

ELŻBIETA POLUS-SZENIAWSKA

NIKTÓRE ELEMENTY ROZKŁADU DNIA UCZNIÓW PUBLICZNYCH I NIEPUBLICZNYCH LICEÓW OGÓLNOKSZAŁCĄCYCH

RESEARCH ON SOME LIFESTYLE ELEMENTS OF PUPILS IN PUBLIC AND NON-PUBLIC SECONDARY SCHOOLS

Samodzielna Pracownia Higieny Szkolnej, Państwowy Zakład Higieny
00-791 Warszawa, ul. Chocimska 24

Kierownik: dr n. przyr. E. Polus-Szeniawska

W rozkładzie dnia uczniów klas pierwszych i drugich uczęszczających zarówno do publicznych, jak i niepublicznych liceów ogólnokształcących zaobserwowano te same nieprawidłowości. Najpoważniejsze zastrzeżenia z punktu widzenia higieny budzą: sposób żywienia, niedobory snu, jak i zbyt krótki dla większości badanych pobyt na świeżym powietrzu.

WSTĘP

Zmieniające się szybko warunki życia, w tym również życia szkolnego, zachwianie proporcji pomiędzy wymaganiami stawianymi młodzieży a faktycznymi możliwościami czynią zagadnienie pracy i wypoczynku uczniów sprawą wciąż aktualną i dostatecznie uzasadniają zainteresowanie tymi problemami, tym bardziej, że są one istotnymi elementami mającymi bezpośredni związek ze zjawiskiem przeciążenia i przemęczenia, z samopoczuciem ucznia, a w konsekwencji jego stanem zdrowia.

Prawidłowa z punktu widzenia higieny organizacja dostatecznie długiego wypoczynku, właściwe spędzanie czasu wolnego przez uczniów stanowi bowiem podstawę regeneracji sił fizycznych i umysłowych dziecka [7].

Celem badań było zatem dokonanie higienicznej oceny niektórych elementów rozkładu dnia uczniów uczęszczających do publicznych i niepublicznych liceów ogólnokształcących.

MATERIAŁ I METODYKA

Badaniami objęto 825 szesnasto/siedemnasto-letnich uczniów (512 dziewcząt i 313 chłopców) klas pierwszych i drugich, z których 406 uczęszczało do publicznych a 419 do niepublicznych liceów ogólnokształcących zlokalizowanych w kilku miastach wojewódzkich.

W klasach pierwszych było 394 uczniów (244 dziewcząt i 150 chłopców), do klas drugich uczęszczało 431 uczniów (268 dziewcząt i 163 chłopców).

W toku analizy wykorzystano dane zebrane przez pracowników Oddziałów Higieny dzieci i młodzieży WSSE w Bydgoszczy, Koszalinie, Krakowie, Poznaniu i Wrocławiu w wyniku prowadzonych w latach 1991 i 1992 badań nad wielkością obciążeń psychofizycznych ucznia związanych z różnymi sferami życia [3].

Ankieta, opracowana w Instytucie Higieny Dzieci i Młodzieży w Berlinie zawierała 77 pytań i przewidywała, do wyboru przez ucznia, głównie trzy, niekiedy dwie lub cztery odpowiedzi na każde pytanie. Pytania zostały zgrupowane w działy obejmujące naukę szkolną, zajęcia pozalekcyjne, rozkład dnia, sytuację ucznia w klasie i w rodzinie oraz samopoczucie psychiczne badanego. Ponadto kilka pytań informowało o sprawach ogólnych, takich jak: płeć, wiek, liczba rodzeństwa [2, 3].

W pierwszym etapie opracowywania danych skoncentrowano się nad obciążeniami związanymi z obowiązkami szkolnymi, zajęciami pozalekcyjnymi i sytuacją ucznia w klasie [5]. W niniejszej zaś pracy dokonano analizy danych dotyczących obowiązków domowych, organizacji odpoczynku uczniów, sposobu żywienia uczniów uczęszczających do publicznych i niepublicznych liceów ogólnokształcących.

Wyniki badań opracowano, stosując ogólnie przyjęte metody statystyczne, oddzielnie dla dziewcząt i chłopców oraz rodzajów szkół [1]. Istotność różnic pomiędzy poszczególnymi grupami oceniano testem „chi kwadrat”. Uzyskane dane przedstawiono łącznie dla obu płci i rodzajów liceów publicznych i niepublicznych tylko w takich wypadkach, gdy obserwowane różnice były statystycznie istotne.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Ważnym elementem w rozkładzie dnia jest organizacja snu ucznia, przy czym rozpatrywano porę udawania się na spoczynek oraz godziny rannego wstawania uwarunkowane godzinami rozpoczęcia lekcji oraz odległością szkoły od domu.

Główną uwagę zwrócono na uczniów wstających bardzo wcześnie, przed godziną szóstą i kładących się spać zbyt późno, po godzinie 22-ej, a nawet po 23-ej. Stwierdzono, że bez względu na rodzaj szkoły do której uczęszczają badani uczniowie 10% spośród nich, częściej chodzących do klas drugich (19%) aniżeli pierwszych (7%) wstaje codziennie przed godziną szóstą. Pora udawania się na spoczynek natomiast jest zbyt późna dla 82% ogółu zbadanych uczniów, częściej chłopców (92%) aniżeli dziewcząt (76%), przy czym 49% ogółu badanych kładzie się spać po godzinie 22-ej, a 34% uczniów po godzinie 23-ej. Tak późną porę udawania się na spoczynek należy wiązać ze zbyt późnym powrotem do domu uczniów z zajęć pozalekcyjnych i odrabianiem przez 20% badanych uczniów lekcji w późnych godzinach wieczornych. Stwierdzenie to uzasadniają dane z których wynika, że 12% uczniów prawie codziennie, a 30% stosunkowo często, wraca do domu dopiero po godzinie 20-tej [5].

Wczesna pora wstawania, zbyt późna pora udawania się na spoczynek jest przyczyną stale występującego uczucia zmęczenia, niewyspania u jednej trzeciej badanych (33% ogółu). Jak wykazały bowiem badania jedynie 17% uczniów czuje się rano wypoczętymi i wyspanymi. Spostrzeżenie to wydaje się być bardzo niepokojące, gdyż chroniczne niewyspanie powoduje szybkie narastanie zmęczenia w ciągu dnia i jest jedną z przyczyn złej koncentracji uwagi podczas lekcji.

Ponieważ jednym z czynników decydujących o kondycji ucznia jest sposób żywienia się zwrócono uwagę na dwa posiłki: pierwsze śniadanie i obiad. Stwierdzono, że przed pójściem do szkoły nie wszyscy uczniowie spożywają pierwsze śniadanie. Codziennie zjada je 63% ogółu uczniów liceów ogólnokształcących publicznych i niepublicznych, przy czym są to dziewczęta i chłopcy – uczniowie klas pierwszych i drugich uczęszczający do liceów publicznych oraz częściej uczniowie klas pierwszych aniżeli chodzący do szkół niepublicznych. 19% badanych nie zawsze zjada śniadanie w domu, najczęściej zjada je dopiero w szkole, a 18% uczniów z reguły nie jada śniadania

w domu przed wyjściem do szkoły, przy czym nie wszyscy z nich zjadają śniadanie w szkole. Około 3% ogółu uczniów nie zjada pierwszego śniadania w ogóle.

Bardzo niepokojące są również informacje dotyczące spożywania przez uczniów obiadów w dniach zajęć szkolnych. Ciepły posiłek każdego dnia zjada 68% uczniów, 18% nie zawsze, a aż 14% badanych w ogóle nie jada obiadu w dni nauki. Częściej są to uczniowie, tak dziewczęta, jak i chłopcy uczęszczający do liceów niepublicznych (19%) aniżeli chodzący do liceów publicznych (4%) ($\chi^2=33,63$, $df=1$, $p<0,01$). Spośród uczniów publicznych liceów ogólnokształcących są to głównie chłopcy (8%) rzadziej dziewczęta (2%) ($\chi^2=12,40$, $df=1$, $p<0,01$).

Jednym z elementów rozkładu dnia ucznia jest praca wykonywana przez dziecko na rzecz rodziny. W niniejszym opracowaniu poddano analizie czas poświęcany przez uczniów zajęciom domowym oraz opiekowaniu się młodszym rodzeństwem. Z danych wynika, że duża grupa uczniów, częściej uczęszczających do liceów publicznych (40%) aniżeli niepublicznych (27%) ($\chi^2=11,11$, $df=1$, $p<0,01$) nie ma żadnych obowiązków domowych. Niekiedy pomaga w domu około 52% uczniów chodzących do obu rodzajów szkół, przy czym pomoc ta ogranicza się średnio do godziny dziennie, natomiast codziennie w ciągu dwóch a nawet więcej godzin pomaga w domu około 13% uczniów. Grupę która poświęca tyle czasu na pomoc w domu w 89% dziewczęta i tylko w 11% chłopcy ($\chi^2=15,61$, $df=1$, $p<0,01$). Dziewczęta także częściej opiekują się młodszym rodzeństwem. Jak wykazały badania opieką nad rodzeństwem obarczonych jest około 20% ogółu badanych uczniów, przy czym 15% zajmuje się rodzeństwem w ciągu godziny, a 5% dwóch godzin dziennie. Zainteresowano się również porą, w której uczniowie mają stałe obowiązki domowe. Najczęściej pomagają oni w domu po zakończeniu zajęć szkolnych (16%), rzadziej przed wyjściem do szkoły (12%), przy czym pomoc ta ogranicza się do zaprowadzenia rodzeństwa do przedszkola, zrobienia drobnych zakupów czy też wyprowadzenia psa. Bardzo rzadko uczniowie mają stałe obowiązki domowe po kolacji (6%). Dopiero o tej porze bowiem często odrabiają zadane lekcje [5].

W ocenie higienicznej trybu życia uczniów nie można pominąć określenia długości czasu wolnego, którym dysponuje młodzież w ciągu dnia. Czas wolny, niezbędny dla regeneracji sił, jak i prawidłowego rozwoju psychofizycznego w wypadku uczniów ograniczony jest zajęciami szkolnymi, koniecznością odrabiania lekcji, licznymi zajęciami pozalekcyjnymi, jak i obowiązkami domowymi. Na podstawie uzyskanych danych można stwierdzić, że w dni nauki nie ma go prawie wcale 12% uczniów uczęszczających zarówno do liceów publicznych, jak i niepublicznych. Dla 34% uczniów liceów publicznych i 23% uczniów liceów niepublicznych ($\chi^2=9,85$, $df=1$, $p<0,01$) czas wolny ogranicza się do 30–60 minut. Pozostali uczniowie – 55% uczniów liceów publicznych i 64% uczniów niepublicznych – dysponują co najmniej dwiema godzinami dziennie, w czasie których mogą zajmować się tym, na co mają ochotę. Jak wynika z zebranych informacji, 20% uczniów, tak dziewcząt, jak i chłopców spędza wolny czas wspólnie z rodzicami przy czym dziewczęta uczęszczające do publicznych liceów ogólnokształcących (26% uczennic) częściej spędzają wolny czas w tygodniu z rodzicami aniżeli chodzące do liceów niepublicznych (12%) ($\chi^2=5,07$, $df=1$, $p<0,5$) [6].

W niniejszym opracowaniu starano się określić jedynie trzy formy spędzania czasu wolnego: udział w organizacjach młodzieżowych, pobyt na świeżym powietrzu oraz oglądanie programów telewizyjnych.

Z uzyskanych informacji wynika, że podobne odsetki uczniów (81%) uczniów liceów publicznych i 79% uczniów uczęszczających do liceów niepublicznych, zarówno do klas pierwszych, jak i drugich, nie należą do organizacji młodzieżowych. Pozostali uczniowie należą głównie do harcerstwa, przy czym czas poświęcany zbiórkom harcerskim ogranicza się do jednej lub dwóch godzin tygodniowo. Nieco więcej czasu poświęcają pracy społecznej uczniowie (14%) piastujący funkcje w samorządach szkolnych czy też harcerstwie.

Najkorzystniejszą z punktu widzenia higieny formą spędzania wolnego czasu jest pobyt na świeżym powietrzu zwłaszcza połączony z ruchem. Znaczenie ruchu dla prawidłowego rozwoju, jak i stanu zdrowia ucznia jest niepodważalne. Z uzyskanych informacji wynika, że zgodnie z normami higienicznymi, przeciętnie ponad dwie godziny dziennie przebywa na dworze jedynie 33% uczniów liceów publicznych i 43% uczniów szkół niepublicznych, przy czym częściej są to chłopcy aniżeli dziewczęta, pierwszoklasiści aniżeli drugoklasiści. Około godziny na powietrzu przebywa 54% uczniów szkół publicznych i 43% uczniów liceów niepublicznych, ($\chi^2=5,65$, $df=1$, $p<0,01$). Bardzo krótko, prawie wcale, bo mniej niż pół godziny dziennie, wliczając w to drogę do szkoły jest na dworze około 13% uczniów uczęszczających zarówno do publicznych i niepublicznych liceów ogólnokształcących.

Przedstawione dane pozwalają na wysunięcie następujących wniosków: dziewczęta przebywają krócej na powietrzu aniżeli chłopcy, drugoklasiści krócej aniżeli pierwszoklasiści, uczniowie szkół publicznych krócej aniżeli uczniowie szkół niepublicznych. Interesujące są dane mówiące o czasie poświęcanym oglądaniu telewizji w zwykłe dni tygodnia, w dni nauki. Na podstawie uzyskanych informacji można by sądzić, że ta forma spędzania czasu wolnego dla dużej grupy młodzieży staje się mniej atrakcyjna niż przed laty [2, 4]. Jak wynika bowiem z danych 31% uczniów nie spędza w ogóle czasu przed telewizorem lub czyni to sporadycznie. Są to częściej dziewczęta (36%) aniżeli chłopcy (20%). Połowa badanych uczniów (50%) uczęszczających zarówno do liceów publicznych, jak i niepublicznych przeznaczają na oglądanie telewizji przeciętnie od 30 do 60 minut, natomiast 16% uczniów liceów publicznych / 11% dziewcząt i 24% chłopców, $\chi^2=11,04$, $df=1$, $p<0,01$ / oraz 19% uczniów liceów niepublicznych / 18% dziewcząt i 27% chłopców, $\chi^2=5,41$, $df=1$, $p<0,01$ / poświęca telewizji bardzo dużo czasu w zwykłe dni tygodnia, bo dwie a nawet więcej godzin dziennie.

Natomiast w dni wolne od nauki, w sobotę i niedzielę, telewizja głównie zapełnia czas wolny uczniom. Z zebranych danych wynika bowiem, że aż 65% uczniów liceów ogólnokształcących – 73% pierwszoklasistów i 59% uczęszczających do klas drugich oraz 48% uczniów liceów niepublicznych – 51% pierwszoklasistów i 45% drugoklasistów spędza przed telewizorem więcej niż trzy godziny.

Uzyskane dane wynikające z oceny higienicznej wybranych elementów rozkładu dnia uczniów wskazują na niewłaściwości w trybie życia uczniów zarówno uczęszczających do publicznych, jak i niepublicznych liceów ogólnokształcących. Nieprawidłowości te w poważnym stopniu mogą wpływać na rozwój i stan zdrowia młodego pokolenia. Z punktu widzenia higieny najpoważniejsze zastrzeżenia budzą: sposób żywienia się

badanych uczniów, duże niedobory snu jak i zbyt krótki dla większości badanych uczniów pobyt na świeżym powietrzu mający duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju fizycznego uczniów.

W trybie życia uczniów uczęszczających do obu rodzajów liceów nie zaobserwowano wyraźnych różnic, ale niepokojem napawa fakt, iż niektórzy rodzice stosunkowo mało uwagi przywiązują do prawidłowego rozwoju psychofizycznego swych dzieci. Uczniowie wychodzą do szkoły bez spożycia pierwszego śniadania, część z nich w ogóle nie je śniadań, nie zawsze lub w ogóle nie jada ciepłych posiłków w ciągu dnia. Uczniowie w niewłaściwej porze odrabiają lekcje, zbyt późno udają się na spoczynek, zbyt krótko śpią, a także zbyt krótko przebywają na powietrzu. Rodzice stosunkowo rzadko spędzają wolny czas wspólnie z dziećmi na spacerach czy zabawach.

Na tle przedstawionych wyników interesujące są dane mówiące o subiektywnej ocenie własnego zdrowia, jak i częstości chorowania. 54% badanych uczniów (50% dziewcząt i 63% chłopców) ocenia stan swego zdrowia jako dobry, a 42% uczniów, częściej chłopców (57%) aniżeli dziewcząt (35%), podaje iż bardzo rzadko chorują. Liczby uczniów często chorujących i określających stan swego zdrowia jako zły nie różnią się – 7% badanych (8% dziewcząt i 3% chłopców). Pozostali uczniowie chorują od czasu do czasu, a stan swego zdrowia oceniają jako średni.

WNIOSKI

1. Higieniczna ocena wybranych elementów rozkładu dnia wykazała nieprawidłowości w trybie życia uczniów zarówno uczęszczających do publicznych jak i niepublicznych liceów ogólnokształcących. Najpoważniejsze zastrzeżenia budzą: niedobory w zakresie wypoczynku podstawowego to jest snu nocnego, wypoczynku aktywnego, pobytu na powietrzu oraz sposób żywienia.

2. Konieczność podejmowania działań mających na celu eliminowanie zaobserwowanych nieprawidłowości jest bezsporna, gdyż tryb życia w dużej mierze decyduje zarówno o samopoczuciu jak i stanie zdrowia ucznia, a w konsekwencji zdrowiu następnego pokolenia. Z zebranych informacji wynika, że rzadko choruje 42% badanych i jedynie 54% szesnasto-siedemnastoletnich uczniów ocenia stan swego zdrowia jako dobry.

E. Polus-Szeniawska

RESEARCH ON SOME LIFESTYLE ELEMENTS OF PUPILS IN PUBLIC AND NON-PUBLIC SECONDARY SCHOOLS

Summary

The studies were performed on 825 school-children 16–17 years old (512 girls and 313 boys) from first and second classes of secondary schools in some district towns in our country. 406 school-children attended public and 419 non-public schools.

In the study was used a questionnaire worked out in the Institute for Children and Youth in Berlin.

The analysis of the data collected by our co-workers of the District Sanitary – Epidemiological Stations enable the following conclusions:

In both groups of pupils from the public and non-public secondary schools similar abnormalities in their everyday life detrimental for health were found. Improper dietary habits, sleep

deficits, short time for physical activity belonged to the most important and most frequent lifestyle abnormalities. 18% of the respondents went to school without eating breakfast at home, 19% took their breakfast not every day and 3% of the examined pupils don't eat breakfast at all.

During the working-days 14% of pupils were eating no warm meal. This was the cause more frequent in pupils from non-public schools (19%) than from public schools (4%). 18% of the respondents were eating not always dinner on working days.

82% of pupils were going to bed too late: 49% after 10 o'clock p.m. and 34% after 11 o'clock p.m. Greater irregularities were found among boys (92%) than among girls (76%).

13% of pupils from the public and non-public schools spent only 30 minutes, the way to school included, in the fresh air and 54% pupils in the public schools and 43% in non-public schools – about 1 hour.

PIŚMIENNICTWO

1. *Guilford J.*: Podstawowe metody statystyczne w psychologii i pedagogice. PWN. Warszawa 1964. – 2. *Polus-Szeniawska E., Kocańda-Ulanecka K.*: Psychofizyczne obciążenie uczniów liceum ogólnokształcącego a lata nauki. Roczn. PZH., 1991, 42, 81. – 3. *Polus-Szeniawska E.*: Obciążenie psychofizyczne uczniów klas pierwszych społecznych liceów ogólnokształcących. Roczn. PZH., 1992, 43, 107. – 4. *Polus-Szeniawska E., Kocańda-Ulanecka K.*: Czas wolny dzieci miejskich. Wych. Fiz. i Hig. Szk., 1985, 3, 95. – 5. *Polus-Szeniawska E.*: Ocena obciążeń zajęciami szkolnymi i pozalekcyjnymi uczniów publicznych i niepublicznych liceów ogólnokształcących. Roczn. PZH 1995, 46, 427. – 6. *Polus-Szeniawska E.*: Rodzice w ocenie uczniów pierwszych klas liceów ogólnokształcących. Roczn. PZH, 1995, 46, 99. – 7. *Zdunkiewicz L.*: Higiena i organizacja dnia ucznia. Oświata i Wychowanie, 1987, 20, 27/

Otrzymano: 1995.10.24