

Scientific Bulletin of Chełm
Section of Pedagogy
No. 1/2017

ZACHOWANIA ZDROWOTNE I MIEJSCE ZDROWIA W HIERARCHII
WARTOŚCI DZIECI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

HEALTH BEHAVIOR AND HEALTH PLACES IN HIERARCHY
OF CHILDREN VALUES IN YOUNGER SCHOOL AGE

PIOTR MAZUR

*The State School of Higher Education in Chełm,
ul. Pocztowa 54, 22-100 Chełm, Poland;
e-mail: pmazur@pwsz.chelm.pl*

ABSTRACT: *Health is one of the most important values in every person's life. A healthy lifestyle should be an important element in the value hierarchy of children and adolescents. Health behaviors are one of the most important determinants of human health and are the basis for the correct development of children. The aim of the article is to provide feedback to students at a younger school age on health behavior and health in their personal value hierarchy.*

KEY WORDS: *health, healthy lifestyle, children*

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Zdrowy styl życia obejmuje wartości preferowane i urzeczywistniane przez dzieci. Według Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”.

We współczesnym holistycznym podejściu do zdrowia wyróżnia się cztery jego wymiary, które są ze sobą wzajemnie powiązane:

- a) fizyczny – prawidłowe funkcjonowanie organizmu,
- b) psychiczny – zdrowie umysłowe, emocjonalne,
- c) społeczny – zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi,
- d) duchowy – związany z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych dotyczy osobistego credo, zasad, zachowań i sposobów utrzymywania wewnętrznego spokoju (Kowalski, Gaweł, 2007, p. 24).

Prozdrowotny styl życia to świadome zachowania, które sprzyjają poprawie, utrzymaniu i ochronie zdrowia. W badaniach nad zdrowym stylem życia dzieci w młodszym wieku szkolnym istotne są zachowania prozdrowotne, do których należą m.in. utrzymanie czystości ciała i racjonalne żywienie (Wojnarowska, 2000, p. 15).

Cel badań

Celem zrealizowanego badania było poznanie opinii uczniów w młodszym wieku szkolnym na temat zachowań zdrowotnych i miejsca zdrowia w ich osobistej hierarchii wartości.

Metoda badań

W badaniu wykorzystano jako narzędzie badawcze kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. Udział w badaniu był anonimowy. Ankiety były adresowane do uczniów VI klasy szkoły podstawowej. Ankietyzację przeprowadzono w styczniu i w lutym 2016 roku w wylosowanych szkołach Brześcia. Dobór próby do badania miał charakter losowy. Zebrano 161 ankiet od uczniów. Na podstawie danych z tych ankiet zostały przeprowadzone analizy statystyczne.

Wyniki badań

Analiza struktury badanych dzieci z punktu widzenia danych metryczkowych wskazuje, że liczba chłopców (46,6%) była niewiele mniejsza od liczby dziewczyn (53,4%).

Kazimierz Denek wskazując na znaczenie wartości w życiu człowieka, określił je mianem busoli, która wyznacza kierunek postępowania. Według niego są one wyznacznikiem zachowań i działań jednostek i grupowych (Denek, Kraków, p. 20).

Max Scheler przypisywał wartościom istnienie na podobieństwo wzorów matematycznych. Dokonując hierarchizacji typów wartości, przyjął za główne kryterium antropologiczno-personalistyczne. Zakładając, że człowiek jest osobą rozumną i wolną, to jego dobro decydujące przy ustalaniu aksjologicznej hierarchii bytów. Ujmował je w cztery klasy o różnej randze. Zasadą podziału stanowiły cechy: czas trwania, zasięg, niezależność oraz głębia zadowolenia. Posługując się tymi kryteriami, przedstawił następującą hierarchię wartości: religijne (absolutne), duchowe (kulturalne), witalne, hedonistyczne (Kowalczyk, 2002, p. 60).

Dla Krystyny Ostrowskiej system wartości poszczególnych jednostek to układ wzajemnie powiązanych „odczuć wartości”. Według niej system wartości to układ ustosunkowań wobec wartości, takich jak: Bóg, inni ludzie, idee, zdarzenia, otaczająca nas rzeczywistość itp. Ustosunkowanie wobec wartości to określenie, w jakim stopniu dana wartość jest dla mnie ważna i konieczna do realizacji osobowej egzystencji, tzn. realizowania się w płaszczyźnie biologicznej, psychicznej, społecznej i duchowej (Ostrowska, 1998, p. 93).

Po liczbowym opracowaniu wyników otrzymano hierarchię wartości preferowanych przez uczniów w młodszym wieku szkolnym. Dane przedstawia tabela nr 1.

Tabela 1. Osobista ocena wartości

Lp.	Hierarchia wartości preferowanych	Wskaźnik preferowania %¹
1.	rodzina	56,45

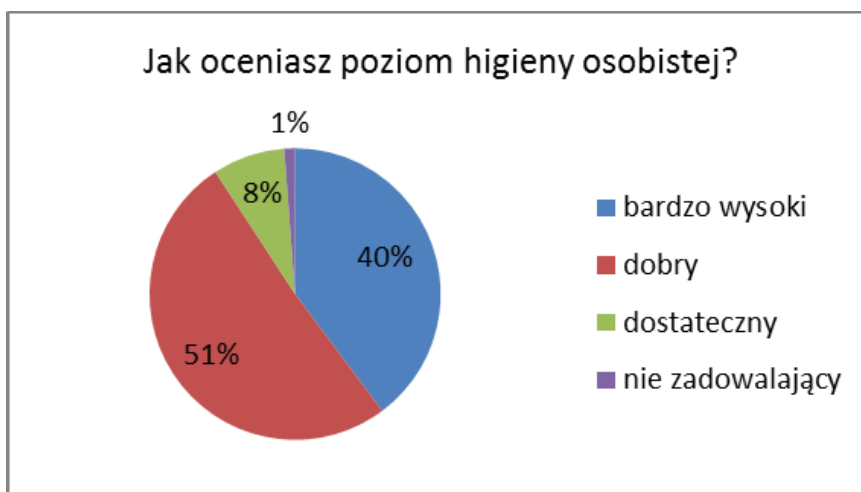
¹ Średni wskaźnik preferowania wartości uzyskany został w wyniku określenia procentowego stosunku średniej wszystkich wyborów danej wartości do liczby określającej maksymalną wartość wyborów tej samej wartości.

Lp.	Hierarchia wartości preferowanych	Wskaźnik preferowania % ¹
2.	zdrowie	54,65
3.	przyjaźń	42,48
4.	wiara w Boga	38,38
5.	pokój	36,95
6.	miłość	30,93
7.	prawda	27,88
8.	mądrość	26,64
9.	pomoc innym	24,53
10.	wiedza	21,67
11.	wykształcenie	20,43
12.	szacunek	19,93
13.	sprawiedliwość	16,02
14.	wolność	13,97
15.	przyroda	13,10
16.	praca	12,91
17.	piękno	12,11
18.	kultura	12,11
19.	dobro	10,62
20.	patriotyzm	8,26
21.	wygodne życie	6,33
22.	rozwój duchowy	5,52
23.	godność	5,21
24.	dobro materialne	4,47
25.	własny rozwój	4,16
26.	życie towarzyskie	3,85
27.	władza	1,73

W systemie wartości uczniów w młodszym wieku szkolnym zdecydowanie dominują wartości duchowe i witalne. Analiza wyników zawartych w tabeli wskazuje, iż zdrowie należy do wartości najwyższej preferowanych przez uczniów w młodszym wieku szkolnym i osiąga wysoki (54,65%) wskaźnik preferowania. Bardziej niż zdrowie dzieci cenią sobie jedynie rodzinę (56,45%).

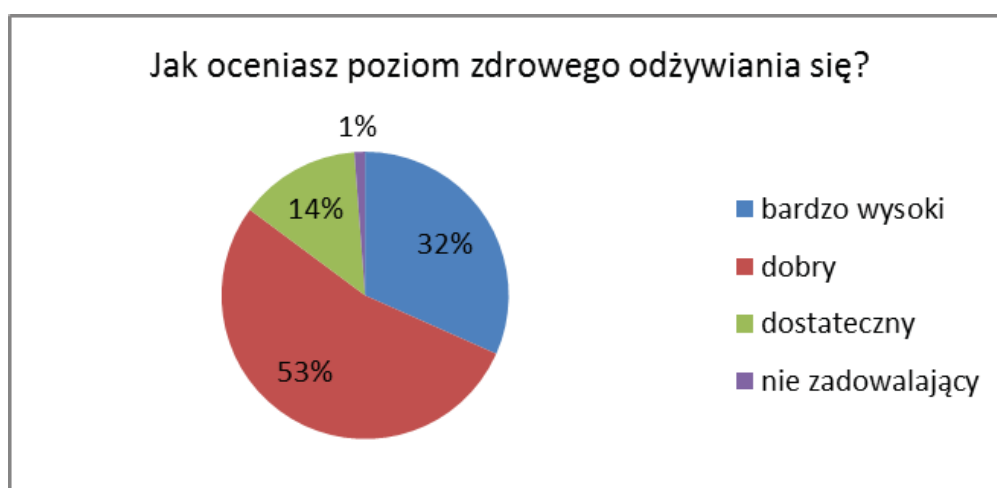
W przeprowadzonych badaniach nad zdrowym stylem życia dzieci w młodszym wieku szkolnym zapytano o zachowania prozdrowotne, m.in. utrzymanie czystości ciała i racjonalne żywienie.

Subiektywna ocena poziomu higieny uczniów jest pozytywna, aż 90,6% respondentów uważa, że poziom ich higieny osobistej jest bardzo wysoki lub dobry, a tylko 1,2% ocenia jako nie zadowalający.



Uczniowie zapytani o to jak dbają o swoją higienę osobistą, wskazali na następujące nawyki higieniczne: codziennie myję się (48,4%), codziennie myję zęby (62,7%), codziennie dbam o czystość rąk (29,8%). Wyniki badań nie potwierdzają, że deklarowany poziom higieny osobistej uczniów ma odzwierciedlenie w codziennych nawykach higienicznych.

Według opinii uzyskanych od badanych uczniów, zdecydowana większość z nich (85%) twierdziła, poziom ich odżywiania się jest bardzo wysoki lub dobry. Natomiast 1,2% respondentów uznała, że poziom ten jest nie zadowalający.



Respondentów zapytano o częstotliwość spożywania niektórych produktów spożywczych, które zaliczane są do głównych składników racjonalnego żywienia. Dane przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Częstotliwość spożycia wybranych produktów spożywczych

Rodzaj produktu	Częstość spożycia ²	% badanych
Owoce	A	72,6
	B	23,6
	C	2,5
	D	0,6
	E	0,6
Warzywa	A	52,8
	B	32,9
	C	10,5
	D	1,2
	E	2,5
Nabiał	A	67,7
	B	23,0
	C	6,8
	D	0,6
	E	1,9
Ryby	A	13,0
	B	29,8
	C	24,8
	D	12,4
	E	19,8

Spośród badanych dzieci, aż 72,6% zadeklarowało, że spożywa codziennie owoce. Natomiast 26,1% uczniów spożywa je kilka razy w tygodniu lub przynajmniej raz na tydzień.

W badanej grupie ankietowani zadeklarowali, że warzywa spożywane są przez nich codziennie – 52,8%. 43,4% badanych dzieci spożywa warzywa kilka razy w tygodniu lub przynajmniej raz na tydzień.

² A - codziennie, B - kilka razy w tygodniu, C - raz w tygodniu, D - rzadziej niż raz na tydzień, E - trudno powiedzieć.

Uzyskane wyniki wskazują, że produkty mleczne codziennie konsumuje 67,7% badanych, a 29,8% – kilka razy w tygodniu lub przynajmniej raz na tydzień. Dzieci regularnie spożywają również dania rybne: 13% badanych spożywa ryby codziennie, a 54,6% kilka razy w tygodniu lub przynajmniej raz na tydzień.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono nawyk regularnego spożywania owoców, warzyw i nabiału.

Respondentów zapytano również o częstotliwość spożywania tzw. jedzenia śmieciowego. Do tej grupy zaliczono żywność typu fast food, słodczyce, napoje gazowane i chipsy. Dane przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Częstotliwość spożycia tzw. jedzenia śmieciowego

Rodzaj produktu	Częstość spożycia ³	% badanych
Słodczyce	A	14,9
	B	37,2
	C	26,0
	D	18,0
	E	3,7
Napoje gazowane	A	5,6
	B	21,6
	C	21,6
	D	42,8
	E	14,2
Fast food	A	1,2
	B	5,0
	C	8,7
	D	45,2
	E	39,7
Chipsy	A	1,2
	B	8,7
	C	13,6
	D	42,8
	E	33,6

³ A - codziennie, B - kilka razy w tygodniu, C - raz w tygodniu, D – rzadziej niż raz na tydzień, E – trudno powiedzieć.

Do regularnego spożywania słodczy przyznało się 52,1% respondentów i podobny odsetek badanych (44%) spożywa je okazjonalnie.

Respondenci zostali zapytani o częstość spożycia napojów gazowanych. Codziennie bądź kilka razy w tygodniu napoje gazowane pije 27,2% badanych dzieci, a 64,4% raz na tydzień lub rzadziej niż raz na tydzień.

Dania typu *fast food* spożywane są przez dzieci sporadycznie. 45,2% badanych uczniów wskazała, że spożywa je rzadziej niż raz na tydzień. Podobnie jest również w przypadku spożywania chipsów. 42,8% badanych dzieci spożywa je rzadziej niż raz na tydzień.

Na podstawie przeprowadzonych badań możemy stwierdzić, że tzw. jedzenie śmieciowe jest sporadycznie spożywane przez dzieci w młodszym wieku szkolnym.

Wnioski

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Przeprowadzone badania potwierdzają, że zdrowie jest istotnym elementem hierarchii wartości uczniów w młodszym wieku szkolnym. W systemie wartości uczniów zdrowie należy do wartości najwyższej preferowanych i osiąga wysoki wskaźnik preferowania (54,65%). Badani uczniowie wyżej ocenili jedynie rodzinę (56,45%).

Zachowania zdrowotne stanowią podstawę prawidłowego rozwoju dzieci. W niniejszym badaniu zwrócono uwagę na dwa czynniki – higienę osobistą i racjonalne żywienie. Subiektywna ocena poziomu higieny uczniów jest pozytywna, aż 90,6% respondentów uważa, że poziom ich higieny osobistej jest bardzo wysoki lub dobry. Niestety wyniki badań nie potwierdzają, że deklarowany poziom higieny osobistej uczniów ma odzwierciedlenie w codziennych nawykach higienicznych.

Przeprowadzone badania wykazały, że wiedza dzieci w młodszym wieku szkolnym na temat zdrowych nawyków żywieniowych jest satysfakcjonująca. Własny sposób odżywiania pozytywnie oceniło aż 85% respondentów. Wyniki badań potwierdzają, że deklarowany poziom zdrowego odżywiania się uczniów ma odzwierciedlenie w codziennych nawykach żywieniowych.

W powyższym badaniu próbowano uzyskać informacje na temat częstotliwości spożywania niektórych produktów spożywczych. W swojej

codziennej diecie zdecydowania większość respondentów spożywa owoce (72,6%), nabiał (67,7%) i warzywa (52,8%). Zaobserwowane w niniejszych badaniach tendencje do spożywania owoców i warzyw, ograniczone spożywanie tzw. jedzenia śmieciowego sugerują, że nawyki żywieniowe młodych konsumentów sprzyjają określeniu ich diety jako zdrowej.

BIBLIOGRAPHY:

- Denek, K. (1998). Universal values of school education. In: B. Dymara (ed.), *Child in the light of the family. Sketches about education*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Kowalczyk, S. (2002). *Outline of human philosophy*. Sandomierz: Wyd. Diecezjalne.
- Kowalski, M., Gaweł, A. (2007). *Health – value – education*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Ostrowska, K. (1998). *Around the development of personality and value system*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno - Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Woynarowska, B. (2000). Basic concepts. In: B. Woynarowska, M. Sokołowska (ed.), *School promoting health. The experience of ten years*. Warszawa: KOWEZ.