



BIURO  
RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Raport Rzecznika Praw Dziecka

# Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce

Obszar nr 6  
Zdrowie fizyczne

Warszawa 2022



Rzecznik  
Praw Dziecka  
Mikołaj Pawlak

## Spis treści

<b>1. CEL BADANIA .....</b>	<b>3</b>
<b>2. NOTA METODOLOGICZNA .....</b>	<b>3</b>
<b>1. CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZIA BADAWCZEGO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW.....</b>	<b>4</b>
<b>3. OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z BADANIEM .....</b>	<b>11</b>
<b>3. WYNIKI BADANIA.....</b>	<b>12</b>
<b>4. REKOMENDACJE .....</b>	<b>25</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>26</b>



## 1. CEL BADANIA

Głównym celem badania, zleconego przez Rzecznika Praw Dziecka Mikołaja Pawlaka, jest ocena jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce. Badanie wpisuje się w koncepcje teoretyczne związane z dobrostanem dzieci i młodzieży oraz ujęciami konstruktywistycznymi codzienności. Uzyskane wyniki pozwolą na identyfikację poziomu funkcjonowania dzieci w kilku wyróżnionych sferach życia (np. psychiczna, społeczna, rodzinna, wirtualna) oraz rekonstrukcję świata, w którym dzieci funkcjonują na co dzień (rekonstrukcja codzienności). Uzyskane rezultaty pozwolą na wskazanie obszarów problematycznych oraz tych, które stanowią zasób, mocne strony współczesnych dzieci i młodzieży. Identyfikacja obszarów pozwoli na zaprojektowanie właściwych polityk i interwencji publicznych zgodnie z zasadami tworzenia rozwiązań opartych na wiedzy (*evidence-based*) (Cartwright & Hardie, 2012; Davies i in., 2000).

Niniejszy raport koncentruje się na jednym wymiarze – zdrowiu fizycznym. W ocenie Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka jest on jednym z ważniejszych, szczególnie w kontekście zagrożenia pandemicznego i doświadczenia izolacji społecznej.

## 2. NOTA METODOLOGICZNA

### 1. CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZIA BADAWCZEGO

Kwestionariusz KIDSCREEN powstał jako odpowiedź na konieczność wypracowania jednolitego, dla krajów europejskich, narzędzia do oceny jakości życia dzieci (Ravens-Sieberer & Kidscreen Group Europe, 2016). Został on opracowany w ramach projektu *Screening for and Promotion of Health-Related Quality of Life in Children and Adolescent. A European Public Health Perspective* realizowanego w latach 2001-2004 na zlecenie Komisji Europejskiej w ramach V Ramowego Programu Współpracy Naukowej. W projekcie uczestniczyło 13 państw europejskich (Ravens-Sieberer i in., 2008), w tym przedstawiciel Polski - dr Joanna Mazur z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

Kwestionariusz KIDSCREEN przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat. KIDSCREEN-52 obejmuje 10 obszarów, wymiarów życia (Ravens-Sieberer i in., 2005), a KIDSCREEN-27 obejmuje 5 obszarów (Ravens-Sieberer i in., 2007).

Kwestionariusze KIDSCREEN mają następujące zalety:

- są uniwersalne;
- są możliwe do zastosowania w różnych krajach i kulturach;
- spełniają wysokie standardy metodologiczne, zgodne ze współczesną teorią budowania testów psychologicznych i kwestionariuszy do badania jakości życia;
- są praktyczne (krótkie, łatwe w użyciu, posiadają prosty system oceny wyników) (Mazur, 2008).

W badaniu posługiwano się polską adaptacją kwestionariusza opracowaną przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie (Mazur, 2008).

## 2. CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW

**Badaniem objęto łącznie ponad 5800 uczniów** z całej Polski, na trzech poziomach edukacyjnych: edukacji wczesnoszkolnej (klasy 2. szkoły podstawowej), szkoły podstawowej (klasy 6.) i szkoły ponadpodstawowej (klasy 2. technika i licea ogólnokształcące). Pomiar przeprowadzono przy użyciu kwestionariusza The KIDSCREEN.

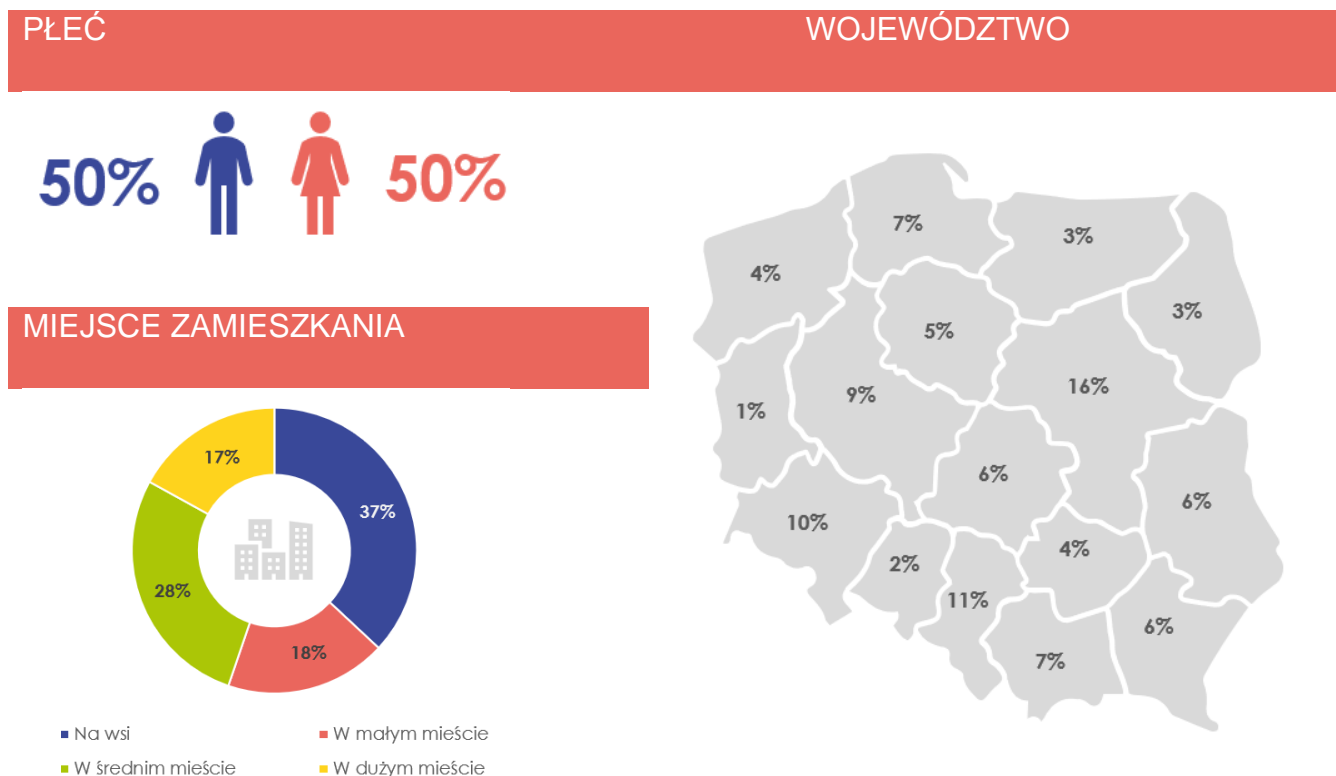
Realizacja badania w szkołach miała miejsce w czerwcu 2021 r., pod koniec roku szkolnego podczas pandemii koronawirusa SARS-CoV-2. Badanie wykonała firma Danae sp. z o.o. z Gdańska.

### KLASY DRUGIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Struktura dzieci ze względu na płeć w drugich klasach szkół podstawowych rozkładała się równomiernie. W zrealizowanej próbie 61% dzieci uczyło się w szkołach miejskich, 39% to szkoły zlokalizowane na wsi. Największy udział miały województwa: mazowieckie (16%), śląskie (11%) i dolnośląskie (10%).

Według deklaracji najmłodszych – prawie czterech na dziesięciu badanych uczniów mieszkało na wsi (37%), trzech na dziesięciu zamieszkiwało średniej wielkości miasta (28%), zaś po prawie 20% respondentów mieszkało w dużych (17%) i w małych miastach (18%).

Wykres 1. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (KL. 2. SP)

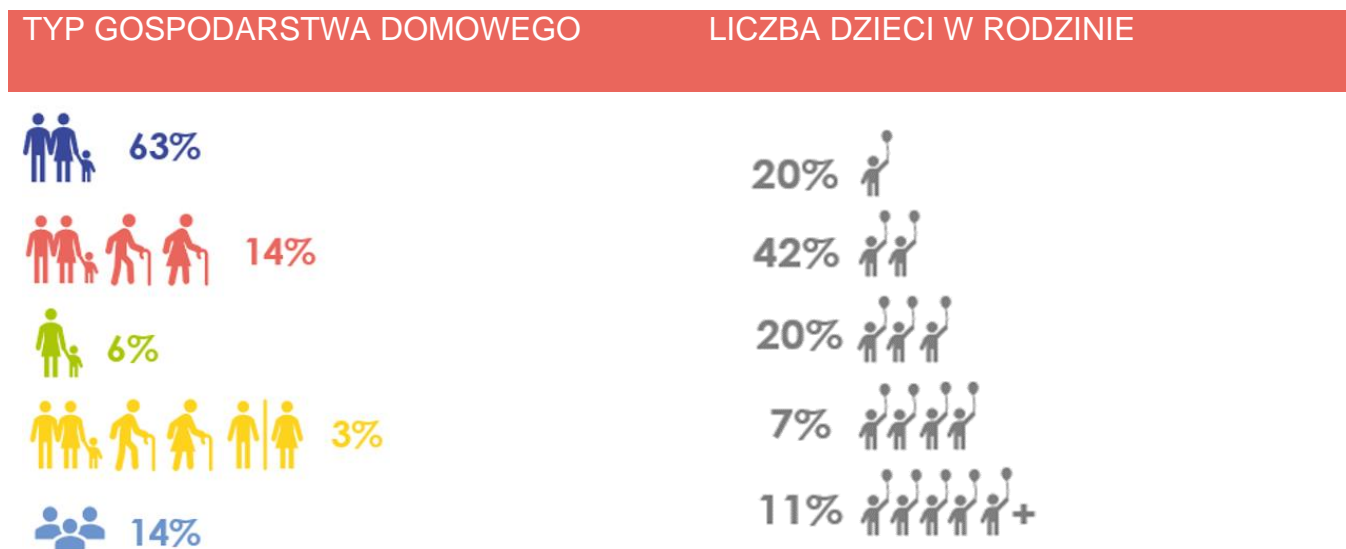


Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

W badaniu wzięły udział dzieci reprezentujące różne typy gospodarstw domowych. 6 na 10 badanych (63%) zadeklarowało, że wychowuje się w pełnej rodzinie składającej się z matki, ojca oraz ewentualnego rodzeństwa. Rzadziej drugoklasistów wychowują oboje rodziców oraz dziadkowie, bądź jeden z nich – 14%. Około 6% badanych dzieci wychowuje się tylko z matką i ewentualnym rodzeństwem oraz niespełna 3% w rodzinie z obojgiem rodziców, ewentualnym rodzeństwem, dziadkami bądź jednym z nich oraz wujostwem, ewentualnie z jednym z wujostwa.

Inne typy gospodarstw domowych stanowiły 14%, wśród nich znalazły się takie, gdzie dziecko wychowywane jest przez samych dziadków (0,6%), wyłącznie przez ojca (0,4%) czy dorosłe rodzeństwo (0,2%).

Wykres 2. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (KL. 2. SP)



### SYTUACJA MATERIALNA



Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

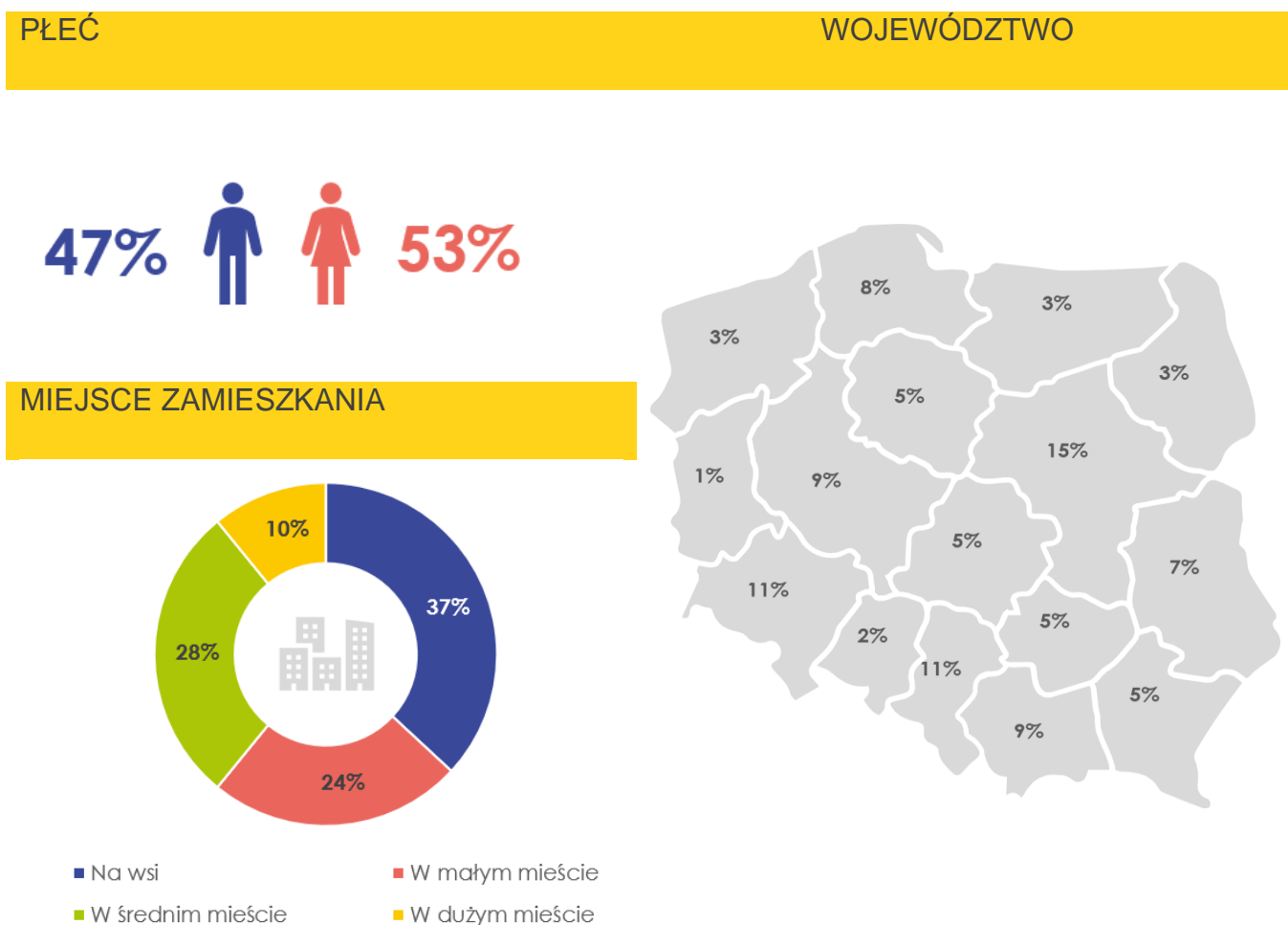
Dodatkowo badanych zapytano o liczbę dzieci w ich najbliższej rodzinie, prosząc również o wliczenie samych siebie. Najwięcej – 42% badanych ma jedno rodzeństwo, 20% badanych było jedynakami, tyle samo zadeklarowało, że w najbliższej rodzinie poza nim jest dwoje dzieci. 7% respondentów posiadało troje rodzeństwa, a 11% wychowywało się w rodzinach z minimum pięciorgiem dzieci.

Sytuacja materialna rodzin dzieci z drugich klas szkół podstawowych na ogół jest dobra. Trzy czwarte rodzin (75%) stać na dodatkowe wydatki, a niespełna jedna czwarta jest w stanie zaspokoić tylko bieżące potrzeby (23%).

## KLASY SZÓSTE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Wśród szóstoklasistów nieco przeważały dziewczęta – 53% kobiet w odniesieniu do 47% mężczyzn. 57% uczniów uczęszczało do szkół zlokalizowanych w miastach, a 43% do szkół wiejskich. Największy udział w próbie miały województwa: mazowieckie (15%), śląskie (11%) i dolnośląskie (11%). Według deklaracji – prawie czterech na dziesięciu badanych uczniów mieszkało na wsi (37%), co czwarty zamieszkiwał małe miasto (24%), trzech na dziesięciu miasto średniej wielkości (28%).

Wykres 3. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (KL. 6. SP)



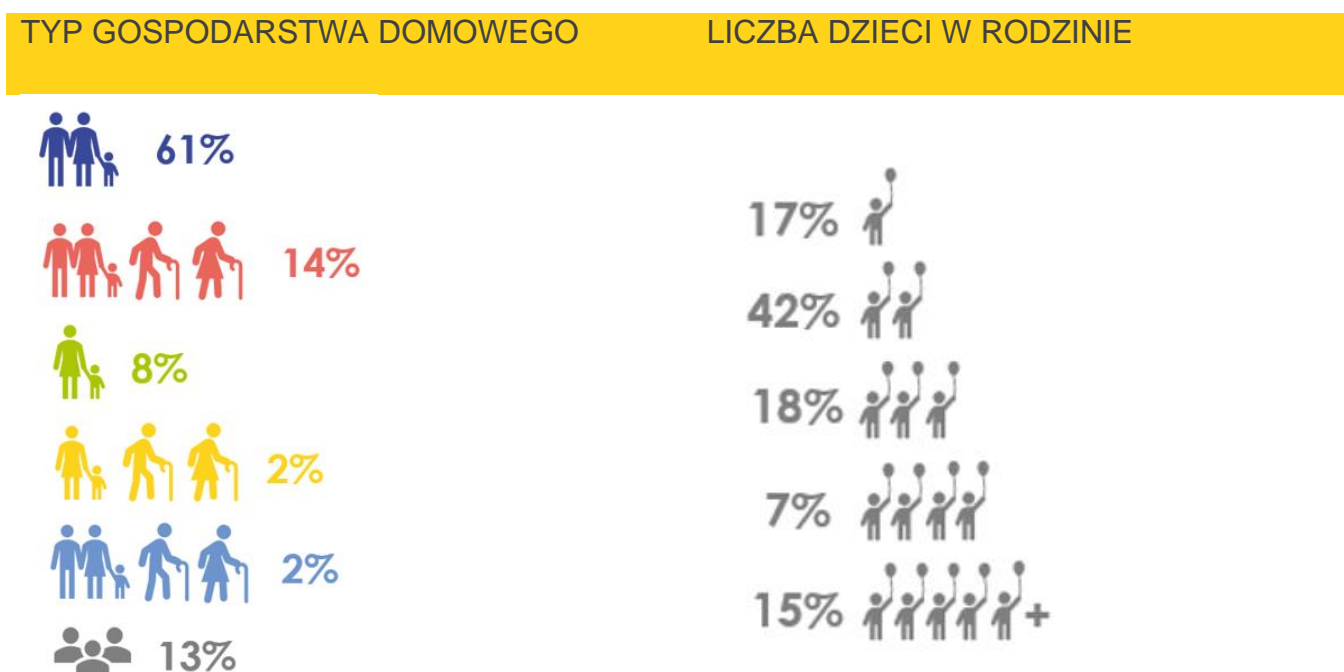
Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

Najwięcej szóstoklasistów wychowywało się w rodzinie pełnej, składającej się z obu rodziców i ewentualnego rodzeństwa (61%). Rzadziej badani pochodzili z rodziny składającej się z matki, ojca, ewentualnego rodzeństwa oraz dziadków bądź jednego z nich – 14%. Około 8% badanych nastolatków zamieszkiwało tylko z matką, a po 2% badanych zadeklarowało, że wychowuje się w rodzinie z babcią/dziadkiem, zarówno bez ojca, jak i z nim. Pozostałe 13% dzieci zamieszkiwało w innego rodzaju typach gospodarstw domowych.

17% szóstoklasistów było jedynakami. Najwięcej, bo 42% nastolatków miało jedną siostrę lub brata, a niespełna jedna piąta (18%) wychowywała się jeszcze z dwojgiem rodzeństwa. Gospodarstwa z czworgiem dzieci w rodzinie tworzyło 7% badanych, a z wielodzietnych powyżej czworga dzieci pochodziło 15% szóstoklasistów.

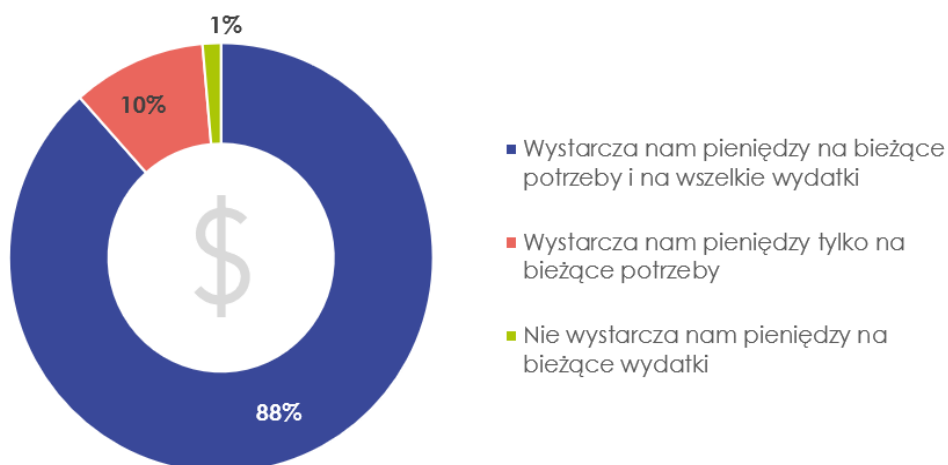
Sytuacja materialna rodzin uczniów z 6. klas szkół podstawowych była przez nich oceniana jako dobra – 88% deklaroowało, że wystarczy im pieniędzy na bieżące potrzeby i wszelkie wydatki, co dziesiąta rodzina miała środki na zabezpieczenie tylko bieżących potrzeb, a 1% gospodarstw borykał się z problemami finansowymi.

Wykres 4. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (KL. 6. SP)





## SYTUACJA MATERIALNA



Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

## KLASY DRUGIE SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

W badanej próbie 44% uczniów szkół ponadpodstawowych to uczniowie technikum, a 56% uczęszczało do liceum ogólnokształcącego. Kobiety stanowiły ponad połowę respondentów z tej kategorii wiekowej (55%), przy czym dwie trzecie z nich uczyło się w liceum (66%). Mężczyźni częściej byli uczniami szkół technicznych (60%), do liceum uczęszczała jedna trzecia z nich.

Chociaż szkoły ponadpodstawowe zlokalizowane były w miastach, uczniowie pochodzili z różnych typów wielkości miejscowości. Czterech na dziesięciu nastolatków (41%) mieszkało na obszarach wiejskich, 16% zamieszkiwało największe miasta, a co dziesiąty miasto liczące od 100 do 500 tysięcy mieszkańców (10%).

Wykres 5. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (LO/TECH)

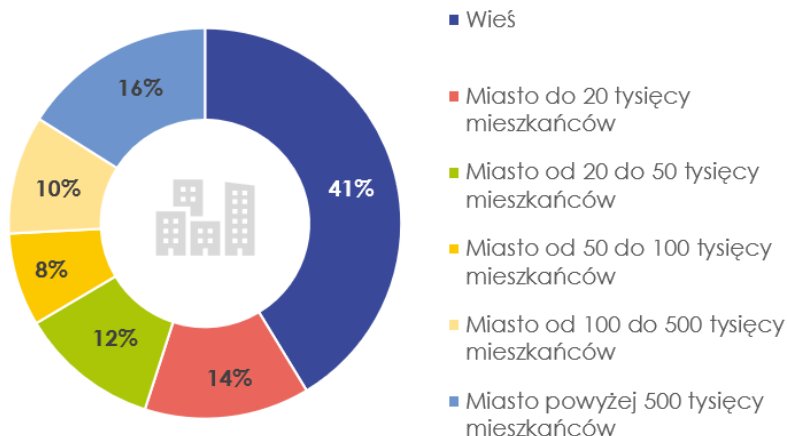
### PŁEĆ



### TYP SZKOŁY



## MIEJSCE ZAMIESZKANIA



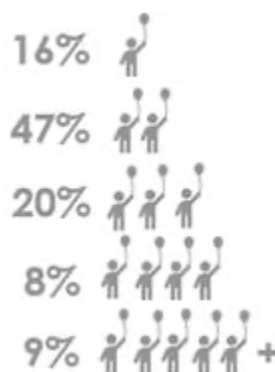
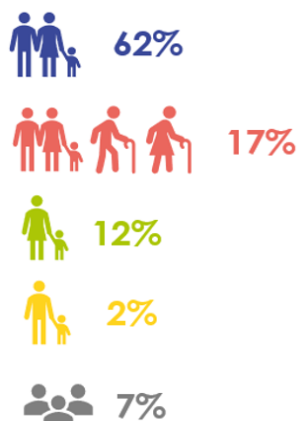
Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Najczęściej występującym typem gospodarstwa domowego wśród młodzieży była rodzina pełna – z obojgiem rodziców i dzieckiem/dziećmi (62%). Rzadziej badani wychowywali się w rodzinie wielopokoleniowej, zamieszkując z rodzicami i dziadkami (bądź jednym z nich) – 17%. Około 12% badanych nastolatków wychowuje matka, 2% sam ojciec, a 1% zamieszkuje samodzielnie. 7% stanowiły inne typy gospodarstw.

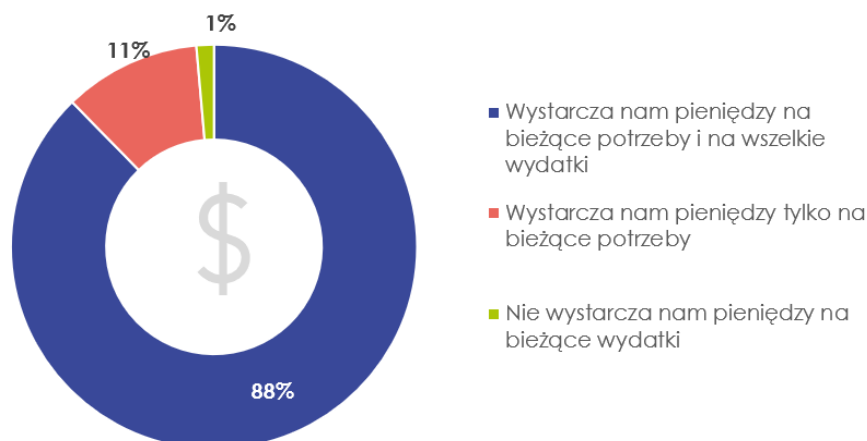
Wykres 6. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (LO/TECH)

### TYP GOSPODARSTWA DOMOWEGO

### LICZBA DZIECI W RODZINIE



## SYTUACJA MATERIALNA



*Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156*

Prawie połowa (47%) uczniów posiada jedno rodzeństwo, a jedna piąta – dwoje. Jedynacy stanowią 16% próby, natomiast z rodzin wielodzietnych, składających się z przynajmniej czworga dzieci, pochodzi 9%.

Sytuacja materialna gospodarstwa była przez młodzież z klas licealnych i w technikach oceniana jako dobra – 88% deklarowało, że wystarcza im pieniędzy na bieżące potrzeby i wszelkie wydatki, co dziesiąta rodzina (11%) miała środki na zabezpieczenie tylko bieżących potrzeb, a 1% gospodarstw borykał się z problemami finansowymi.

### 3. OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z BADANIEM

Prowadzenie badań naukowych jest związane z podejmowaniem decyzji o ich konstrukcji, przebiegu i analizie. Każde badanie jest umieszczone w określonej perspektywie teoretycznej i metodologicznej. Istotne jest, aby zostały zapewnione odpowiednie warunki do osiągnięcia wysokiej trafności i rzetelności badań. Osoby planujące oraz realizujące badania dołożyły wszelkiej staranności, aby osiągnąć

rezultaty jak najwyższej jakości. Jednocześnie są świadome ograniczeń występujących w badaniu.

Badania były prowadzone w czasie pandemii. Dzieci i młodzież objęta badaniem wróciła do szkół po okresie zajęć zdalnych. Analizując dane, należy to wziąć pod uwagę. Kwestionariusz KIDSCREEN powstał na bazie określonego paradygmatu badawczego, z którego wynikają założenia metodologiczne. Nie rości sobie prawa do badania całości jakości życia, środowiska dziecka, ale bada 10 obszarów, które zostały wypracowane w czasie przygotowywania kwestionariusza. Także to narzędzie badawcze ma swoje ograniczenia (Ravens-Sieberer & Kidscreen Group Europe, 2016), choć wśród innych wyróżnia się jakością oraz międzynarodowym charakterem.

### 3. WYNIKI BADANIA

Analizując wyniki badania, uwzględniono różne sposoby opracowania danych, które zostały wskazane w podręcznikach kwestionariusza KIDSCREEN (Mazur, 2008; Ravens-Sieberer & Kidscreen Group Europe, 2016). Dla celów diagnostycznych istotne było wskazanie grupy dzieci, które osiągały niski lub w normie poziom wyników. Wskazanie na grupę zagrożoną pozwala ocenić skalę koniecznej pomocy i wsparcia w danym obszarze.

Druga miara, szczególnie istotna ze względu na możliwość porównania wyników różnych badań (w ujęciu czasowym i geograficznym), to średnia uzyskiwanych wyników.

W podręczniku do kwestionariusza wymiar zdrowia fizycznego dotyczy poziomu aktywności fizycznej dziecka/nastolatka, jego energii i sprawności na podstawie oceny zdolności poruszania się w najbliższym otoczeniu, zdolności do zabawy i uprawiania sportu.

Wynik niski jest charakteryzowany w następujący sposób: osoby chore, mające poczucie wyczerpania fizycznego oraz poczucie braku energii życiowej.

Wysoki wynik jest charakteryzowany następująco: osoby zdrowe, aktywne, sprawne, pełne energii.

Ogólne wyniki związane oceną relacji z rówieśnikami wskazują, że 17% uczniów w Polsce wymaga interwencji w obszarze związanym ze zdrowiem fizycznym. W badaniu niski wynik osiągnęło 19% uczniów klasy 2. SP, 16% uczniów klasy 6. SP oraz 15% uczniów klasy 2. szkoły ponadpodstawowej. Analiza poszczególnych wymiarów tego obszaru wygląda następująco:

		Mężczyzna/Chłopak	Kobieta/Dziewczyna
2 KL. SP	Niski wynik	20%	17%
	W normie	80%	83%
	Total	915	926
6 KL. SP	Niski wynik	14%	18%
	W normie	86%	82%
	Total	897	1003
2 KL. LO/TECH	Niski wynik	11%	19%
	W normie	89%	81%
	Total	974	1182

Czynnikiem różnicującym jest miejsce zamieszkania:

		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście	W dużym mieście
2 KL. SP	Niski wynik	20%	17%	18%	17%
	W normie	80%	83%	82%	83%
	Total	680	337	511	313
6 KL. SP	Niski wynik	14%	17%	18%	17%
	W normie	86%	83%	82%	83%
	Total	701	456	536	207

		Wieś	Miasto do 20 tysięcy mieszkańców	Miasto od 20 do 50 tysięcy mieszkańców	Miasto od 50 do 100 tysięcy mieszkańców	Miasto od 100 do 500 tysięcy mieszkańców	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców
LO/TECH	Niski wynik	15%	12%	18%	11%	17%	18%
	W normie	85%	88%	82%	89%	83%	82%
	Total	891	293	247	167	212	346

Tabela poniżej zawiera podział wyników ze względu na niską i wysoką ocenę w obszarze zdrowia fizycznego a liczbą dzieci w rodzinie.

		1 dziecko	2 dzieci	3 dzieci	4 dzieci	5 dzieci i więcej
2 KL. SP	Niski wynik	17%	18%	19%	15%	23%
	W normie	83%	82%	81%	85%	77%
	Total	356	778	363	124	200
6 KL. SP	Niski wynik	20%	14%	16%	14%	17%
	W normie	80%	86%	84%	86%	83%
	Total	321	806	333	127	279
LO/TECH	Niski wynik	16%	15%	15%	14%	16%
	W normie	84%	85%	85%	86%	84%
	Total	334	1015	435	162	195

Kolejnym czynnikiem różnicującym respondentów był postrzegany status materialny. Wyniki w oparciu o ten czynnik kształtowały się następująco:

		Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki	Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby	Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki
2 KL. SP	Niski wynik	16%	26%	40%
	W normie	84%	74%	60%

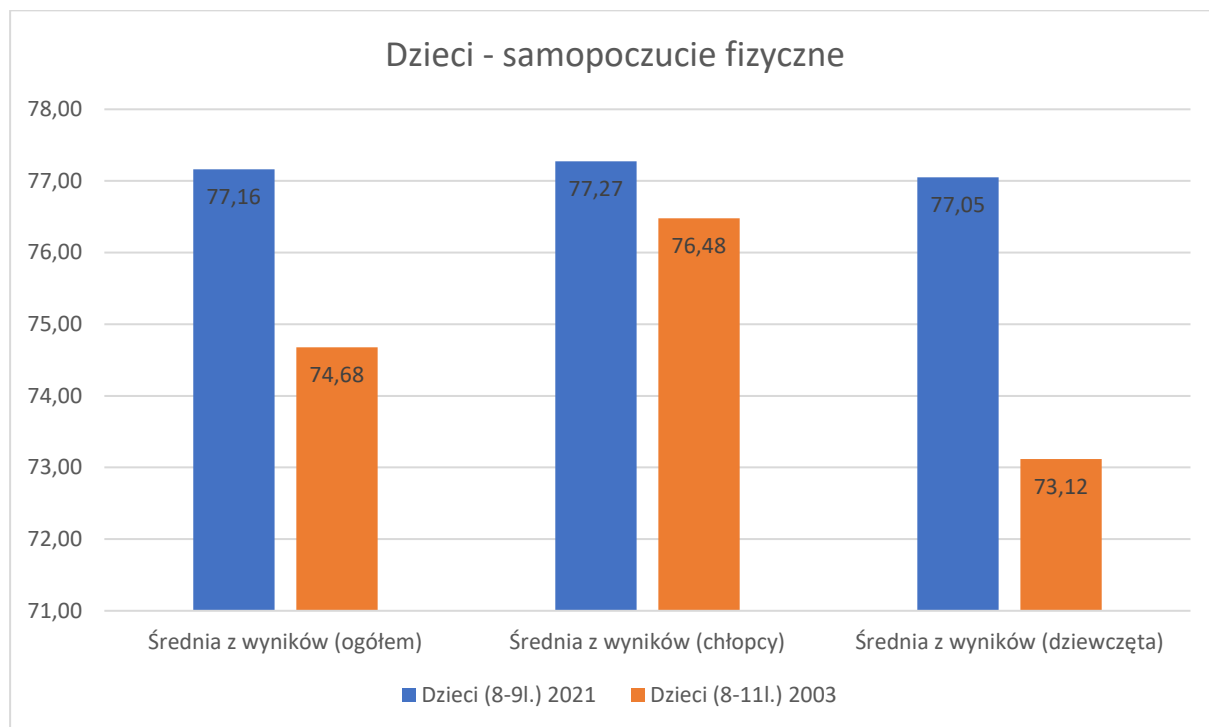
	Total	1373	426	42
6 KL. SP	Niski wynik	14%	30%	57%
	W normie	86%	70%	43%
	Total	1680	193	27
LO/TECH	Niski wynik	14%	26%	44%
	W normie	86%	74%	56%
	Total	1889	242	25

Ostatnią zmienną, która pokazuje zróżnicowanie respondentów w osiągnięciu wyników w normie lub poniżej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo), co pokazuje tabela umieszczona w załączniku do raportu.



W tym miejscu warto pokazać, w jaki sposób zmieniały się wyniki uzyskiwane przez dzieci i młodzież na przestrzeni lat.

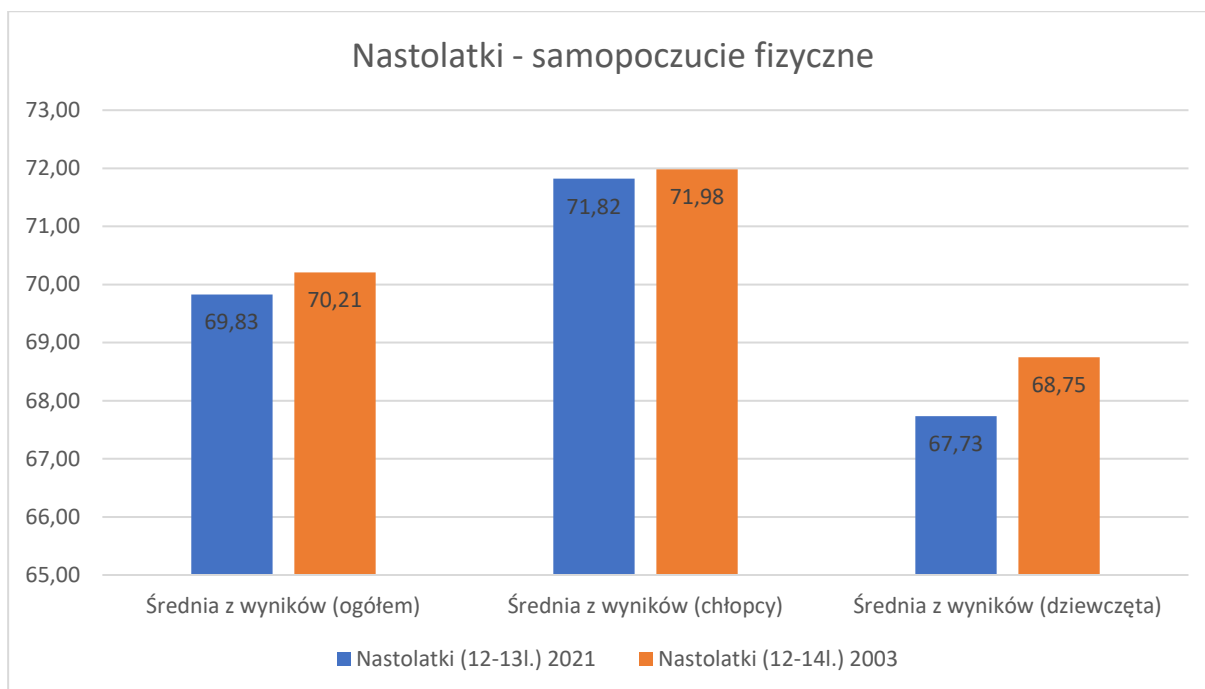
Badaniem referencyjnym będą analizy prowadzone przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 2003 roku (Mazur, 2008).



Z prezentowanego wykresu wynika, że obecnie dzieci klasy 2. szkoły podstawowej lepiej oceniają obszar związany z zdrowiem fizycznym niż ich koleżanki i koledzy w 2003 roku.

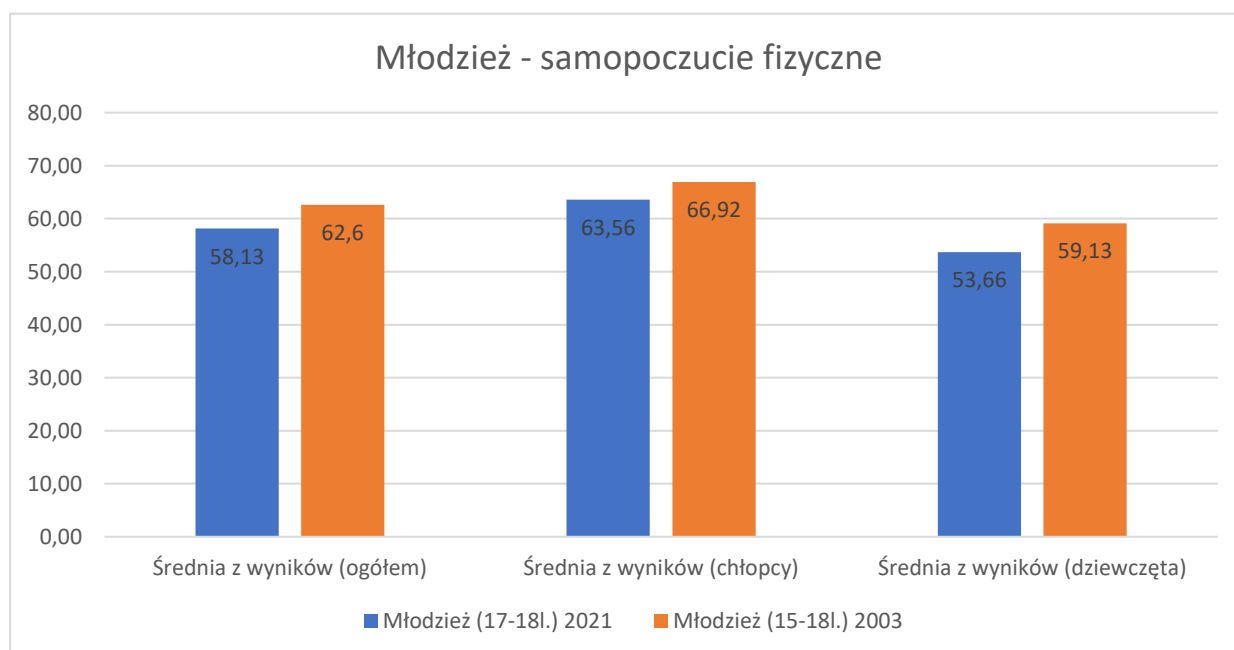


W odniesieniu do dzieci z klas 6. szkoły podstawowej, porównanie wyników obydwu badań wygląda następująco:



Obecni uczniowie klas 6. średnio nieznacznie gorzej oceniają ten wymiar niż ich równolatki w 2003 roku.

Także na poziomie szkoły średniej obecni uczniowie gorzej oceniają swoje zdrowie fizyczne niż ich koleżanki i koledzy w 2003 roku.

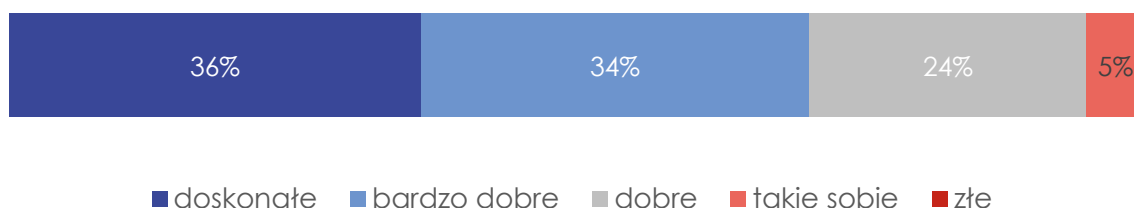


## WYNIKI SZCZEGÓŁOWE DLA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMÓW EDUKACYJNYCH

### 1. 2. KLASY SP

Subiektywne poczucie zdrowia dzieci z klas drugich szkół podstawowych było bardzo wysokie – aż siedmiu na dziesięciu uczniów (70%) uznało swoje zdrowie za bardzo dobre lub doskonałe (odpowiednio 34% i 36%). Zaledwie 5% ośmiu- i dziewięciolatków oceniło je jako „takie sobie”. Średnio w tym aspekcie dzieci uzyskiwały 3,0 pkt na 4,0 możliwe.

Wykres 7. Czy uważasz, że ogólnie Twoje zdrowie jest... (KL. 2 SP).

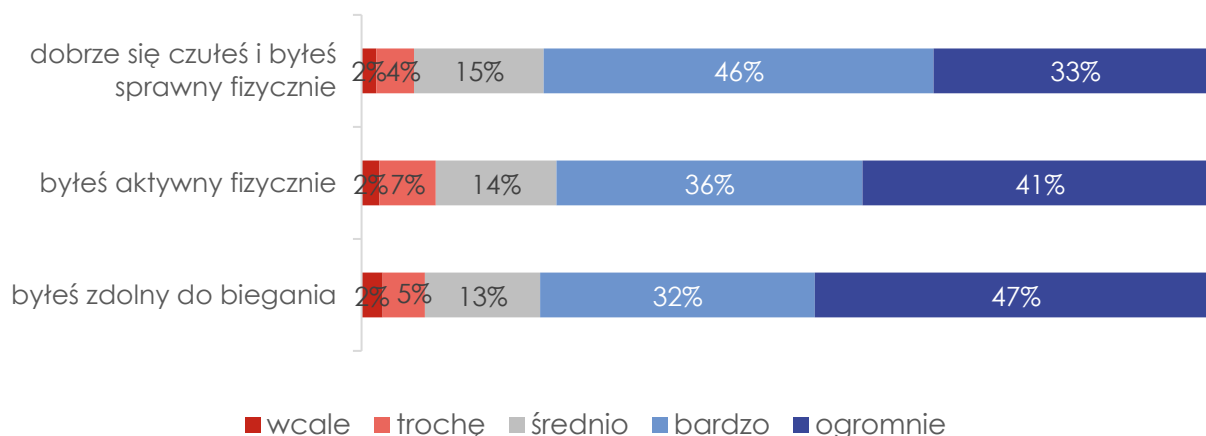


Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

Choć opinie uczniów były pod tym względem raczej spójne (płeć czy wielkość gospodarstwa domowego nie były zmiennymi różnicującymi), istotny wpływ na ocenę zdrowia miała kwestia dochodów. Dzieci pochodzące z rodzin bardziej zamożnych częściej deklarowały doskonały ogólny stan zdrowia (38% w porównaniu do 29% w rodzinach, w których pieniędzy brakowało).

Równie wysoko oceniane przez najmłodszych były aktywność i sprawność fizyczna w ostatnim tygodniu. Ośmiu na dziesięciu uczniów (79%) czuło się dobrze i było sprawnych fizycznie. Taki sam odsetek deklarował zdolność do biegania, przy czym prawie połowa dzieci (47%) wskazała najwyższą opcję („ogromnie”). Niespełna jedna dziesiąta uczniów (9%) w minionym tygodniu nie była aktywna fizycznie lub takie sporty jak bieganie, pływanie czy taniec uprawiała w nieznacznym stopniu.

Wykres 8. Aktywność fizyczna w ostatnim tygodniu (KL. 2 SP).

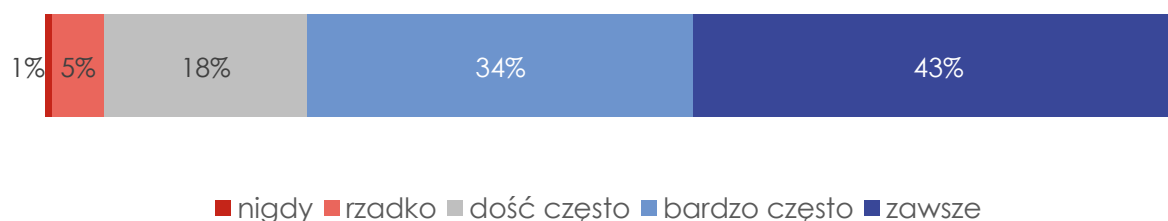


Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

Oprócz widocznego wpływu rodzinnej sytuacji materialnej aktywność fizyczna zależała również od płci dziecka. O ile chłopcy w tym wieku nieco częściej wskazywali na umiarkowaną aktywność sportową (17% vs. 11% u dziewczynek), o tyle osiągnęli zdecydowanie wyższy wynik w przypadku wyraźnej zdolności do biegania (56% wskazań dla odpowiedzi „ogromnie” wobec 38% u płci przeciwnej).

Powyższe wysokie wyniki przekładają się także na wysoki poziom energii wśród najmłodszych badanych. 43% dzieci zawsze było pełne sił, co trzecie zaś czuło się tak bardzo często (34%). Zaledwie 6% miało energię rzadko lub wcale. W tym aspekcie ośmio- i dziewięciolatkowie uzyskiwali przeciętnie 3,1 pkt na 4 możliwe.

Wykres 9. Czy byłeś pełen energii? (KL. 2 SP).

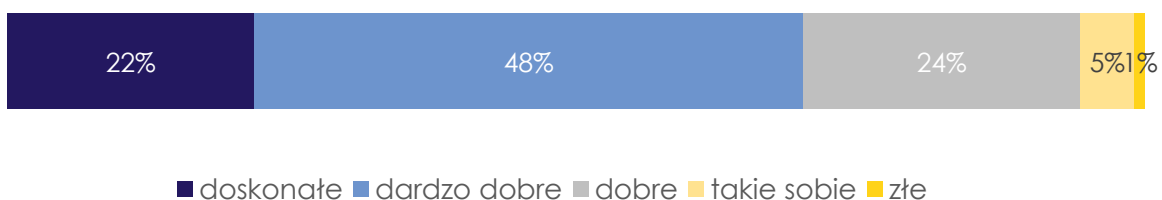


Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

## 2. 6. KLASY SP

Jak swój ogólny stan zdrowia oceniali szóstoklasiści? W tym wypadku również 70% uczniów przyznało bardzo wysokie oceny, przy czym 22% uznało swoje zdrowie za doskonałe, a prawie połowa (48%) za bardzo dobre. Dla 6% ogólny stan zdrowia nie był zadowalający. Średnio dwunasto- i trzynastolatki uzyskiwali w tym zakresie 2,8 pkt na 4, nieco mniej niż młodsze dzieci.

Wykres 10. Czy uważasz, że ogólnie Twoje zdrowie jest... (KL. 6 SP).

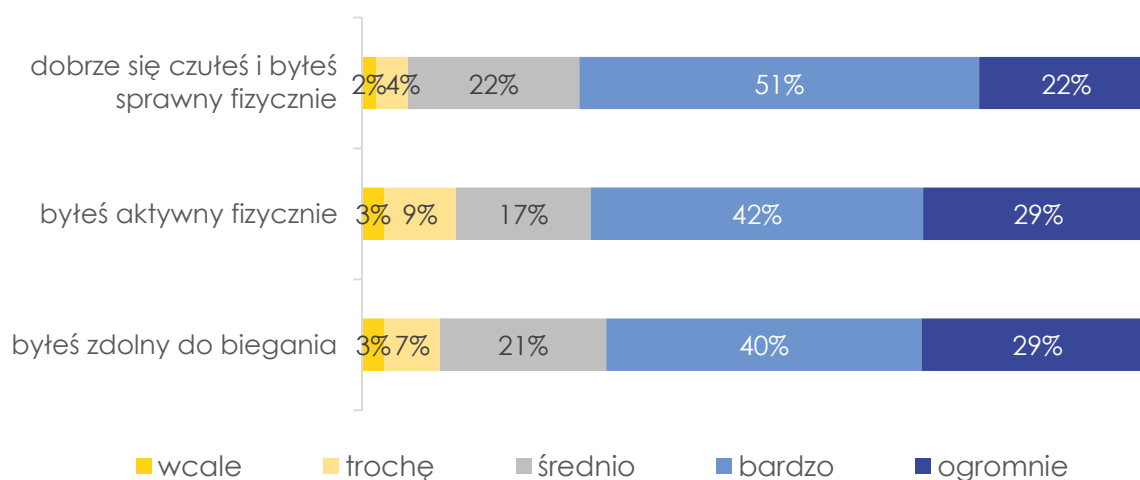


Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

Na doskonały stan zdrowia istotnie częściej wskazywali chłopcy niż dziewczynki (25% w porównaniu do 18%). Wyżej oceniali je również dzieci zamieszkujące z obojgiem rodziców niż te mieszkające tylko z matką.

Zdecydowana większość młodszej grupy nastolatków czuła się dobrze i była sprawna fizycznie, uprawiała sport w minionym tygodniu oraz była zdolna do biegania (ok. 70% pozytywnych wskazań w każdym ze stwierdzeń). Najslabiej w temacie aktywności fizycznej uplasowało się ćwiczenie (np. bieganie, taniec, pływanie) w minionym tygodniu – 12% szóstoklasistów nie podejmowało ich wcale lub robiło to rzadko.

Wykres 11. Aktywność fizyczna w ostatnim tygodniu (KL. 6 SP).



Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

W tym wypadku również najwyżej oceniana sprawność fizyczna i samopoczucie, a także zdolność do biegania były domeną płci męskiej. Dla porównania – więcej niż co trzeci chłopiec (36%) zdolność do biegania uznał za ogromną, podczas gdy tę samą ocenę przyznała niespełna jedna na cztery dziewczynki (23%). Pomimo niskiego odsetka odpowiedzi dzieci ze szkół zlokalizowanych na obszarach wiejskich istotnie rzadziej deklarowały niezdolność do biegania (2% w odniesieniu do 4%).

Ponad połowa (52%) uczniów klas szóstych była pełna energii, w tym 15% „zawsze”. Z drugiej strony – więcej niż jedno dziecko na dziesięć (12%) miało ją w poprzednim tygodniu rzadko lub nie miało wcale. Przeciętnie w tym aspekcie uczniowie uzyskiwali 2,5 pkt na 4.

Wykres 12. Czy byłeś pełen energii? (KL. 6 SP).



Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

Niezmiennie najwyższy poziom energii częściej obserwowany jest u chłopców (17% do 12%). Istotnie częściej wskazują na niego również dzieci z dużych rodzin, powyżej 5. dzieci (22%).

### 3. 2. KLASA LO/TECH

Ogólna ocena własnego zdrowia wśród młodzieży jest nieco niższa niż w przypadku uczniów szkół podstawowych. Połowa (50%) ocenia je wysoko – jako doskonałe (11%) lub bardzo dobre (39%). 14% uznaje je za niezadowolające, przy czym przeciętna liczba uzyskiwanych w tym aspekcie punktów to 2,5 na 4.

Wykres 13. Czy uważasz, że ogólnie Twoje zdrowie jest... (LO/TECH)



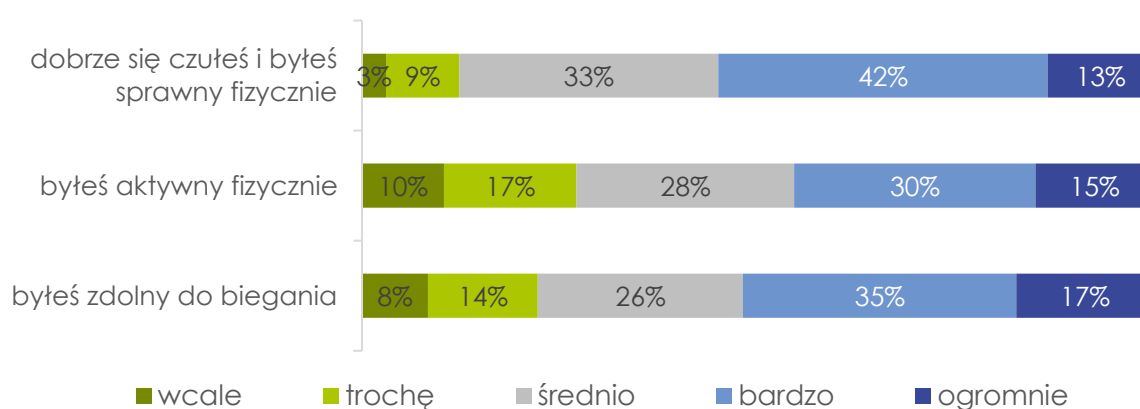
Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Nieco lepiej (jest to istotna statystycznie różnica) ogólny stan zdrowia oceniają uczniowie technikum niż liceum (odpowiednio 14% i 8% dla odpowiedzi „doskonale”).

Znacznie lepiej definiują je mężczyźni – 40% procent ocenia je jako bardzo dobre, 18% jako doskonałe, podczas gdy wśród kobiet odsetki te wynoszą kolejno 38% i 5%.

Ponad połowa uczniów czuła się dobrze i była sprawna fizycznie (55%), była również zdolna do biegania (52%). Natomiast więcej niż jedna czwarta (27%) nie podejmowała aktywności fizycznej w minionym tygodniu lub robiła to tylko w niewielkim stopniu.

Wykres 14. Aktywność fizyczna w ostatnim tygodniu (LO/TECH).

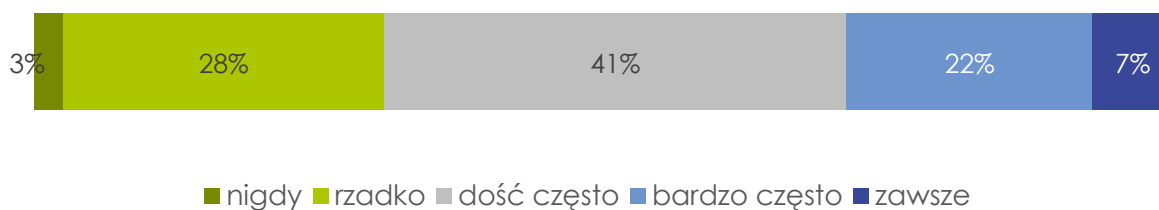


Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Tu również aktywność wyraźnie skorelowana jest z płcią. Mężczyźni w każdym z analizowanych aspektów udzielali znacznie więcej odpowiedzi pozytywnych niż kobiety – od 16 p.p. („bycie aktywnym fizycznie”) do 26 p.p. („zdolność do biegania”).

Poziom energii najstarszych nastolatków nie jest już tak wysoki. Mniej niż jedna trzecia była pełna sił co najmniej często (29%), zaś podobny odsetek miał ją rzadko lub wcale (31%). Średnia liczba punktów uzyskiwanych przez uczniów to 2,0 na 4.

Wykres 15. Czy byłeś pełen energii? (LO/TECH).



Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156.

Biorąc pod uwagę typ szkoły – mniej energii mieli uczniowie liceum ogólnokształcącego niż technikum, a różnica ta wynosiła aż 10 p.p. (średnia 2,1 w porównaniu do 1,9). Tyle samo więcej mężczyzn niż kobiet deklaroowało przynajmniej częsty przypływ energii.



## 4. REKOMENDACJE

Prezentowane rekomendacje są wynikiem analizy danych uzyskanych w omawianym projekcie, a także wiedzy eksperckiej i doświadczenia Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka.

Wyniki badania jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce oraz prace i rekomendacje Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka staną się podstawą opracowania wystąpień generalnych Rzecznika, a także projektów nowych aktów prawnych.

1. Aktywność fizyczna zmienia się wraz z wiekiem. Istotnym jest podjęcie działań, które pozwolą na utrzymanie poziomu aktywności fizycznej w starszym wieku dzieci i młodzieży.
2. Promowane formy aktywności fizycznej powinny być dostosowane do zainteresowań dzieci i młodzieży i zmieniać się wraz z wiekiem dzieci.
3. Zadaniem rodziców i szkoły jest wytworzenie u dzieci nawyków aktywności fizycznej, tak aby stały się one czynnościami rutynowymi.
4. Kluby sportowe powinny stać się miejscami nie tylko uprawiania sportu wyczynowego, lecz także amatorskiego pozwalającego zachować tężyznę fizyczną dzieci i młodzieży.
5. Ważna jest promocja zastępowania, kiedy jest to możliwe, korzystania ze środków komunikacji miejskiej czy samochodów poruszaniem się rowerami i pieszo.
6. Szkoła jest szczególnym miejscem rozwijania sprawności fizycznej uczniów, także poprzez ciekawe i rozwijające zajęcia wychowania fizycznego.
7. Szkoły posiadające dobrą infrastrukturę sportową powinny zapewnić możliwość jej wykorzystania także poza zajęciami lekcyjnymi.



## BIBLIOGRAFIA

1. Cartwright, N., & Hardie, J. (2012). *Evidence-based policy: A practical guide to doing it better*. Oxford University Press.
2. Davies, H. T. O., Nutley, S. M., & Smith, P. C. (2000). *What works?: Evidence-based policy and practice in public services* (1. wyd.). Bristol University Press.  
<https://doi.org/10.2307/j.ctt1t892t3>
3. Mazur, J. (2008). *Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN)*. Instytut Matki i Dziecka.
4. Ravens-Sieberer, U., Auquier, P., Erhart, M., Gosch, A., Rajmil, L., Bruil, J., Power, M., Duer, W., Cloetta, B., & Czemy, L. (2007). The KIDSCREEN-27 quality of life measure for children and adolescents: Psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. *Quality of Life Research*, 16(8), 1347–1356.
5. Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Duer, W., Auquier, P., Power, M., Abel, T., & Czemy, L. (2005). KIDSCREEN-52 quality-of-life measure for children and adolescents. *Expert review of pharmacoeconomics & outcomes research*, 5(3), 353–364.
6. Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Power, M., Duer, W., Auquier, P., Cloetta, B., & Czemy, L. (2008). The KIDSCREEN-52 quality of life measure for children and adolescents: Psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. *Value in health*, 11(4), 645–658.
7. Ravens-Sieberer, U., & Kidscreen Group Europe (Red.). (2016). *The Kidscreen questionnaires: Quality of life questionnaires for children and adolescents: handbook* (3rd edition). Pabst Science Publishers.

