

*Joanna Rodziewicz-Gruhn, Maria Pyzik*

## **FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO NAUCZYCIELEK NAUCZANIA POCZĄTKOWEGO**

Prozdrowotny styl życia staje się w obecnej chwili najpilniejszym zadaniem dla całego społeczeństwa. Według Celejowej [1] 50% różnych schorzeń można by wyeliminować, gdybyśmy chcieli i umieli żyć zdrowo. Szczególna rola w tym zadaniu przypada rodzinie i szkole, odpowiedzialnym za wychowanie zdrowotne przyszłych pokoleń. W kształceniu obligatoryjnym rolę edukatorów zdrowia spełniają kolejno: nauczyciel przedszkola, nauczyciel nauczania początkowego a w klasach wyższych nauczyciel wychowania fizycznego. Wyżej wymienieni otrzymują podstawy teoretyczne i wskazówki praktycznych rozwiązań w okresie studiów przygotowujących do wykonywania zawodu.

Współczesna szkoła promująca zdrowie wymaga, by nauczyciel nie tylko nauczał, jak zdrowo żyć, ale by jego zachowania, działania i styl życia stanowiły wzór postępowania dla wychowanków.

Celem pracy było ustalenie najczęstszych form spędzania wolnego czasu przez nauczycieli nauczania początkowego i wychowania przedszkolnego z określeniem czasu trwania tych zajęć w ciągu dnia i tygodnia. Ponadto zwrócono szczególną uwagę na uczestnictwo w rekreacji ruchowej i zainteresowania problematyką zdrowia.

### **Materiał i Metody**

Materiał badawczy stanowią odpowiedzi 272 nauczycielek studiujących zaocznie na I roku Wczesnej Edukacji po SN w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Częstochowie na postawione pytania w ankiecie-sondażu. Program badań

obejmował następujące problemy: sposób spędzania wolnego czasu, uczestnictwo w rekreacji ruchowej i zainteresowania zdrowiem.

Wyniki opracowano w kategoriach miejsca zamieszkania: miasto - wieś oraz wieku do 30 lat i powyżej 30. roku życia. Charakterystyka badanych została przedstawiona w tabeli 1.

**Tabela 1. Liczebność badanych kobiet w kategoriach wieku z uwzględnieniem miejsca zamieszkania:**

Wiek	Ogółem		Miasto		Wieś	
	n	%	n	%	n	%
do 30 lat	158	58,1	84	30,1	74	27,2
powyżej 30 lat	114	41,9	63	24,4	51	18,3
Razem	272	100,0	147	54,5	125	45,5

## Omówienie wyników i dyskusja

Czas wolny z reguły określany jest jako czas, który pozostaje człowiekowi po wykonaniu pracy zawodowej oraz innych obowiązków i może być dowolnie wykorzystany. Czas ten można rozpatrywać w kilku kategoriach [7]: jako czas przeznaczony na wypoczynek w pracy, jako czas po codziennej pracy zawodowej, czas w końcu tygodnia i dni wolne oraz okres urlopu. W okresie trudnej sytuacji ekonomicznej czas wolny jednostki jest coraz bardziej ograniczony. Bardzo często sytuacja materialna wpływa na podejmowanie dodatkowej pracy, co doprowadza do przewlekłego zmęczenia. Badania prowadzone w Polsce w ostatnim dziesięcioleciu wśród różnych grup zawodowych wskazują na ograniczenie czasu wolnego [9]. Obserwowane zjawisko jest niewątpliwie jedną z przyczyn zwiększonej zachorowalności na choroby cywilizacyjne, upośledzenia sprawności psychoruchowej, obniżenia wydajności pracy i przyspieszenia zmian inwolucyjnych. Gniazdowski [5] podaje, że wśród pracowników przemysłu czasem wolnym codziennie dysponuje 27,3% badanych, dwa, trzy razy w tygodniu 32,1%, a raz w tygodniu 18,7%. Z kolei Zawadzka [12], prezentując wyniki związane z oceną czasu wolnego wśród nauczycieli nauczania początkowego, wskazuje wyraźnie na bardzo ograniczony czas wolny w badanej grupie. Jako przyczynę tego stanu rzeczy podaje podejmowanie dodatkowych zajęć zawodowych oraz obarczenie obowiązkami domowymi.

Badane nauczycielki określały ile czasu w ciągu dnia i tygodnia poświęcają na: oglądanie telewizji, lekturę, spacerowanie oraz pracę na działce. Z przedstawionych

danych w tabeli 2 wynika, że oglądanie w ciągu dnia około dwóch godzin telewizji deklarowało 82,1% kobiet miejskich do 30 roku życia i 61,9% starszych. Dla nauczycielek wiejskich analogiczne odsetki wynosiły 62,2% i 66,7%. Ponadto w grupie tej do oglądania telewizji dłużej niż 2 godziny dziennie przyznało się 20,3% nauczycielek młodszych. Przeciętnie w ciągu tygodnia na TV więcej niż 10 godzin (około 1/3 czasu wolnego) poświęca 48,8% nauczycielek zamieszkałych w mieście i 44,6% ich wiejskich rówieśniczek. W grupach starszych kobiet odsetki te były niższe i wynosiły około 30%.

Innym zajęciem wypełniający czas wolny badanych była lektura. Nauczycielki poświęcały jej mniej czasu niż na telewizję. Obserwowane wartości odsetkowe w przedziale 1-2 godziny dziennie dla analizowanych grup nauczycielek utrzymywały się na poziomie 54% do 66,7%. Niepokojący jest jednak fakt dość wysokich wskaźników procentowych, kobiet nie uwzględniających lektury w budzecie dziennym (16,2% dla nauczycielek wiejskich do 30 roku życia i miejskich powyżej 30 roku życia – 19,1%). Można zatem przyjąć, że około 60% wolnego czasu badanych zajmują pasywne formy wypoczynku, co potwierdza wcześniejsze obserwacje innych autorów [9, 10, 11].

Pozostałe zajęcia spacer i praca na działce wymagają ruchu. Gniazdowski [5] podaje, że jedynie około 15% pracowników przemysłu spaceruje w ramach wolnego czasu a 13% pracuje na działce. Badane zamieszkujące na wsi i w mieście najczęściej spacerują około godziny dziennie. Ten rodzaj wypoczynku preferowały kobiety miejskie, starsze w 64,3%, młodsze w 57,1% a wiejskie odpowiednio w 51,3% i 45,9%. Spacer w ciągu tygodnia zajmowały badanym około 6 godzin. Pracę na działce deklarowało 72,3% kobiet wiejskich starszych i 52,7% młodszych. W mieście odsetki były niższe i wynosiły 30,1% oraz 34,4%. W omawianych grupach na te zajęcia przeznaczano od 1 do 2 godzin, co w ciągu tygodnia stanowiło średnio nieco powyżej 7 godzin.

Zaprezentowane wyniki potwierdzają opinie innych autorów o niezdrowym stylu życia. Wielokrotnie podkreślano, iż najpilniejszą potrzebą w zakresie ochrony zdrowia jest zmiana stylu życia [4, 13]. Najczęściej przy określaniu prozdrowotnego stylu życia badani respondenci z różnych grup zawodowych, w tym również nauczyciele, wymieniali na czołowych miejscach aktywność fizyczną [5, 13]. Realizacja tego postulatu stawia wiele do życzenia, bowiem tylko 5 – 8% społeczeństwa aktywnie uczestniczy w kulturze fizycznej [3, 10]. Badane nauczycielki interesowały się problematyką zdrowia i sposobami jego umacniania, jednakże posiadana wiedza nie zawsze bywa gwarantem aktywnych działań prozdrowotnych. Raport o Kulturze Fizycznej w Polsce (1989 r.) stwierdza, że 90% dorosłego społeczeństwa ma sporadyczny lub żaden kontakt z kulturą fizyczną [11]. Badania przeprowadzone wśród różnych grup zawodowych (pracownicy fizyczni, umysłowi, nauczyciele, lekarze) dowiodły

braku trwałych nawyków ruchowych. Ograniczona aktywność powoduje przyspieszenie zmian wstecznych motoryczności i przyczynia się do wzrostu chorób cywilizacyjnych. Należy jednakże zwrócić uwagę na zwiększenie poziomu aktywności wraz ze wzrostem wykształcenia badanych [2, 6, 11]. Środowisko nauczycielskie oceniane jest w badaniach jako bardzo mało aktywne. Z badań Kowalskiego [8] wynika, że aktywnych fizycznie nauczycieli było tylko 5% kobiet i 13% mężczyzn.

W celu określenia aktywności fizycznej badanej grupy nauczycielek przeanalizowano częstości uprawiania różnych form rekreacji ruchowej. Wśród badanych do 30. roku życia nie uprawiało żadnych form aktywności 3,2%, a w grupie kobiet starszych 11,4% jedną z form: 14,6% młodszych i 12,3% starszych. Pozostałe badane deklarowały uprawianie dwóch lub więcej form, przy czym czyniły to niesystematycznie. Największą popularnością w obu grupach wiekowych cieszyły się: jazda rowerem, turystyka piesza i gry sportowe (tab. 3). Poszczególne formy rekreacji uprawiają częściej kobiety młodsze, dotyczy to głównie biegów i gier sportowych.

Urlop lub krótki wypoczynek w okresie weekendu może być dobrą okazją do uprawiania rekreacji ruchowej. Niepokoją niskie odsetki kobiet regularnie wyjeżdżających na wypoczynek. Jedynie 39,2% badanych w grupie do 30. roku życia i 37,7% w grupie powyżej 30. roku życia wyjeżdża regularnie w czasie wakacji i około 5% w okresie sobotnio-niedzielnym.

Analiza zachowań prozdrowotnych w okresie urlopów i dni wolnych od pracy wskazuje, że znaczna część spędza czas tradycyjnie przed telewizorem, na słuchaniu radia i lekturze oraz wykonuje zaległe prace domowe. Aktywnie wypoczywa około 7% badanych. Forma spędzania wolnego czasu jak i chęć podejmowania rekreacji fizycznej zależą od poziomu wykształcenia i zajmowanego stanowiska [2, 5, 6, 11]. Na pewno na zachowania prozdrowotne dorosłego społeczeństwa wpływają działania edukacyjne prowadzone w dzieciństwie i w okresie dorastania. Należy zatem dążyć do modyfikacji programów prozdrowotnych realizowanych w trakcie zajęć kultury fizycznej i innych przedmiotów. Musi również ulec zmianie proces kształcenia specjalistów: nauczycieli, lekarzy i działaczy sportowych. Oczywiście procesom tym powinna towarzyszyć rozbudowa bazy sportowej, sprzętu i ofert imprez rekreacyjno-sportowych.

Tabela 2. Formy spędzania wolnego czasu nauczycielek:

Formy wolnego czasu	% wskazań w ciągu dnia				% wskazań w tygodniu		
	1 h	1-2 h	2 h	nie wymienia	6 h	7-10 h	10 h
Nauczycielki miejskie do 30 roku życia, n = 84							
Oglądanie TV	4,76	82,13	9,52	3,59	14,28	32,14	48,80
Lektura	23,81	65,47	1,19	9,53	32,14	34,52	15,48
Spacery	23,81	64,28	4,76	7,15	50,18	29,76	15,48
Praca na działce	11,76	20,23	2,38	65,63	14,28	15,48	9,52
Nauczycielki wiejskie do 30 roku życia, n = 74							
Oglądanie TV	14,86	62,16	20,27	2,71	14,86	29,72	44,59
Lektura	20,27	54,05	9,46	16,22	35,13	24,32	17,57
Spacery	22,97	51,35	6,76	18,92	45,94	37,84	10,81
Praca na działce	13,51	35,13	4,05	47,30	40,54	14,86	8,11
Nauczycielki miejskie powyżej 30 roku życia, n = 63							
Oglądanie TV	11,11	61,91	6,35	20,63	30,16	28,57	31,75
Lektura	11,11	66,66	3,17	19,06	39,68	31,75	19,05
Spacery	17,46	57,14	-	25,40	38,10	33,33	6,35
Praca na działce	4,76	25,39	-	69,85	25,39	7,94	12,70
Nauczycielki wiejskie do 30 roku życia, n = 51							
Oglądanie TV	11,76	66,66	7,84	13,74	13,72	43,14	29,41
Lektura	25,53	60,79	3,92	11,76	41,18	41,18	11,76
Spacery	25,49	45,94	-	28,45	45,94	37,25	3,92
Praca na działce	15,69	49,02	7,84	27,65	43,14	23,53	17,65

Tabela 3. Normy aktywności ruchowej nauczycielek:

Nauczycielki do 30 r. życia, n=156			Nauczycielki powyżej 30. r. życia, n=114			
Częstotliwość			Rodzaj aktywności ruchowej	Częstotliwość		
Nie uprawia	Uprawia			Uprawia		Nie uprawia
	ogółem	regularnie		ogółem	regularnie	
36,32	44,68	6,32	biegi	35,97	5,26	64,03
76,00	24,00	3,00	pływanie	25,44	5,26	74,56
21,00	79,00	22,00	jazda rowerem	71,06	17,54	28,94
88,60	11,40	1,89	narciarstwo, łyżwiarstwo	12,29	2,63	87,71
49,36	50,64	7,59	gry sportowe	39,48	3,50	60,52
34,17	65,83	6,32	turystyka	67,55	4,38	32,45

## Bibliografia

1. Celejowa I. „W sprawie powszechnego wychowania zdrowotnego w Polsce”, *Lider*, 9 1992.
2. Chabros E., Charzewski J., Rywik S. „Aktywność fizyczna w godzinach pracy, poza pracą i jej zmiany w czasie dwóch lat obserwacji”, *Wych. Fiz. i Sport*, 1 (1983).
3. Dąbrowski A. „Pozaszkolna aktywność ruchowa dzieci i młodzieży”, *Wych. Fiz. i Zdrow.*, 5 (1994).
4. Drabik J. „Wychowanie fizyczne i sport w rozwoju zdrowia”, *Wych. Fiz. i Zdrow.*, 1 (1995).
5. Gniazdowski A. „Zachowania zdrowotne poza pracą pracowników przemysłu”, w: *Zachowania zdrowotne*, Gniazdowski A. (red.) IMP, Łódź 1990.
6. Jopkiewicz A. „Wpływ wieku, charakteru pracy zawodowej i aktywności w czasie wolnym na wydolność fizyczną  $VO_2$  max dorosłych mężczyzn”, *Wych. Fiz. i Sport*, 4 (1989).
7. Kamiński A. *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Ossolineum, Wrocław 1965.
8. Kowalski P. „Wpływ aktywności ruchowej na stan zdrowia nauczycieli”, *Wych. Fiz. i Sport*, 4 (1986).
9. Krawczyk Z. „Kultura fizyczna a styl życia”. *Wych. Fiz. Fiz. i Zdrow.*, 2 (1995).
10. Maszczyk T. „Wychowanie fizyczne i zdrowotne wobec zagrożeń cywilizacyjnych”. *Wych. Fiz. i Zdrow.*, 2 (1995).
11. Nosko J. „Aktywność fizyczna”, w: *Zachowania zdrowotne*, Gniazdowski A. (red.) IMP, Łódź 1990.
12. Zawadzka A. „Wypoczynek nauczycielek klas młodszych”, *Nowa Szkoła* 3 (1990).
13. Żukowska Z. „Potrzeby i styl życia człowieka wobec zagrożeń cywilizacyjnych jego zdrowia”, *Wych. Fiz. i Zdrow.*, 3 (1993).

**SUMMARY**

*Joanna Rodziewicz-Gruhn, Maria Pyzik*

**FORMS OF SPENDING THEIR FREE TIME BY ELEMENTARY EDUCATION  
FEMALE TEACHERS**

Motor activity during recreation is a preventive and compensative incentive, especially for people doing white collar jobs who spend many hours sitting at their desks. Teachers are certainly members of that group. Promotion of healthy lifestyle at school requires creating active attitude towards one's own well being from both pupils and teachers. There was a survey conducted in 1995 among 272 women teachers of elementary education. Questions were asked about ways of spending their leisure, participation in motoric recreation and their interest in the problems of health. Results were processed in terms of place of living and age. Majority of the respondents spend their free time watching television. Different forms of motoric recreation are taken up only occasionally. Motoric forms of recreation that were mentioned most often were cycling and tourism (trekking).