



Uczelnia Państwowa im. Szymona Szymonowicza w Zamościu
Instytut Humanistyczno – Medyczny
Zakład Pedagogiki

Konferencja naukowa
„Zagrożenia bezpieczeństwa w dobie globalizacji. Zagrożenia zdrowotne.”
Sesja studencka: **Wyzwania i zagrożenia społeczno-zdrowotne**

Wpływ stylu życia pokolenia Z na zdrowie w dobie pandemii COVID-19

Anna Giecko, studentka pedagogiki II rok

Zamość, 14.05.2021

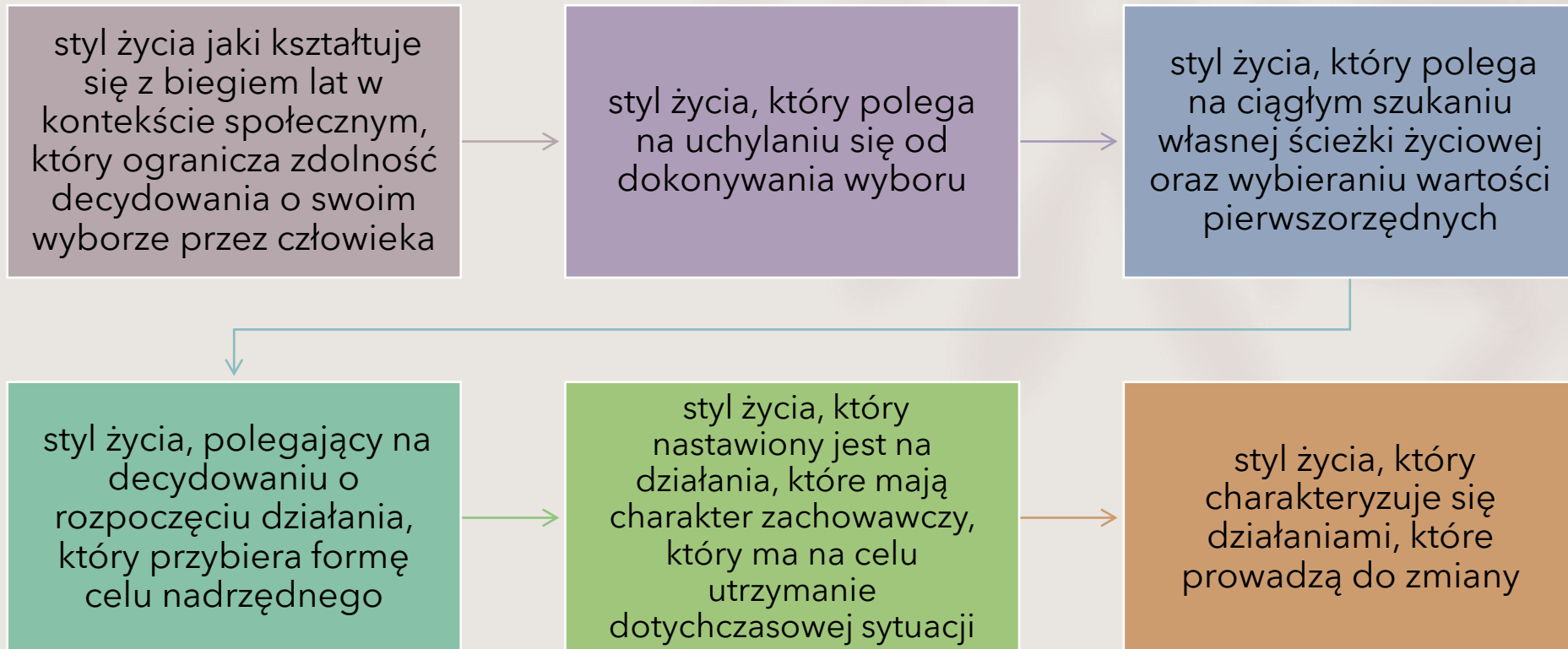
STYL ŻYCIA

„Uznany przez grupę lub jednostkę wybierany sposób zaspokajania potrzeb.”
(*Gordon R. Foxall i Ronald E. Goldsmith*)

„Styl życia to - zespół codziennych zachowań charakterystycznych dla danej zbiorowości lub jednostki.” (*Andrzej Siciński*)

„Kulturowo uwarunkowany sposób realizacji potrzeb, nawyków i norm; regulują go układy wartości przyjęte przez jednostki i grupy. Te układy wartości stanowią tzw. Zasady stylów życia, umożliwiając ich realizatorom odczuwanie swojego życia jako względnie spójnego i sensownego.” (*Barbara Fatyga*)

KATEGORIE STYLU ŻYCIA



**Baby
Boomers**

urodzeni w latach
1946-1964

**Pokolenie
X**

urodzeni w latach
1965-1981

**Pokolenie
Y**

urodzeni w latach
1981-2000

**Pokolenie
Z**

urodzeni po 2000 roku



POKOLENIOWOŚĆ

POKOLENIE „BABY BOOMERS” - urodzeni w latach 1946-1964

Etos pracy

Utrata pracy jako motywacja do działania

Żyją, aby pracować

Tradycyjne wartości

Hierarchia i zdrowa rywalizacja

POKOLENIE „X” - urodzeni w latach 1965-1981

„X” - niewiadoma, ludzie którzy nie wiedzą dokąd mają zmierzać

społeczeństwo zagubione w chaosie współczesności

praca odgrywa ważną rolę

wzrastanie ku własnemu rozwojowi, samowystarczalność, sumienność

szukanie złotego środka

wolą kontakt bezpośredni oraz dokumenty w wersji papierowej

POKOLENIE „Y” - urodzeni w latach 1981-2000

pierwsze pokolenie, które „od zawsze” ma dostęp do internetu

skoncentrowani na sobie i możliwościach rozwoju

pracują, żeby żyć

to co poza pracą daje im szczęście

wolą komunikatory niż bezpośredni kontakt

cenią swój wolny czas i pilnują go

POKOLENIE „Z” - urodzeni po 2000 roku



dorastanie w czasie dobrobytu i wśród najnowszych technologii



otwarci na nowe pomysły



brak monotonii i nudy



życie w wirtualnym świecie



Internet - wizytówka na życie

WARTOŚCI ZMIENIAJĄCE SIĘ WRAZ Z POKOLENIAMI

FUNKCJE WARTOŚCI

mają duży wpływ na dobór decyzji, które wiążą się z przyszłościowymi celami na życie, mają wpływ na koncepcje życiową człowieka

kierują naszą samooceną co do społeczności, włączając w to między innymi swój wygląd

często oddziałujące na nasze działania, zaspokajają nasze potrzeby, kierują w stronę dobra

mają duży wpływ na dobór ludzi, którymi się otaczamy oraz na pozytywne stosunki międzyludzkie

dzięki wartościom obserwujemy i analizujemy własne działanie, co w konsekwencji doprowadza nas np. do szczęścia

determinują nasze decyzje, są wskazówką do doboru właściwych decyzji

WPŁYW STYLU ŻYCIA POKOLENIA „Z” NA ZDROWIE

- Sposób w jaki społeczeństwo ukształtowało swój styl życia oraz stosunek do zdrowia formułują się przez wiele lat. Społeczeństwo samo wyznacza sposób żywienia, sposób w jaki spędzi wolny czas, jak będzie odpoczywać oraz jaki będzie ich stopień aktywności fizycznej.



CZYNNIKI, KTÓRE WYZNACZAJĄ NASZ STOSUNEK ZDROWOTNY

Czynniki predysponujące

Czynniki umożliwiające

Czynniki wzmacniające

NEGATYWNY WPŁYW STYLU ŻYCIA POKOLENIA „Z” NA ZDROWIE



Używki



**Emocje i
stres**



**Niewłaściwe
odżywianie**



INTERNET

POZYTYWNY WPŁYW STYLU ŻYCIA „Z” NA ZDROWIE

Przestrzeganie zdrowej diety

Sen i odpoczynek

Aktywność fizyczna

Utrzymanie czystości ciała i otoczenia

Zgłaszanie się na badania
profilaktyczne

WNIOSKI

Należy zwrócić szczególną uwagę na edukację zdrowotną młodych osób w celu kształtowania u nich właściwych postaw prozdrowotnych.

Zdrowy styl życia wypracowany wśród młodzieży przełoży się na zdrowie późniejszych dorosłych i ich dzieci.

Zachowania prozdrowotne stanowią podstawę prawidłowego rozwoju dzieci.

Nikt z nas nie zadba o nasze zdrowie bardziej niż my sami!

BIBLIOGRAFIA

D. Ponczek, I. Olszowy, *Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie*, Probl Hig Epidemiol 2012, 93(2).

E. Sobotko, *Style życia we współczesnym społeczeństwie i ich wpływ na zachowanie rynkowe młodych konsumentów*, Ekonomia - Wrocław Economic Review 23/4. 2017

M. Dubis, *Wartości i style życia młodzieży*, Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie.

G. Polański, *Cechy pokolenia sieci w perspektywie pokolenia Y - raport z badań*, Wydział Pedagogiczny Katedra Pedagogiki Medialnej Uniwersytet Rzeszowski.

J. Szymczyk, *Baby boomers - charakterystyka pokolenia* <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-pokolenia-w-pracy-baby-boomers>.

G. Żółtek, *Generacja X* https://mfiles.pl/pl/index.php/Generacja_X.

J. Szymczyk, *Pokolenie Y - charakterystyka przedstawicieli* <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-pokolenia-w-pracy-pokolenie-y>.

W. Wrzesień, *Czy pokoleniowość nam się nie przydarzy? Kilka uwag o współczesnej polskiej młodzieży*, NAUKA 3/2007.

I. Dudzik, B. Czuba, K. Rejman, *Rola wartości etycznych we współczesnym świecie. Wartości etyczne współczesnego człowieka cz. I*, Wyd. Państwowej Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu.

W. Patrzalek, *Determinanty stylu życia młodych konsumentów*. Marketing i Zarządzanie nr 2 (48) 2017.