

PRACE ORYGINALNE • ORIGINAL PAPERS

Prozdrowotne zarządzanie czasem – wiedza i praktyka wśród uczniów szkół podstawowych

Pro-health time management as a key to maintain good health

MAŁGORZATA CUPIAŁ^{1, A-F}, AGNIESZKA MASTALERZ-MIGAS^{2, 3, D, E}¹ Wydział Nauk o Zdrowiu Akademii Medycznej we Wrocławiu

Dziekan: prof. dr hab. med. Bernard Panaszek

² Katedra i Zakład Medycyny Rodzinnej Akademii Medycznej we Wrocławiu

Kierownik: prof. dr hab. med. Andrzej Steciwko

³ Instytut Pielęgniarstwa Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej w Opolu

Dyrektor: dr n. med. Lucyna Sochocka

A – przygotowanie projektu badania, B – zbieranie danych, C – analiza statystyczna, D – interpretacja danych, E – przygotowanie maszynopisu, F – opracowanie piśmiennictwa, G – pozyskanie funduszy

Streszczenie **Wstęp.** Prozdrowotne zarządzanie czasem to nie tylko umiejętność przemyślanego planowania zadań, ale przede wszystkim umiejętne zarządzanie sobą w czasie w sposób wzmacniający stan zdrowia, w którym zminimalizowane są zachowania antyzdrowotne.

Materiał i metody. Badanie, mające charakter dobrowolny i anonimowy, przeprowadzono na podstawie przygotowanego kwestionariusza ankietowego wśród 101 uczniów szkół wiejskich gminy Wołów.

Wyniki. 80% badanych jest zdania, że potrafi zarządzać swoim wolnym czasem w sposób prozdrowotny. 26% uczniów otwarcie przyznaje, że zdarzają się im sytuacje, w których mają za mało czasu. Dzieci mają niewystarczającą świadomość w zakresie konsekwencji antyzdrowotnego zarządzania czasem.

Wnioski. Badanym można przypisać pewną umiejętność prozdrowotnego zarządzania czasem, jednak należy zadbać o edukację w tym zakresie.

Słowa kluczowe: czas, czas wolny, prozdrowotne zarządzanie czasem, konsekwencje zdrowotne, dzieci.

Summary **Background.** Pro-health time management is not only a skill of good planning. First of all it is a skill of good self-management in time in which one practices health-enhancing behaviors and keeps unhealthy behaviours to minimum.

Material and methods. Voluntary and anonymous research was carried out on the basis of a questionnaire prepared for 101 pupils from a rural school in Wołów commune.

Results. 80% of respondents think that they can manage their free time in a healthy way. 26% of pupils confess that there are many situations in their life in which they have scarce free time. Children have insufficient knowledge in respect of consequences resulting from poor time management.

Conclusions. Respondents have certain ability of pro-healthy time management but it is necessary to educate them.

Key words: time, free time, pro-health time management, health consequences, children.

Wstęp

Obecne szybkie tempo życia coraz częściej przyczynia się do braku czasu. W pogoni za postępem technologicznym oraz chęcią osiągnięcia sukcesów ludzie żyją w pośpiechu, co przekłada się również na styl życia ich dzieci. Niewystarczająca ilość snu, zbyt długo utrzymywana pozycja siedząca, zmęczenie oczu wpatrujących się w monitor telewizora bądź komputera prowadzą do konsekwencji zdrowotnych, które pojawiają się w późniejszym okresie.

Równie często za braku czasu odpowiada nieumiejętne planowanie – rzeczy ważne odkładane są na dalszą pozycję, podczas gdy te mniej istotne pochłaniają go więcej niż powinny. Brak nabycia umiejętności właściwego zarządzania czasem już w młodym wieku będzie towarzyszyć przez całe życie. Można nauczyć się zarządzać sobą w czasie i robić to na tyle efektywnie, by w możliwie najkrótszym okresie wykonać jak najwięcej. Pomocne są trzy podstawowe zasady:

1. Nieodkładanie spraw trudnych.
2. Nieodkładanie spraw, których się nie lubi.

3. Niespędzanie nadmiernej ilości czasu nad sprawami, które sprawiają przyjemność [2].

Istnieje także wiele cech osobowościowych, które predysponują do zmniejszenia wydajności i efektywności zarządzanego czasu, m.in. brak systematyczności i zdyscyplinowania, niezdecydowanie, niepunktualność, niedokładność czy nadmierny perfekcjonizm [1].

Przed realizacją założonych celów warto przeanalizować je zgodnie z zasadą SMART:

- Simple – prosty,
- Measurable – mierzalny,
- Achievable – osiągalny,
- Relevant – realistyczny,
- Timely defined – określony w czasie.

Należy jednak pamiętać, by były one na tyle realistyczne i osiągalne, by nie doprowadziły do spadku motywacji [3].

Ważne jest zachowanie równowagi między ilością czasu przeznaczaną na odpoczynek a ilością czasu spędzaną w sposób aktywny. Ma to istotne znaczenie z punktu widzenia potencjalnego rozwoju licznych konsekwencji zdrowotnych, m.in. nadwagi i otyłości, wad postawy i wzroku, uzależnienia od mass mediów, przewlekłego zmęczenia, chorób układu krążenia czy kłopotów skórnych, które są ściśle związane z antyzdrowotnym zarządzaniem czasem.

Należy zatem zadbać o aktywność fizyczną oraz wykorzystywać najbliższe środowisko do promocji zdrowego stylu życia opartego na prozdrowotnym zarządzaniu czasem.

Cel pracy

Celem pracy było zbadanie, czym głównie zajmują się dzieci w wolnym czasie, określenie, w jakim stopniu tryb życia rodziców wpływa na tryb życia dzieci oraz sprawdzenie stopnia wiedzy dzieci dotyczącej konsekwencji zdrowotnych wynikających z antyzdrowotnego zarządzania czasem.

Materiał i metody

Do przeprowadzenia badania użyto autorskiego kwestionariusza ankiety, składającego się z 33 pytań zamkniętych podzielonych na trzy kategorie. By mieć pewność, że będzie on zrozumiałe, wykonano badanie pilotażowe, do którego zaproszono kilkoro dzieci w przedziale wiekowym od 10. do 12. r.ż.

Ostatecznie badaną grupę stanowiło 101 uczniów szkół wiejskich gminy Wołów – 51 dziewczynek oraz 50 chłopców w wieku od 10. do 12. r.ż.

Wyniki

Analizując zebrane dane odnotowano, iż znaczna część respondentów (80%) jest przekonana, że potrafi na tyle sprawnie zarządzać swoim wolnym czasem, by sprzyjało to zachowaniu zdrowia. Największą umiejętność w tym zakresie przypisują sobie 10-latkowie (41%).

59% badanych preferuje aktywne formy spędzania czasu wolnego umawiając się na spacer, jazdę na rowerze czy gry zespołowe z kolegami na świeżym powietrzu. Równie chętnie korzystają z ruchowych zajęć pozalekcyjnych (40%).

83% respondentów deklaruje, że ich rodziny prowadzą w pełni aktywny tryb życia. Stwierdzono zależność między stylem życia rodzin a stylem życia respondentów – dzieci podające, że ich rodziny spędzają czas aktywnie również siebie częściej określały jako prowadzące aktywny tryb życia (tab. 1).

Tabela 1. Tryb życia rodziny a tryb życia respondenta

	Aktywna rodzina	Bierna rodzina
Aktywny respondent	64%	41%
Bierny lub aktywno-bierny respondent	36%	59%

Pytając dzieci czy zdarzają się im sytuacje, w których brakuje im czasu, zaledwie 26% badanych przyznało się do tego. Zaskakujący jest jednak fakt, że aż 92% tych samych uczniów wymieniało różne przyczyny marnotrawienia go, wśród których dominujący okazał się telewizor i komputer. To wskazuje, że dzieci nie mają pełnej świadomości, jak można wykorzystać czas wolny, który mają.

Chcąc zbadać, ile czasu z reguły badani poświęcają na wymienione domowe media, poproszono dzieci o określenie ram czasowych osobno dla telewizora i komputera. Ramy te zostały również określone dla aktywności fizycznej. Ponad 90% uczniów deklaruje, że spędza przed komputerem i telewizorem nie więcej niż 2 godziny dziennie. Co 10 uczeń deklaruje, że jest to czas dłuższy. 60% uczniów deklaruje, że spędza aktywnie od 1 do 2 godzin dziennie, a tylko 2%, że są to ponad 2 godziny (tab. 2).

W badaniu dotyczącym świadomości zdrowotnej i dotyczącej różnych konsekwencji zdrowotnych wynikających z nadmiernego korzystania z komputera czy TV większości dzieci nie ma świadomości zagrożeń (tab. 3).

Tabela 2. Dzienny czas przeznaczony na użytkowanie telewizora, komputera oraz aktywność fizyczną niezwiązaną z lekcjami wychowania fizycznego

	Telewizor	Komputer	Aktywność fizyczna
Mniej niż 1 godzinę	50%	47%	38%
Od 1 do 2 godzin	41%	43%	60%
Więcej niż 2 godziny	9%	11%	2%

Tabela 3. Świadomość zdrowotna dotycząca konsekwencji antyzdrowotnego zarządzania czasem

Zagrożenia	Świadomość zdrowotna	
	Tak	Nie
Nieprawidłowa postawa ciała przed TV/komputerem	41%	59%
Nadmierne użytkowanie komputera	54%	46%
Uzależnienie od Internetu	42%	58%

Wnioski

Większość badanych dzieci deklaruje aktywny tryb życia, wykazując tym dbałość o swoje zdrowie – można im zatem przypisać pewną umiejętność prozdrowotnego zarządzania czasem. Mimo to charakteryzują się również niewystarczającym poziomem wiedzy na temat konsekwencji wyni-

kających z antyzdrowotnego zarządzania czasem. Kluczowe w związku z tym powinno stać się zadbanie o odpowiednio ukierunkowaną edukację zdrowotną skierowaną zarówno dla respondentów, jak i rodziców ukazującą, że aktywny tryb życia przynosi więcej korzyści zdrowotnych aniżeli bierność.

Piśmiennictwo

1. Antoszkiewicz JD, Pawlak Z. *Techniki menadżerskie. Skuteczne zarządzanie firmą*. Warszawa: Wydawnictwo Poltex; 2000: 172.
2. Forsyth P. *Efektywne zarządzanie czasem*. Gliwice: Grupa Wydawnicza Helion SA One Press; 2004: 56–58.
3. www.czaswolny.net/cele.html.

Adres do korespondencji:

Mgr Małgorzata Cupiał
Rynek 29/3
56-100 Wołów
Tel.: 667 502-605
E-mail: m_cupial@wp.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 31.01.2012 r.

Po recenzji: 20.02.2012 r.

Zaakceptowano do druku: 15.03.2012 r.