

## Zachowania zdrowotne warszawskich gimnazjalistów

### Health behaviours of schoolchildren from lower secondary schools in Warsaw

Marzena Kurzak<sup>1</sup>, Konrad Pawelec<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki, Pruszków; <sup>2</sup>Gimnazjum nr 18 im. M. Rataja, Lublin

#### Streszczenie

*Cel pracy:* Określenie zachowań zdrowotnych warszawskich gimnazjalistów odnoszących się do trzech następujących obszarów: sposobu spędzania czasu poza szkołą, aktywności ruchowej dnia codziennego i podczas weekendów oraz nawyków żywieniowych.

*Materiał i metody:* W badaniach w 2009 r. wzięło udział 346 gimnazjalistów (67,8% dziewcząt i 32,2% chłopców) z warszawskich szkół. Zastosowano specjalnie opracowaną ankietę „Jak dbam o zdrowie”.

*Wyniki:* Badani gimnazjaliści preferują siedzący styl życia, który wynika z ich codziennych i weekendowych zachowań. Co czwarty nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej w ciągu tygodnia, choć zdecydowana większość uczniów deklaruje uprawianie różnorodnych dyscyplin sportu przynajmniej dwie godziny w tygodniu. Analiza wyników wskazuje również na poważne błędy w żywieniu gimnazjalistów – zarówno jakościowe i ilościowe. Te pierwsze dotyczą spożywania pomiędzy posiłkami słodczy, fast-foodów i chipsów obok kanapek czy warzyw i owoców. Ponadto, 40% stołecznych gimnazjalistów rzadko lub nigdy nie je drugiego śniadania, co czwarty badany nie spożywa pierwszego śniadania i kolacji.

*Wnioski:* Wskazane jest przygotowywanie ciekawych ofert zajęć sportowo-rekreacyjnych, w których mogliby uczestniczyć uczniowie i ich rodzice; wdrażanie uczniów, nauczycieli i rodziców w promowanie i poznawanie nowych form ruchu poprzez organizowanie cyklicznych imprez, spotkań, pokazów czy warsztatów; poznawanie i kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych powinno dotyczyć całych rodzin.

**Słowa kluczowe:** zachowania zdrowotne, aktywność ruchowa, gimnazjaliści, zachowania żywieniowe

#### Summary

*Study aim:* To assess the health behaviours of secondary school pupils from Warsaw with respect to spending leisure time out of school, everyday motor activities and dietary habits.

*Material and methods:* A group of 346 schoolchildren (32.2% of boys and 67.8% of girls) from Warsaw lower secondary schools were studied in 2009. A specially designed questionnaire (“How do I care for my health”) was applied.

*Results:* The respondents preferred a sedentary lifestyle, as followed from the declared behaviours. One-fourth of them undertook no motor activity throughout the week inasmuch the majority of respondents declared sport activities 2 h a week or more. Serious nutritional errors, both qualitative and quantitative, were noted – apart from sandwiches, fruit and vegetables, eating fast-foods and chips were declared but 40% of respondents ate never or only seldom bag lunch and 25% ate no breakfast and supper.

*Conclusions:* Interesting leisure-time activities for schoolchildren and their parents ought to be suggested; together with the teachers, they should be involved in learning and promoting new forms of motor activities by arranging regular events, shows or workshops; promoting and shaping appropriate dietary habits ought to involve entire families.

**Key words:** Health behaviours; Motor activities; Schoolchildren; Dietary behaviours

#### Wprowadzenie

Na zachowania zdrowotne młodzieży w okresie pokwitania składają się trzy elementy: styl życia, codzienna aktywność ruchowa oraz nawyki żywieniowe. Według autorów licznych publikacji wśród

uczniów w okresie pokwitania notuje się znaczne obniżenie aktywności ruchowej [1,4,8,9], a w konsekwencji spadek sprawności fizycznej [5,6,8] oraz coraz wcześniejsze próby zachowań ryzykownych (picie alkoholu, palenie papierosów, stosowanie narkotyków i dopalaczy) [13-15].

Jak wynika z zaproponowanych przez Lalonda [11] pól zdrowia, na zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej w ponad 50% składają się jakość i styl ich życia [10,11], które determinują zdrowie człowieka. Należy tu również wymienić codzienne nawyki związane z pracą i wypoczynkiem [15]. Według Szymańskiego [12], sposób żywienia i aktywność fizyczna to najważniejsze elementy stylu życia. Odżywianie młodzieży, a więc jakość spożywanych posiłków i ich ilości w ciągu doby, stanowi o optymalizacji wydolności psychicznej i stanie zdrowia uczniów [2]. Niepokojące jest jednak to, że częstość podejmowania zachowań ryzykownych od wielu lat wyraźnie wzrasta [13], przy czym zachowania niebezpieczne dla zdrowia charakteryzują coraz młodszych uczniów.

Okres dojrzewania, któremu towarzyszą intensywne przemiany biologiczne, emocjonalne, społeczne i zmiany systemu wartości, z jednej strony jest przyczyną licznych trudności pedagogicznych [13], z drugiej jednak sprzyja rozwojowi młodych ludzi w kształtowaniu ich postaw prozdrowotnych, rozwijaniu nowych motywów działania i zainteresowań [15]. Gimnazjaliści są podatni i wrażliwi w takim samym stopniu na kształtowanie zachowań pożądaných, jak i na zachowania ryzykowne dla zdrowia.

Podjęte badania miały posłużyć do określenia najsłabszych obszarów zachowań żywieniowych i zdrowotnych młodzieży w okresie pokwitania. Zebrane informacje mogą wskazać kierunki pracy i postępowania z uczniami osobom odpowiedzialnym za ich proces wychowawczy, czyli nauczycielom i rodzicom. Poznanie tych obszarów może służyć zachęcaniu młodzieży do praktykowania zachowań prozdrowotnych i niepodejmowanie zachowań ryzykownych [3,13]. Celem pracy było zatem określenie codziennych i weekendowych nawyków warszawskich uczniów III etapu kształcenia w odniesieniu do ich zainteresowań, pracy i wypoczynku, określenie aktywności ruchowej warszawskich uczniów i preferowane przez nich formy ruchu, a także ilościowe i jakościowe określenie zachowań żywieniowych.

## **Materiał i metody**

### *Badane osoby*

W badaniach wzięło udział 346 uczniów gimnazjów warszawskich, w tym 67,8% dziewcząt i 32,2% chłopców. Młodzież klas pierwszych, drugich i trzecich stanowiła odpowiednio 14, 19 i 67%; byli to uczniowie klas ogólnych (57%) lub z rozszerzonym programem (np. klasy dwujęzyczne, matematyczne, humanistyczne; 43%). Badania przeprowadziło kilkudziesięciu nauczycieli WF wśród wybranej jednej klasy w szkole podczas lekcji wychowania fizycznego. Badania zostały przeprowadzone w 2009 roku.

### *Metody badań*

W badaniach zastosowano specjalnie opracowaną ankietę „Jak dbam o zdrowie” zawierającą 36 pytań, z których 14 wykorzystano w niniejszej pracy (zob. Aneks). Badania zostały poprzedzone próbą pilotażową w jednej ze szkół. Wyniki badań analizowano za pomocą funkcji chi-kwadrat, poziom  $p \leq 0,05$  przyjęto za znamienne. W razie braku znamienych różnic między grupami, prezentowano wyniki ogółu badanych.

## **Wyniki**

Wyniki badań przedstawiono w tabelach 1 – 4. Jak wynika z tabeli 1, ok.  $\frac{2}{3}$  rodziców badanych uczniów ma wykształcenie wyższe, a jedynie nieznaczny odsetek wykształcenie podstawowe.

### *Elementy stylu życia*

Badani uczniowie (Tab. 2) deklarowali bardzo dużą ilość czasu spędzanego przy komputerze – blisko 20% uczniów aż ponad 4 godziny dziennie, głównie w celach rozrywkowych, natomiast ponad 80%

deklarowało posługiwanie się komputerem w związku z nauką szkolną nie więcej niż godzinę dziennie. Połowa badanych deklarowała oglądanie telewizji ponad 2 godziny dziennie, przy czym najchętniej oglądają filmy, seriale (65,2%) i programy rozrywkowe (33,9%), zaś znacznie rzadziej deklarowano oglądanie programów popularno-naukowych (19,3%), sportowych (17,8%) lub informacyjnych (17,3%). Blisko połowa badanych deklarowała odrabianie lekcji przez 2 – 4 godziny dziennie, a 6,7% uczniów jeszcze dłużej.

Wykształcenie rodziców	Matka	Ojciec
Podstawowe	4,2	5,2
Średnie	30,9	27,1
Wyższe	64,3	67,4

**Tabela 1.** Wykształcenie rodziców (% odpowiedzi)

Czas	Komputer	Nauka przed komputerem	TV	Odrabianie lekcji
Do 1 godziny	32,8	81,2	50,0	48,0
Od 2 do 4 godzin	49,5	16,2	40,9	45,3
Ponad 4 godziny	17,7	2,6	9,1	6,7

**Tabela 2.** Czas spędzany przed komputerem i przed TV (% odpowiedzi)

Na styl życia badanych składają się zachowania, postawy i wybory weekendowe. Najczęściej deklarowano spotkania z przyjaciółmi (57,8%), a zaledwie co czwarty badany angażuje się w aktywność fizyczną, a ponad 20% także uczy się również podczas weekendów (Tab. 3).

Odpowiedzi	%
Nauka	21,2
Z rodziną	28,0
Uprawianie sportów	25,1
W centrach handlowych	20,6
Przed TV	23,0
Przy komputerze	32,2
Pomaga w domu	12,7
Z przyjaciółmi	57,8
Inne	9,4

**Tabela 3.** Sposób spędzania weekendów przez gimnazjalistów (% odpowiedzi; badani mogli wskazywać więcej niż jedną odpowiedź)

Zdecydowana większość badanych (ponad 55%) deklarowała poświęcanie na sen do 7 godzin dziennie, a 37% powyżej 7 godzin, natomiast 7% niedosypia, bo śpią mniej niż 5 godzin dziennie. Ponad 1/3 badanych (37,6%) kładzie się spać między 22:00 a 23:00, nieco mniej (32,1%) po godzinie 23. Niepokoić mogą odpowiedzi 22,3% badanych uczniów, którzy twierdzą, że kładą się spać po północy.

#### *Aktywność ruchowa*

Blisko  $\frac{3}{4}$  uczniów deklarowało uprawianie sportu poza lekcjami wychowania fizycznego, natomiast aż 27,5% nie podejmowało żadnej aktywności ruchowej poza lekcjami WF. Z drugiej strony, w odpowiedzi na pytanie 16 wszyscy uczniowie deklarowali uprawianie sportów poza lekcjami WF przez co najmniej 1 – 2 godziny w tygodniu. W tej kategorii było znamienne ( $p < 0,05$ ) więcej dziewcząt niż chłopców. Wśród respondentów deklarujących więcej niż 4 godziny tygodniowo było znamienne ( $p < 0,05$ ) więcej chłopców.

Czas przeznaczony na aktywność	Dziewczęta n = 230	Chłopcy n = 109
1 – 2 godz./tydzień	57,3	35,8
3 – 4 godz./tydzień	25,2	29,4
Ponad 4 godz./tydzień	13,5	30,3

**Tabela 4.** Czas przeznaczony na aktywność ruchową w ciągu tygodnia (% odpowiedzi)

Miejsce zajęć	%
Szkoła	30,3
Klub sportowy	25,9
Fitness klub	7,2
MOSiR. OSiR	6,6
Zajęcia prywatne	17,6
Inne	23,1
Brak odpowiedzi	16,2

**Tabela 5.** Miejsce zajęć ruchowych uczniów (n = 290; % odpowiedzi; badani mogli wskazywać więcej niż jedną odpowiedź)

Dyscypliny sportowe	Dziewczęta n = 230	Chłopcy n = 109
Zespołowe gry sportowe	27,0	45,0**
Pływanie	12,8	15,6
Sporty indywidualne	10,9	18,3
Gimnastyka, tańce	19,1	9,2*
Lekkoatletyka	5,9	6,4
Inne	15,5	19,3
Brak odpowiedzi	11,7	11,0

**Tabela 6.** Rodzaje dyscyplin sportowych n = 304 (% odpowiedzi; badani mogli wskazywać więcej niż jedną odpowiedź)

Znamiennie różne od dziewcząt:  
\* p<0,05; \*\* p<0,01

Deklarowane miejsca zajęć ruchowych przedstawia tabela 5. Odbywały się one najczęściej w szkole (30,3%), co czwarty (25,9%) respondent wybiera klub sportowy, a 17,6% badanych zajęcia prywatne. Zajęcia ruchowe w miejskich i gminnych ośrodkach sportu i rekreacji cieszyły się najmniejszą popularnością (6,6%). Spośród deklarowanych zajęć sportowych (tab. 6) chłopcy najchętniej wybierali gry zespołowe (p<0,01), natomiast gimnastykę i taniec znamiennie (p<0,05) częściej wybierały dziewczęta niż chłopcy.

#### Zachowania żywieniowe

**Tabela 7.** Spożywanie posiłków (% odpowiedzi)

Śniadanie n = 336		Drugie śniadanie n = 340		Obiad w szkole n = 340	
Zawsze	53,3	Zawsze	29,1	Tak	25,9
Tak, ale nie zawsze	21,1	Tak, ale nie zawsze	29,1	Nie	68,8
Rzadko	9,5	Rzadko	16,8	Nie zawsze	5,6
Raczej nie	8,6	Raczej nie	10,3		
Nigdy	7,4	Nigdy	14,4		

Deklaracje dotyczące spożywania śniadania, drugiego śniadania i obiadu (w szkole) przedstawia tabela 7. Zdecydowana większość (56,9%) gimnazjalistów deklarowała, że jadła co najmniej 3 posiłki dziennie, a 27,9% więcej niż 4 posiłki dziennie. Z tabeli wynika, że zdecydowana większość badanych (łącznie prawie 75%) jadła śniadanie zawsze lub prawie zawsze. Niepokojące jest natomiast to, że co czwarty

gimnazjalista, nie jadał śniadań. Gorzej przedstawia się sytuacja związana ze spożywaniem drugiego śniadania, tak ważnego posiłku dla dzieci i młodzieży. Przedstawione wyniki wskazują na poważne błędy w żywieniu gimnazjalistów. Zawsze i prawie zawsze drugie śniadanie je prawie 60% badanych, pozostali posiłek ten spożywają niesystematycznie lub nigdy.

Najczęściej badani deklarują spożywanie obiadu w godzinach pomiędzy 14:00 a 16:00 – tak odpowiedziało 60% gimnazjalistów, co czwarty obiad je po godzinie 17:00 a zaledwie co czwarty badany je obiad w szkole. Około 30 osób nie odpowiedziało na pytanie, czy i w jakich godzinach jada obiady.

Prawie wszyscy badani deklarowali spożywanie tzw. przekąsek. Dla ok. połowy były to słodkie, kanapki lub drożdżówki, dla ponad 40% owoce, a dla co dziesiątego chipsy oraz fast-foody. Nie stwierdzono znamienych różnic między odpowiedziami dziewcząt i chłopców. Ponieważ badani mogli podawać po kilka odpowiedzi, wyniki nie sumują się do 100%. Kolację je około 77% badanych.

## Dyskusja

Głównym celem przeprowadzonych badań było określenie zdrowotnych zachowań gimnazjalistów w zakresie ich nawyków ruchowych, żywieniowych i sposobów spędzania czasu w zwykłe dni i podczas weekendów. Zebrane informacje pozwoliły na określenie przyzwyczajeń, zachowań żywieniowych i zdrowotnych uczniów w okresie pokwitania, mogą być zatem pomocne w postępowaniu z uczniami osobom odpowiedzialnym za ich proces wychowawczy, czyli nauczycielom i rodzicom. Szybkie rozpoznanie problemów żywieniowych gimnazjalistów z pewnością wpłynie na efektywniejsze kształtowanie pożądanych postaw prozdrowotnych.

Na niekorzystne elementy zachowań zdrowotnych gimnazjalistów należy zwrócić szczególną uwagę przy realizowaniu treści edukacji zdrowotnej w szkole. Wydaje się jednak, że za ich realizację nie mogą być odpowiedzialni tylko nauczyciele wychowania fizycznego. Edukacja zdrowotna jest sprawą zarówno nauczycieli, jak i środowiska rodzinnego. Informacje o złych i nieprawidłowych przyzwyczajeniach uczniów należałoby przekazać ich opiekunom, aby podejmowane działania naprawcze i edukacyjne były skuteczniejsze.

Warszawscy gimnazjaliści na co dzień i w weekendy preferują siedzący styl życia. Wynika to prawdopodobnie z ich zainteresowania filmami, serialami i grą na komputerze, co nie ma nic wspólnego z obowiązkami szkolnymi, którym poświęcają oni zaledwie jedną godzinę dziennie. Sposób spędzania weekendów może mieć odzwierciedlenie w stylu życia rodzin badanych, gdyż najczęstsze wybory weekendowe gimnazjalistów to spotkania z przyjaciółmi i rodziną. Nawyki aktywnego wypoczynku charakterystyczne są dla zaledwie co czwartego warszawskiego gimnazjalisty.

Niedostatek aktywności ruchowej i siedzący tryb życia dotyczy prawie co czwartego warszawskiego gimnazjalisty; oprócz lekcji wychowania fizycznego nie uprawiają oni żadnej dyscypliny sportu nawet w formie rekreacyjnej. To stwierdzenie jest niezgodne z deklaracjami badanych, z których wynika, że ich aktywność sportowo-rekreacyjna jest w większości dobra i powinna zaspokajać ich potrzeby ruchowe. Zdecydowana większość uczniów III etapu edukacyjnego deklaruje, iż na uprawianie różnorodnych sportów poświęca przynajmniej dwie godziny w tygodniu, a niektórzy jeszcze więcej, głównie jako sportowe (np. gry zespołowe) zajęcia pozalekcyjne w szkole.

Zachowania żywieniowe ilościowe i jakościowe warszawskich gimnazjalistów nie zawsze są prawidłowe. Te pierwsze związane są z nieregularnym odżywianiem się respondentów, którzy najczęściej pomijają spożywanie nie tylko drugiego śniadania, ale także pierwszego śniadania, a nawet obiadu czy kolacji. Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia młodzieży należy zapewnić co najmniej 4 posiłki dziennie z zachowaniem równomiernych, 4- do 5-godzinnych przerw między nimi [15]. Dłuższe przerwy między posiłkami powodują znaczne wyczerpanie rezerw energetycznych organizmu, czego objawem jest zmęczenie, znużenie, ospałość i zmniejszona zdolność do koncentracji uwagi [7]. Śniadanie powinno

dostarczać przy czterech posiłkach w ciągu dnia około 15% dziennej energii i składników pokarmowych [7] i w okresie intensywnego rozwoju płciowego i fizycznego nie powinno zostać pominięte. Obiad jest najważniejszym posiłkiem dnia i powinien dostarczać około 35% energii [7]. Błędy żywieniowe gimnazjalistów dotyczą również wadliwych wyborów żywieniowych. Choć te dotyczą zaledwie co dziesiątego ucznia deklarującego spożywanie niezdrowych przekąsek pomiędzy posiłkami, może to w przyszłości utrwaląc złe nawyki żywieniowe i prowadzić do wielu chorób.

## Wnioski

1. Wskazane jest przygotowywanie ciekawych ofert zajęć sportowo-rekreacyjnych (pozalekcyjnych i pozaszkolnych) w ośrodkach w pobliżu szkoły czy miejsca zamieszkania, dzięki którym w sposób zorganizowany, zaplanowany i systematyczny mogliby uczestniczyć uczniowie i ich rodzice.
2. Wdrażanie uczniów, nauczycieli i rodziców w promowanie i poznawanie nowych form ruchu poprzez organizowanie cyklicznych imprez, spotkań, pokazów czy warsztatów.
3. Poznawanie i kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych powinno dotyczyć całych rodzin, gdyż często dzieci nabywają i powielają złe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego. Sugeruje się więc organizowanie programów edukacyjnych, warsztatów praktycznych, których oferta będzie kierowana do rodzin i szkół.

## Piśmiennictwo

1. Bronikowski M. (2004) Związek pomiędzy sprawnością fizyczną, częstotliwością podejmowania aktywności fizycznej a wskaźnikiem nadwagi. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 51(12):10-14.
2. Gacek M., Fiedor M. (2006) Niektóre zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 14-18 lat w czasie wzmoczonego wysiłku fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 53(3):17-19.
3. Kaim A. (2005) Zachowania zdrowotne uczniów Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Chrobrego w Kłodzku. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 52(2):37-39.
4. Pankowska-Koc K. (2005) Refleksje nad badaniami postaw młodzieży wobec kultury fizycznej. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 52(2):35-37.
5. Przybyła E. (2008) Edukacja zdrowotna. AWF, Katowice.
6. Przewęda R., J.Dobosz (2006) Kondycja fizyczna polskiej młodzieży. AWF, Warszawa.
7. Raczyński G., J.Czeczulewski (2007) *Higiena żywienia* [w:] G.Raczyński (red.) Wybrane zagadnienia z higieny i promocji zdrowia. Zeszyty Naukowo-Metodyczne AWF, Warszawa.
8. Rochowicz F. (2008) Czas wolny uczniów w świetle aktywności ruchowej i zajęć sedenteryjnych. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 55(3):16-20.
9. Rochowicz F. (2008) Wydolność fizyczna świadomą wartością zdrowia. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 55(6):12-17.
10. Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół – Załącznik 4 (Dzienniku Ustaw z 15.01.2009 r. Nr 4 poz. 17).
11. Siciński A. (1980) Style życia w miastach polskich (u progu kryzysu). PWN, Warszawa.
12. Szymański A. (2008) Żywność dzieci i młodzieży szkolnej – choroby dietozależne. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 55(1):4-8.
13. Woynarowska B. (2011) Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli. ORE, Warszawa.
14. Zaczyński W. (1995) Praca badawcza nauczyciela. WSiP, Warszawa.
15. Zawadzka B. (2007) Dorastająca młodzież wobec problemu własnego zdrowia. *Studia i Monografie AWF, Kraków* 44.

## Aneks

wymieniono te pytania z ankiety, które zostały wykorzystane w badaniach

1. Ile godzin dziennie spędzasz przed komputerem?
2. Ile godzin dziennie spędzasz przed komputerem poświęcając czas na naukę i pracę domową?
3. Ile godzin dziennie spędzasz przed tv?
4. Jakie oglądasz najchętniej programy? (UWAGA! wymień tylko dwa)
10. O której godzinie najczęściej kładziesz się spać?
15. Czy uprawiasz jakiś sport (nie licząc lekcji wf)?
16. Ile godzin w tygodniu poświęcasz na uprawianie sportu (oprócz obowiązkowych lekcji wf)?
17. Gdzie uczęszczasz na zajęcia sportowo-rekreacyjne (oprócz obowiązkowych lekcji wf)?
18. Jakie uprawiasz dyscypliny sportowe?
21. W jaki sposób spędzasz weekend?
22. Opisz Twój dzień:
  - A. Ile posiłków spożywasz w ciągu dnia:
  - B. W jakich godzinach spożywasz posiłki (wstaw X w odpowiednia kratkę do każdego posiłku, który spożywasz w ciągu dnia):

Śniadanie		Drugie śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
6:00 – 7:30	<input type="checkbox"/>	9:00 – 11:00	<input type="checkbox"/>	11:00 - -13:00	<input type="checkbox"/>	po 13:00	<input type="checkbox"/>	17:00 – 18:00	<input type="checkbox"/>
8:00 – 9:00	<input type="checkbox"/>	11:30 – 13:30	<input type="checkbox"/>	14:00 – 16:00	<input type="checkbox"/>	po 16:00	<input type="checkbox"/>	19:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>
po 10:00	<input type="checkbox"/>	po 14:00	<input type="checkbox"/>	po 17:00	<input type="checkbox"/>	po 17:00	<input type="checkbox"/>	po 20:30	<input type="checkbox"/>

  - C. Ile czasu poświęcasz na odrabianie lekcji?
  - E. Ile czasu poświęcasz na sen?
  - F. Ile czasu poświęcasz na odpoczynek?
  - G. Czy jesz pierwsze śniadanie?
  - H. Czy jesz drugie śniadanie?
28. Czy jesz obiad w szkole?
29. Drugie śniadanie - przynosisz z domu czy kupujesz w sklepiku szkolnym?
30. Co najczęściej jesz (podjadasz) pomiędzy właściwymi posiłkami?

**Otrzymano:** 7.11.2012

**Przyjęto:** 23.01.2013

© Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Heleny Konopackiej, Pruszków

**Adres autora:** Dr Marzena Kurzak, Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. H. Konopackiej w Pruszkowie, ul. Andrzeja 1, 05-800 Pruszków [marzenakurzak@op.pl](mailto:marzenakurzak@op.pl)