

## STRESZCZENIE

### SPOSOBY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO PRZEZ UCZNIÓW POZNAŃSKICH LICEÓW OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH ZWOLNIONYCH Z LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ICH STOSUNEK DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla wszechstronnego rozwoju człowieka. Jest ona elementem zdrowego stylu życia. Pomaga utrzymywać i pomnażać zdrowie. Lekcje wychowania fizycznego przybliżają młodym ludziom korzyści płynące z aktywności fizycznej. Poza rozwijaniem umiejętności motorycznych i wiedzy, umożliwiają oddziaływanie na młodego człowieka i kształtowanie w nim pożądanych cech charakteru i postaw. Długotrwała nieobecność na tych lekcjach zmniejsza możliwości edukowania uczniów.

Celem pracy było poznanie sposobów spędzania czasu wolnego przez uczniów poznańskich liceów ogólnokształcących zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego i ich stosunku do aktywności fizycznej. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, zastosowano techniki: analizy dokumentów, wywiadu i ankiety. Badania ankietowe wykazały, że większość uczniów zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego to osoby posiadające orzeczenia lekarskie o stanie zdrowia uniemożliwiającym uczestniczenie w tych lekcjach. Niemniej jednak, wielu z nich, mimo absencji na lekcjach wychowania fizycznego, czas wolny spędza w sposób aktywny fizycznie. Wyniki badań umożliwiły weryfikację hipotez oraz wysunięcie merytorycznych i wdrożeniowych wniosków.