

**Renata Bednarz-Grzybek - Justyna Budzińska – Tylicka [1867-1936] – poglądy na odżywianie**

Leczenie za pomocą pożywienia obok farmakologii ziół stało się ważne na przełomie XIX i XX wieku (Pitchford, 2008, s. 22). Higienišci zalecali dietę uwzględniającą w swoim składzie warzywa i owoce (Fleming, 2008, s. 144). Szczególnie troszczyli się o wyrobienie właściwych nawyków dbałości o zdrowie u dzieci. Przedstawiali recepty właściwego odżywiania się, zachęcając do dbałości o czystość w pomieszczeniach mieszkalnych, popularyzując aktywność fizyczną. Celem niniejszego artykułu jest przybliżenie poglądów na odżywianie, jednej z rzeczniczek higieny, pionierki zdrowia kobiecego, walczącej o równouprawnienie kobiet i demokrację parlamentarną – doktor Justyny Budzińskiej-Tylickiej (1867-1936). Słowa kluczowe: Budzińska-Tylicka Justyna; dieta; higiena; odżywianie zdrowie;

Treatment by means of food apart from herbal therapy became important at the turn of 19th and 20th century (pitchford...). Sanitarians recommended diet that would include fruit and vegetables (Fleming). They paid particular attention to proper feeding habits. They presented recipes for proper diet encouraging cleanliness in flats and houses aswell as physical exercises.

The aim of this article is a close look at the ideas on nutrition of one of the propagators of hygiene. The pioneer of health fighting for equal rights for women and parliamentary democracy - Ph. D. Justyna Budzińska-Tylicka. Key words: diet, hygiene, nutrition, health.

**Beata Głodzik -Nawyki żywieniowe dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej**

Praca koncentruje się na analizie nawyków żywieniowych dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej. Analiza ta rozpoczyna się od przedstawienia pojęć i definicji dotyczących zachowań i nawyków żywieniowych. Następnie ukazana jest w ogólnym zarysie teoria integracji sensorycznej wraz z analizą zmysłów które mają szczególne znaczenie w procesie odżywiania. Wnioski wynikające z analizy dotyczą specyficznych zachowań i nawyków żywieniowych u dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej.

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, integracja sensoryczna, zaburzenia integracji sensorycznej.

Presented article concentrates on analyses eating habits of children with SID ( sensory integration disorders). This analyses starts from definitions and terms used in discussion about eating habits. Next part shows a theory of Sensory Integration and process of using the senses very important in eating habits. Conclusions from analyses apply to specific eating habits preferred by the children with SID. Key words: eating habits, sensory integration, SID

**Małgorzata Jasińska, Nawyki żywieniowe młodzieży gimnazjalnej ze środowiska miejskiego i wiejskiego**

Prawidłowe żywienie jest jednym z podstawowych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Racjonalne żywienie to jeden z ważniejszych czynników warunkujących prawidłowy rozwój psychofizyczny, stan emocjonalny i samopoczucie. Nabycie prawidłowych nawyków i zachowań w okresie dzieciństwa i młodości, jest wzorcem na lata samodzielnego życia. Podniesienie poziomu wiedzy na temat prawidłowego żywienia jest pierwszym krokiem do poprawy zachowań żywieniowych, zarówno dzieci, młodzieży jak i osób dorosłych. Celem badań reprezentatywnych było zdiagnozowanie nawyków żywieniowych młodzieży gimnazjalnej ze środowiska miejskiego i wiejskiego oraz określenie tych zachowań od szeregu zmiennych opisowych. Materiał opracowania stanowią wyniki badań 252 uczniów w wieku 13 lat, w tym 139 dziewcząt i 113 chłopców. Badania przeprowadzono w szkołach gimnazjalnych na terenie województwa świętokrzyskiego. Nawyki żywieniowe określone zostały za pomocą walidowanego narzędzia badawczego jakim jest kwestionariusz HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - WHO). Oceniono również wybrane czynniki socjoekonomiczne, to znaczy liczbę rodzeństwa, wykształcenie rodziców, zawód rodziców i warunki mieszkaniowe. W obliczeniach statystycznych wykorzystano wartości średnie, odchylenie standardowe, wyliczenia procentowe, wykorzystując do tego celu program komputerowy Statistica. Istotność różnic pomiędzy porównywanymi cechami oceniono za pomocą testu dla dwóch prób niezależnych. Za poziom istotności we wszystkich obliczeniach przyjęto wartość poniżej 0,05. Jak wynika z analizy materiału badawczego, przed wyjściem do szkoły śniadanie zjadało 61,8% badanej młodzieży, a 9,2% nie spożywało śniadania. Co najmniej jeden raz dziennie owoce spożywało 15,3% badanych (tj. 17,3% dziewcząt i 13,3% chłopców), zaś warzywa tylko 10,7% gimnazjalistów (tj. 10,8% dziewcząt i 10,6% chłopców). Mleko i produkty mleczne co najmniej jeden raz dziennie

spożywało 18,9% uczniów (16,5% dziewcząt i 21,2% chłopców). Ciemne pieczywo nigdy nie spożywało 2,9% dziewcząt i 5,3% chłopców. Słodczyce co najmniej 1 raz dziennie spożywało 16,1% badanych gimnazjalistów, częściej dziewczęta (18,0%) niż chłopcy (14,2%). W spożyciu słodczy przez dziewczęta i chłopcy, wykazano różnicę pomiędzy tymi grupami a zawodem matki. Coca-colę i inne słodkie napoje gazowane codziennie i częściej niż jeden raz dziennie piło 7,6% nastolatków, częściej dziewczęta (15,1%) niż chłopcy (12,4%), zaś nigdy tylko 6,5% dziewcząt, wykazano różnicę istotnie statystycznie pomiędzy dziewczętami a chłopcami.

W spożyciu przez badanych warzyw i owoców wykazano różnice istotne statystycznie pomiędzy badanymi a wykształceniem matki oraz zawodem matki. Również wykazano różnice istotne statystycznie w spożyciu mleka i produktów mlecznych oraz ciemnego pieczywa pomiędzy badanymi a wykształceniem matki. Istnieje przewaga zachowań antyzdrowotnych nad zachowaniami prozdrowotnymi. Częstość spożywania produktów żywnościowych wśród badanej grupy młodzieży z województwa świętokrzyskiego wskazuje na potrzebę prowadzenia edukacji żywieniowej. Stwierdzono iż nawyki żywieniowe młodzieży zależą od wykształcenia i zawodu matki.

**Słowa kluczowe:** nawyki żywieniowe, młodzież gimnazjalna, środowisko miejskie i wiejskie.

### **Eating habits in lower secondary school pupils from urban and rural areas**

Proper diet is one of the elementary factors affecting human development and good health preservation. Well-balanced nutrition is one of the most important elements conditioning appropriate psychophysical development, emotional condition as well as physical and mental state. Acquiring proper habits and behaviours in childhood and adolescence becomes a standard for the years of independent life to come. Increasing the level of knowledge on a well-balanced diet is the first step to improve the dietary behaviours in children, youth and adults.

The aim of the representative research was to diagnose the eating habits of lower secondary school youth from urban and rural areas and determining the behaviours with reference to a number of descriptive variables. The paper contains the results of examining 252 pupils aged 13, including 139 girls and 113 boys. The examinations were conducted in lower secondary schools in the Świętokrzyskie Province. The eating habits were determined with the validated tool - the HBSC questionnaire (Health Behaviour in School-aged Children - WHO). Selected social and economic factors were evaluated, i.e. the number of siblings, parents' education, their professions and housing standards. Mean values, standard deviation, percentage calculations applying the computer programme Statistica were used for statistical computations. The significance of differences between the compared features was evaluated with a test for two independent samples. The value below 0,05 was assumed as the significance level for all calculations. As it results from the research material, before leaving for school breakfast is consumed by 61.8 % of the examined pupils, and 9.2% did not eat breakfast at all. 15.3% of the examined (i.e. 17.3% of girls and 13.3% of boys) ate fruit at least one time a day, whereas vegetables were eaten by 10.7% of the lower secondary school pupils (i.e. 10,8% of girls and 10.6% of boys). Milk and dairy products were consumed at least once a day by 18.9% of the pupils (16.5% of girls and 21.2% of boys). Brown bread was never eaten by 2.9% of girls and 5.3% of boys. 16,1% of the examined pupils consumed sweets at least once a day, girls (18%) more often than boys (14.2%). It was indicated that the consumption of confectionery- sweets and chocolate by girls and boys depended on mother's profession. 7,6% of teenagers drank Coca-Cola and other sweet soft drinks were drunk every day and more often than one time a day by 7.6% of teenagers, more often by girls (15.1%) than boys (12.4%), while never only by 6.5% of girls. A significant statistical difference was shown between boys and girls. In consumption of fruit and vegetables significant statistical differences were shown between the examined and mother's education and profession. A significant statistical difference between the examined and mother's education was shown with reference to the consumption of milk, dairy products and brown bread. There is a predominance of anti-health over pro-health behaviours. The frequency of consuming food products among the examined group of pupils from the Świętokrzyskie Province indicates the need for providing them with education on nutrition. It was observed that there exist vital dependencies between eating habits of the examined pupils and their parents' education. Key words: eating habits, lower secondary school youth, urban and rural areas.

**Anna Bieganowska, Marzena Kowaluk-Romanek - Miejsce edukacji żywieniowej w autorskich miniprojektach edukacyjnych**

Projekty edukacyjne i profilaktyczne są obecnie bardzo istotnym i często wykorzystywanym narzędziem w pracy pedagoga. Odgrywają ważną rolę w procesach edukacji i wychowania. Nauczyciele korzystają z

gotowych propozycji, ale też często tworzą autorskie projekty. Aby przygotować przyszłych pedagogów do podejmowania takich czynności, w programie studiów uwzględnia się przedmioty, podczas których studenci uczą się samodzielnego konstruowania programów wspomagających pracę pedagoga. W artykule dokonano analizy uwzględniających obszar edukacji żywieniowej losowo wybranych miniprojektów edukacyjnych opracowanych przez studentów pedagogiki. Słowa kluczowe: styl życia, odżywianie, studenci, projekty edukacyjne

Educational and preventive projects are currently very important and often used tool in teacher's work. They play very important role in the process of education. The teachers use either already existing proposition or they create their own projects. In order to prepare future teachers to effectively design their own projects, the course syllabus allows for courses where students learn how to create programs supporting teacher's work in future. This article analyses randomly chosen miniprojects on nutritional education prepared by students of pedagogics.

#### **Sołtysiak Teresa: Młode kobiety w „szponach opętania szczupłych i zgrabnych sylwetek”**

Celem badań było ukazanie sposobów i skutków działań młodych kobiet zmierzających do poprawy własnego wizerunku, prowadzącego do osiągnięcia idealnych kształtów. Badaniem za pomocą Kwestionariusza Ankiety poddano 180 młodych kobiet. Uzyskane dane wskazały na trudności w obiektywnej ocenie obrazu własnego ciała. Podejmowane działania o charakterze korekcyjnym najczęściej były nieskuteczne, stąd badane kobiety zaplętały się we własne wypracowane przez siebie „szpony niemalże opętania” zmierzające do modyfikacji ciała. **Słowa kluczowe:** młode kobiety, obraz własnego ciała, perfekcyjne kształty

#### **Young women “in the grip of obsession with slim and shapely figures”**

The goal of the study was to show the ways and effects of young women's activities aimed to improve their image, resulting in the achievement of an ideal figure. 180 young women were interviewed using the Survey Questionnaire. The obtained data showed difficulties in an objective assessment of the image of one's own body. The undertaken corrective measures were usually ineffective hence the women investigated became “trapped by an almost obsession” of their own making, aimed to modify their body.

**Key words:** young women, image of one's own body, perfect figure/curves.

#### **Anna Prokopiak - Autyzm a zaburzenia odżywiania. O czym nauczyciel wiedzieć powinien?**

W artykule prezentuje się teorie związane z funkcjonowaniem układu pokarmowego i odżywianiem dzieci z autyzmem. Autorka syntetycznie przedstawia typowe zdrowotne problemy dzieci z autyzmem związane z zaburzeniami odżywiania (zakłócony metabolizm, brak tolerancji na niektóre substancje, alergię, obniżona odporność i częste zapadanie na infekcje wirusowe, grzybicze, bakteryjne, nieprawidłowości pracy nerek i wątroby). W kontekście detoksykacji omawia wybrane specjalistyczne diety – hipoalergiczną, bezglutenową, bezmleczną, bezcukrową i przeciwgrzybiczną. Stosowanie tych diet u dzieci ze spektrum autyzmu, mimo braku naukowych weryfikacji, zdaniem rodziców przynosi wiele pozytywnych zmian w funkcjonowaniu dzieci. Tekst przynosi także apel do nauczycieli o szanowanie wyboru rodziców i przygotowanie całego środowiska szkolnego do ich wspierania. Słowa kluczowe: uczniowie ze spektrum autyzmu, zaburzenia sensoryczne a odżywianie, patologia układu pokarmowego, toksyczne zagrożenia rozwoju, diety i terapie układu pokarmowego

#### **Autism and Faulty Nutrition. What Should Teachers Know?**

This article is a presentation of theories concerning the functioning of the alimentary system and the nutrition of autistic children. It synthetically describes the typical health problems of autistic children connected with faulty nutrition (disturbed metabolism, no tolerance to certain substances, allergies, lowered immunity and frequent developing of viral, fungal and bacterial infections, kidney and liver dysfunctions). The article presents selected specialist diets, namely the hypoallergenic, gluten-free, milk-free, sugar-free and antifungal ones, in the context of detoxification. Although it has not been scientifically verified, taking advantage of such diets in the case of children with the autism spectrum brings a lot of positive changes in their functioning according to the parents' observations. This paper also contains an appeal to teachers to respect parents' choices and prepare the whole school environment to support them. Key words: pupils with the autism spectrum, sensory disorders and nutrition, alimentary system pathology, toxic hazards endangering development, diets and therapies of the alimentary system

#### **Katarzyna Nowak - Socjodemograficzne i rodzinne czynniki ryzyka zaburzeń odżywiania młodzieży**

Nasilenie zaburzeń odżywiania przypada najczęściej na okres dojrzewania, pomiędzy 12 a 19 rokiem życia. Dotychczasowe badania poszukują ich przyczyn w czynnikach genetycznych, osobowościowych, rodzinnych oraz społeczno-kulturowych. Celem pracy była ocena socjodemograficznych i rodzinnych czynników zaburzeń odżywiania w grupie dziewcząt i chłopców w wieku 15-19 lat. Badania przeprowadzono w grupie 157 uczniów w powiecie radomskim za pomocą EAT 26 i KRR. Uzyskane wyniki wskazują na związek pomiędzy wiekiem, wykształceniem matki, komunikacją z matką i problemami zdrowia psychicznego w rodzinie a nasileniem ryzyka zaburzeń odżywiania. Słowa kluczowe: młodzież, zaburzenia odżywiania, uwarunkowania socjodemograficzne i rodzinne

#### **Sociodemographic and family risk factors for eating disorders in adolescents**

The increasing occurrence of various eating disorders coincides with the adolescence period, i.e. the period between 12 and 19 years. Recent studies search the cause of its origin in genetics, psychological, family and socio-cultural factors. The aim of our study was evaluation of sociodemographic and family risk factors of eating disorders in the group of girls and boys aged 15 -19 years. The study included 157 students in the district of Radom by EAT 26 and KRR. The results indicate the relationship between age, maternal education, communication with her mother and mental health problems in a family with increased risk of eating disorders. Key Words: youth, eating disorders, sociodemographic and familial contingencies

#### **Ewa Sosnowska-Bielicz Joanna Wrótniak - Nawyki żywieniowe a otyłość dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym**

Otyłość nazywana jest epidemią XXI wieku, obserwuje się globalny wzrost otyłości u ludzi bez względu na ich wiek. Zarówno lekarze jak i media alarmują, że zjawisko otyłości jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, która zwiększa ryzyko występowania problemów fizycznych i emocjonalnych. Wiele badań wskazuje na to, że otyłe dzieci wyrastają na otyłych dorosłych, czego konsekwencją jest większe prawdopodobieństwo wystąpienia chorób dietozależnych tj. choroby układu krążenia, cukrzyca, osteoporoza, nadmiar masy ciała, nowotwory przewodu pokarmowego, niedokrwistość żywieniowa z niedoboru żelaza, próchnica zębów itp. Szybkie tempo życia, bogata oferta gotowych dań oraz spadek aktywności fizycznej kształtują niezdrowy styl życia (złe nawyki żywieniowe i bierne formy spędzania wolnego czasu). Utrwalone w dzieciństwie wadliwe nawyki żywieniowe powodują kształtowanie niekorzystnych modeli żywienia u dzieci, które kontynuowane są w dorosłym życiu. Ponieważ nie mamy możliwości manipulowania czynnikiem genetycznym (jednym z przyczyn otyłości) pedagodzy, lekarze, specjaliści zajmujący się otyłością dzieci koncertują się na profilaktyce w zakresie edukacji zdrowotnej. W szczególności budowaniu świadomości właściwych nawyków żywieniowych i zdrowego stylu życia. Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, otyłość, spadek aktywności fizycznej, dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, edukacja zdrowotna, zdrowie.

Obesity is called an epidemic of the 21st century; we can observe a global rise in obesity among people regardless of their age. Both doctors and the media alert that the phenomenon of obesity is particularly dangerous for pre-school children and young students because it increases the risk of physical and emotional problems. Many researchers point that obese children become obese adults which results in a stronger probability of diet-related diseases such as cardiovascular diseases, diabetes, osteoporosis, excessive body weight, cancer of the gastrointestinal tract, anemia due to a lack of iron, tooth decay, etc. Fast pace of life, a wide variety of ready-made foods and the decrease in physical activity lead to unhealthy lifestyle (unhealthy eating habits and passive ways of spending free time). Eating habits which were solidified in childhood lead to the creation of detrimental patterns of eating which are copied in adulthood. Since we do not have the possibility of modifying the genetic factor, which is one of the causes of obesity, teachers, doctors and specialists dealing with obesity among children concentrate on prevention in health education, and in particular on shaping the awareness of healthy eating habits and lifestyle. Key words: eating habits, obesity, decrease in physical activity among pre-school and early-school children, health education, health.

#### **Marta Uberman - Nawyki żywieniowe w swobodnych rysunkach dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym**

Otyłość dziecięca jest poważnym problemem zdrowotnym współczesnej cywilizacji. Sprzyjają jej konformizm żywieniowy rodziców, złe przyzwyczajenia, często nadmierne spożycie słodczy, żywności typu fast food oraz słonych przekąsek np. chipsy, smaki, itp. Żywienie dzieci wymaga szczególnej

troski. Nie polega ono tylko i wyłącznie na zaspokajaniu głodu albo dostarczaniu niezbędnych składników pokarmowych. Wspólne spożywanie posiłków w domu (a nie w barach oferujących potrawy typu fast food) kształtują określone wzorce żywieniowe, wzmacniają więzi rodzinne oraz służą pielęgnowaniu tradycji. Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, dziecko, rysunek, profilaktyka żywieniowa

#### **Dietary habits in pre-school and early school children's spontaneous drawings**

Obesity is a problem which also affects children. It probably results from parents' dietary conformism. Children's plumpness is one of the disasters of contemporary civilization. It is most frequently a result of excessive consumption of fast foods, sweets and sweetened drinks. Obese children show lower immunity to diseases, they are less physically active and more susceptible to civilization diseases, such as diabetes, hypertension or atherosclerosis. It is therefore essential to start shaping appropriate dietary habits as early as at pre-school age. Key words: dietary habits, child, drawing, nutritional prophylaxis

#### **Barbara Wolny - Szkolna edukacja żywieniowa a preferowane sposoby odżywiania uczniów**

Artykuł podejmuje ważny i aktualny problem związany z realizacją edukacji żywieniowej w szkole. W prowadzonych rozważaniach przedstawione zostało stanowisko szkoły jako instytucji wspierającej działania rodziny w zakresie zdrowego żywienia dzieci i młodzieży. Potrzebę realizacji edukacji żywieniowej w szkole podkreśla obserwowany wzrost nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Potwierdzają to najnowsze wyniki badań HBSC realizowane przez WHO (2012). W grupie badanych nastolatków w Polsce – 29 proc. ma nadwagę. Narastająca „epidemia otyłości” dzieci i młodzieży jest konsekwencją m. in. braku ruchu, unikania lekcji wychowania fizycznego, spędzania czasu wolnego przed komputerem, złych nawyków żywieniowych wynoszonych z domu, w tym szczególnie niskiego spożycia owoców i warzyw. Artykuł prezentuje wyniki badań przeprowadzonych w grupie nauczycieli i uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Przedstawiona analiza i interpretacja wyników badań z jednej strony wskazuje na szerokie działania nauczycieli w zakresie realizacji edukacji żywieniowej, z drugiej ukazuje ocenę sposobu odżywiania uczniów, która w wielu obszarach budzi niepokój i wymaga wzmocnienia i zmiany dotychczasowych działań szkoły. Słowa kluczowe: edukacja, nauczyciel, uczeń, zdrowie, żywienie, odżywianie, aktywność fizyczna.

#### **School nutritional education and preferred ways of students consumption**

The article focuses on a current and important problem of nutritional education at school. It shows the school position as an institution supporting actions of the family in domain of children and youth healthy nutrition. The need for implementing a nutritional education at school is highlighted, caused by the increase in overweight and obesity observed among the youngsters. It is also proved by the newest HBSC research results obtained by WHO (2012). In the experimental group of teenagers tested in Poland, 29 percent were overweight. This growing 'obesity outbreak' is, among all, a consequence of the poor physical activity, (avoiding the P.E. lessons, spending lots of free time in front of the computer screen) and bad nutritional habits, seen as a low consumption of fruit and vegetables. The article describes the experiment carried out on a group of teachers and students in primary, middle, and secondary schools. The obtained results show a wide range of teachers activities' done to implement nutritional education and evaluation of the students consumption way which warns and needs enforcement and changes in the school activities so far. Keywords: education, teacher, student, health, nutrition, consumption, physical activity.

#### **Anna Bochenek, Anna Grabowiec - Odżywianie i aktywność fizyczna jako elementy stylu życia młodzieży licealnej**

Racjonalne odżywianie i aktywność fizyczna należą do jednych z najważniejszych czynników prozdrowotnych stylu życia człowieka. Mają one ogromny wpływ na jego prawidłowy wzrost i rozwój. Niewłaściwe odżywianie stanowi bezpośrednią przyczynę bądź czynnik ryzyka wielu schorzeń a niska aktywność fizyczna jest jedną z głównych przyczyn występowania epidemii otyłości. Praca koncentruje się na poznaniu i ocenie nawyków żywieniowych oraz poziomu aktywności fizycznej młodzieży szkół średnich. Badania przeprowadzono wśród 324 uczniów liceów ogólnokształcących w Janowie Lubelskim, Białej Podlaskiej oraz Łukowie. Słowa kluczowe: styl życia, odżywianie, aktywność fizyczna, młodzież

#### **Nutrition and physical activity as elements of high school students' lifestyle**

Rational nutrition and physical activity are one of the most important factors of healthy lifestyle. They have a huge influence on the proper growth and development. Inappropriate nutrition is a direct cause or a risk factor of many diseases and low physical activity is the main cause of obesity. Dissertation focuses

on recognition and evaluation of adolescents' eating habits and their level of physical activity. The research was conducted on a group of 324 students from high schools in Janów Lubelski, Biała Podlaska and Łuków. Key words: lifestyle, nutrition, physical activity, adolescents (teenagers)

**Maria A. Marchwacka Stan zdrowia młodzieży szkolnej jako wyzwanie dla nauczycieli w ramach „dobrej zdrowej szkoły“ w Niemczech**

Artykuł ukazuje cele edukacji prozdrowotnej w szkołach oraz konieczność kształcenia nauczycieli w obszarze pedagogiki zdrowia. W pierwszej części został przedstawiony stan zdrowia dzieci i młodzieży w Niemczech z perspektywy nierówności społecznej, aby w kontekście zdrowia podkreślić kluczową rolę szkoły, jako instytucji która poprzez wychowanie i edukację ma możliwość dotarcia do wszystkich grup społecznych w ważnym etapie dorastania dzieci i młodzieży. W drugiej części artykułu omówiony został model „Dobrej zdrowej szkoły”, który wdraża edukację prozdrowotną do programu kształcenia nauczycieli na Uniwersytecie Paderborn. Zaprezentowana została także metoda filmów krótkometrażowych wykorzystywana w ramach seminariów profilaktyki oraz prozdrowotnej edukacji w myśl zasady *empowerment and participation* oraz idei „uczenia ręką, głową oraz sercem” (Pestalozzi). Konkluzją artykułu jest przedstawienie ważnej roli pedagogiki prozdrowotnej w kształceniu nauczycieli wszystkich przedmiotów oraz płynących z niej korzyści: podwyższenia kompetencji nauczycieli, wzmacniania managementu zdrowia w szkołach, a tym samym podwyższenia jakości edukacji w szkołach. Kluczowe słowa: zdrowie młodzieży niemieckiej, nierówności społeczne, dobra zdrowa szkoła, film krótkometrażowy

**The health condition of youth as a challenge for educating teachers within the Good Healthy School**

The article portrays the aims of health-related education at schools and the necessity of educating teachers in the area of health pedagogy. The first part introduced the health condition of German children and youth from the perspective of social inequality, to underline the key part of the school in the context of health, as an institution which has the possibility to get to all social groups in the important stages of growing up. The second part of the article talks about the "Good healthy school" model, which initiates the health-related education to the program of educating teachers at the Paderborn University. Further, the method of short videos was represented and used in the seminars of preventive treatment and health-related education in the thought of empowerment and participation and the notion of „learning by hand, head and heart” (Pestalozzi). The conclusion of the article displays the important role of the health-related pedagogy in teacher education and its advantages, such as: increasing the teacher's competence, strengthening the management of health at schools and at the same time increasing the quality of education. Keywords: health behaviour of young people, health pedagogy, social inequality, Good healthy school, short video

**Małgorzata Samujło, Agnieszka Buczak - Zachowania związane z jedzeniem w kontekście zarządzania czasem studentów**

Problematyka zachowań żywieniowych interesuje obecnie szerokie grono naukowców prowadzących badania w różnych obszarach. Autorki podjęły się analizy zależności między zachowaniami żywieniowymi a zarządzaniem czasem przez studentów. Badania wykazały, że zdrowy sposób odżywiania, regularne spożywanie posiłków koreluje w sposób istotny statystycznie z umiejętnością planowania zadań, unikaniem w codziennym budżecie czasu zbędnych czynności. Studenci to często osoby zajęte, które dzielą swój czas między naukę, pracę, obowiązki domowe, życie towarzyskie. W takiej sytuacji znalezienie czasu na zdrowe, regularne posiłki wymaga planowania oraz ustalenia priorytetów. Słowa kluczowe: odżywianie się, zachowania żywieniowe, zarządzanie czasem

**Eating behavior in the context of management time by university students**

Issues of interest in eating behaviors now a wide range of scientists conducting research in various areas. The authors undertook the analysis of the relationship between eating behaviors and time management by students. Studies have shown that a healthy diet, regular eating correlates in a statistically significant way with the ability to schedule tasks, avoiding the daily time budget of redundant activities. Students are often busy people who divide their time between school, work, household chores, social life. In this case, finding time for healthy, regular meals requires planning and setting priorities. Keywords: diet, eating behaviors, time management

**Małgorzata Cichecka-Wilk - Zachowania żywieniowe dzieci z otyłością prostą w świetle wyników badań własnych**

Współcześnie bardzo ważną i wymagającą pilnych rozwiązań kwestią jest potrzeba zapobiegania otyłości prostej u dzieci. Duże możliwości w tym zakresie stwarza modyfikowanie wpływu środowiska, stylu życia, zachowań zdrowotnych i świadomości. Stanowi to szansę przeciwdziałania otyłości i związanym z nią problemom. Mając na względzie taką sposobność, autorka artykułu podjęła badania naukowe w celu ustalenia jakości (poprawności) zachowań żywieniowych dzieci z otyłością prostą. Dociekała poprawności tychże zachowań w obszarze ośmiu wyróżnionych przez nią aspektów: - motywacji do spożywania pokarmów, - jakości spożywanych i niespożywanych pokarmów i napojów, - liczby zjadanych w ciągu dnia posiłków i regularności ich jedzenia, - pór spożywania posiłków i picia napojów, - ilości zjadanych pokarmów i wypijanych płynów, - sposobu spożywania posiłków, - postaci spożywanych posiłków oraz - miejsc ich spożywania. W artykule prezentuje uzyskane wyniki badań koncentrując się kolejno na każdym z wymienionych aspektów. Tym samym udziela odpowiedzi na pytanie o jakość zachowań żywieniowych dzieci otyłych, dokonuje ich charakterystyki i formułuje opinie na temat poziomu ich poprawności. Słowa kluczowe: otyłość prosta, zachowania żywieniowe

#### **Eating behaviors in children with simple obesity in relation to the results of own research**

Nowadays the need for prevention from simple obesity in children is a very important issue and it needs urgent solutions. Modifying the influence of environment, lifestyle, health behaviors and awareness creates significant opportunities in this area. It constitutes a chance of counteracting obesity and the related problems. Taking this opportunity into consideration, the author of this article conducted research aimed at determining the quality (correctness) of eating behaviors in children with simple obesity. She investigated the correctness of the above behaviors in the area of eight aspects featured by her: - motivation for consuming foods, - quality of foods and drinks consumed and not consumed; - number of meals consumed during a day and regularity of the consumption; - times of a day when foods and drinks were consumed, - amount of foods and liquids consumed, - the way of consuming meals, - forms of meals consumed and places of the consumption. In the article the author presents the results she obtained, concentrating on each of the aspects listed above in turn. Therefore, she answers the question about the quality of obese children's eating behaviors, characterizes them and formulates opinions on the level of their correctness. Keywords: simple obesity, eating behaviors

#### **Anna Wiatrowska - Poczucie koherencji kobiet z anoreksją i bulimią psychiczną**

Celem pracy było określenie poziomu poczucia koherencji (SOC) kobiet z anoreksją i bulimią psychiczną z wykorzystaniem Kwestionariusza Orientacji Życiowej A. Antonovsky'ego SOC-29 („The Sense of Coherence Questionnaire” – SOC). Skala składa się z 29 pozycji i pozwala oszacować ogólne poczucie koherencji oraz trzy jego komponenty: zrozumiałość, zaradność i sensowność. Przebadano 40 kobiet z rozpoznaniem anoreksji psychicznej oraz 40 kobiet z rozpoznaniem bulimii psychicznej, według kryterium DSM-IV, tworzących podstawową grupę badawczą. Dla porównania przebadano też grupę porównawczą, składającą się z kobiet bez zaburzeń odżywiania. Kobiety z zaburzeniami odżywiania wykazały zdecydowanie niższe poczucie koherencji (SOC) oraz jej składowych, co nie sprzyja zachowaniom prozdrowotnym, a tym samym może powodować pogorszenie stanu zdrowia i utrudniać proces leczenia. Najniższą wartość u kobiet z zaburzeniami odżywiania osiągnęła składowa sensowność, która wyraża emocjonalno-motywacyjną stronę poczucia koherencji. Nie stwierdzono różnic w natężeniu składowych poczucia koherencji w podgrupach kobiet z zaburzeniami odżywiania, co oznacza, że kobiety z anoreksją i bulimią psychiczną charakteryzowały się zbliżonymi zasobami odpornościowymi i możliwościami adaptacyjnymi. Słowa kluczowe: poczucie koherencji (SOC), anoreksja psychiczna, bulimia psychiczna. The sense of coherence of women with anorexia and bulimia

#### **Izabella Maria Łukasik, Anna Witek - Emocjonalne uwarunkowania zachowań konsumentek**

Jednym z powodów, dla których emocje zajmują szczególne miejsce w naszym życiu, jest ich związek z poznaniem i zachowaniem. Przeżywane uczucie wpływa na percepcję i oczekiwania, doprowadzając do odpowiedniej reakcji w określonej sytuacji. Sprawdzone, na ile chęć dokonywania zakupów bądź korzystania z usług poprawiających urodę i uczestniczenie w zdarzeniach kulturalnych może być wynikiem przeżywania pozytywnych lub negatywnych emocji. Trzy grupy studentek pedagogiki (każda po piętnaście osób) wprowadzono w sytuację eksperymentalną. Przed eksperymentem przeprowadzono test GSES i CECS. Przedmiotem badań uczyniono zachowania konsumenckie określone w ankiecie własnej konstrukcji. Uzyskane wyniki nie wskazują jednoznacznie, iż hedonistyczne zakupy mogą być środkiem dla poprawienia bądź utrzymania nastroju. Stwierdzono, iż w grupie badanych



studentek przeżycie negatywnych emocji skłania do szukania bezpiecznego miejsca, jakim jest dom, zaciemniona sala widowiskowa. Badanym osobom tego typu miejsce pozwala oderwać myśli od problemu i skupić je przykładowo na: fabule filmu, sztuki, dźwiękach muzyki. *Słowa klucze:* konsumpcyjna regulacja emocji, poczucie własnej skuteczności, panowanie nad emocjami, hedonistyczna konsumpcja.

#### **Emotional conditioning of the consumer behavior**

One of the reasons, why emotions occupy an important place in our life is their relationship with the cognition and behavior. Feeling gone through affects the perception and expectations leading to reaction appropriate in a given situation. It has been checked to what extent the willingness of the purchasing, making use of services correcting the beauty or participating in cultural events can be the result of surviving positive or negative emotions.

Material and the method: Three groups of pedagogy students (fifteen students in each group) were implemented into the experimental situation. Tests GSES and CECS were made before the experiment. The subject of the research was consumer behaviour as included in the specially designed questionnaire form. The results do not clearly indicate that hedonic shopping can be the means to improve or maintain the mood. It has been found in the group of the tested students that experiencing negative emotions tends to looking for a safe place such as home or darkened cinema hall. This type of place helps to take the mind off the problem and concentrate on film plot or music. Key words: consumer regulation of emotions, sense of self-efficiency, control of emotions, hedonic shopping

#### **Tatiana Yarkova - New mechanisms for managing education research in the region**

This paper presents the author's position on the mechanisms of management of education research at the regional level the key feature of which is their social nature. In accordance with the processes of globalization, the construction of the European research and education space, the objectives of which are intended to achieve some new quality of education, the author focuses on the holistic research programs as strategies for managing education research, science laboratories as a form of a network research organization, negotiation platforms as a possible form of social planning and research expertise in democratic governance.

Keywords: education research, management mechanisms, integrated research program, project, technology platform, science lab, negotiation platforms.

#### **Żukowska Anna: Wyższe szkoły nauczycielskie jako forma kształcenia nauczycieli wychowania plastycznego na potrzeby szkół podstawowych**

Utworzenie wyższych szkół nauczycielskich wiąże się z podjętą w 1961 roku, a realizowaną w latach 1962-1968, reformą polskiego systemu oświatowego. W ramach reformy, której celem była między innymi modernizacja systemu kształcenia nauczycieli zrodziła się koncepcja powołania wyższych szkół zawodowych o trzyletnim okresie nauczania. Absolwenci mieli otrzymać przygotowanie ogólne do nauczania w klasach I-IV oraz specjalistyczne do nauczania jednego lub dwóch pokrewnych przedmiotów w klasach V-VIII. Organizacja WSN uwzględniała dwie formy organizacyjne: szkoły samodzielne oraz szkoły organizowane w wyższych szkołach pedagogicznych i uniwersytetach. Kształcenie plastyczne realizowano na kierunku wychowanie plastyczne w połączeniu z nauczaniem początkowym lub samodzielnym kierunku wychowanie plastyczne na studiach zaocznych dla absolwentów SN. Plany nauczania opracowane przez MOiSW obejmowały przedmioty filozoficzne i społeczno-polityczne, pedagogiczne oraz przedmioty kierunkowe z zakresu dwóch dyscyplin. W 1973 roku po przeprowadzeniu nowej reformy w zakresie kształcenia nauczycieli, WSN-y przekształcono w samodzielne wyższe szkoły pedagogiczne, filie lub wydziały uniwersyteckie. Słowa kluczowe: wyższe szkoły nauczycielskie, wyższe studium nauczycielskie, studium zawodowe, kształcenie plastyczne nauczycieli, wychowanie plastyczne

#### **Węgliński Andrzej: Zasoby osobiste i kompetencje zawodowe kuratorów sądowych niezbędne w pracy z osobą dozorowaną z problemem alkoholowym**

W artykule dokonano wielowymiarowego ujęcia podstawowych kompetencji i umiejętności kuratorów sądowych dla dorosłych niezbędnych w pracy z osobami dozorowanymi z problemem alkoholowym. Udokumentowano zależności jakie zachodzą pomiędzy spożywaniem alkoholu a zachowaniami przestępczymi. Zwrócono uwagę na postawy i zdolności komunikacyjne kuratorów motywujące osoby dozorowane do autoresocjalizacji. Porównano tradycyjne, rekonstrukcyjno-kreacyjne sposoby pracy z dozorowanym uzależnionym od alkoholu z możliwością zastosowania zasad i stadiów pracy opartej na tzw. metodzie Rozmowy Motywującej (Motivational Interviewing)



opracowanej przez W. R. Millera i S. Rollnicka z myślą o przygotowaniu skazanych do zmiany zachowań związanych z używaniem substancji psychoaktywnych. Słowa kluczowe; probacja, dozorowani z problemem alkoholowym, kompetencje i umiejętności kuratorów sądowych.

### **Individual resources and professional competencies of probation officers necessary in working with a probationer with an alcohol problem**

The article presents the many aspects of the essential competencies and skills of probation officers for adults, necessary in working with probationers with an alcohol problem. The study documents the relationships that occur between alcohol consumption and criminal behavior. Emphasis was placed on the attitudes and communication skills of probation officers that motivate probationers to self-rehabilitate.

The article compared the traditional reconstruction-and-creation modes of working with an alcohol-addicted probationer with the possibility of applying the rules and stages of work based on the so-called Motivational Interviewing method devised by W. R. Miller and S. Rollnick with the aim of preparing the convicted offenders to change their behaviors connected with the use of psychoactive substances. Key words: probation, probationers with an alcohol problem, competencies and skills of probation officers.

### **Wojnarska Anna: Komunikacja niewerbalna młodzieży nieprzystosowanej społecznie**

Artykuł zawiera przegląd zagadnień dotyczących komunikacji niewerbalnej i jej znaczenia w rozpoznawaniu symptomów nieprzystosowania społecznego u młodzieży. Dokonano analizy poszczególnych kodów niewerbalnych posługując się klasyfikacją B.Kaczmarka (1998) i zwracając uwagę na ich specyficzne przejawy u młodzieży z trudnościami w socjalizacji. Wskazano na specyfikę tych zachowań, które mogą wskazywać na postawę odrzucenia norm osób dorosłych. Podkreślono rolę KNW w kompensowaniu niedostatków komunikacji językowej, ze względu na powszechność posługiwania się przez młodzież nieprzystosowaną kodem ograniczonym. Słowa kluczowe: komunikacja niewerbalna, kody komunikacji niewerbalnej a nieprzystosowanie, kod ograniczony, kompensująca rola komunikacji niewerbalnej w komunikacji językowej

### **Nonverbal communication of socially maladjusted youth**

The article is an overview of problems concerning nonverbal communication and its importance in identifying the symptoms of social maladjustment among young people. Different nonverbal codes were analyzed using the classification devised by Bożydar Kaczmarek (1998) and pointing out their characteristic manifestations among young people with socialization difficulties. Specificity of these behaviors that may indicate the attitude of rejection of adult norms was shown. The study emphasized the importance of nonverbal codes in compensating for deficiencies in linguistic communication because maladjusted youth commonly use a restricted code. Key words: nonverbal communication, nonverbal communication codes and maladjustment, restricted code, compensatory role of nonverbal communication in linguistic communication