



PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA
W CHEŁMIE

RAPORT Z BADAŃ

ZDROWY STYL ŻYCIA UCZNIÓW
W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM
NA BIAŁORUSI

PIOTR MAZUR



CHEŁM 2016

Piotr Mazur

**ZDROWY STYL ŻYCIA UCZNIÓW
W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM
NA BIAŁORUSI
RAPORT Z BADAŃ**

Chełm 2016

Recenzent:

Prof. dr hab. Nadeżda Leonyuk

Brzeski Państwowy Uniwersytet im. A. Puszkina (Białoruś)

Skład:

Piotr Mazur

Projekt okładki:

Mariusz Maciuk

Autorzy grafik z okładki:

Dimi Kazak, Freepik

z portalu www.flaticon.com



PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W CHEŁMIE

UL. POCZTOWA 54, 22-100 CHEŁM

WWW.PWSZ.CHELM.PL

ISBN 978-83-61149-87-3

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
ZDROWY STYL ŻYCIA W PROGRAMACH SZKOLNYCH	7
METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH	23
POSTRZEGANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	25
STOSUNEK BADANYCH DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.....	27
POZIOM ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	31
ŹRÓDŁA WIEDZY O ZDROWYM STYLU ŻYCIA	39
DZIAŁANIA PROZDOROWOTNE W SZKOLE.....	41
PODSUMOWANIE	45
BIBLIOGRAFIA	47
SPIS TABEL I WYKRESÓW	49
REZULTATY BADAŃ	51

WSTĘP

Promocja zdrowia i zdrowego stylu życia należy do priorytetów zdrowia publicznego. Pierwsza Międzynarodowa Konferencja Naukowa na temat promocji zdrowia odbyła się w Ottawie (Kanada) w 1986 roku. Na konferencji została sformułowana „Karta Ottawska”, według której promocja zdrowia umożliwia ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem i jego poprawę przez podejmowanie decyzji sprzyjających zdrowiu, kształtowanie potrzeb i kompetencji do rozwiązywania problemów zdrowotnych oraz zwiększanie potencjału zdrowia. Promocję zdrowia określa się również jako sztukę interwencji w systemy społeczne i dążenie, aby rozwijały się one w kierunku zdrowych środowisk¹.

Według „Karty Ottawskiej” dla stworzenia efektywnej strategii promocji zdrowia niezbędne jest:

- a) określenie zdrowotnej polityki społecznej w państwie,
- b) tworzenie środowisk wspierających zdrowie,
- c) wzmacnianie działań społecznych,
- d) rozwijanie umiejętności indywidualnych,
- e) reorientacja świadczeń zdrowotnych

W praktyce szkolnej zadania związane z promocją zdrowego stylu życia są realizowane przede wszystkim poprzez edukację zdrowotną, podczas której uczniowie uczą się jak zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

Niniejszy raport stanowi próbę analizy zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym na Białorusi. W kolejnych punktach raportu omówiono zdrowy styl życia w programach szkolnych na Białorusi; metodologię badań własnych; postrzeganie zdrowego stylu życia przez badanych nauczycieli, uczniów i ich rodziców; stosunek badanych do zdrowego stylu życia; poziom zdrowego stylu życia uczniów w młodszym wieku szkolnym; źródła wiedzy uczniów o zdrowym stylu życia; oraz działania prozdrowotne realizowane w badanych szkołach.

Badania zostały przeprowadzone podczas stażu naukowego realizowanego w Brzeskim Państwowym Uniwersytecie im. A. Puszkina. Pani Dziekan prof. dr hab.

¹ Por. <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/promocja-zdrowia> (dostęp: 15.07.2016).

Nadeździe Leonyuk składam serdeczne podziękowanie za możliwość realizacji stażu naukowego oraz korzystanie z bogatego dorobku naukowego brzeskiej Uczelni.

Pragnę również podziękować wszystkim osobom, które były zaangażowane w realizację niniejszego projektu badawczego, a w szczególności Dyrektorom badanych placówek oświatowych Brześcia za wyrażenie zgody i pomoc w przeprowadzeniu badań.

Mam nadzieję, że niniejszy raport przyczyni się do doskonalenia działań promujących zdrowy styl życia w placówkach oświatowych Brześcia.

ZDROWY STYL ŻYCIA W PROGRAMACH SZKOLNYCH²

Podstawę prawną związaną z kształtowaniem zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym stanowią:

- *Kodeks Republiki Białoruś o edukacji,*
- *państwowy standard kształcenia w szkołach etapu średniego ogólnego,*
- *koncepcja kształcenia ustawicznego dzieci i młodzieży w Republice Białoruś,*
- pisma instruktażowo-metodyczne Ministerstwa Edukacji Republiki Białoruś, m.in.

W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotów szkolnych i prowadzenia zajęć fakultatywnych w placówkach kształcenia średniego ogólnego, O dodatkowych środkach w celu poprawy funkcjonowania placówek edukacyjnych w szóstym dniu szkolnym; W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotu «Kultura fizyczna i zdrowie» oraz imprez sportowych z udziałem uczniów szkół kształcenia średniego ogólnego,

- normy sanitarne i zasady *Wymagań dla placówek kształcenia średniego ogólnego,*
- programy nauczania dla placówek kształcenia średniego ogólnego z rosyjskim językiem wykładowym.

Zgodnie z *Kodeksem o edukacji*³ kształtowanie zdrowego stylu życia jest jednym z priorytetowych celów kształcenia średniego ogólnego. Wśród najważniejszych wymagań organizacji procesu edukacyjnego znajdują się: ochrona zdrowia uczniów (w szczególności promocja i wpajanie nawyków zdrowego stylu życia, stwarzanie warunków do dbania o kulturę fizyczną i uprawiania sportu, zapobieganie i zwalczanie palenia tytoniu, picia alkoholu, sięgania po narkotyki, substancje psychotropowe, ich odpowiedniki, środki toksyczne i inne substancje odurzające itd.); przestrzeganie norm sanitarnych, zasad i standardów higienicznych; tworzenie bezpiecznych warunków dla organizacji procesu edukacyjnego. Według *Kodeksu*, zrozumienie wartości i nawyków zdrowego stylu życia jest kluczowym zadaniem współczesnej edukacji. Elementem samowychowania jest też wpojenie młodemu kultury zdrowego stylu życia, ukierunkowane na: kształtowanie odpowiednich nawyków, postrzeganie zdrowia jako wartości, samodoskonalenie fizyczne.

² P. Mazur, *Promocja zdrowego stylu życia w programach szkolnych na Białorusi*, "Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy" 2016 nr 2.

³ Por. *Кодекс Республікі Беларусь аб адукацыі*, Мінск 2011.

W państwowym standardzie dotyczącym nauczania w szkołach kształcenia średniego ogólnego istotnym celem jest wdrażanie świadomości prowadzenia zdrowego stylu życia i bezpiecznego zachowania⁴. Wśród zadań, zapewniających osiągnięcie takiego celu, wymienione są: stworzenie warunków do rozwoju fizycznego uczniów; ochrona i wzmocnienie stanu zdrowia fizycznego i psychicznego uczniów; wpajanie starannego i odpowiedzialnego podejścia do własnego zdrowia i zdrowia innych osób; kształtowanie nawyków związanych z higieną; propagowanie doświadczeń zdrowego stylu życia i bezpiecznych zachowań. Takie cele i zadania określają również podstawowe wymagania co do poziomu przygotowania uczniów w szkole ogólnej: znajomość i korzystanie z zasad higieny, zdrowego stylu życia i bezpiecznych zachowań, starannego i odpowiedzialnego podejścia do własnego zdrowia i zdrowia innych osób (klasy I–IV); znajomość podstaw i doświadczenie związane z bezpieczeństwem i zdrowym trybem życia (V klasa).

Najdokładniej kwestie kształtowania zdrowego stylu życia wśród uczniów przedstawione są w *koncepcji kształcenia ustawicznego dzieci i młodzieży w Republice Białoruś*⁵. Zgodnie z tym dokumentem zdrowy styl życia przejawia się nie tylko w stosunku do swojego zdrowia czy innych osób, ale również w wartościach i zrozumieniu własnej odpowiedzialności za zdrowie przyszłych pokoleń. Istotne jest też budowanie umiejętności odrzucania szkodliwych dla zdrowia form zachowań, kształtowanie nawyków higieny osobistej, profilaktyka (tj. wzmocnianie stanu zdrowia).

W *Koncepcji* zaprezentowano, iż podstawa pracy wychowawczej, związanej z kształtowaniem zdrowego stylu życia, powinna być nakierowana na: zrozumienie przez uczniów, jak szerokim pojęciem jest „zdrowie”; postrzeganie go jako wartości uniwersalnej i osobistej; wpajanie starannego i odpowiedzialnego podejścia do własnego zdrowia i zdrowia innych osób; przygotowanie do zajęć w kółkach i sekcjach sportowych; kształtowanie kultury odżywiania, pracy i wypoczynku; zapobieganie szkodliwym uzależnieniom.

Podstawową wartością *Koncepcji* są przedstawione w niej wytyczne kształtowania zdrowego stylu życia, adekwatne do grupy wiekowej dzieci. Dla uczniów klas I–IV głównymi obszarami są : obszar edukacji zdrowotnej, tj. zdobywanie wiedzy na temat podstawowych

⁴ Por. *Образовательный стандарт «Общее среднее образование. Основные нормативы и требования»*, „Вестник образования: ежемесячный научно-практический и информационно-методический журнал”, 2008 nr 12, s. 3-19.

⁵ Por. *Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: Постановление Министерства образования РБ 14.12.2006 nr 125*, Сборник нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь, Минск 2007, nr 2, s. 9-40.

sposobów i metod ochrony i poprawy stanu zdrowia; obszar edukacji ruchowej tj. zajęcia w kółkach i sekcjach sportowych, udział w zawodach i imprezach sportowych; kształtowanie kultury zdrowego odżywiania. Dla uczniów klas piątych zadaniem jest uświadamianie podstawowych sposobów i metod ochrony i poprawy stanu zdrowia; prowadzenie zajęć w kółkach i sekcjach sportowych z uwzględnieniem cech rozwijającego się organizmu, odrzucenie niezdrowych używek tj. palenia tytoniu i używania substancji, zawierających alkohol.

Analiza programów nauczania dla uczniów klas I–V pokazuje, że kształtowanie zdrowego stylu życia jest realizowane w ramach:

- prowadzenia zajęć: „Język rosyjski”, „Język białoruski”, „Języki obce”, „Człowiek i świat”, „Wychowanie fizyczne i zdrowie”, „Zajęcia praktyczne”;
- zajęć fakultatywnych „Podstawy bezpieczeństwa”;
- zajęć „Godzina dla zdrowia i sportu”.

Podczas zajęć sportowych w klasach I–IV, (w przystępnej formie) przedstawiane są uczniom podstawy i wpajane są nawyki racjonalnego rozplanowania dnia, odżywiania, organizacji miejsca pracy, ochrony wzroku i słuchu, higieny ogólnej i osobistej, kultury fizycznej i zdrowia, zapobiegania nałogom, nieszczęśliwym wypadkom, chorobom zakaźnym. W klasach piątych poruszana jest też problematyka zdrowego stylu życia (jak: nałogi, zapobieganie stresowi, chorobom zakaźnym i inne). Treści edukacyjne wyżej wymienionych przedmiotów szkolnych ukierunkowane zostały na poruszanie z dziećmi problemów związanych z: bezpieczeństwem w życiu, wzmocnieniem własnego zdrowia fizycznego, moralnego i duchowego, aktywnym wypoczynkiem. Warto szczegółowo przeanalizować treści poszczególnych przedmiotów szkolnych (na przykładzie klas piątych), które pozwalają realizować cele edukacyjne, związane z kształtowaniem zdrowego stylu życia.

Rozwiązując ćwiczenia na lekcjach języka rosyjskiego i białoruskiego, uczniowie omawiają kwestie wyglądu zewnętrznego, przestrzegania zasad bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię, aktywnego wypoczynku latem i zimą. Przedmiot „Języki obce” umożliwia uczniom przyswojenie dużej ilości informacji, nakierowanej na wpojenie właściwego stosunku do własnego zdrowia, zdrowia bliskich, otaczających nas ludzi, Akcentuje też zainteresowanie spędzaniem czasu na świeżym powietrzu (m.in. spacer, gry, współzawodnictwo sportowe). W programie nauczania przedmiotu przewidziano oddzielny temat „Zdrowy styl życia”, w ramach którego uczniowie uczą się nie tylko zadawać pytania, dotyczące zdrowego odżywiania, głównych dolegliwości, ale też próbują udzielać rad dotyczących zdrowego trybu życia (higiena, odżywianie, ćwiczenia fizyczne).

W programie kursu „Zajęcia praktyczne” przewidziany został dział „Podstawy przygotowania posiłków”. W ramach jego treści poruszane są kwestie kultury odżywiania (uczniowie przyswajają podstawowe informacje o produktach żywnościowych, zasadach ich kupowania i przechowywania) oraz podstawy zdrowego odżywiania.

W programie kursu „Kultura fizyczna i zdrowie” cały materiał obliguje wypracowanie postaw prozdrowotnych. Przyswojenie materiału danego przedmiotu sprzyja ogólnemu rozwojowi fizycznemu, kulturowemu, duchowemu; regeneracji; doskonaleniu moralnemu uczniów; kształtowaniu zdrowego stylu życia, aktywnemu wypoczynkowi z wykorzystaniem elementów kultury fizycznej. Celem nauczania przedmiotu «Kultura fizyczna i zdrowie» jest kształtowanie kultury fizycznej jednostki i poprawa stanu zdrowia uczniów, z uwzględnieniem wieku i płci. Wśród zadań, wspomagających kształtowanie zdrowego stylu życia, można wyróżnić:

- przyswojenie i praktyczne wykorzystanie wiedzy z zakresu kultury fizycznej, niezbędnej dla bezpiecznej, samodzielnej organizacji zajęć,
- wspieranie budowania i rozwoju odpowiedniego stosunku do własnego zdrowia i zdrowia innych osób jako wartości,
- poprawa sprawności umysłowej,
- zapobieganie stresowi i chorobom poprzez kulturę fizyczną,
- zaszczepienie nawyków zdrowego stylu życia,
- promowanie poprawy stanu zdrowia wśród uczniów.

Realizacja wymienionych zadań odbywa się w ramach wszystkich treści programu kursu, jednakże największy potencjał w tej kwestii posiadają takie tematy, jak „Wiedza o higienie” i „Zdrowy styl życia”. W ramach zajęć edukacyjnych z „Wiedzy o higienie” uczniowie klas piątych zdobywają wiadomości o tym, jak ćwiczenia fizyczne wpływają na stan zdrowia i ich rozwój fizyczny.

Podczas zajęć z zakresu „Zdrowego stylu życia ” uczniowie dowiadują się o istocie pojęcia „zdrowie człowieka”, o zdrowym trybie życia, o ćwiczeniach fizycznych i samokontroli jako niezbędnych warunkach zdrowego stylu życia, o wpływie nałogów na zdrowie, o rozwoju fizycznym i zdolnościach ruchowych człowieka. Przyswojenie danego materiału teoretycznego sprzyja m.in. formowaniu perspektyw dla prowadzenia zdrowego stylu życia, motywacji do samodzielnego korzystania z kultury fizycznej w celu poprawy stanu zdrowia i prowadzenia aktywnego wypoczynku.

Zgodnie z pismem instruktażowo-metodycznym *W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotów szkolnych i prowadzenia zajęć fakultatywnych w placówkach kształcenia średniego ogólnego w roku szkolnym 2015/2016*⁶, jako obowiązkowe ustalono prowadzenie (wśród wszystkich uczniów klas II–V) kursu „Podstawy bezpieczeństwa”. W ramach tego szkolenia, omawiany jest temat „Ochrona życia i zdrowia”. Obejmuje on następujący wymiar godzin lekcyjnych w ciągu roku: 3 godziny lekcyjne w klasach II–IV, 8 – w klasach V. Zawartość merytoryczna tego kursu dla uczniów klas piątych omawia tematy, jak: „Zagrożenia naturalne”, „Zasady zachowania się w trakcie upału”, „Środki przeciwdziałania negatywnym skutkom przebywania na mrozie”, „Środki bezpieczeństwa w trakcie kąpieli i pływania”, „Urazy i ich przyczyny. Środki i sposoby udzielania pomocy”. Przyswojenie przez uczniów tej tematyki ukierunkowane jest przede wszystkim na kształcenie w nich odpowiedzialnego stosunku do zdrowia i bezpieczeństwa osobistego i publicznego oraz na propagowanie wśród nich zasad bezpiecznego zachowania.

Zgodnie z pismem instruktażowo-metodycznym *W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotu «Kultura fizyczna i zdrowie» oraz imprez sportowych z udziałem uczniów szkół średnich ogólnych w roku szkolnym 2015/2016*⁷ obowiązkowe są zajęcia edukacyjne „Godzina dla zdrowia i sportu” dla wszystkich uczniów w klasach I–V placówek kształcenia średniego ogólnego. Nauczyciele samodzielnie określają tematykę takich godzin lekcyjnych, ale ich celem jest sprzyjanie kształtowaniu zdrowego stylu życia wśród uczniów.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne w trakcie dnia szkolnego – oprócz zajęć edukacyjnych z przedmiotu „Kultura fizyczna i zdrowie” oraz „Godzina dla zdrowia i sportu” – mogą również włączać gimnastykę (przed zajęciami i śródlekcyjną), ćwiczenia w trakcie zajęć świetlicowych oraz gry i zabawy ruchowe podczas przerw między lekcjami. Zajęcia te mają na celu m.in.:

- stworzenie warunków dla poprawy stanu zdrowia uczniów dzięki zajęciom sportowym,
- zaangażowanie uczniów w systematyczne uprawianie sportu i wykonywanie ćwiczeń fizycznych,
- ścisłą współpracę z instytucjami dokształcającymi dzieci i młodzież oraz ze specjalnymi placówkami naukowo-sportowymi w kwestii kształtowania zdrowego stylu życia uczniów poprzez ćwiczenia i sport.

⁶ Por. Państwowy portal oświatowy: edu.gov.by (dostęp: 12.03.2016).

⁷ Por. tamże.

Placówki kształcenia średniego ogólnego prowadzą również działalność pozalekcyjną, mającą na celu propagowanie i wpajanie nawyków zdrowego stylu życia, poprawę stanu zdrowia uczniów, stworzenie warunków dla uprawiania sportu, organizowanie zajęć z profilaktyki zdrowotnej. Zgodnie z pismem instruktażowo-metodycznym *W sprawie organizacji procesu edukacyjnego w nauczaniu przedmiotu «Kultura fizyczna i zdrowie» oraz imprez sportowych z udziałem uczniów szkół średnich ogólnych» w roku szkolnym 2015/2016 w placówkach kształcenia średniego ogólnego* rekomenduje się przeprowadzenie z uczniami następujących zajęć sportowo-rekreacyjnych:

- gimnastyka śródlekcyjna, ćwiczenia fizyczne i zabawy w przerwach między zajęciami edukacyjnymi, ćwiczenia fizyczne podczas zajęć w grupach świetlicowych,
- imprezy sportowe pod hasłem „Wzywa was Sportlandia!”, „Tata, mama, ja – sportowa rodzina”, „Białoruska śnieżynka”, „Kryształowa łyżwa”, comiesięczne „Dni zdrowia”;
- współzawodnictwo w różnych dyscyplinach sportowych w formie całorocznej spartakiady dla uczniów placówek kształcenia średniego ogólnego,
- szkolne ligi gier zespołowych,
- uprawianie różnych dyscyplin sportowych w sekcjach, grupach i kółkach (mini-futbol, tenis stołowy i in.) itd.

Jak zauważono w piśmie instruktażowo-metodycznym *O dodatkowych środkach w celu poprawy funkcjonowania placówek edukacyjnych w szóstym dniu szkolnym*⁸, przy organizacji szóstego dnia szkolnego należy w plan zajęć włączyć następujące punkty, wspomagające kształtowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów:

- warsztaty związane z różnymi rodzajami sportu,
- maratony tańca sportowego, aerobiku, cheerleaderek, subkultur młodzieżowych i innych,
- pokazowe występy uczniów instytucji doksztalcających oraz specjalnych placówek naukowo-sportowych,
- mecze, zawody indywidualne i drużynowe, ligę sportów zespołowych,
- imprezy sportowe dla rodzin „Zdrowy ja – zdrowa rodzina!”,
- „Lekcje mistrzów” prowadzone w obecności zaproszonych na nie studentów, uczestników, zwycięzców i medalistów -mistrzostw świata, Europy i Białorusi oraz medalistów olimpiad,

⁸ Por. tamże.

- wycieczki do obiektów sportowych,
- turnieje, konkursy propagujące ruch olimpijski, młodzieżowe talk-show, quizy „Kultura fizyczna – sport – zdrowie!”, „Białoruś olimpijska” i inne.

Warto także zauważyć, że w celu kształtowania zdrowego stylu życia organizowane są w niektórych placówkach naukowych szkolne zespoły sportów drużynowych i kluby kibicowskie, dla których organizuje się regularne treningi i regionalne zawody sportowe (w pierwszej kolejności w szósty dzień szkolny).

Podjęcie białoruskich uczonych i nauczycieli-praktyków do problematyki kształtowania zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym odnajduje swoje odzwierciedlenie w autorskich programach zajęć fakultatywnych i projektach.

G. W. Trafimowa przygotowała program zajęć fakultatywnych „Zdrowy styl życia”⁹ dla klas I–IV, uwzględniając stan zdrowia dzieci w młodszym wieku szkolnym. Głównym celem zajęć fakultatywnych z cyklu „Zdrowy styl życia” jest kształtowanie u dzieci odpowiedzialności za swoje zdrowie, stosunku do zdrowego stylu życia; wpajanie nawyków dbania i ochrony zdrowia. Zdrowy styl życia, według Trafimowej, obejmuje:

- stosowanie podstawowych zasad higieny, kształtowanie zdrowych nawyków, rezygnację z palenia i używania alkoholu oraz narkotyków,
- regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, w tym regularne treningi fizyczne i sport,
- racjonalne odżywianie,
- profilaktykę urazów u dzieci,
- wczesną profilaktykę chorób sercowo-naczyniowych,
- zapobieganie negatywnym skutkom stresu,
- podejmowanie właściwych decyzji, korzystnych dla zdrowia,
- świadomość stanu zdrowia.

Wielkie znaczenie dla dzieci ma wpojenie im życiowych zasad – zdaniem G.W. Trafimowej – przede wszystkim: samoświadomości i poczucia własnej wartości; odpowiedzialności za siebie i innych ludzi; zrozumienia wartości życia i zdrowia, komunikacji; krytycznego i twórczego myślenia; kontroli emocji; umiejętności rozwiązywania konfliktów; znajomości technik przetrwania; prośby o pomoc w przypadku spotkania się z przemocą lub naruszeniem własnych praw. Walorem są też umiejętności praktyczne, czyli: umiejętność

⁹ Por. także; <https://sch23grodno.schools.by/pages/uchebnye-programmy-fakultativnyh-zanjatij-dlja-nachalnoj-shkoly> (dostęp: 12.03.2016).

korzystania z transportu zbiorowego, sprzątanania itp. Program zajęć fakultatywnych „Zdrowy styl życia” przewiduje kształtowanie u dzieci zdolności do zrozumienia konieczności prowadzenia zdrowego stylu życia oraz do nabycia powyższych umiejętności.

Podstawę w programie kursu stanowią rozdziały: *Przyroda i zdrowie* (I klasa), *Odżywianie i zdrowie* (II klasa), *Pomóż sam sobie* (III klasa), *Zdrowe serce, Człowiek w świecie stresów: sekrety zdrowia*, *Szkoła i zdrowie*, *Ekologia i zdrowie* (IV klasa).

Przeznaczony dla uczniów klas pierwszych kurs „Przyroda i zdrowie” realizuje ideę o nierozzerwalności związku pomiędzy zdrowiem człowieka, a bogactwem i różnorodnością przyrody. Głównym celem tego kursu jest ukształtowanie elementarnego wyobrażenia dzieci na temat problemów ekologicznych, wpojenie nawyków właściwego zachowania na świeżym powietrzu oraz nauczenie dzieci zapobiegania nieszczęśliwym wypadkom i chorobom, spowodowanym zjawiskami naturalnymi i ekologicznymi zagrożeniami środowiska. Poza tym kurs rozszerza i pogłębia wiedzę dzieci na temat przyrody, zjawisk sezonowych czy podstaw zdrowego stylu życia, kładąc największy nacisk na umiejętność odróżniania zachowań prozdrowotnych od tych, które szkodzą człowiekowi.

Dla uczniów klas II przygotowany został kurs „Odżywianie i zdrowie”, którego celem jest rozszerzenie wiadomości i świadomości na temat odżywiania, ukształtowanie ogólnego wyobrażenia na temat racjonalnego odżywiania, a także kształtowanie zdrowych nawyków i umiejętności wybierania jedzenia korzystnego dla zdrowia.

Dla uczniów klas III proponowany jest kurs „Pomóż sam sobie”, którego celem jest ukształtowanie elementarnych wyobrażeń na temat: zdrowego stylu życia, korzystnych i szkodliwych nawyków, przyczyn urazów wśród dzieci i ich zapobieganiu, kształtowania stylu życia odrzucającego nałogi, a także ukazanie elementarnych podstaw zachowań w sytuacjach ekstremalnych.

Dla uczniów klas IV przygotowano kilka kursów do wyboru, jak: „Zdrowe serce”, „Człowiek w świecie stresów: sekrety zdrowia”, „Szkoła i zdrowie”, „Ekologia i zdrowie”.

Głównym celem kursu „Zdrowe serce” jest kształtowanie u uczniów umiejętności i nawyków wczesnej profilaktyki chorób układu krążenia. Cel ten jest realizowany za pomocą następujących zadań:

- poszerzanie wiedzy dzieci na temat działania układu krążenia,
- zaznajomienie uczniów z najczęściej występującymi chorobami układu krążenia,
- kształtowanie wyobrażenia o zdrowym stylu życia jako środka efektywnej profilaktyki chorób układu krążenia,

- kontynuacja kształtowania wśród dzieci nawyków racjonalnej organizacji pracy i czasu wolnego,
- wzmacnianie układu krążenia dzieci poprzez ćwiczenia fizyczne, korzystne dla pracy serca,
- zdobywanie przez dzieci wiedzy o zdrowym odżywianiu,
- kształtowanie wśród uczniów negatywnego postrzegania nałogów, umiejętności podejmowania korzystnych dla zdrowia decyzji.

Program kursu „Człowiek w świecie stresów: sekrety zdrowia” umożliwia nauczycielowi:

- zaprezentowanie w przystępnej dla ucznia formie informacji na temat sytuacji stresowych oraz wiedzy o towarzyszących im procesach w organizmie człowieka, czy o korzystnym i niekorzystnym wpływie stresu na organizm człowieka,
- stworzenie warunków sprzyjających wypracowaniu cech charakteru niezbędnych dla tworzenia przyjemnej atmosfery w grupie dzieci,
- kształtowanie świadomego podejścia do nauki i obciążeń umysłowych w sytuacjach konfliktowych, powstających w procesach interakcji interpersonalnej,
- zaznajomienie ze sposobami zdrowej i produktywniej komunikacji, skutecznymi metodami zapobiegania i rozwiązywania konfliktów,
- kształtowanie wśród uczniów umiejętności wykorzystania w życiu codziennym środków efektywnej walki ze stresem, jak: wypoczynek, sen, ruch, kontakt z ludźmi, zwierzętami, obcowanie z przyrodą i sztuką.

Główne zadania kursu „Szkoła i zdrowie”:

- organizacja nauki dzieci w szkole w warunkach przyjaźni, komfortu i bezpieczeństwa,
- poszerzenie wiadomości uczniów na temat szkoły, pomieszczeń w szkole,
- kształtowanie wśród uczniów nawyków bezpiecznego zachowania w pomieszczeniach i na terenie wokół szkoły,
- poszerzenie wiedzy o przyczynach urazów w szkole i sposobach zapobiegania takim urazom,
- poszerzenie wiedzy na temat zasad zachowania się w placówkach edukacyjnych; umiejętności rozmowy z rówieśnikami, uczniami klas starszych, nauczycielami; umiejętności unikania kłótni, konfliktów i innych niebezpiecznych sytuacji,

– kształtowanie umiejętności i nawyków efektywnej nauki, organizacji wypoczynku po zajęciach w szkole, w czasie wakacji.

Główne zadania kursu „Ekologia i zdrowie”:

– ukształtowanie wiedzy, umiejętności i nawyków, zapewniających odpowiedzialny stosunek uczniów do otaczającego ich świata,

– stymulowanie kontaktu dzieci z przyrodą,

– stworzenie warunków do indywidualnego estetycznego postrzegania przyrody przez uczniów,

– kształtowanie wiadomości na temat związku człowieka z otaczającym go światem, jego wpływu na nasze zdrowie,

– organizowanie różnorodnej działalności proekologicznej,

– kształtowanie poczucia osobistej odpowiedzialności za stan środowiska naturalnego.

G.W. Trafimowa z S.A. Trafimowem stworzyli program zajęć pozalekcyjnych dla uczniów klas I–IV szkół kształcenia średniego ogólnego zlokalizowanych na obszarach skażonych radioaktywnie pt. *Podstawy zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa radiologicznego*¹⁰. Z punktu widzenia uczonych głównymi zadaniami nauczania podstaw zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa radiologicznego są:

– orientowanie uczniów na ochronę i poprawę swojego stanu zdrowia oraz zdrowia przyszłych pokoleń,

– kształtowanie niezbędnych umiejętności i nawyków higienicznych w warunkach życia na terytorium skażonym radioaktywnie,

– kształtowanie umiejętności psychoanalizy i treningu psychologicznego w celu ochrony i poprawy stanu zdrowia,

– wpajanie uczniom kultury związanej z ekologią na terenach skażonych radioaktywnie,

– rozszerzanie i pogłębianie wiadomości o niektórych chorobach, będących wynikiem działania promieniowania na organizm ludzki, jak również sposobach zapobiegania tym chorobom,

– przyswojenie praktycznych umiejętności w celu zapewnienia bezpiecznego życia na obszarach zanieczyszczonych radioaktywnie.

¹⁰ Por. Л. И. Дурейко, Л. Ф. Кузнецова, Н. Т. Гиндюк, Г. С. Стасевич, Л. Г. Кульменова, Н. Н. Тушин, *Основы здорового образа жизни и радиационной безопасности: программа факультативного занятия для I–IV классов учреждений общего среднего образования*, „Начальное образование: семья, десткий сад, школа: научно-методический журнал” 2013 nr 8, s. 64-67.

Program zorientowany jest na uzyskanie przez uczniów najważniejszych informacji na temat zdrowego stylu życia, higieny, bezpieczeństwa radiologicznego, psychologii. W ramach kształtowania właściwego stylu życia wśród uczniów realizowane są poszczególne tematy kursu, spośród których najistotniejsze i najciekawsze zostały przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1. Treści programowe kursu „Podstawy zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa radiologicznego”

Temat	Treści programowe
I klasa	
Uczę się być zdrowym	Pojęcie „zdrowia” i „zdrowego stylu życia”. Odpowiedzialność za własne zdrowie.
Mój grafik dnia	Planowanie rozkładu dnia. Znaczenie właściwego rozplanowania nauki, pracy, wypoczynku, snu, odżywiania, spacerów, zajęć w czasie wolnym.
Higiena osobista	Stosowanie się do zasad higieny osobistej. Szczególne znaczenie higieny osobistej u dzieci, mieszkających na terenach zanieczyszczonych radioaktywnie. Dbanie o skórę. Mycie rąk, twarzy, nóg. Zabiegi w wodzie (sauna, basen, prysznic, polewanie się wodą, wycieranie). Higiena jamy ustnej. Dbanie o włosy. Dbanie o czystość odzieży i obuwia. Zasady wyboru odzieży ze względu na warunki atmosferyczne. Pranie odzieży, mycie butów pod bieżącą wodą, wycieranie wilgotną szmatką. «Dobre» i «złe» bakterie.
Higiena w domu	Higiena w domu. Czyste powietrze – niezbędny warunek życia i zdrowia człowieka. Znaczenie mycia na mokro, wietrzenia pomieszczeń. Kontakt ze zwierzętami domowymi. Zasady higieny przy kontakcie z nimi. Higiena w klasie jako warunek dbania o zdrowie.
Wpływ środowiska na zdrowie człowieka	Moje podwórko, klatka schodowa. Moja ulica. Gdzie można, a gdzie nie wolno się bawić. Zieleń na dworze. Jak dbać o rośliny. Wpływ pojazdów spalinowych na otaczające nas środowisko. Utrzymywanie czystości na podwórku, w klatce schodowej, na ulicy.
Higiena odżywiania	Jakie powinno być nasze jedzenie. Zachowanie zasad higieny podczas spożywania owoców i warzyw: obieranie, mycie. Woda pitna. Stosowanie produktów zawierających jod. Właściwości jedzenia w warunkach skażenia radioaktywnego.
Zasady zachowania się na spacerze	Wyjścia «na łono natury». Jesień a zdrowie człowieka. Zimowe zabawy. Hartowanie się. Wiosna a zdrowie człowieka. Właściwe rozplanowanie dnia w okresie wypoczynku letniego. Kąpiele słoneczne. Kąpanie. Niebezpieczeństwa związane z wdychaniem zanieczyszczonego powietrza. Jak się chronić przed kurzem. Zapobieganie szokom termicznym i udarom słonecznym.
II klasa	
Zdrowotne środki zapobiegawcze	Co to znaczy chronić zdrowie. Znaczenie utrzymania dobrego stanu zdrowia (odżywianie, ćwiczenia fizyczne, odpoczynek, zdrowy styl życia). Ćwiczenia fizyczne (poranna gimnastyka, gimnastyka śródlekyjna, lekcje wychowania fizycznego, uprawianie sportu, spacer, zabawy na świeżym powietrzu, rytmika, taniec). Dobór ćwiczeń w zależności od stanu zdrowia. Naprzemienność pracy fizycznej i umysłowej. Nauka i wypoczynek. Aktywny i pasywny wypoczynek. Organizacja wypoczynku w ciągu dnia. Uczymy się odpoczywać.
Higiena odżywiania	Konsumpcja zdrowej żywności — gwarancja zdrowia. Znaczenie właściwego odżywiania dla zdrowia dzieci. Zasady odżywiania u dzieci, przebywających na terytoriach zanieczyszczonych radioaktywnie. Racjonalne ożywanie. Jedzenie i jego różnorodność. Rola białka w odżywianiu człowieka i konieczność zwiększenia konsumpcji białka. Główne grupy produktów żywnościowych: chleb, kasza, mięso, drób, ryby, produkty mleczne, warzywa, owoce, tłuszcze, słodycze. Witaminy i ich znaczenie. Grzyby, jagody leśne, ryby rzeczne, owoce morza, orzechy, nasiona i ich znaczenie dla zdrowia. Zalecenia dotyczące

	bezpieczeństwa radiologicznego w zakresie korzystania z różnych grup produktów. Konsumpcja produktów czystych ekologicznie, a także produktów bogatych w witaminy. Potas, wapń, fosfor, pektyny — substancje, które zapobiegają gromadzeniu i pomagają oczyścić organizm z radionuklidów. Włączanie do diety soków z zawartością miąższu, napojów owocowych, kompotów. Przykłady najprostszych posiłków, napojów.
III klasa	
Nauka i ochrona zdrowia	Higiena i nauka. Czym jest stres. Wpływ stresu na zdrowie człowieka. Zależność pomiędzy nałogami, a złym stanem zdrowia. Wpływ alkoholu, narkotyków, palenia tytoniu na organizm człowieka, jego poszczególne organy i systemy (mózg, system nerwowy).
Zmysły i zdrowie	Wpływ telewizora, komputera na wzrok, słuch, system nerwowy. Jak oglądać telewizję. Zasady korzystania z komputera. Uzależnienie od gier komputerowych. Szkodliwy wpływ hałasu na zdrowie. Jak unikać hałasu. Środki zapobiegania promieniowaniu elektromagnetycznemu z urządzeń gospodarstwa domowego (kuchenki mikrofalowe, telefony komórkowe, komputery).
Układ oddechowy a zdrowie	Znaczenie powietrza dla życia ludzkiego. Wpływ zanieczyszczenia powietrza na ciało ludzkie. Jak radzić sobie z kurzem w pomieszczeniu. Znaczenie wietrzenia i odkurzania na mokro w domu. Szkodliwość palenia.
Układ kostny i mięśniowy a zdrowie	Aktywny tryb życia a zdrowe ciało. Rola kultury fizycznej i sportu we wzmacnianiu układu kostnego i mięśni. Wpływ ćwiczeń na krążenie krwi, mięśnie i kości. Rola wapnia we wzmacnianiu układu kostnego.
Układ krążenia	Potas i jego rola we wzmacnianiu serca. Aktywność fizyczna a serce. Rola kultury fizycznej i sportu we wzmacnianiu mięśnia sercowego.
Układ trawienny	Główne grupy produktów żywnościowych: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy. Minerale i ich znaczenie w metabolizmie. Niezbędność czystej wody dla organizmu. Napoje korzystne dla organizmu dziecka, w warunkach życia na obszarach skażonych radioaktywnie. Profilaktyka niedoboru jodu. Zasady racjonalnego odżywiania. Dieta. Stosowanie produktów bogatych w białko, witaminy, wapń, potas, fosfor, pektyny i inne substancje, które zapobiegają gromadzeniu i pomagają oczyścić organizm z radionuklidów. Wydalanie radionuklidów z organizmu w żywności i napojach.
Opieka medyczna i jej znaczenie dla zachowania zdrowia	Profilaktyczne badania lekarskie i korzyści z nich płynące. Badanie krwi. Elektrokardiogram. Medycyna niekonwencjonalna.
IV klasa	
Środki zapobiegawcze w dziedzinie ochrony zdrowia. Higiena psychiczna	Znaczenie utrzymania dobrego stanu zdrowia (odżywianie, ćwiczenia fizyczne, odpoczynek). Zależność pomiędzy aktywnością fizyczną i dobrym stanem zdrowia. Znaczenie kultury fizycznej i sportu, zabiegów wodnych w celu zapobiegania chorobom. Hartowanie. Połączenie aktywności fizycznej z innymi rodzajami pracy fizycznej. Stres i konflikty. Pozytywne i negatywne emocje i ich wpływ na stan zdrowia człowieka. Rozpoznawanie i odpowiednia reakcja na potencjalnie niebezpieczne sytuacje w relacjach międzyludzkich. Wpływanie na swoje zachowanie, zdrowie, nastrój.

A.S. Czerniawska jest autorem programu zajęć fakultatywnych dla klas II–IV szkół kształcenia średniego ogólnego pt. *Zasady w moim życiu*¹¹. Program ten ma na celu wpojenie uczniom podstawowych wartości moralnych, które przyczyniają się do kształtowania u dzieci odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie, poczucie własnej wartości, a także postawę szacunku dla prawa oraz praw i wolności innych osób. W kontekście kształtowania zdrowego

¹¹ Рог. *Правила в моей жизни: программа факультативных занятий для II–IV классов учреждений общего среднего образования*, „Начальное образование: семья, десткий сад, школа: научно-методический журнал” 2013 nr 8, s. 143-148.

stylu życia szczególnie interesujące wydają się być następujące zagadnienia: „Moje zdrowie”, „Zdrowie i emocje”, „Zdrowy styl życia”, „Prawo do bezpieczeństwa”. Treści programowe przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Treści programowe kursu „Zasady w moim życiu”

Temat	Treści programowe
Moje zdrowie	Zdrowie i jego główne składowe. Prawo każdego człowieka do opieki zdrowotnej. Co to jest „zdrowy styl życia”? Kto i jak dba o zdrowie dziecka. Dbanie o swoje zdrowie przez dzieci. Prawidłowe odżywianie i styl życia.
Zdrowie i emocje	Czynniki determinujące zdrowie ludzkie. Wyobrażenie o wewnętrznym świecie człowieka. Pozytywne i negatywne emocje, ich wpływ na zdrowie.
Zdrowy styl życia	Wartość zdrowia i zdrowego stylu życia dla każdego. Sekrety zdrowia. Nałogi a zdrowie. Wpływ nałogów na zdrowie człowieka. Odpowiedzialność każdej osoby za swoje zdrowie. Higiena korzystania przez dzieci z komputera, telewizora i telefonu komórkowego. Gry komputerowe a zdrowie.
Prawo do bezpieczeństwa	Wiedza na temat bezpieczeństwa. Różne rodzaje niebezpieczeństw. Służby bezpieczeństwa w kraju: Ministerstwo Sytuacji Nadzwyczajnych, milicja i pogotowie ratunkowe. Wzywanie służb, związanych z bezpieczeństwem: sposoby przekazywania i odbioru informacji na temat sytuacji nadzwyczajnej. Droga dziecka ze szkoły do domu. Sposoby zachowania się w nieznanym miejscu. 10 sposobów, aby powiedzieć «nie». Przyczyny występowania niebezpiecznych sytuacji w domu. Zapewnienie bezpieczeństwa w domu. Kto może pomóc, jeśli zagrożenie będzie miało miejsce w domu lub na ulicy?

W trakcie kursu fakultatywnego uczniowie uzyskają wiedzę na temat podstawowych zasad bezpieczeństwa własnej osoby, wartościach i pojęciach, podstawowych normach moralnych i prawnych, regulujących relacje między ludźmi, jednostką a społeczeństwem – w szczególności zdrowia i prawa do zdrowia. Uczniowie mają możliwość nauczania się kierowania w życiu codziennym podstawowymi zasadami bezpieczeństwa, a także wyjaśniać te reguły zachowań innym dzieciom.

Zespół redakcyjny w składzie – E.L. Daniłowa, O.A. Kasjan, A.A. Kirpiczenko, N.A. Krutowcowa, E.W. Martynowa, L.J. Slipecowa, N.W. Jakuszkin – przygotował program zajęć fakultatywnych „My–sami”¹² dla klas V–VIII szkół kształcenia średniego ogólnego. Program ten ma na celu kształtowanie w uczniach wartościowego stosunku do ich zdrowia oraz zdrowia innych osób, a także motywacji do samopoznania i samodoskonalenia w formowaniu odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia, kształtując dobre nawyki (jak np. sposoby wyrażenia odmowy wobec używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych).

Realizacja tego programu będzie sprzyjać również kształtowaniu wśród uczniów umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz kierowania swoimi emocjami. W ramach kursu uczniowie klas V poznają problemy, jak: „Kultura zdrowego stylu życia”,

¹² Por. Państwowy portal oświatowy: adu.by/wp-content/uploads/2014/umodos/fakult.../mi_sami.doc (dostęp: 12.03.2016).

„Życie i zdrowie jako najwyższa wartość dla człowieka”, „Praca i wypoczynek”, „Nałogi a zdrowie człowieka”. Treści programowe kursu przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Treści programowe kursu „My – sami”

Temat	Zawartość merytoryczna materiału
Kultura zdrowego stylu życia	Rola zdrowego stylu życia i sposobu postrzegania świata. Kultura zdrowego stylu życia i jej składowe. Zdrowie fizyczne, psychiczne, moralne. Zdrowy styl życia jako najbardziej harmonijny sposób kontaktu człowieka ze środowiskiem, społeczeństwem, przyrodą. Zasady zachowania człowieka w otaczającym go środowisku (w lesie, w parku, nad wodą, na polu itd.).
Życie i zdrowie jako najwyższa wartość dla człowieka	Unikalność i wartość życia ludzkiego. Zdrowy styl życia jako wartość. Wpływ środowiska na zdrowie człowieka, na rozwój jego osobowości (psychiczny, moralny, estetyczny). Pojęcie „zdrowie” i „choroba”. Zdrowie i zdrowy styl życia. Czynniki zdrowotne: dziedziczne, społeczne, środowiskowe, zdrowotne. Ochrona zdrowia. Czynniki ryzyka zachorowań. Pojęcie „odpowiedzialności”. Odpowiedzialny stosunek do swojego zdrowia.
Praca i wypoczynek	Podstawy planowania i racjonalnego grafiku dnia, tygodnia, miesiąca. Równowaga pomiędzy pracą i odpoczynkiem. Sen i aktywność umysłowa. Naprzemiennność różnych rodzajów działalności. Higiena pracy umysłowej. Aktywny i pasywny wypoczynek. Aktywność fizyczna warunkiem koniecznym dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Zapobieganie bezczynności uczniów. Poranna gimnastyka. Gimnastyka śródlekcyjna. Kultura fizyczna i sport jako środki poprawy stanu zdrowia. Wyczerpanie. Zapobieganie zmęczeniu psychicznemu i fizycznemu. Naprzemiennność różnych rodzajów działalności.
Nałogi a zdrowie człowieka	Ryzyko związane z życiem we współczesnym świecie. Społecznie niekorzystne czynniki, które mogą mieć negatywny wpływ na młode pokolenia: alkohol, palenie tytoniu, narkotyki, uzależnienia od gier i komputera, itp. Wpływ nałogów i ich konsekwencje dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Choroby związane z używaniem narkotyków, tytoniu, alkoholu, uzależnienia od gier i komputera. Zmiana zachowań ludzi, związana z używaniem substancji psychoaktywnych.

Na specjalną uwagę zasługuje program „Zdrowy styl życia” przygotowany w ramach modelu wychowania szkolno-rodzinnego „Punkt orientacyjny” przez M.P. Osipową, S.I. Kozłowicza, M.A. Biesową¹³. Program ten umożliwia zaznajomienie uczniów z głównymi dostępnymi dla danego wieku sposobami oraz metodami umacniania i ochrony zdrowia. W programie „Zdrowy styl życia” zostały wyszczególnione trzy kierunki: „Ja i moje zdrowie”, „Drogi do świata zdrowia” i „Niebezpiecznie – bezpiecznie”. Celem modułu „Ja i moje zdrowie” jest kształtowanie wyobrażeń dzieci o moralnym aspekcie zdrowia poprzez wprowadzenie ich w kulturę waleologiczną, czyli kulturę zdrowego stylu życia.

W ramach programu uczniowie:

- poprawiają nawyki zachowań higienicznych przez przyswajanie podstawowych informacji o anatomii i fizjologii,
- zdobywają wiedzę i umiejętności z zakresu higieny i właściwego odżywiania,

¹³ Пор. М.П. Осипова, *Воспитание. Подготовительный класс – третий класс: пособие*, Минск 2004.

- zaznajamiają się z głównymi rodzajami i zasadami hartowania organizmu, najbardziej skutecznymi środkami zapobiegania przeziębieniom, a także kształtowania u dzieci silnej woli, poświęcenia, determinacji i innych cennych walorów moralnych,
- opanowują prawidłową technikę wykonywania różnych ćwiczeń, z uwzględnieniem specyfiki danego wieku,
- nabywają umiejętności rozpoznawania niebezpiecznych sytuacji i prawidłowego zachowania się w ich obliczu lub zapobiegania ich powstawaniu.

Analiza dokumentów prawnych, regulujących kwestie kształtowania zdrowego stylu życia wśród uczniów klas I–V oraz źródeł naukowych, prowadzi do następujących wniosków:

1. Problem kształtowania zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym jest aktualny. Tematem tym – z punktu widzenia teoretycznego oraz metodycznego – zajmuje się państwo, czyli poszczególne placówki naukowe, zespoły badawcze naukowców oraz nauczyciele-praktycy.
2. Znaczenie pojęcia „zdrowy styl życia” jest dosyć szerokie. Głównymi elementami zdrowego stylu życia są: higiena osobista, właściwe odżywianie, racjonalne rozplanowanie pracy i wypoczynku, aktywność ruchowa, rezygnacja z używek.
3. Kwestie zdrowego stylu życia są ściśle związane z kwestią bezpieczeństwa życia uczniów.
4. Kształtowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym jest jednym z priorytetowych celów polityki oświatowej Republiki Białoruś. W klasach I–V realizowane jest podczas zajęć dydaktycznych (przedmioty szkolne, zajęcia fakultatywne) oraz zajęć pozalekcyjnych (m.in. imprezy sportowe).

METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

CEL BADAŃ

Celem teoretycznym zrealizowanego badania było poznanie opinii badanych nauczycieli, uczniów i rodziców na temat zdrowego stylu życia dzieci w młodszym wieku szkolnym na Białorusi.

Celem praktycznym było poszukiwanie możliwości adaptacji wybranych elementów kształtowania zdrowego stylu życia uczniów w młodszym wieku szkolnym w innych krajach Europy.

PROBLEM GŁÓWNY

Jaka jest opinia badanych nauczycieli, uczniów i rodziców na temat zdrowego stylu życia dzieci w młodszym wieku szkolnym na Białorusi?

PROBLEMY SZCZEGÓŁOWE

- 1) Jakie są założenia systemu edukacji dotyczące kształtowania zdrowego stylu życia?
- 2) W jaki sposób badani definiują zdrowy styl życia?
- 3) Jaki jest stosunek badanych do zdrowego stylu życia?
- 4) Jaki jest poziom zdrowego stylu życia dzieci w opinii badanych?
- 5) Jakie są źródła wiedzy uczniów na temat zdrowego stylu życia?
- 6) Jakie działania podejmują nauczyciele w celu kształtowania zdrowego stylu życia?
- 7) Czy i w jaki sposób szkoły promują zdrowy styl życia na zajęciach pozalekcyjnych?
- 8) Jakie czynniki wpływają na realizację kształtowania zdrowego stylu życia u dzieci?

METODA BADAŃ

W celu uzyskania materiału badawczego posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Techniką badawczą, którą zastosowano podczas badań to ankietowanie uczniów, ich rodziców i nauczycieli. W badaniu wykorzystano jako narzędzie badawcze kwestionariusz ankiety własnego autorstwa.

Udział w badaniu był anonimowy. Ankietyzację przeprowadzono w styczniu i lutym 2016 roku w wylosowanych szkołach Brześcia. Dobór próby do badania miał charakter losowy. Zebrano 161 ankiet od uczniów, 119 od rodziców i 36 od nauczycieli. Na podstawie danych z ankiet zostały przeprowadzone analizy statystyczne.

POSTRZEGANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Styl życia w znacznym stopniu wpływa na zdrowie człowieka. Styl życia zaczyna kształtować się już od wczesnego dzieciństwa. Dzieci w młodszym wieku szkolnym są bardzo podatne na wpływy środowiska. W tym okresie życia ogromnie ważną rolę spełnia nauczyciel, który w znacznej mierze wpływa na kształtowanie postaw swoich uczniów. Nauczyciel swoimi działaniami może skutecznie zachęcić dzieci do zdrowego stylu życia¹⁴.

Według B. Woynarowskiej „Zdrowy (prozdrowotny) styl życia to świadome zachowania sprzyjające poprawie, utrzymaniu i ochronie zdrowia. Polega on przede wszystkim na: dbałości o higienę ciała i higienę psychiczną, odpowiedniej aktywności fizycznej, racjonalnym odżywianiu się, zachowaniu bezpieczeństwa, poddawaniu się okresowym badaniom stanu zdrowia, niepaleniu tytoniu i nie używaniu narkotyków, umiarkowaniu w picciu alkoholu”¹⁵.

Zgodnie z tą definicją możemy wyróżnić dwa rodzaje zachowań:

- a) prozdrowotne, tzn. sprzyjające zdrowiu do których należą: aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymanie czystości ciała i otoczenia, radzenie sobie ze stresem, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymywanie właściwych relacji międzyludzkich, zgłaszanie się na badania profilaktyczne,
- b) antyzdrowotne, tj. zagrażające zdrowiu - palenie papierosów, używanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych, ryzykowne zachowania seksualne¹⁶.

W pierwszym pytaniu zapytano respondentów, co rozumieją przez termin „zdrowy styl życia”? Tabela 4 przedstawia wyniki odpowiedzi udzielonych przez uczniów, rodziców i nauczycieli.

¹⁴ Por. D. Ponczek, I. Olszowy, *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012 nr 2, s. 260.

¹⁵ B. Woynarowska, *Podstawowe pojęcia*, [w:] *Szkoła promująca zdrowie. Doświadczenia dziesięciu lat*, red. B. Woynarowska, M. Sokołowska, Warszawa 2000, s. 15.

¹⁶ Por. tamże.

Tabela 4. Co Twoim zdaniem oznacza „zdrowy styl życia”?

	Uczniowie N=161	Rodzice N=119	Nauczyciele N=36
Higiena ciała i higiena psychiczna	22,3%	39,5%	41,6%
Odpowiednia aktywność fizyczna	75,1%	79,8%	83,3%
Racjonalne odżywianie się	70,8%	76,5%	72,2%
Zachowanie bezpieczeństwa	0,6%	0,8%	-
Okresowe badania stanu zdrowia	-	3,3%	5,5%
Rezygnacja z używek	23%	18,5%	50%

Respondenci „zdrowy styl życia” kojarzą przede wszystkim z aktywnym trybem życia, uprawianiem sportu (uczniowie – 75,1%, rodzice – 79,8%, nauczyciele – 83,3%). Na drugim miejscu wskazano racjonalny sposób odżywiania się (uczniowie – 70,8%, rodzice – 76,5%, nauczyciele – 72,2%). W dalszej kolejności uczniowie i nauczyciele wskazali na konieczność rezygnacji z używek (uczniowie – 23%, nauczyciele – 50%) oraz troskę o higienę ciała i higienę psychiczną (uczniowie – 22,3%, nauczyciele – 41,6%). Natomiast rodzice bardziej zaakcentowali troskę o higienę ciała i higienę psychiczną (39,5%) i w mniejszym stopniu na rezygnację z używek (18,5%). W wypowiedziach respondentów nie doceniono takich elementów zdrowego stylu życia, jak zachowanie bezpieczeństwa i okresowe badania stanu zdrowia.

Wszyscy badani wskazali, że zdrowy styl życia jest ważny dla zdrowia człowieka. W przypadku rodziców 1,7% z nich nie potrafiło tego określić.

W uzasadnieniu swoich wypowiedzi respondenci zgodnie wskazali, że „zdrowy styl życia” przede wszystkim poprawia jakość i długość życia człowieka (uczniowie – 44%, rodzice – 37,8%, nauczyciele – 33,3%). W drugiej kolejności uczniowie (5%) i rodzice (6,7%) wskazali na poprawę ogólnego samopoczucia. Natomiast nauczyciele wskazali wpływ na prawidłowy rozwój człowieka (27,7%). W zgodnej opinii wszystkich badanych grup, najmniej istotnym czynnikiem jest poprawa kondycji fizycznej (uczniowie – 3,7%, rodzice – 1,6%, nauczyciele – 8,3%).

STOSUNEK BADANYCH DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. 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 spokoju¹⁷.

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, hedonistyczne¹⁸.

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 duchowej¹⁹.

Celem tej części badań było poznanie i porównanie opinii uczniów, rodziców i nauczycieli na temat ich osobistej hierarchii wartości.

Podstawowym narzędziem badawczym była *Skala oceny wartości preferowanych* wzorowana na technice opracowanej przez P. Olesia²⁰, składająca się z katalogu nazw 27 wartości. Po liczbowym opracowaniu wyników otrzymano hierarchię wartości

¹⁷ Por. M. Kowalski, A. Gawęł, *Zdrowie- wartość – edukacja*, Kraków 2007, s. 24.

¹⁸ Zob. S. Kowalczyk, *Zarys filozofii człowieka*, Sandomierz 2002, s. 60.

¹⁹ Zob. K. Ostrowska, *Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości*, Warszawa 1998, s. 93.

²⁰ P. Oleś, *Wartościowanie a osobowość. Psychologiczne badania empiryczne*, Lublin 1989.

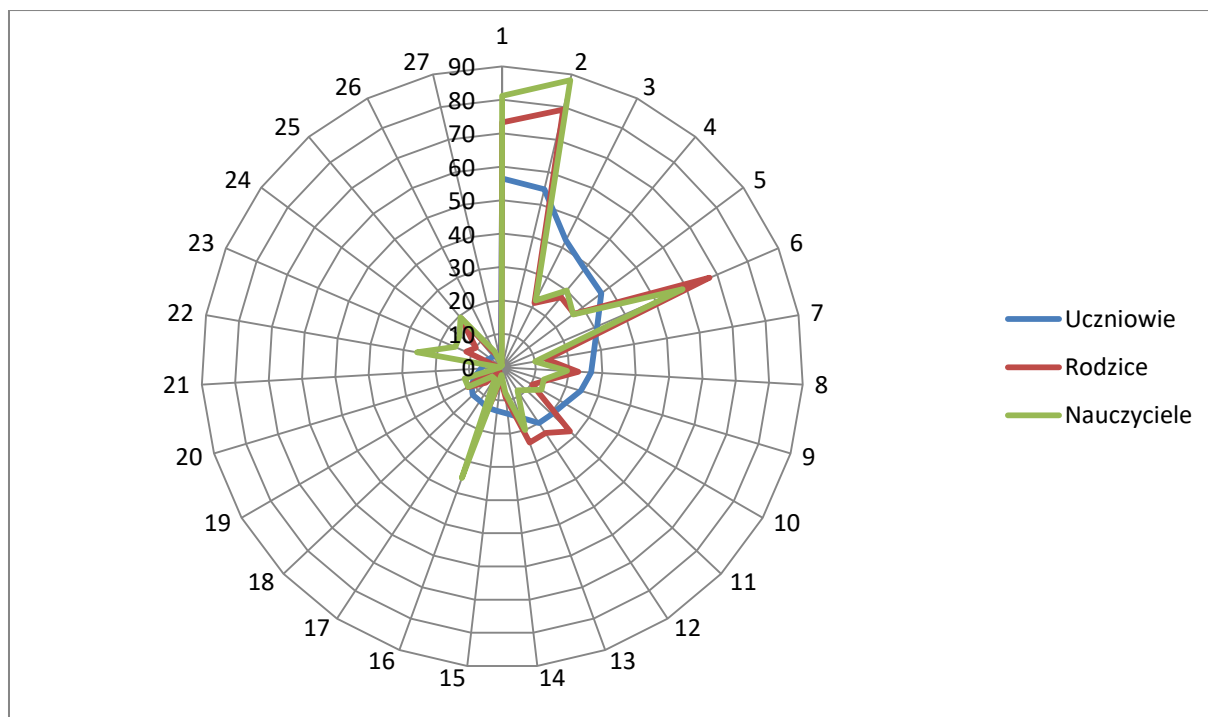
preferowanych przez uczniów. Wskazania zostały uporządkowane na sposób malejący według wskazań uczniów. W ten sposób powstał plan hierarchii wartości, który pozwala nam porównać podobieństwa i różnice w preferencjach uczniów, rodziców i nauczycieli.

Tabela 5. Osobista ocena wartości

Lp.	Wartość	Wskaźnik preferowania (w %) ²¹		
		Uczniowie	Rodzice	Nauczyciele
1.	rodzina	56,45	73,20	81,17
2.	zdrowie	54,65	79,24	88,23
3.	przyjaźń	42,48	21,50	22,35
4.	wiara w Boga	38,38	27,35	30,00
5.	pokój	36,95	26,79	26,47
6.	miłość	30,93	67,54	58,82
7.	prawda	27,88	13,39	10,00
8.	mądrość	26,64	22,83	19,41
9.	pomoc innym	24,53	13,77	12,94
10.	wiedza	21,67	10,37	13,52
11.	wykształcenie	20,43	27,93	10,00
12.	szacunek	19,93	23,58	8,23
13.	sprawiedliwość	16,02	23,96	20,00
14.	wolność	13,97	9,05	7,64
15.	przyroda	13,10	3,77	2,35
16.	praca	12,91	17,73	35,29
17.	piękno	12,11	1,50	4,11
18.	kultura	12,11	6,79	4,11
19.	dobro	10,62	11,88	11,76
20.	patriotyzm	8,26	3,77	11,76
21.	wygodne życie	6,33	2,64	0,58
22.	rozwój duchowy	5,52	1,69	25,88
23.	godność	5,21	11,69	15,29
24.	dobro materialne	4,47	9,81	15,88
25.	własny rozwój	4,16	19,24	19,41
26.	życie towarzyskie	3,85	4,15	5,29
27.	władza	1,73	1,13	0,58

²¹ 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.

Rysunek 1. Hierarchia wartości preferowanych przez uczniów, rodziców, nauczycieli



Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Przeprowadzone badania potwierdzają, że zdrowie jest istotnym elementem hierarchii wartości uczniów, ich rodziców i nauczycieli. W systemie wartości uczniów zdrowie należy do wartości najwyżej preferowanych i osiąga wysoki wskaźnik preferowania (54,65%). Badani uczniowie wyżej ocenili jedynie rodzinę (56,45%). W przypadku rodziców (79,24%) i nauczycieli (88,23%) zdrowie jest wartością najcenniejszą.

Analizując przedstawione powyżej dane można wysnuć następujące wnioski:

- 1) Obserwując trzy przecinające się krzywe obrazujące nasilenie wskazań uczniów, ich rodziców i nauczycieli, można zauważyć wzajemne przeplatanie się linii, wskazujące na zmienność wyborów dokonywanych przez respondentów.
- 2) Wyraźną przewagę wskazań uczniów sięgającą ponad 10 punktów procentowych obserwujemy w wyborze następujących wartości: przyjaźń, wiara w Boga, pokój, prawda, mądrość, pomoc innym, wiedza, wolność, przyroda, piękno.

Największa rozbieżność jest w przypadku wartości „przyjaźń” i wynosi ponad 20%.

Wyraźną przewagę wskazań rodziców i nauczycieli sięgającą ponad 10 punktów procentowych obserwujemy w wyborze następujących wartości: rodzina, zdrowie, miłość,

własny rozwój. Największa rozbieżność jest w przypadku wartości „miłość” i wynosi ponad 36%.

- 3) Najmniejsze rozbieżności w wartościach preferowanych przez uczniów w młodszym wieku szkolnym, ich rodziców i nauczycieli (do 5%) są w wyborze następujących wartości: sprawiedliwość, dobro, patriotyzm, życie towarzyskie, władza.
- 4) Na samym dole hierarchii wartości zarówno uczniów, rodziców i nauczycieli znalazła się „władza”.

Podsumowując wyniki badań możemy stwierdzić, że w systemach wartości uczniów w młodszym wieku szkolnym, ich rodziców i nauczycieli, zdecydowanie dominują wartości duchowe, witalne i religijne. Z danych wynika, że najmniejszą popularnością cieszyły się wśród respondentów wartości hedonistyczne.

POZIOM ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Zachowania prozdrowotne stanowią podstawę prawidłowego rozwoju dzieci. W niniejszym badaniu zwrócono uwagę na następujące czynniki – higienę osobistą, poczucie bezpieczeństwa, aktywność fizyczną 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.

Nieco mniej optymistycznie oceniają higienę osobistą uczniów, ich rodzice i nauczyciele. Poziom higieny osobistej uczniów za bardzo wysoki i dobry uznało 78,1% rodziców i 80,5% nauczycieli. Jednocześnie badani rodzice (20,1%) i nauczyciele (16,6%) uznali, że poziom tej higieny jest dostateczny.

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.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że uczniowie mają wysoki poziom poczucia bezpieczeństwa. 91,3% uczniów uważa, że poziom ich bezpieczeństwa jest bardzo wysoki lub dobry, a tylko 1,2% ocenia jako nie zadowalający.

Mniej optymistycznie poziom bezpieczeństwa uczniów oceniają ich rodzice i nauczyciele. Dla 76,3% rodziców i 76,6% nauczycieli poziom bezpieczeństwa jest bardzo wysoki lub dobry. Jednocześnie badani rodzice (28,6%) i nauczyciele (25%) uznali, że poziom ten jest dostateczny. Aż 9,2% badanych rodziców i 8,3% nauczycieli uważa, że poziom ten jest nie zadowalający.

W kolejnej części badań zwrócono uwagę na aktywność fizyczną uczniów, która jest jedną z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka. Szczególnie ważna jest ona w dzieciństwie, gdyż jest jednym z czynników warunkujących prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny, motoryczny, intelektualny, psychiczny i społeczny²².

Według B. Woynarowskiej „aktywność fizyczna to ruchy całego ciała lub jego części, wywoływane pracą mięśni szkieletowych, którym towarzyszą zmiany czynnościowe

²² Por. <http://pediatria.mp.pl/prawidlowyrozwoj/rozwojfizyczny/show.html?id=73905> (3.03.2015); W. Lukiewicz, *Sport a społeczeństwo: kapitał społeczny i kulturowy – wybrane zagadnienia*, „Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy” 2013, s. 97-106.

w organizmie i wzrost wydatkowania energii”²³. Aktywność fizyczna jest podstawowym elementem zdrowego stylu życia. Ma ona wpływ na dobre samopoczucie i czerpanie radości z życia, oraz zapobiega chorobom.

Dzieci w młodszym wieku szkolnym (6-12 rok życia) charakteryzują się dużą gotowością do ruchu, potrzebą ekspresji ruchowej i spontaniczną aktywnością fizyczną. Jest to tzw. złoty okres motoryczności, w którym stopniowo pojawia się celowość i ekonomia ruchów oraz panowanie nad ciałem²⁴.

Aktywność fizyczna wiąże się z ćwiczeniami wykonywanymi w domu, grami i zabawami podczas przerw lekcyjnych, zajęciami wychowania fizycznego w szkole, dodatkowymi zajęciami sportowymi w szkole, uprawianiem sportu poza szkołą, oraz zajęciami ruchowymi na świeżym powietrzu (bieg, szybki marsz, jazda na rolkach, jazda na rowerze)²⁵.

Subiektywna ocena aktywności fizycznej uczniów jest pozytywna – 85,7% uważa, że poziom ich aktywności fizycznej jest bardzo wysoki lub dobry, a tylko 1,9% ocenia jako nie zadowalający.

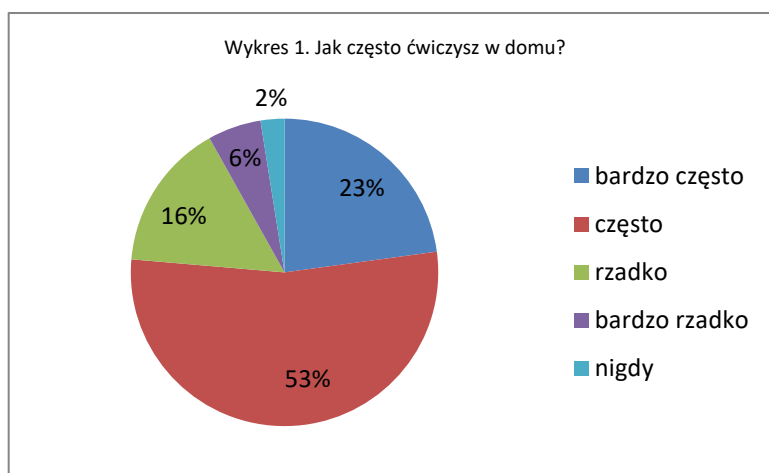
Mniej optymistycznie aktywność fizyczną uczniów oceniają ich rodzice i nauczyciele. Dla 64,7% rodziców i 74,9% nauczycieli poziom aktywności fizycznej uczniów jest bardzo wysoki lub dobry. Jednocześnie badani rodzice (25,1%) i nauczyciele (22,2%) uznali, że poziom ten jest dostateczny. Aż 10% badanych rodziców i 2,7% nauczycieli uważa, że poziom ten jest nie zadowalający.

Zdecydowana większość badanych uczniów (76,2%) twierdziła, że bardzo często i często wykonuje ćwiczenia fizyczne w domu. Tylko 2,5% badanych uczniów nie podejmuje wysiłku fizycznego w domu (wykres 1).

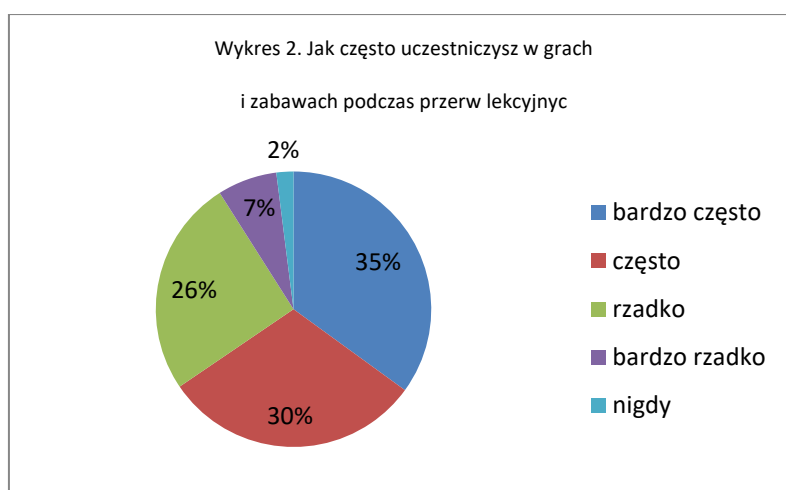
²³ B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna (ruchowa)*, w: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Warszawa 2003, s. 69.

²⁴ Por. tamże.

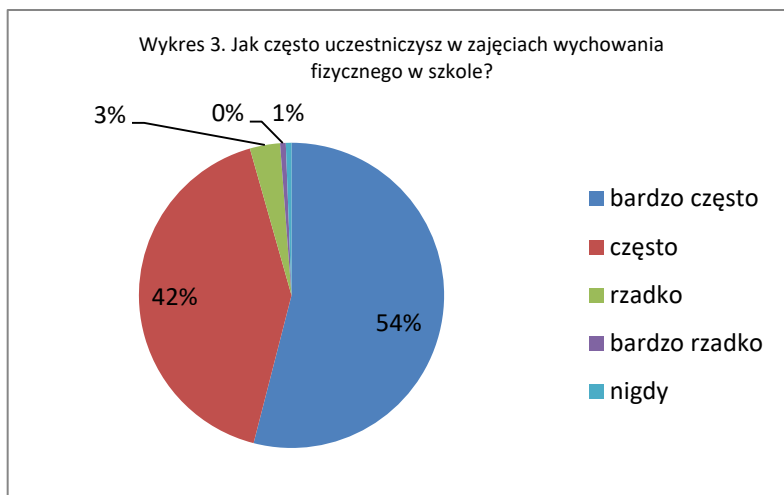
²⁵ Por. B. Woynarowska i in., *Środowisko psychospołeczne szkoły i przystosowanie szkolne a zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów w Polsce. Raport z badań*, Warszawa 2003, s. 91.



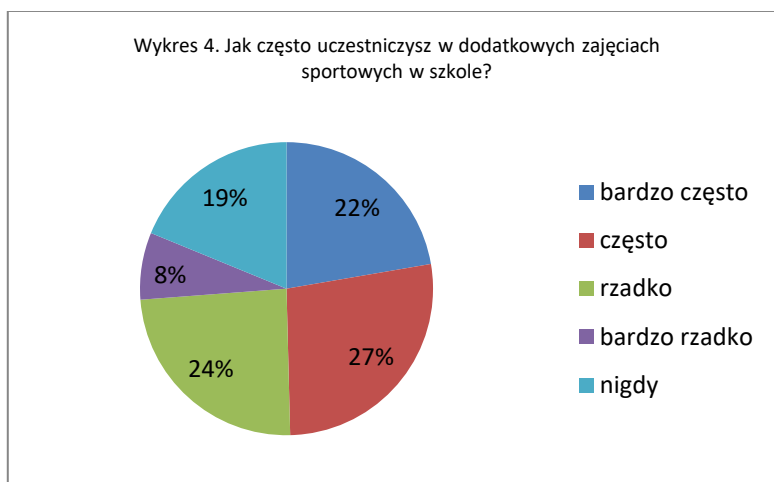
Większość badanych uczniów (65,5%) twierdziła, że bardzo często i często uczestniczy w grach i zabawach ruchowych podczas przerw lekcyjnych. Tylko 2% badanych uczniów nie preferuje aktywnych form spędzania czasu wolnego podczas przerw lekcyjnych (wykres 2).



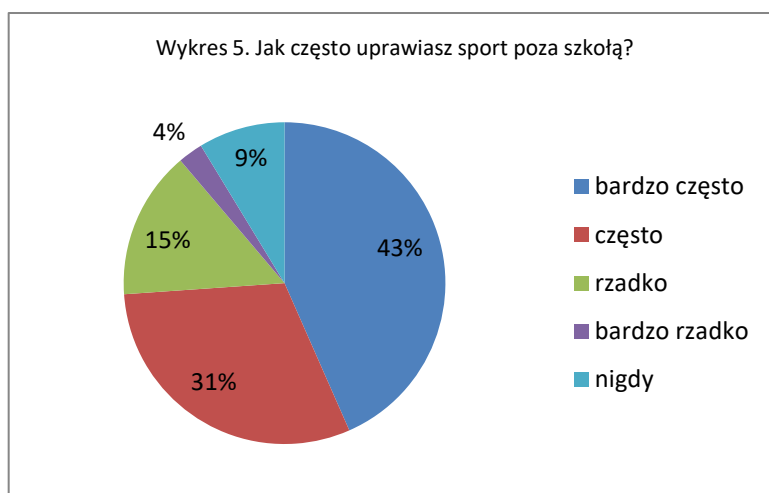
Zdecydowana większość badanych uczniów (95,6%) twierdziła, że bardzo często i często uczestniczy zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Tylko 1,2% badanych uczniów nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego (wykres 3).



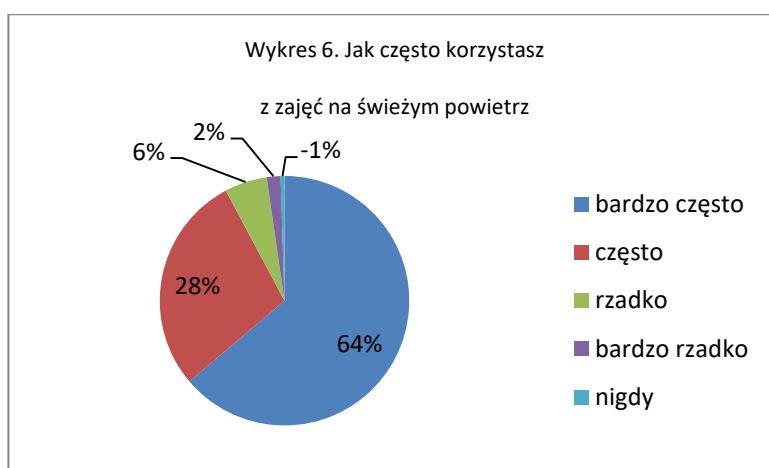
Prawie połowa badanych uczniów (49,6%) twierdziła, że bardzo często i często uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych w szkole. Natomiast 50,4% badanych uczniów nie wykazuje większego zainteresowania tego typu zajęciami, w tym aż 18,8% nigdy nie była zainteresowana tą formą aktywności fizycznej (wykres 4).



Według opinii uzyskanych od badanych uczniów, zdecydowana większość z nich (73,9%) twierdziła, że bardzo często i często uprawia sport poza szkołą. Natomiast 26,1% badanych uczniów nie wykazuje zainteresowania tego typu zajęciami sportowymi (wykres 5).



Badani uczniowie pytani o korzystanie z zajęć na świeżym powietrzu w zdecydowanej większości (92,2%) twierdzili, że bardzo często i często korzystają z tej formy aktywności fizycznej. Natomiast badanych uczniów (4,8%) rzadko korzysta z zajęć ruchowych na świeżym powietrzu (wykres 6).



O znaczeniu i roli aktywności fizycznej w życiu uczniów świadczą również wybrane przez nich tematy do rozmowy z nauczycielami i specjalistami z zakresu kultury fizycznej, które chcieliby omówić podczas zajęć lekcyjnych lub pozalekcyjnych. Badani uczniowie wskazali następujące zagadnienia: zasady wykonywania ćwiczeń na siłowni, prawidłowy wybór ćwiczeń fizycznych, maksymalne obciążenie ćwiczeniami, zasady zachowania się na siłowni, wpływ sportu na organizm i zdrowie człowieka. Uczniowie wykazali również zainteresowanie uzyskaniem dodatkowych informacji na temat turystyki i wspinaczka górską, oraz sportami takimi jak: lekkoatletyka, piłka nożna, siatkówka itp.

Subiektywna ocena poziomu zdrowego odżywiania się jest pozytywna – 85% uczniów uważa, że poziom ten jest bardzo wysoki lub dobry, a tylko 1,2% ocenia jako nie zadowalający.

Mniej optymistycznie poziom zdrowego odżywiania się uczniów oceniają ich rodzice i nauczyciele. Dla 52,9% rodziców i 55,5% nauczycieli poziom odżywiania się uczniów jest bardzo wysoki lub dobry. Jednocześnie badani rodzice (32,7%) i nauczyciele (25%) uznali, że poziom ten jest dostateczny. Aż 14,3% badanych rodziców i 19,4% nauczycieli uważa, że poziom ten jest nie zadowalający.

Badanych uczniów zapytano o częstotliwość spożywania niektórych produktów spożywczych, które zaliczane są do głównych składników racjonalnego żywienia. Dane przedstawia tabela 6.

Tabela 6. Częstotliwość spożycia wybranych produktów spożywczych

Rodzaj produktu	Częstość spożycia ²⁶	% 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 uczniów, 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

²⁶ A - codziennie, B - kilka razy w tygodniu, C - raz w tygodniu, D – rzadziej niż raz na tydzień, E – trudno powiedzieć.

– 52,8%. 43,4% badanych dzieci spożywa warzywa kilka razy w tygodniu lub przynajmniej raz na tydzień.

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.

Młodych respondentów zapytano również o częstotliwość spożywania jedzenia mało wartościowego. Do tej grupy zaliczono żywność typu fast food, słodycze, napoje gazowane i chipsy. Dane przedstawia tabela 7.

Tabela 7. Częstotliwość spożycia tzw. jedzenia śmieciowego

Rodzaj produktu	Częstość spożycia ²⁷	% badanych
Słodycze	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

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

²⁷ A - codziennie, B - kilka razy w tygodniu, C - raz w tygodniu, D – rzadziej niż raz na tydzień, E – trudno powiedzieć.

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.

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 fast foodów sugerują, że nawyki żywieniowe młodych konsumentów sprzyjają określeniu ich diety jako zdrowej.

ŹRÓDŁA WIEDZY O ZDROWYM STYLU ŻYCIA

Celem tej części badań było poznanie i porównanie opinii uczniów, rodziców i nauczycieli na temat źródeł wiedzy dzieci w młodszym wieku szkolnym na temat zdrowego stylu życia.

Tabela 8. Źródła wiedzy na temat zdrowego stylu życia

	Uczniowie N=161	Rodzice N=119	Nauczyciele N=36
Rozmowy z rodzicami	73,9%	98,3%	86%
Zajęcia lekcyjne	69,5%	66,4%	52,7%
Zajęcia pozalekcyjne w szkole	31%	42%	63,9%
Koledzy, koleżanki	26,6%	18,5%	16,6%
Prasa, książki	31,6%	16,8%	8,3%
Radio	3,1%	-	-
Telewizja	18%	27,7%	22,2%
Internet	34,8%	21,8%	50%

W zgodnej opinii badanych uczniów, ich rodziców i nauczycieli za główne źródła wiedzy o zdrowym stylu życia wskazano: rozmowy z rodzicami, zajęcia lekcyjne. Nauczyciele na drugim miejscu wskazali zajęcia pozalekcyjne. Według uczniów (34%) i nauczycieli (50%) bardzo ważnym źródłem jest Internet. W zgodnej opinii respondentów najmniej cennym źródłem informacji dla uczniów w młodszym wieku szkolnym jest radio.

DZIAŁANIA PROZDOROWOTNE W SZKOLE

Celem tej części badań było poznanie i porównanie opinii uczniów, rodziców i nauczycieli na temat działań prozdrowotnych realizowanych w szkole.

Uczniowie (79,5%) i rodzice (58%) zgodnie potwierdzili, że na zajęciach lekcyjnych poruszane są tematy związane ze zdrowym stylem życia. W badanej grupie 13,6% uczniów i aż 38,4% rodziców nie potrafiło określić, czy na zajęciach lekcyjnych poruszane są zagadnienia promujące zdrowy styl życia.

Uczniowie wskazali na następujące tematy związane ze zdrowym stylem życia, które były omawiane na zajęciach lekcyjnych: profilaktyka zdrowotna (15,5%), zachowania ryzykowne (5,6%), zasady zdrowego odżywiania się (5%). Według rodziców na lekcjach omawiano: zachowania ryzykowne (16,8%), zasady zdrowego odżywiania się (14,3%), formy aktywnego wypoczynku (10,8%). Aż 59,6% uczniów nie potrafiło określić tematów związanych z promocją zdrowego stylu życia.

Uczniów i rodziców zapytano o wskazanie tematów związanych ze zdrowym stylem życia, które według nich powinny być poruszane na zajęciach lekcyjnych. Według uczniów powinny to być zagadnienia związane z: formami aktywnego wypoczynku (11,1%), profilaktyką zdrowotną (9,9%), zasadami zdrowego odżywiania się i zachowaniami ryzykownymi (9,3%). Rodzice wskazali na: zachowania ryzykowne (34,3%), profilaktykę zdrowotną (31,9%), zasady zdrowego odżywiania się (23,5%).

W dalszej części badań zapytano o zajęcia pozalekcyjne, na których promowany jest zdrowy styl życia.

Uczniowie (80,7%) i rodzice (61,3%) zgodnie wskazali, że na zajęciach pozalekcyjnych poruszane są tematy związane ze zdrowym stylem życia.

W ramach prowadzonych zajęć pozalekcyjnych – 83,3% badanych nauczycieli omawia treści dotyczące zdrowego stylu życia, a 13,8% z nich nie porusza tego typu zagadnień. W badanej grupie nauczycieli 2,7% z nich nie prowadzi zajęć pozalekcyjnych.

Uczniów i nauczycieli zapytano o metody, które były wykorzystane podczas zajęć pozalekcyjnych promujących zdrowy styl życia. Według uczniów były to metody podające (57,1%) i metody aktywizujące (5%). Aż 29,8% respondentów nie potrafiło określić metod wykorzystanych na zajęciach pozalekcyjnych. Nauczyciele wskazali na następujące metody: aktywizujące (52,7%), podające (25%), eksponujące (25%), problemowe (8,3%) i praktyczne (8,3%).

Rodzice wskazali na następujące tematy związane ze zdrowym stylem życia, które były omawiane na zajęciach pozalekcyjnych: formy aktywnego wypoczynku (15,1%), profilaktyka zdrowotna (10,8%), zachowania ryzykowne (9,2%), zasady zdrowego odżywiania się (6,7%). Według nauczycieli na zajęciach pozalekcyjnych omawiane były zagadnienia związane z: zachowaniami ryzykownymi (55,5%), profilaktyką zdrowotną (38,8%), zasadami zdrowego odżywiania się (30,5%), zasadami higieny ciała i higieny psychicznej (22,2%), formami aktywnego wypoczynku (19,4%), zasadami bezpieczeństwa (8,3%).

Rodziców zapytano o wskazanie tematów związanych ze zdrowym stylem życia, które według nich powinny być poruszane na zajęciach pozalekcyjnych. Według nich powinny to być zagadnienia związane z: profilaktyką zdrowotną (21,8%), zachowaniami ryzykownymi (18,5%), formami aktywnego wypoczynku (10%), zasadami zdrowego odżywiania się i bezpieczeństwa (po 9,2%), zasadami higieny ciała i higieny psychicznej (5,1%). Aż 17,6% respondentów nie potrafiło określić, jakie zagadnienia powinny być poruszane na zajęciach pozalekcyjnych.

Rodziców i nauczycieli zapytano, które elementy programu szkolnego związanego z kształtowaniem zdrowego stylu życia należałoby wzmocnić. W zgodnej opinii respondentów wskazano na zajęcia sportowe dla uczniów (rodzice - 31,1%, nauczyciele - 19,4%) oraz wzbogacenie treści realizowanych podczas zajęć lekcyjnych (rodzice - 17,6%, nauczyciele - 22,2%). Według badanych rodziców (5,1%), i nauczycieli (8,3%) należałoby również poprawić warunki bytowe w szkole.

Nauczycieli poproszono o wskazanie działań, które były przez nich podejmowane w celu kształtowania zdrowego stylu życia uczniów. Badani pedagodzy wskazali na: zagadnienia omawiane na zajęciach lekcyjnych (66,6%), zajęcia pozalekcyjne (33,3%), aktywne przerwy (22,2%), spotkanie ze specjalistą (2,7%).

Nauczyciele wskazali na następujące metody wykorzystywane w działaniach, które mają na celu kształtowanie zdrowego stylu życia: aktywizujące (58,2%), eksponujące (30,5%), podające (27,7%), praktyczne (13,8%) i problemowe (2,7%).

W ostatniej części badań zapytano rodziców i nauczycieli, co ułatwia i co utrudnia pedagogom realizację kształtowania zdrowego stylu życia u dzieci.

Według rodziców pracę nauczycielom ułatwia: współpraca z rodzicami (21%), zajęcia pozalekcyjne (11,6%), zdrowy styl życia w domu (10%), pozytywne nastawienie uczniów (5,9%), oraz odpowiednie materiały dydaktyczne (5,9%). Według nauczycieli są to: dobrze opracowane materiały dydaktyczne (36,1%), współpraca ze specjalistami (13,8%), mass media

(13,8%), zajęcia pozalekcyjne (13,8%), pozytywne nastawienie uczniów (11,1%). Tylko 5,5% badanych nauczycieli wskazało na współpracę z rodzicami.

Zdaniem badanych rodziców realizację kształtowania zdrowego stylu życia u dzieci utrudnia nauczycielom: nawyki nabyte w domu rodzinnym (15,1%), brak motywacji ze strony uczniów (9,2%), mass media (5,1%), brak czasu na realizację programu (4,1%), negatywny wpływ rówieśników (2,5%). Według nauczycieli największe trudności w kształtowaniu zdrowego stylu życia u dzieci wynikają z nawyków nabytych w domu rodzinnym (11,1%), braku motywacji ze strony uczniów (8,3%), mass mediów (5,5%), braku czasu na realizację programu (5,5%).

PODSUMOWANIE

Kształtowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów w młodszym wieku szkolnym należy do jednych z priorytetowych celów polityki oświatowej Republiki Białoruś. W klasach I-V realizowane jest podczas zajęć dydaktycznych (przedmioty szkolne, zajęcia fakultatywne) oraz zajęć pozalekcyjnych (m.in. imprezy sportowe). Niniejszy raport przedstawia opinie nauczycieli, uczniów i ich rodziców na temat zdrowego stylu życia wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym na Białorusi.

W zgodnej opinii badanych nauczycieli, uczniów i ich rodziców zdrowy styl życia jest niezwykle ważny dla zdrowia człowieka. Kojarzony jest on przede wszystkim z aktywnym trybem życia, uprawianiem sportu, racjonalnym sposobem odżywiania się, troską o higienę ciała i higienę psychiczną, rezygnacją z wszelkich używek.

Analizując stosunek badanych do zdrowego stylu życia możemy stwierdzić, że „zdrowie” jest jedną z najważniejszych wartości w ich życiu. W przypadku rodziców i nauczycieli „zdrowie” wskazano jako wartość najcenniejszą. W hierarchii wartości uczniów „zdrowie” znajduje się na drugim miejscu. Badani uczniowie wyżej ocenili jedynie „rodzinę”.

W kolejnej części badań zapytano o poziom zdrowego stylu życia uczniów w młodszym wieku szkolnym. Zwrócono uwagę na następujące czynniki – higienę osobistą, poczucie bezpieczeństwa, aktywność fizyczną i racjonalne żywienie. W każdym z tych elementów subiektywna ocena uczniów była bardzo wysoka. Tylko niewielki odsetek badanych uczniów wskazywał na poziom niezadowolający. Mniej optymistyczne były opinie badanych nauczycieli i rodziców, dla których poziom zdrowego stylu życia dzieci w młodszym wieku szkolnym jest zadowolający, ale wymaga dalszej edukacji i kształtowania postaw prozdrowotnych w życiu codziennym.

Głównym źródłem wiedzy o zdrowym stylu życia według respondentów są rozmowy z rodzicami i zajęcia w szkole. Cennym źródłem informacji jest również Internet. W zgodnej opinii badanych uczniowie najrzadziej korzystają z informacji nadawanych przez radio.

W ostatniej części badań skoncentrowano się na poznaniu opinii na temat działań prozdrowotnych realizowanych w szkole. W ramach prowadzonych zajęć dydaktycznych omawiane są zagadnienia związane z profilaktyką zdrowotną, zachowaniami ryzykownymi, zasadami zdrowego odżywiania się, oraz form aktywnego wypoczynku. Według opinii

uczniów i rodziców działania promujące zdrowy styl życia w badanych szkołach są zadowalające.

BIBLIOGRAFIA

1. Дурейко Л. И., Кузнецова Л. Ф., Гиндюк Н. Т., Стасевич Г. С., Кульменева Л. Г., Тушин Н. Н., *Основы здорового образа жизни и радиационной безопасности: программа факультативного занятия для I–IV классов учреждений общего среднего образования*, „Начальное образование: семья, детский сад, школа: научно-методический журнал” 2013 nr 8.
2. *Кодекс Республики Беларусь об образовании*, Минск 2011.
3. *Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: Постановление Министерства образования РБ 14.12.2006 nr 125*, Сборник нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь, Минск 2007, nr 2.
4. *Образовательный стандарт «Общее среднее образование. Основные нормативы и требования»*, „Вестник образования: ежемесячный научно-практический и информационно-методический журнал”, 2008 nr 12.
5. Осипова М. П., *Воспитание. Подготовительный класс – третий класс: пособие*, Минск 2004.
6. *Правила в моей жизни: программа факультативных занятий для II–IV классов учреждений общего среднего образования*, „Начальное образование: семья, детский сад, школа: научно-методический журнал” 2013 nr 8.
7. Kowalczyk S., *Zarys filozofii człowieka*, Sandomierz 2002.
8. Kowalski M., Gawel A., *Zdrowie – wartość – edukacja*, Kraków 2007.
9. Lukiewicz W., *Sport a społeczeństwo: kapitał społeczny i kulturowy – wybrane zagadnienia*, „Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy” 2013.
10. Mazur P., *Promocja zdrowego stylu życia w programach szkolnych na Białorusi*, „Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy” 2016 nr 1.
11. Oleś P., *Wartościowanie a osobowość. Psychologiczne badania empiryczne*, Lublin 1989.
12. Ostrowska K., *Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości*, Warszawa 1998.
13. Ponczek D., Olszowy I., *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012 nr 2.
14. Woynarowska B. i in., *Środowisko psychospołeczne szkoły i przystosowanie szkolne a zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów w Polsce. Raport z badań*, Warszawa 2003.
15. Woynarowska B., *Aktywność fizyczna (ruchowa)*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Warszawa 2003.
16. Woynarowska B., *Podstawowe pojęcia*, [w:] *Szkoła promująca zdrowie. Doświadczenia dziesięciu lat*, red. B. Woynarowska, M. Sokołowska, Warszawa 2000.

Strony internetowe:

1. <http://pediatria.mp.pl>
2. <http://www.mz.gov.pl>
3. <https://sch23grodno.schools.by>
4. Państwowy portal oświatowy: adu.by
5. Państwowy portal oświatowy: edu.gov.by

SPIS TABEL I WYKRESÓW

Tabela 1. Treści programowe kursu «Podstawy zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa radiologicznego»	17
Tabela 2. Treści programowe kursu «Zasady w moim życiu»	19
Tabela 3. Treści programowe kursu «My – sami»	20
Tabela 4. Co Twoim zdaniem oznacza „zdrowy styl życia”?	26
Tabela 5. Osobista ocena wartości	28
Tabela 6. Częstotliwość spożycia wybranych produktów spożywczych	36
Tabela 7. Częstotliwość spożycia tzw. jedzenia śmieciowego	37
Tabela 8. Źródła wiedzy na temat zdrowego stylu życia	39
Wykres 1. Jak często ćwiczysz w domu	33
Wykres 2. Jak często uczestniczysz w grach i zabawach podczas przerw lekcyjnych	33
Wykres 3. Jak często uczestniczysz w zajęciach wychowania fizycznego w szkole	34
Wykres 4. Jak często uczestniczysz w dodatkowych zajęciach sportowych w szkole	34
Wykres 5. Jak często uprawiasz sport poza szkołą	35
Wykres 6. Jak często korzystasz z zajęć na świeżym powietrzu	35

REZULTATY BADAŃ

1) Referaty wygłoszone podczas konferencji naukowych:

- *Aktualne problemy szkoły początkowej*, Międzynarodowe Naukowo - Praktyczne Seminarium, Iwano-Frankiowsk 15-16.03.2016, Ukraina, referat: *Hierarchia wartości dzieci we wczesnym wieku szkolnym*.
- *Posolstvo Jána Pavla II*, IX Międzynarodowa Konferencja Naukowa, Poprad 21-22.04.2016, Słowacja, referat: *Hierarchia wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym (studium porównawcze na przykładzie Brześcia i Chełma)*.
- *Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: змены сацыяльнай парадыгмы*, Międzynarodowa Konferencja Naukowa, Brześć 22-23.04.2016, Białoruś, referat: *Aktywność fizyczna dzieci w młodszym wieku szkolnym*.
- *Kvalita života VII. v sociálnych a etických dimenziách*, Międzynarodowa Konferencja Naukowa, Lesnica 27-28.04.2016, Słowacja, referat: *Zachowania zdrowotne i miejsce zdrowia w hierarchii wartości dzieci w młodszym wieku szkolnym*.
- *Соцiальна-педагoгiчeская и мeдiкo-псiхoлoгiчeская пoддeржкa рaзвiтiя лiчнoстi в oнтoгeнeзe*, Międzynarodowa Konferencja Naukowa, Brześć 19-20.05.2016, Białoruś, referat: *Zdrowy styl życia w opinii dzieci w młodszym wieku szkolnym*.
- *Współczesne strategie i wyzwania edukacyjne*. VII Międzynarodowa Konferencja Naukowa, Chełm 8-10.05.2016, komunikat z przeprowadzonych badań.
- *Актуальні проблеми педагогічної освіти: європейський і національний вимір*, Międzynarodowa Naukowo - Praktyczna Konferencja, Łuck 3-5.06.2016, Ukraina, referat: *Nawyki żywieniowe dzieci w młodszym wieku szkolnym*.

2) spotkania z rodzicami i nauczycielami badanych szkół Brześcia na temat działań związanych z promocją zdrowego stylu życia wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym

3) wykład dla studentów *Pedagogiki* PWSZ w Chełmie na temat specyfiki działań związanych z promocją zdrowego stylu życia dzieci na Białorusi – 18.04.2016 r.

4) zapoznanie pracowników Katedry *Pedagogiki* PWSZ w Chełmie z działaniami promującymi zdrowy styl życia na Białorusi – 18.04.2016 r.

BIBLIOTEKA KATEDRY PEDAGOGIKI

1. *Działania proekologiczne chełmskiej młodzieży szkolnej*, red. B. Komorowska, R. Kornas, Chełm 2007.
2. *Moja szkoła... Wspomnienia nauczycieli Chełmszczyzny*, red. P. Mazur, Chełm 2009.
3. *Między sacrum a codziennością*, red. B. Jarosz, P. Mazur, Chełm 2010.
4. *Współczesne strategie i wyzwania edukacyjne*, red. P. Mazur, D. Sikora, Chełm 2010.
5. *Edukacja wczesnoszkolna w zmieniającej się rzeczywistości*, red. P. Mazur, E. Miterka, Chełm 2011.
6. *Współczesne strategie i wyzwania edukacyjne*, red. P. Mazur, D. Sikora, Chełm 2011.
7. Storoška M. i in., *Súčasné pohľady na sociálne poradenstvo*, Chełm 2011.
8. Lachytová L. i in., *Súčasné pohľady na sociálne služby*, Chełm 2011.
9. *Samotność dziecka we współczesnej rodzinie*, red. D. Sikora, Chełm 2011.
10. *Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, red. B. Kucharska, A. Paszkiewicz, Chełm 2012.
11. Rochovská I., Akimjaková B. i in., *Umiejętności przyrodnicze a edukacja przyrodnicza w pedagogice przedszkolnej i wczesnoszkolnej*, Chełm 2012.
12. *Dialog jako sposób współistnienia*, red. B. Akimjaková, P. Mazur, Chełm 2012.
13. *Współczesne strategie i wyzwania edukacyjne. Aktualne problemy, różne perspektywy*, red. B. Akimjaková, M. Gwozda, P. Mazur, Chełm 2012.
14. Mazur P., *Poczet biskupów chełmskich obrządku łacińskiego*, Chełm 2012.
15. *Wybrane zagadnienia z pedagogiki socjalnej*, red. L. Lachytová, Chełm 2013.
16. *Proces praktycznego przygotowania studentów pedagogiki PWSZ w Chełmie. Materiały szkoleniowe dla opiekunów praktyk pedagogicznych*, red. E. Miterka, E. Staropiętka-Kuna, Chełm 2013.
17. *Praktyki pedagogiczne i ich znaczenie w systemie kształcenia nauczycieli edukacji elementarnej*, red. E. Miterka, E. Staropiętka-Kuna, Chełm 2013.
18. Бейгер Г., Борисюк С., *Робота на телефоні довіри*, Lublin-Niżyn 2013.
19. Akimjaková B., *The integration of religious education content into the curricular content of primary education*, Chełm 2014.
20. Akimjaková B., *Prayer in the catechesis of pre-school and early school age children*, Chełm 2014.
21. Rochovská I., Krupová D., *Developing the science education of children at a preschool age within the context of cultural literacy*, Chełm 2014.
22. Gejdoš M., *Leonard Stöckel filantrop paedagogy*, Chełm 2014.
23. *Sylwetki nauczycieli Chełmszczyzny*, red. K. Kosińska, Chełm 2014.
24. *Wybrane zagadnienia z bezpieczeństwa dzieci i młodzieży*, red. R. Kartaszyńska, M. Oravcová, Chełm 2014.

25. *Problemy osób niepełnosprawnych we współczesnym świecie*, red. H. Bejger, M. Łobacz, Chełm 2014.
26. *Safety of children and youth. Current problems, different perspective*, red. B. Komorowska, P. Mazur, Chełm 2014.
27. *Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Aktualne zagadnienia teorii i praktyki pedagogicznej*, red. B. Komorowska, P. Mazur, Chełm 2014.
28. *Wychowanie poprzez sport. Wielość spojrzeń i doświadczeń*, red. P. Mazur, Chełm 2014.
29. *Niedostosowanie społeczne. Teoria i praktyka*, red. H. Bejger, M. Łobacz, Chełm 2014.
30. *Program praktyk w zakresie przygotowania do zawodu nauczyciela edukacji elementarnej dla studentów kierunku Pedagogika i jego praktyczne egzemplifikacje*, red. E. Staropiętka-Kuna, A. Okoński, E. Miterka, Chełm 2015.
31. Mazur P., *Zawód nauczyciela w ciągu wieków*, Chełm 2015.
32. *Praca człowieka jako kategoria edukacyjna*, red. B. Komorowska, P. Mazur, Chełm 2015.
33. *Praca opiekuńczo-wychowawcza z dziećmi i młodzieżą*, red. H. Bejger, R. Kartaszyńska, Chełm 2015.
34. *Vocational Training. Some problems and contexts*, red. H. Bejger, H. Rusyn, Chełm 2016.

RAPORT Z BADAŃ

ZDROWY STYL ŻYCIA UCZNIÓW
W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM
NA BIAŁORUSI

PIOTR MAZUR



ISBN: 978-83-61149-87-3