

**Dla młodych zdrowie to równowaga między psychiką, relacjami społecznymi i ciałem. Potrzebują wsparcia dorosłych, by móc to osiągnąć.**

**Fundacja Szkoła z Klasą prezentuje  
wyniki najnowszego raportu z badań jakościowych „Młodzi mówią o zdrowiu”**

*Warszawa, 31 marca 2026 r.* – „Młodzi mówią o zdrowiu” to raport, który jako pierwszy w Polsce prezentuje temat zdrowia wyłącznie z perspektywy młodego pokolenia. Dzięki pogłębionym rozmowom z uczniami i uczennicami w wieku 11-17 lat udało się pokazać ich postrzeganie zdrowia, potrzeb z nim związanych i wyzwań, z jakimi mierzą się na co dzień. Badanie zostało zrealizowane przez Fundację Szkoła z Klasą w ramach programu edukacyjnego „Zdrowie z Klasą”. Zebrane wnioski posłużą do zaprojektowania działań w szkołach w kolejnej edycji programu, którego celem jest wzmacnianie kompetencji zdrowotnych nie tylko uczniów, ale i całych społeczności szkolnych.

Wyniki badania pokazują, że dla uczniów i uczennic zdrowie to coś więcej niż tylko ruch, sen czy prawidłowa dieta. Nie sprowadzają go do pojedynczych nawyków ani prostych zaleceń. To przede wszystkim równowaga między zdrowiem psychicznym, społecznym i aktywnością fizyczną. W ich wypowiedziach zdrowie oznacza energię i spokój oraz przestrzeń na relacje, pasję, odpoczynek i codzienne funkcjonowanie.

**Zdrowie społeczne i psychiczne**

Ważnym obszarem badania okazały się relacje społeczne. Dobre, wspierające więzi dają młodym ludziom energię, poczucie sensu i bezpieczeństwa, a ich brak lub toksyczność stają się jednym z głównych źródeł stresu. Uczestnicy badania mówili, że nie potrzebują od dorosłych gotowych rozwiązań czy porad. Najważniejsze jest okazywanie im uwagi, obecność oraz traktowanie ich problemów poważnie, bez umniejszania. Jak mówi jedna z osób uczestniczących w dialogach: *„Ważne, żeby ktoś nas wysłuchał. Ta osoba nie musi nawet nic mówić, tylko ważne, żeby była obecna”*.

Kwestia relacji jest nieodłącznie związana z tematem zdrowia psychicznego, które w rozmowach z młodzieżą było jednym z najczęściej pojawiających się tematów. Nastolatki wskazywali, że na ich dobrostan psychiczny wpływa samoakceptacja, poczucie



bezpieczeństwa, możliwość bycia sobą i życie bez nieustannego porównywania się z innymi. W ich narracjach jako zagrożenie wyraźnie wybrzmiewa codzienna presja: w szkole, w domu, w internecie i w relacjach rówieśniczych.

*- Młodzi ludzie myślą o zdrowiu w sposób kompleksowy, mają dużą wiedzę, a jednocześnie mierzą się z trudnością w przekładaniu jej na codzienne nawyki. Z przeprowadzonych przez nas rozmów jasno wynika, że tym, czego najbardziej brakuje młodym, jest szczerą, uważną rozmowę. To właśnie ona daje impuls do zmiany nawyków i zachowań. Raport pokazuje również, że zmiana najczęściej nie wydarza się w pojedynkę. To wspólne działanie daje szansę na trwałe efekty - mówi Agata Łuczyńska prezeska Fundacji Szkoła z Klasą.*

### **Rola szkoły**

Niezależnie od wieku, regionu i typu placówki uczestnicy dialogów opisywali szkołę jako środowisko o ogromnym wpływie na zdrowie. Z jednej strony daje ona przestrzeń do rozwoju: pomaga budować relacje z rówieśnikami i nauczycielami, dostarcza wiedzy czy okazji do aktywności fizycznej. Z drugiej strony bywa źródłem silnego stresu, przeciążenia, hałasu, presji oceniania i braku czasu na regenerację. To właśnie napięcie między zasobami szkoły a jej obciążeniem należy do najważniejszych wątków badania. Ważne jest tu zachowanie zdrowego balansu, a pomoc mogą w tym wspierający nauczyciele i nauczycielki. Jednak jak zaznacza Łuczyńska: *- Nauczyciele potrzebują narzędzi, by prowadzić i towarzyszyć młodym w budowaniu zdrowych nawyków. Ważne jest systemowe wsparcie oraz współpraca z rodzicami.*

### **Między teorią a praktyką**

Badanie pokazuje także, że wiedza o tym, co sprzyja zdrowiu, nie zawsze przekłada się na codzienną praktykę. Młodzi ludzie rozumieją znaczenie snu, ruchu, odżywiania czy odpoczynku, jednakże trudno jest im wdrożyć takie zachowania lub nawyki, które będą miały faktyczny pozytywny wpływ na stan ich zdrowia. Na drodze stają zmęczenie, chaos informacyjny (mnogość czasem sprzecznych informacji na temat tego, „jak dbać o zdrowie”), tempo życia, presja wyników i brak energii po całym dniu w szkole. To dlatego zdrowe wybory często przegrywają z tym, co łatwiejsze i mniej obciążające tu i teraz. Jak mówi jeden z uczestników badania: *Łatwiej jest patrzeć w ten ekran przez dwie godziny, niż wyjść pobiegać. Taka krótkotrwała dopamina – będzie nam fajnie przez dwie godziny, a później będziemy się czuć zmęczeni i będą nas boleć oczy.*

Młodzi ludzie mówili też o tym, co pomaga im dbać o zdrowie, a co to utrudnia. Ważne jest dla nich wsparcie bliskich osób i bezpieczne środowisko w domu i w szkole, a także poczucie wpływu na własne wybory. Dbanie o zdrowie utrudnia im presja wywierana przez dorosłych,



bagatelizowanie ich potrzeb i przeciążenie obowiązkami. Negatywny wpływ ma również przemoc rówieśnicza.

*Od 2010 roku realizujemy program 'Zdrowie z Klasą', który koncentruje się na zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym wśród dzieci i młodzieży. W tym czasie nauczyliśmy się czegoś kluczowego: nie możemy projektować skutecznych programów profilaktycznych bez słuchania samych młodych ludzi. Oni mają swoje własne spojrzenie na zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne – i to ich głos powinien kształtować nasze działania. Z każdej rozmowy z młodzieżą wynika to samo: musimy zacząć od uważnego wsłuchiwania się w ich potrzeby. Tylko wtedy profilaktyka stanie się rzeczywistym priorytetem dla kolejnych pokoleń – podkreślił Michał Janik, Site Executive Director, AstraZeneca Pharma Poland.*

### **Rozmowy o zdrowiu podstawą dla nowych działań**

Raport wskazuje też pożądany kierunek dalszych działań: młodzi potrzebują mniej presji i więcej sprawczości, mniej pouczania i więcej realnego dialogu, mniej kolejnych „musisz” i więcej bezpiecznych warunków do budowania zdrowych nawyków. To oznacza potrzebę współpracy nauczycieli, rodziców, psychologów, pedagogów i całego środowiska szkolnego.

Wyniki badania „Młodzi mówią o zdrowiu” staną się punktem wyjścia do drugiej edycji programu „Zdrowie z Klasą”, której celem będzie jeszcze głębsze zaangażowanie młodych ludzi na poziomie lokalnym – w ich własnych szkołach i społecznościach. Uczniowie i uczennice, przy wsparciu nauczycieli, będą zachęceni do samodzielnego diagnozowania problemów obecnych w ich najbliższym otoczeniu, a następnie do wspólnego opracowywania rozwiązań odpowiadających na te konkretne potrzeby. Takie podejście oznacza rezygnację z działań opartych wyłącznie na perspektywie dorosłych na rzecz rozwiązań tworzonych oddolnie, we współpracy z młodymi ludźmi i w oparciu o ich doświadczenia. Pozwala również tworzyć wiarygodną narrację o dbaniu o zdrowie oraz projektować rozwiązania, które będą dla młodych naprawdę ważne i użyteczne.

### **Zdrowie z Klasą: narzędzia dla nauczycieli**

Materiałem uzupełniającym do raportu są scenariusze lekcji dla nauczycieli i nauczycielek, którzy chcących rozmawiać z młodymi o zdrowiu, by lepiej zrozumieć ich punkt widzenia. Propozycje zajęć mają pomóc w stworzeniu przestrzeni do dialogu z młodymi ludźmi o tym, jak rozumieją zdrowie i jakie doświadczenia z nim wiążą w swoim codziennym życiu.

“Zdrowie z Klasą” to program realizowany przez Fundację Szkoła z Klasą we współpracy i dzięki finansowemu wsparciu AstraZeneca Young Health Programme.



Premiera raportu została objęta patronatem honorowym Rzecznika Praw Dziecka. Wydarzenie jest organizowane w ramach programu „Zdrowie z Klasą”, który uzyskał patronaty honorowe Ministra Edukacji Narodowej oraz Prezydenta miasta stołecznego Warszawy.

Szczegółowe informacje na temat programu i materiały dla nauczycieli dostępne są na stronie Fundacji Szkoła z Klasą.

Raport: <https://www.mlodziозdrowiu.pl/>

Informacja o programie: <https://www.szkołazklasa.org.pl/obszary/zdrowie-z-klasa/>

### **O badaniu**

W badaniu wykorzystano metodę dialogów nansenowskich. Fundacja Szkoła z Klasą korzysta z metody dialogu wprowadzając ją w swoich programach, ponieważ pozwala usłyszeć i zrozumieć perspektywę rozmówców. Takie podejście pozwala nam planować i projektować bardziej dopasowane i adekwatne działania edukacyjne. Przeprowadzono 10 dialogów z uczniami i uczennicami z różnych regionów Polski: z 7 szkół podstawowych i 3 szkół średnich, w tym liceów i techników. Rozmowy trwały około półtorej godziny. Łącznie wzięło w nich udział około 200 uczniów i uczennic, co pozwoliło uchwycić powtarzalne wzorce, napięcia i sposoby myślenia pojawiające się w różnych grupach.

\*\*\*

### **Fundacja Szkoła z Klasą**

Fundacja Szkoła z Klasą jest organizacją pozarządową z ponad 20-letnią tradycją. Wspiera nauczycieli we wprowadzaniu innowacji edukacyjnych i kształceniu kompetencji przyszłości. W jej programach wzięło już udział ponad 9 500 szkół, 120 tysięcy nauczycieli i ponad milion uczennic i uczniów.

<https://www.szkołazklasa.org.pl/o-fundacji>

### **AstraZeneca Young Health Programme**

Globalna inicjatywa AstraZeneca, która ma na celu zapobieganie chorobom cywilizacyjnym u dzieci i młodzieży. Program działa w 40 krajach świata i odpowiada na najpilniejsze lokalne potrzeby zdrowotne.

[www.yhp.astrazeneca.com](http://www.yhp.astrazeneca.com)