. Niniejszy rozdział prezentuje wyniki badań ankietowych, które odnoszą się do szeroko pojętego doświadczenia aktywności fizycznej i czasu wolnego oraz oceny stanu zdrowia dziecka.

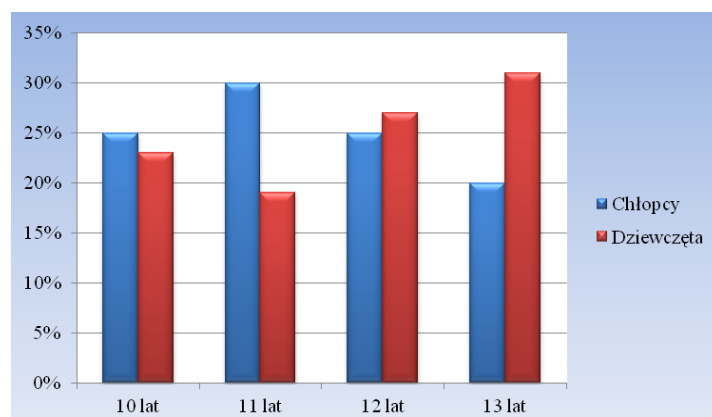
Podstawą badań była przeprowadzona w Szkole Podstawowej nr 9 w Inowrocławiu ankietę, która składała się z 17 pytań zamkniętych. Kwestionariusz ankiety został podzielony na trzy części. Pierwsza zawierała metryczkę, druga dotyczyła czasu wolnego, sposobów jego spędzania oraz podejmowanych w tym czasie aktywności fizycznych, a trzecia dotyczyła nawyków żywieniowych i zdrowego odżywiania. Przeprowadzone badania empiryczne miały na celu wysondowanie opinii na temat zdrowego stylu życia u dzieci, podejmowanej przez nich aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania.

Badania ankietowe realizujące omawiany temat zostały przeprowadzone w od kwietnia do czerwca 2014 w Szkole Podstawowej nr 9 w Inowrocławiu, w dzielnicy miasta - Mątwy. Badaniami objęto grupę 60 uczniów klas IV – VI.



Ryc. 2. Procentowy udział ankietowanych według płci
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Łącznie w badaniu wzięło udział 60 uczniów klas IV-VI Szkoły Podstawowej nr 9 w Inowrocławiu. Z udzielonych odpowiedzi wynika, iż 60 % badanej grupy stanowili chłopcy a 40% dziewczęta (ryc. 2 i tabela 2).

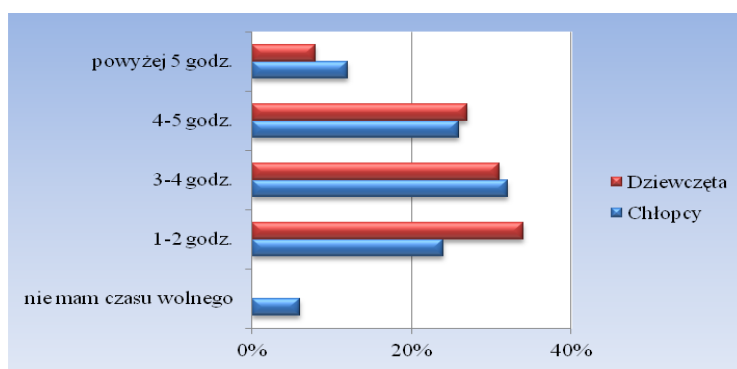


Ryc. 3. Wiek badanych dzieci

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Z badań wynika, że najliczniejszą grupę ankietowanych stanowi uczniowie w wieku 11 lat (27% ogółu), a najmniejszą w wieku 10 lat (23%). Z analizy wynika również, że najwięcej chłopców ma 11 lat, a zaś dziewcząt 13 lat, choć liczebność w klasach jest zbliżona i nie ma znacznej przewagi.

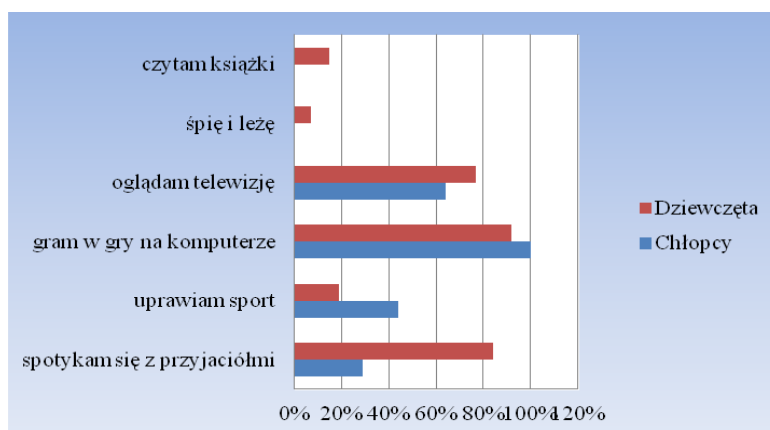
5. Analiza wyników badań



Ryc. 4. Ilość czasu wolnego ankietowanych

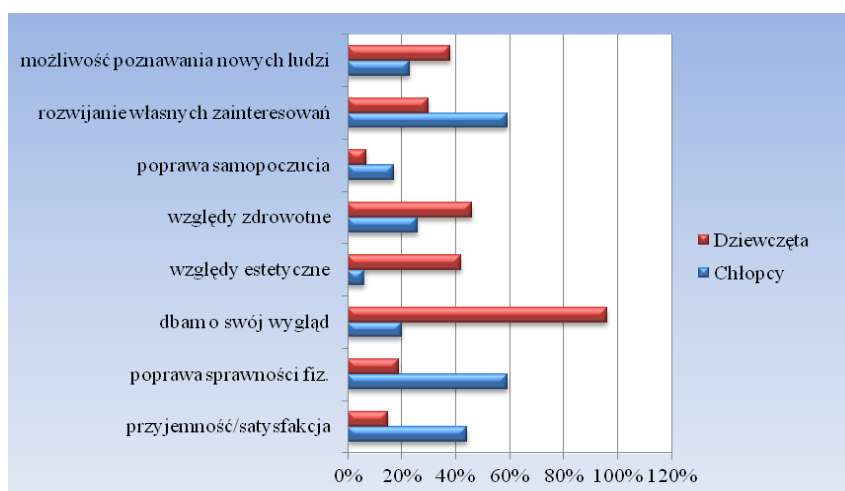
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Z przeprowadzonych badań wynika, iż uczniowie dysponują znacznym czasem wolnym (ryc. 4). Tylko dwóch chłopców zadeklarowało, że nie posiada czasu wolnego, gdzie aż 31% ogółu badanych posiada 3-4 godzinny czas dla siebie. Dość liczną grupę stanowią dzieci, które mają czas wolny średnio 4-5 godzinny. Należy dodać, iż 6 osób posiada bardzo dużo czasu wolnego, powyżej 5 godzin w ciągu dnia.



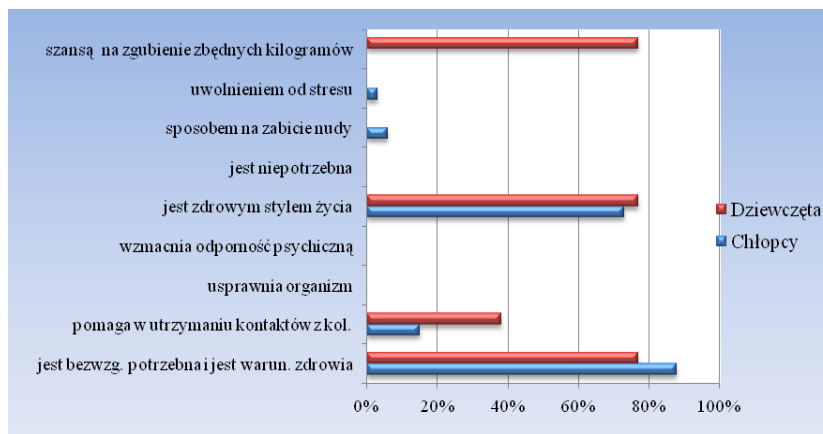
Ryc. 5. Sposób spędzania czasu wolnego przez badanych
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Z analizy wyników badań wynika iż, chłopcy spędzają czas wolny następująco: wszyscy badani chłopcy spędzają czas przy komputerze, ponad 65% badanych chłopców ogląda telewizję, gdzie tylko 44% badanych opowiedziało się za uprawianiem sportu. Obecnie obserwuje się tendencję spadkową uprawiania aktywności ruchowej, dzieci nie chcą aktywnie spędzać czas, wolą biernie siedzieć w domu przed komputerem czy telewizją. Z kolei dziewczęta uwielbiają spędzać czas wolny z przyjaciółmi (aż 85% ogółu badanych) i grać w gry komputerowe (92% ogółu badanych). Zaledwie 5 dziewczynek zadeklarowało, że uprawia sport.



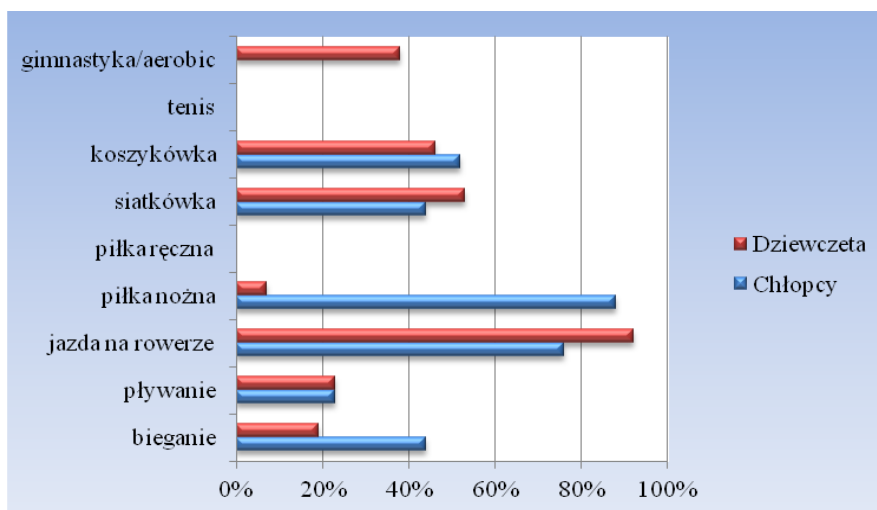
Ryc. 6. Główny cel do podejmowania aktywności ruchowej
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Cel podawany przez ankietowanych jest bardzo zróżnicowany. Największą popularności cieszyła się odpowiedź dotycząca dbania o swój wygląd, ale tu głównie dziewczęta widziały swój cel, gdzie aż 25 na 26 badanych dziewcząt udzieliła tej odpowiedzi. Chłopcy w kolei w sporcie widzą możliwość poprawy sprawności fizycznej (59%), rozwijanie własnych zainteresowań (59%), tylko nieliczni twierdzą, że liczy się dla nich wygląd czy względy estetyczne (17% ogółu chłopców). Warto podkreślić, iż zaledwie 33% ogółu badanych widzi względy zdrowotne z uprawiania sportu (ryc. 6).



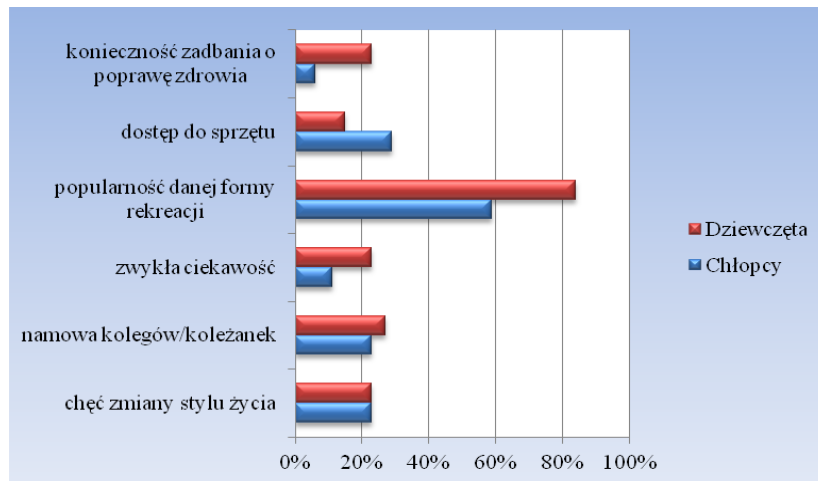
Ryc. 7. Czym jest dla ankietowanych aktywność fizyczna
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

W pytaniu 6 ankietowani zostali poproszeni o wskazanie czym jest dla nich aktywność fizyczna. Z udzielonych odpowiedzi wynika, że 83% badanych rozumie, iż aktywność ruchowa jest bezwzględnie potrzebna i jest warunkiem zdrowia. Znaczna grupa badanych (75% ogółu) twierdzi, iż jest ona sposobem na zdrowy styl życia. Ponadto 38% dziewczynek uważa, że sport pomaga w utrzymaniu kontaktów z kolegami i nawiązywaniu nowych, gdzie tylko 14% chłopców docenia ten atut. Nikt z badanych nie uważa, że aktywność ruchowa w życiu jest niepotrzebna (ryc. 7).



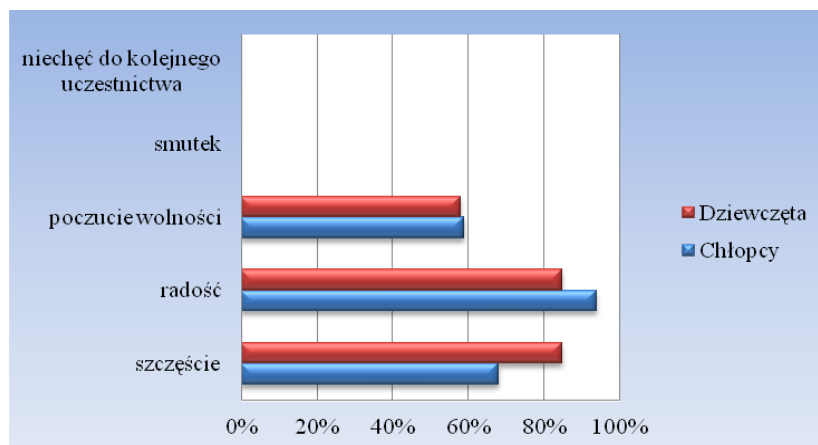
Ryc. 8. Najczęściej uprawianie formy aktywności ruchowej
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Z przeprowadzonych badań wynika, iż dzieci uprawiają różne dyscypliny sportowe. Zdecydowana większość badanych (83% ogółu) jeździ na rowerze. Można zauważyć znaczną różnicę pomiędzy ćwiczeniami uprawianymi przez chłopców i przez dziewczęta. Chłopcy preferują piłkę nożną (88% ogółu chłopców) i gry zespołowe, zaledwie 8 chłopców odpowiedziało, że pływa. Z kolei dziewczęta wykazują raczej niechęć do bieganie (19% ogółu dziewcząt) i gier zespołowych, a ich uprawianie wynika z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego. Około 38% dziewcząt odpowiedziało, że uprawia gimnastykę. Warto dodać, że piłka ręczna nie jest uprawiana przez badane dzieci.



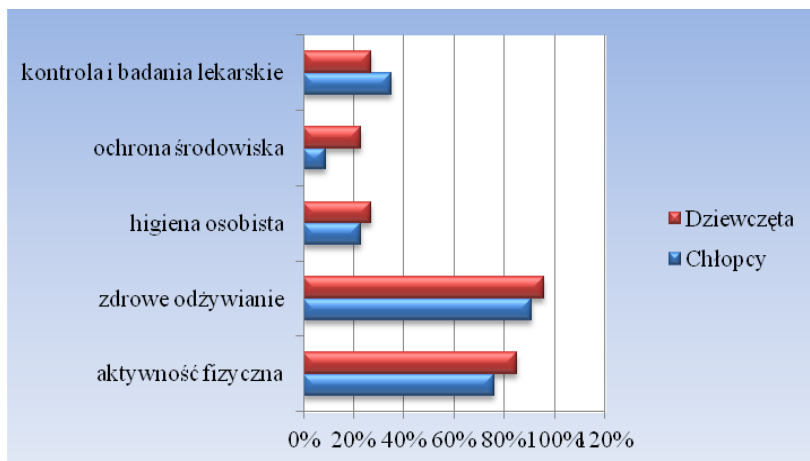
Ryc. 9. Dlaczego ankietowani uprawiają wybraną aktywność fizyczną
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Według ankietowanych, w większości (aż 70 % ogółu) popularność danej formy rekreacji decyduje o uprawianiu danej dyscypliny sportowej. Nieliczni są zdania, że do danej formy sportu nakłonili ich koleżanki, koledzy. Około 23% chłopców i 23% uważa, że chcieli zmienić swój styl życia. Zaledwie 8 ankietowanych osób chce zadbać o poprawę swego stanu zdrowia.



Ryc. 10. Emocje, które towarzyszą badanym podczas aktywności ruchowej
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

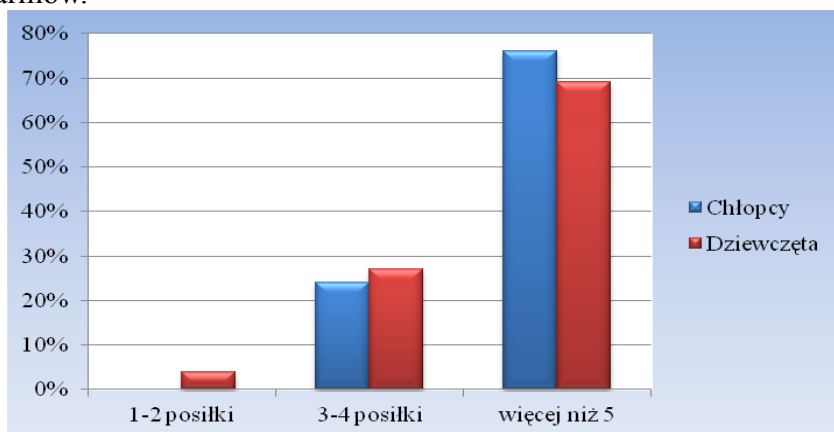
Na pytanie jakie emocję towarzyszą badanym podczas aktywności fizycznej dowiadujemy się, że jest to głównie radość (90% ogółu) i szczęście (75% ogółu). Dodatkowo 59% chłopców i 58% dziewcząt jest zdania, że sport daje poczucie wolności. Żadne z badanych nie posiada negatywnych emocji podczas podejmowania aktywności ruchowej (ryc. 10).



Ryc. 11. Zdrowy styl życia według ankietowanych
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

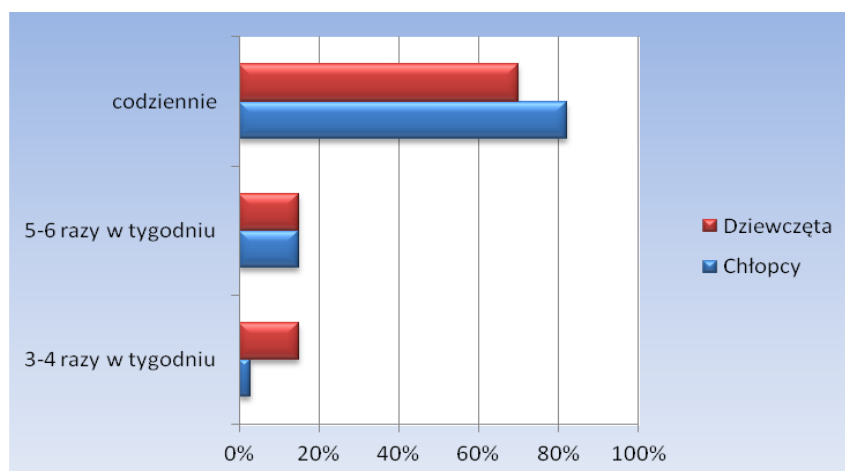
Kolejne pytanie w ankiecie dostarczyło nam istotnej informacji, czym dla badanych jest zdrowy styl życia. Dla większości badanych pojęcie to kojarzy się ze zdrowym odżywianiem (93% ogółu) i aktywnością fizyczną (80% ogółu). Niewiele ponad 31% ankietowanych, uważa że zdrowemu stylowi życia powinny towarzyszyć kontrola i badania lekarskie (ryc. 11).

Następne pytania w ankiecie dotyczą nawyków żywieniowych dzieci i spożywanych przez nie pokarmów.



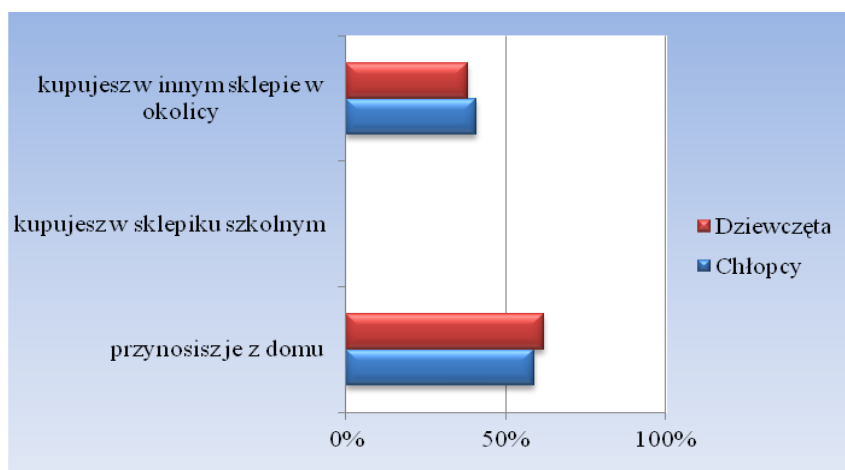
Ryc. 12. Liczba posiłków, które powinny spożywać dzieci w ciągu dnia
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Większość, bo około 76% badanych chłopców i 69% dziewcząt uważa, że powinno się zjadać powyżej 5 posiłków dziennie. Poza 1 osobą pozostali twierdzą, iż powinno się jeść 3-4 posiłki dziennie, aby zdrowo się odżywiać.



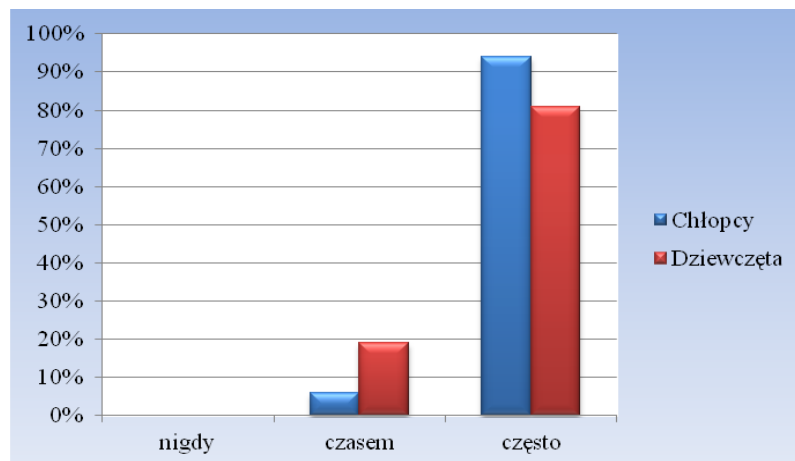
Ryc. 13. Liczba obiadów spożywanych przez ankietowanych w ciągu tygodnia
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Jak wynika z badań nie wszystkie dzieci jedzą codziennie obiad (83% ogółu). Około 15% chłopców i 15% dziewcząt zjada ciepły posiłek 5-6 razy w tygodniu. Tylko jedna osoba odpowiedziała, że prawie nie jada obiadów, co jest zapewne spowodowane tym, że posiada zapracowanych rodziców, albo nie przywykła do jedzenia ciepłego posiłku (ryc. 12).



Ryc.14. Skąd badane dzieci mają drugie śniadanie
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Ankietowani w większości (83% ogółu) zjadają w szkole drugie śniadanie. Różne jest pochodzenia przynoszonych produktów, gdyż 60% ogółu badanych przynosi śniadanie z domu, a reszta 40% kupuje posiłek w pobliskich sklepach. Żadne z dzieci nie zaznaczyło odpowiedzi sklepik szkolny, ponieważ szkoła, do której uczęszczają nie posiada sklepiku szkolnego (ryc. 14).

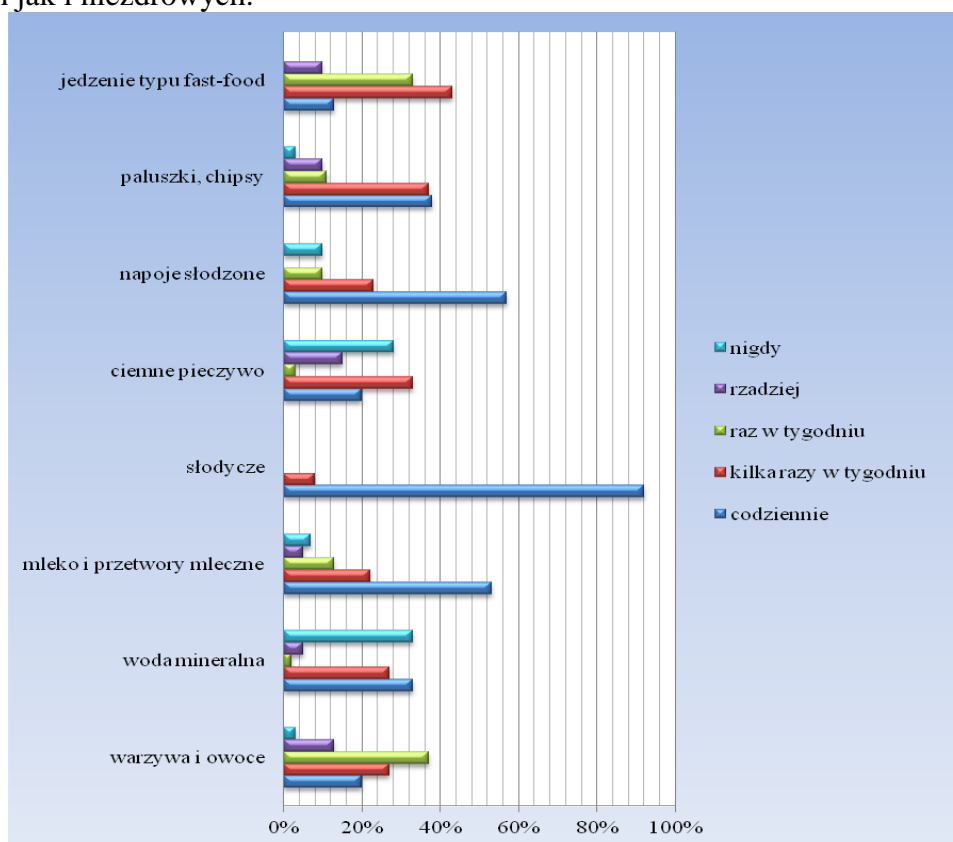


Ryc. 15. Częstotliwość kupowania jedzenia przez badanych
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Z badań wynika, iż dzieci bardzo często kupują sobie coś do jedzenia, bo aż 94% chłopców i 87% dziewcząt. Odpowiedzi czasem udzieliło zaledwie 11% ankietowanej grupy.

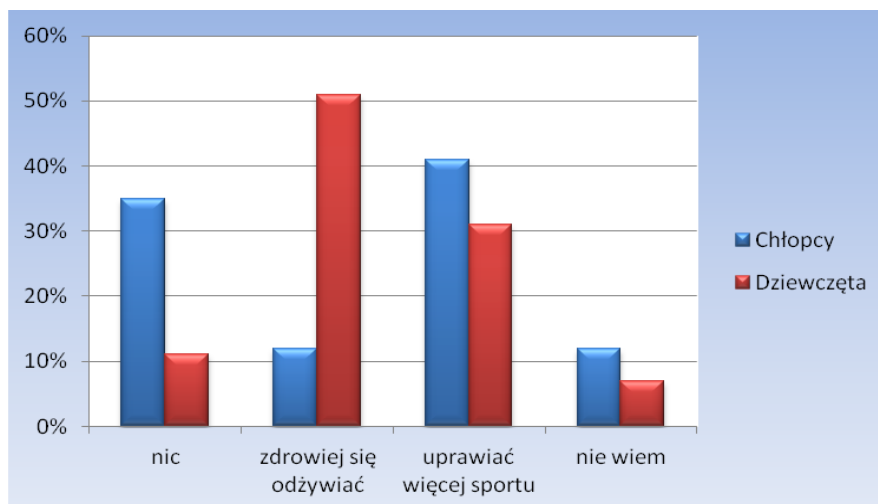
Pytaniem dodatkowym w ankiecie było zapytanie o produkt jaki dzieci kupują. W zdecydowanej większości są to słodycze, głównie: czekolady, batony, lody oraz niezdrowe produkty takie jak chipsy i paluszki. Zaledwie niespełna 20% badanych zadeklarowała kupowanie owoców.

Następne pytanie w ankiecie składało się z tabeli i pozwoliło na wysondowanie opinii badanych dzieci na temat częstości zjadania przez nie następujących produktów zarówno zdrowych jak i niezdrowych.



Ryc. 16. Produkty najczęściej spożywane przez badane dzieci
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Jak wynika z powyższej ryciny ankietowane dzieci wolą spożywać niezdrowe produkty, które zawierają puste kalorie, takie jak słodczyce (aż prawie 92% badanych spożywa je codziennie), chipsy (92% spożywa codziennie lub kilka razy w tygodniu). Ponadto dzieci wola pić napoje słodzone, aniżeli wodę mineralną, której dość duży odsetek ankietowanych nigdy nie spożywa (33% ogółu). Jedzenie typu fast-food jest również bardzo często obecne w diecie badanej grupy. Warto dodać, że aż 43% badanych zjada te niezdrowe produkty kilka razy w tygodniu. Jeśli chodzi o zdrowe produkty, takie jak warzywa i owoce, ciemne pieczywo, to można stwierdzić, że cieszą się one mniejszą popularnością u ankietowanych dzieci. Niespełna 20% ogółu jada ciemne pieczywo i warzywa codziennie. Wiąże się to zapewne z nawykami żywieniowymi dzieci, które panują w ich domach (ryc. 16).



Ryc. 17. Co badani pragną zmienić w życiu, aby było ono bardziej zdrowe
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Badani widzą zróżnicowaną potrzebę zmian dotychczasowego trybu życia. Jedni nie chcą nic zmieniać, zapewne uważają, iż żyją zdrowo, znowu inni uważają, że powinni uprawiać więcej sportu (41% ogółu chłopców i 30% ogółu dziewcząt) i zdrowiej się odżywiać (50% ogółu chłopców i 24% ogółu chłopców). Około 10% ogółu badanej grupy nie miała zdania w tej sprawie (ryc. 17).

DYSKUSJE I WNIOSKI

Aktywność fizyczna w połączeniu ze zdrowym odżywianiem, jest jedną podstawowych potrzeb człowieka oraz kluczowym warunkiem do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Odpowiedni poziom aktywności ruchowej w dzieciństwie stwarza korzystniejsze warunki do całościowej aktywności fizycznej.

Dzisiejsze intensywne tempo życia przyczynia się do szukania biernej formy wypoczynku i odstępowania od podejmowanej przez ludzi aktywności fizycznej. Również z braku czasu ludzie sięgają po niezdrowe produkty, które są ogólnie dostępne i nie wymagają długiego przygotowywania.

Nieprawidłowości w żywieniu oraz wysokokaloryczna dieta przyczynia się do otyłości i nadwagi u dzieci. Warto dodać, iż regularnie spożywanie posiłków sprzyjają dobrej dyspozycji w nauce i poprawie samopoczucie dzieci.

Wielu w literaturze interesował problem czasu wolnego wśród dzieci i młodzieży. Jedną z tych, którzy zajmowali się tym tematem była A. Martyka, która dowiodła, że

najczęściej dzieci i młodzież w czasie wolnym grają w gry komputerowe i oglądają telewizję. Jest to zgodne z postawioną przeze mnie hipotezą badawczą (<http://suw.biblos.pk.edu.pl>).

Zgodnie z powszechnie przeprowadzanymi badaniami przez CBOS wynika, iż najpopularniejszą formą sportu jest jazda na rowerze (51%), co jest zgodne z postawioną przeze mnie hipotezą badawczą. Na drugim miejscu znajduje się pływanie (28%), a trzecim bieganie, turystyka piesza i w końcu piłka nożna (14%), która według wyników moich badań cieszyła się bardzo dużą popularnością wśród chłopców (<http://www.cbos.pl>)

Na podstawie przeprowadzonej ankiety sformułowano następujące wnioski:

1. Dzieci dysponują znacznym czasem wolnych, którego nie potrafią spożytkować we właściwy sposób. Wykazano zróżnicowany cel podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci. Chłopcy z reguły podejmują aktywność ruchową ze względu na chęć rozwijania własnych zainteresowań i polepszenia sprawności fizycznej, dziewczęta z uwagi na swój wygląd.
2. Formy spędzania czasu wolnego biernie, przy komputerze, bądź telewizji, obniżają aktywność fizyczną.
3. Dla dzieci aktywność fizyczna ma duże znaczenie, co potwierdza mojej hipotezie. Zdają sobie z tego sprawę, że jest niezbędna by wieść zdrowy styl życia.
4. Dzieci podejmują różne formy aktywności fizycznej, choć największym powodzeniem wśród chłopców cieszy się piłka nożna i koszykówka, a dziewczęta lubią jeździć na rowerze.
5. Podczas aktywności ruchowej u dzieci uwalniają się hormony szczęścia, które wywołują radość i poczucie wolności.
6. Dzieci rozumieją, że aby wieść zdrowy styl życia, niezbędne jest racjonalne i zdrowe odżywianie oraz prowadzenie aktywnego trybu życia.
7. Dzieci w większości spożywają ciepły posiłek w domu oraz drugie śniadania, które w 60% przynoszą z domu, a w 40% kupują w pobliskich sklepach.
8. Niestety dzieci nie odżywiają się zdrowo, w ich diecie dominują niezdrowe, pozbawione składników odżywczych produkty, które przyczyniają się do nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży.

PIŚMIENNICTWO

1. Borzymowska B., 1996, *Jak się bawić*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław
2. Cendrowski Z., 1996, *Będę żył 107 lat*, Agencja Promo-Lider, Warszawa
3. Czajkowski K., 1979, *Wychowanie do rekreacji*, WSiP, Warszawa
4. Dąbrowski Z., 1966, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Warszawa
5. Domański T., 1998, *Marketing dla menadżerów*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 123
6. Dudkiewicz W., 2001, *Podstawy metodologii badań do pracy magisterskiej i licencjackiej z pedagogiki*, Wydawnictwo „Stachurski”, Kielce
7. Izdebska J., 1978, *Czas wolny dzieci miejskich i wiejskich w: Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, red. Przeclawski K. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa
8. Kamiński A., 1974, *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej*, Ossolineum, Wrocław
9. Kamiński A., 1982, *Funkcje pedagogiki społecznej*, PWN, Warszawa
10. Kielbasiewicz-Drozdowska I, Siwiński W., 2001, *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienia podstawowe)*, AWF, Poznań
11. Kozłowski S., 1987, *Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka*, w: Czynniki rozwoju człowieka, red. Wolański N., PWN, Łódź
12. Łobocki M., 2007, *Metody badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Impuls, Kraków
13. Ostrowska A., 1999, *Styl życia a zdrowie*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa

14. Pięta J., 2008, *Pedagogika czasu wolnego*, ALMAMER, Warszawa
15. Plich T., 1995, *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo „Żak”, Warszawa
Polska Akademia Nauk, Wrocław
16. Szukalski W., 2001, *Zdrowotne walory aktywności ruchowej*, „Lider” nr 1, s.15-16
17. Winiarski R., 1989, *Wstęp do teorii rekreacji*, AWF, Kraków
18. Woynarowska B., 2007, *Edukacja Zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
19. Wujek Z., 1960, *Z badań nad budżetem czasu wolnego młodzieży szkolnej w środowisku wielkomiejskim*, *Kwartalnik Pedagogiczny*
20. Zaniewska K.A., 2012, *Kultura czasu wolnego młodzieży akademickiej średniego miasta*, Akademia Pomorska w Słupsku