WYNIKI ANKIETY „Styl życia a nadwaga"

w ramach akcji prozdrowotnej PCK

„Zdrowe nawyki stosuję i nadwagę pokonuję"

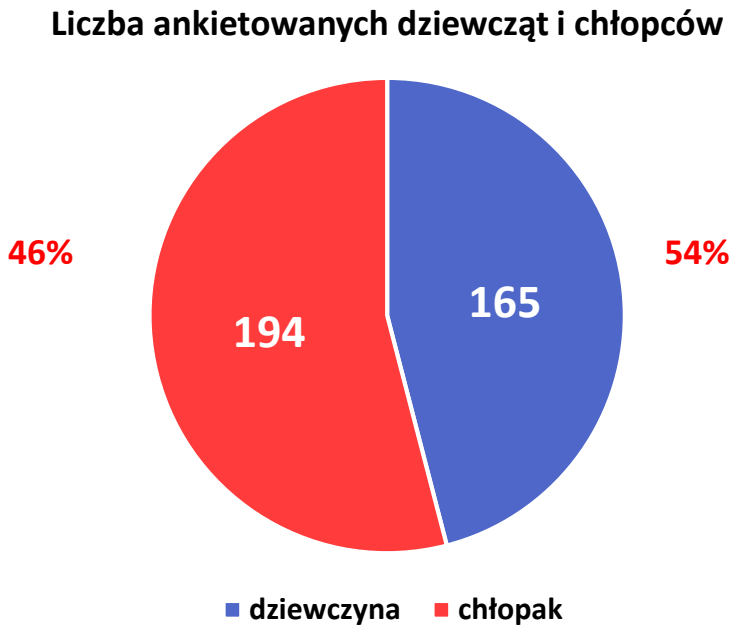
W dniach 31 stycznia- 6 lutego 2020 r. została przeprowadzona ankieta, której celem było uzyskanie informacji dotyczących stylu życia oraz problemu nadwagi i otyłości wśród uczniów naszej szkoły. W badaniu wzięło udział **359 uczniów z klas I – VIII.** Ankietę przeprowadzono w **16 oddziałach**, wybierając po 2 oddziały z każdego poziomu.

I TABELE I WYKRESY

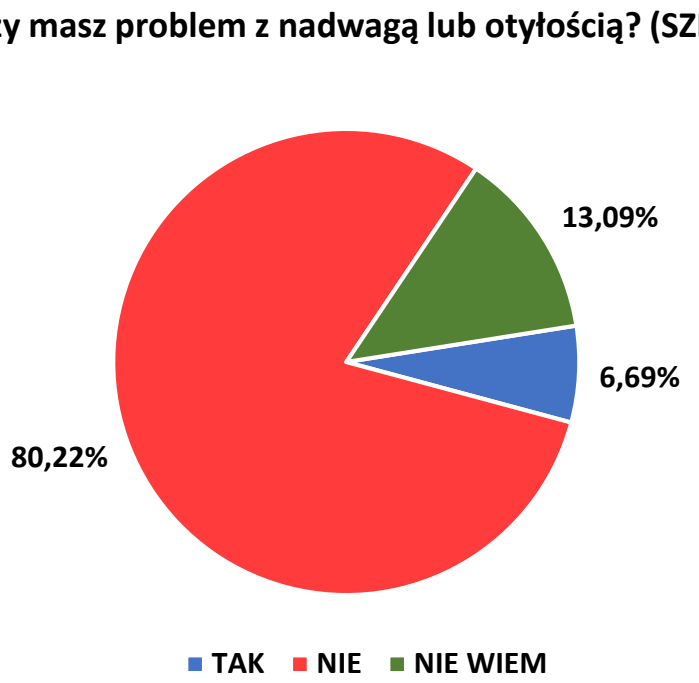
Liczba ankietowanych uczniów

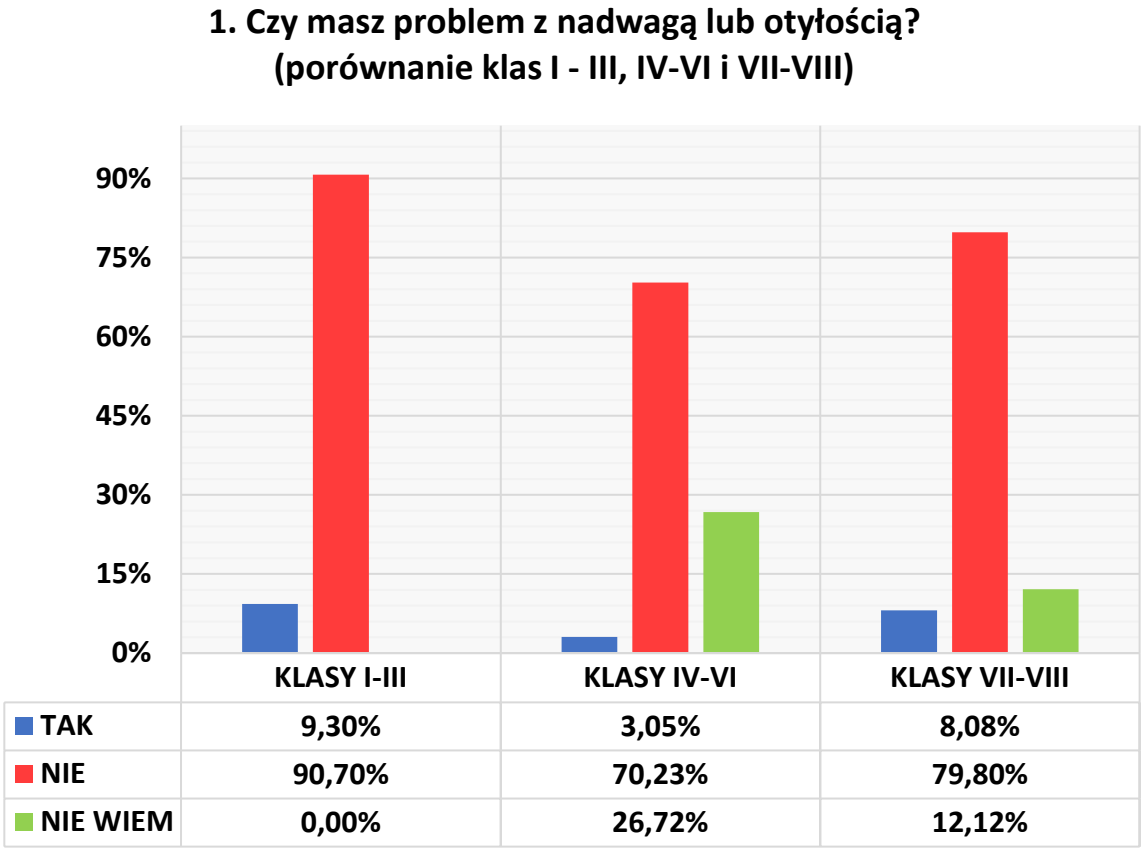
Klasy	I - III	IV - VI	VII, VIII	RAZEM
Liczba ankietowanych uczniów	129	131	99	359

Liczba ankietowanych dziewcząt i chłopców



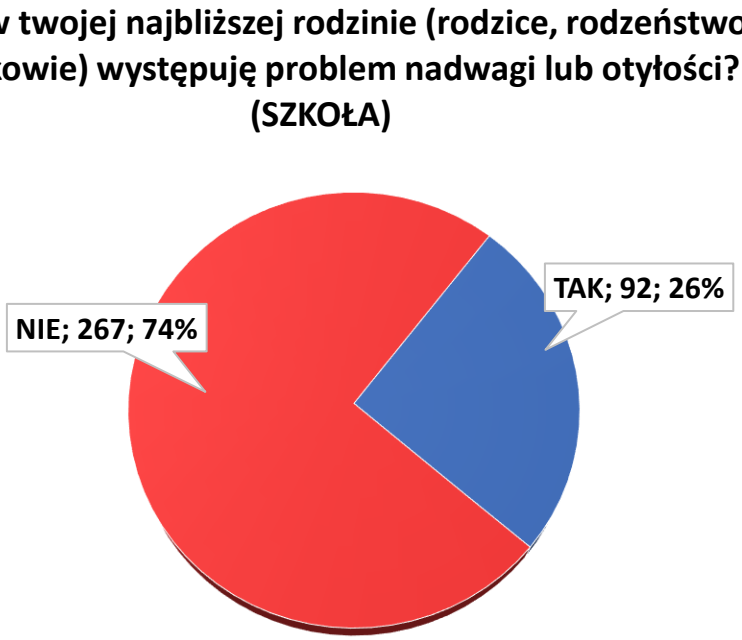
Pytanie 1. Czy masz problem z nadwagą lub otyłością?

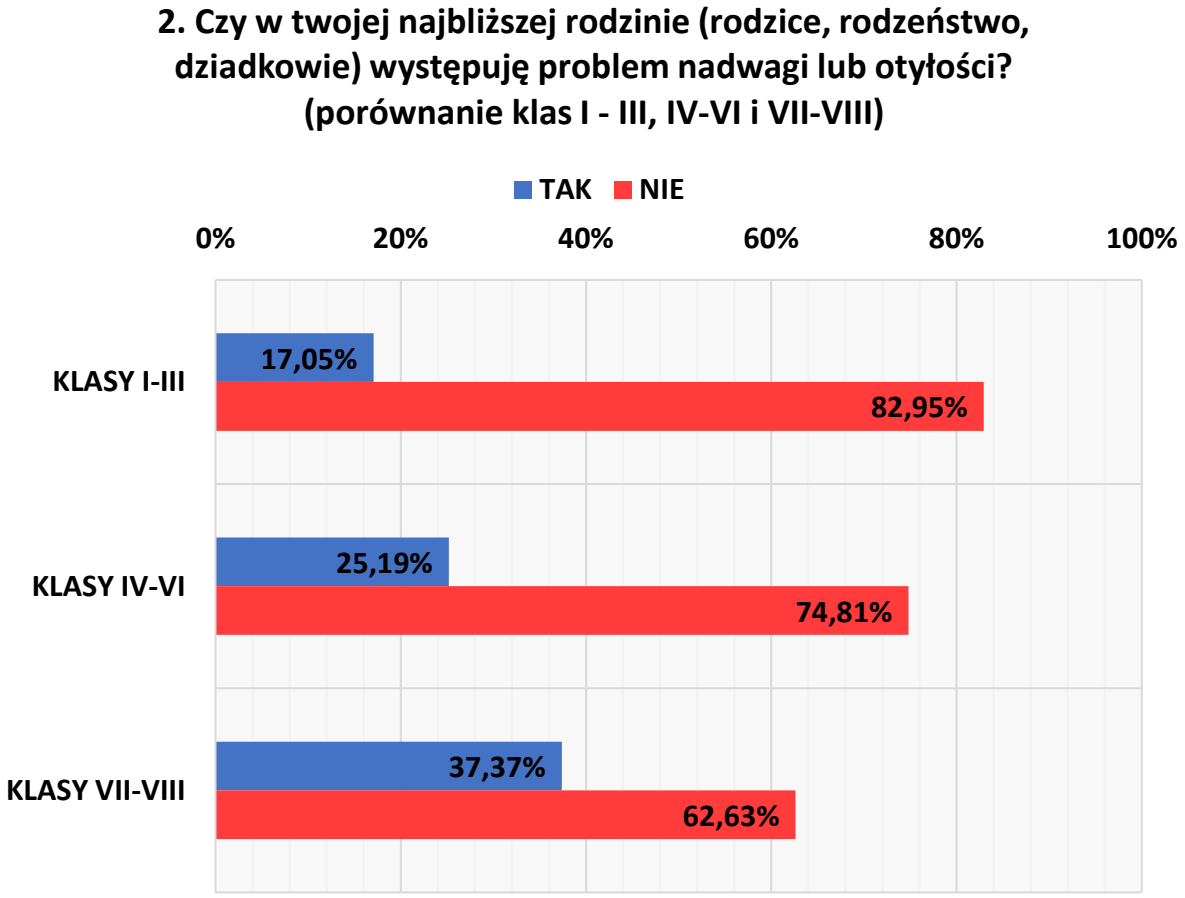




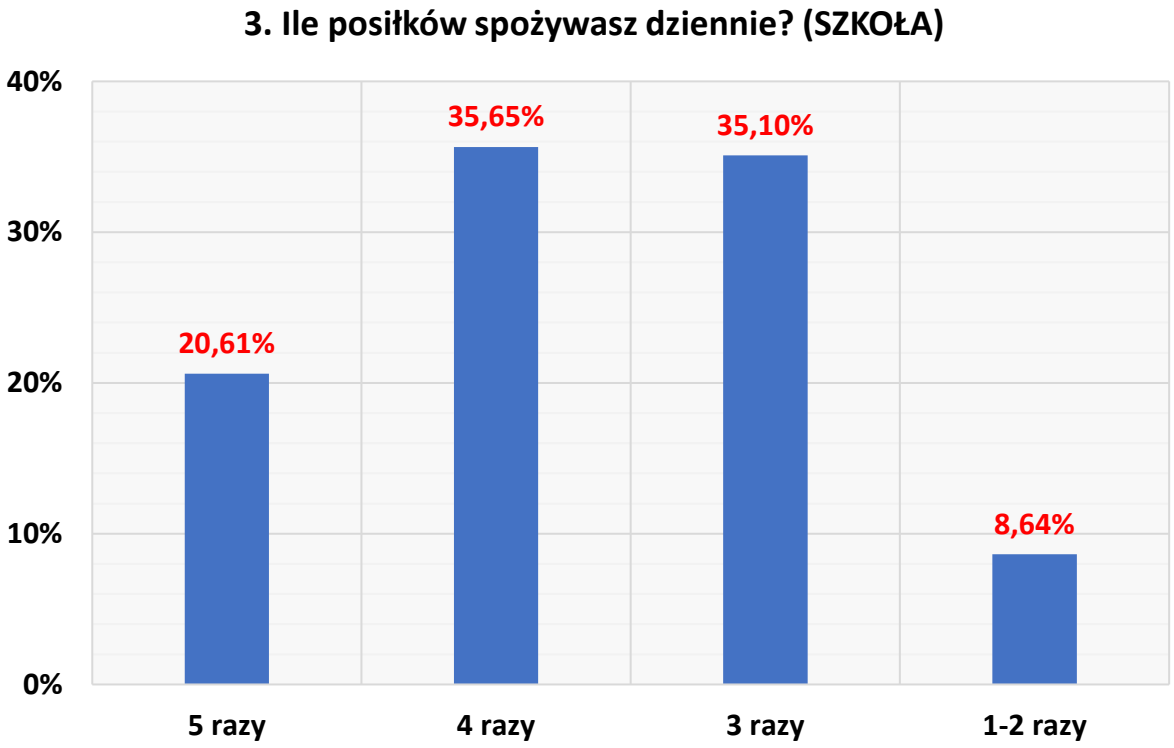
	KLASY I-III	KLASY IV-VI	KLASY VII-VIII
TAK	9,30%	3,05%	8,08%
NIE	90,70%	70,23%	79,80%
NIE WIEM	0,00%	26,72%	12,12%

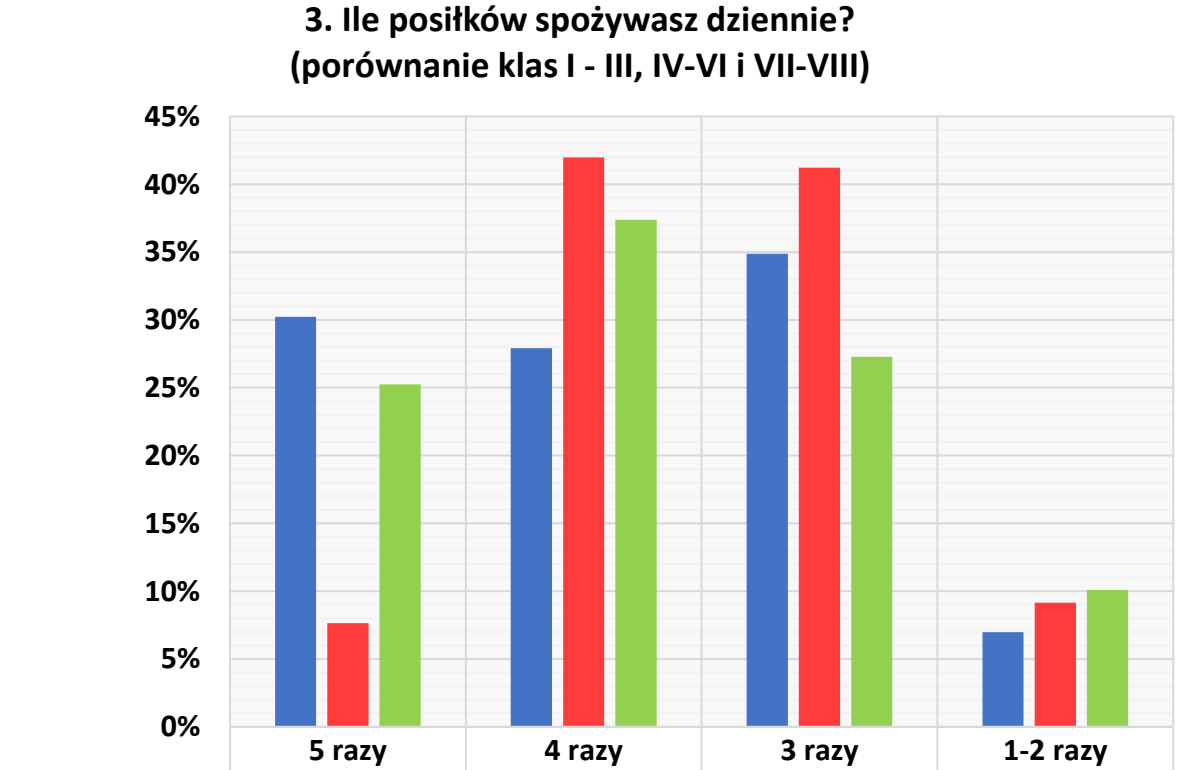
Pytanie 2. Czy w twojej najbliższej rodzinie (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie) występuję problem nadwagi lub otyłości?





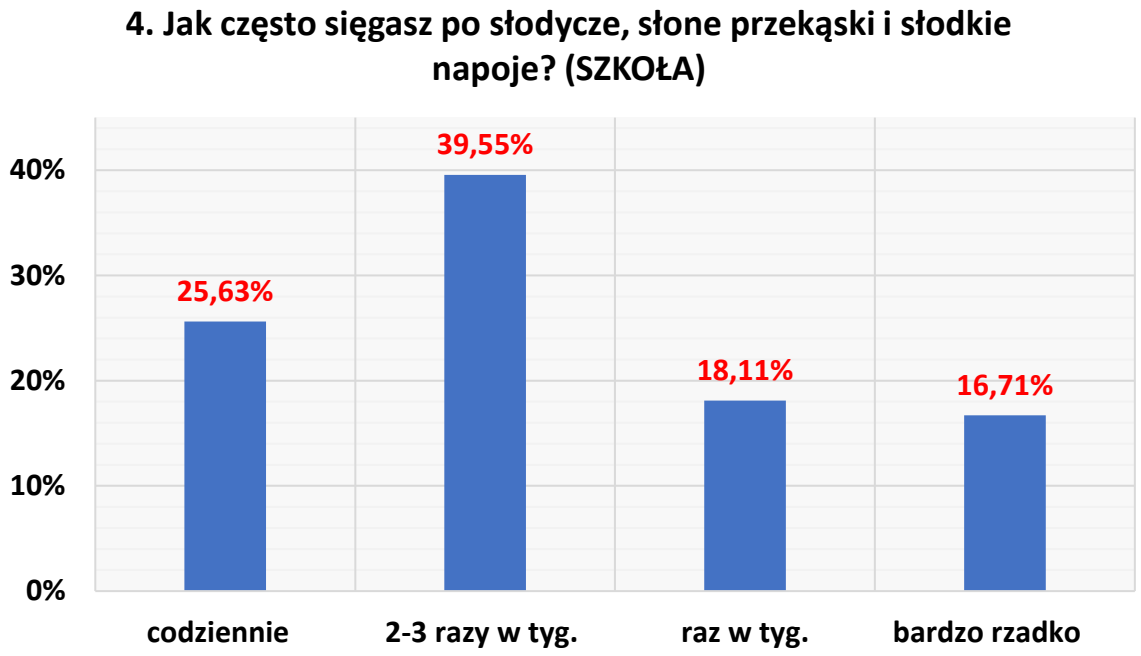
Pytanie 3. Ile posiłków spożywasz dziennie?

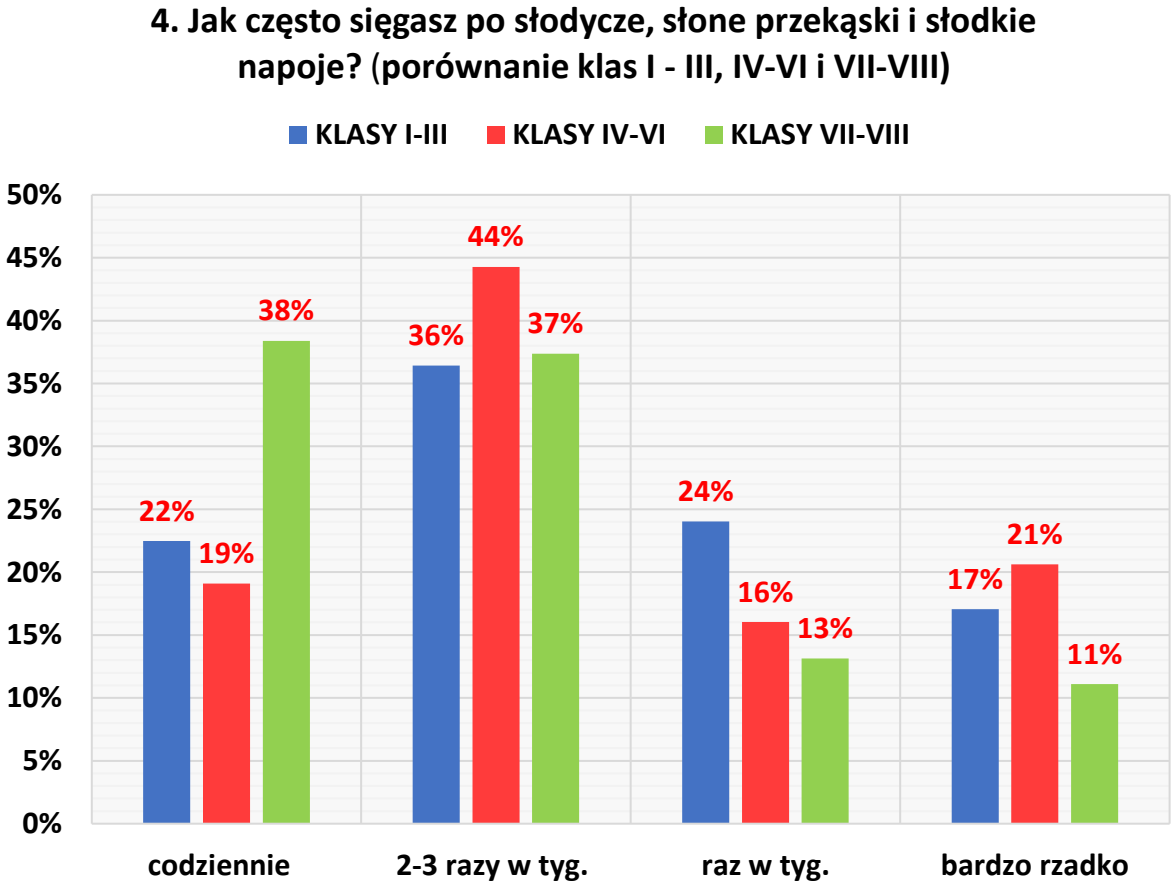




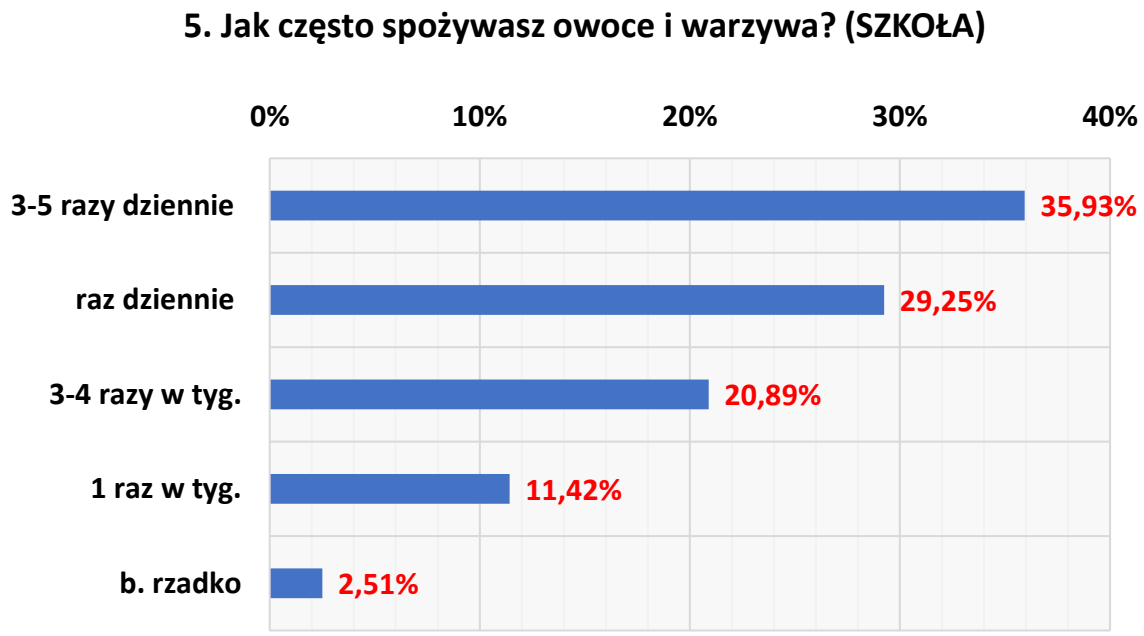
	5 razy	4 razy	3 razy	1-2 razy
KLASY I-III	30,23%	27,91%	34,88%	6,98%
KLASY IV-VI	7,63%	41,98%	41,22%	9,16%
KLASY VII-VIII	25,25%	37,37%	27,27%	10,10%

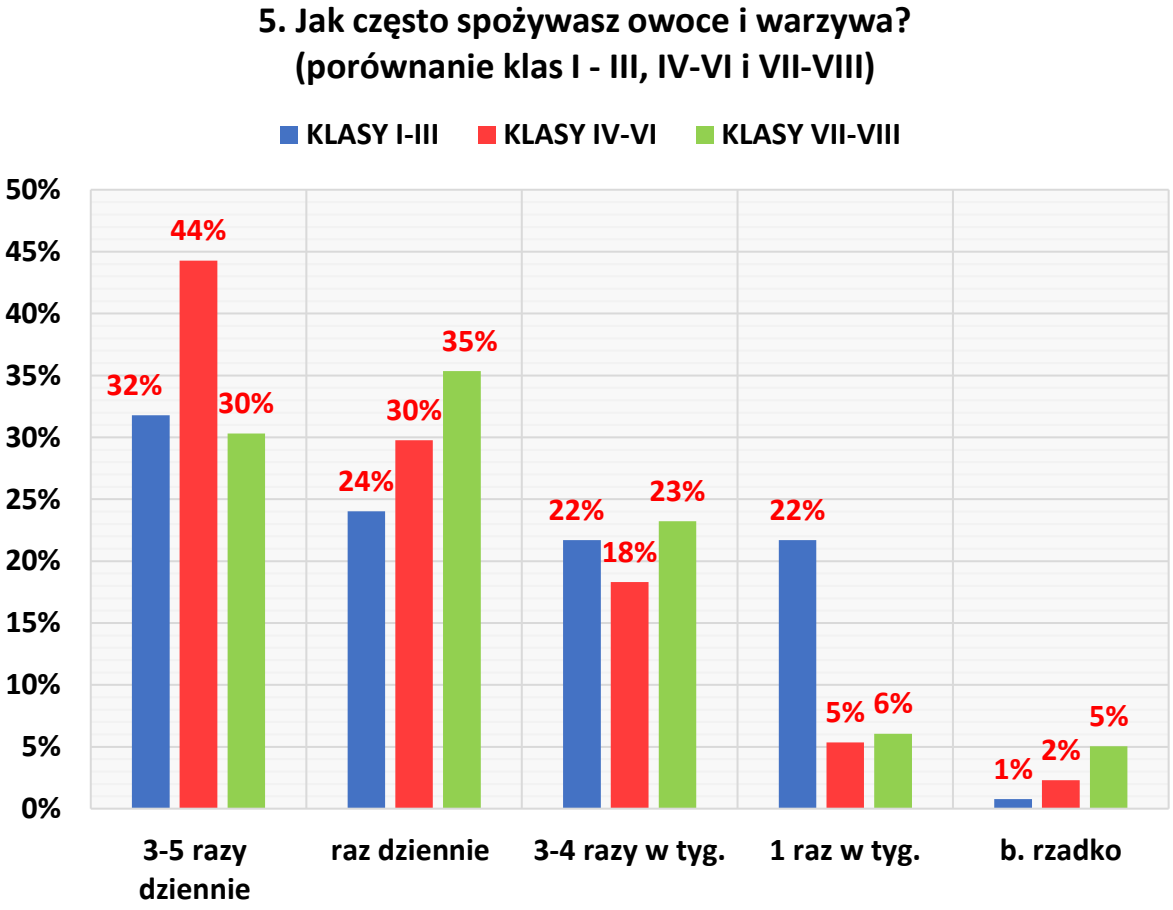
Pytanie 4. Jak często sięgasz po słodycze, słone przekąski i słodkie napoje?



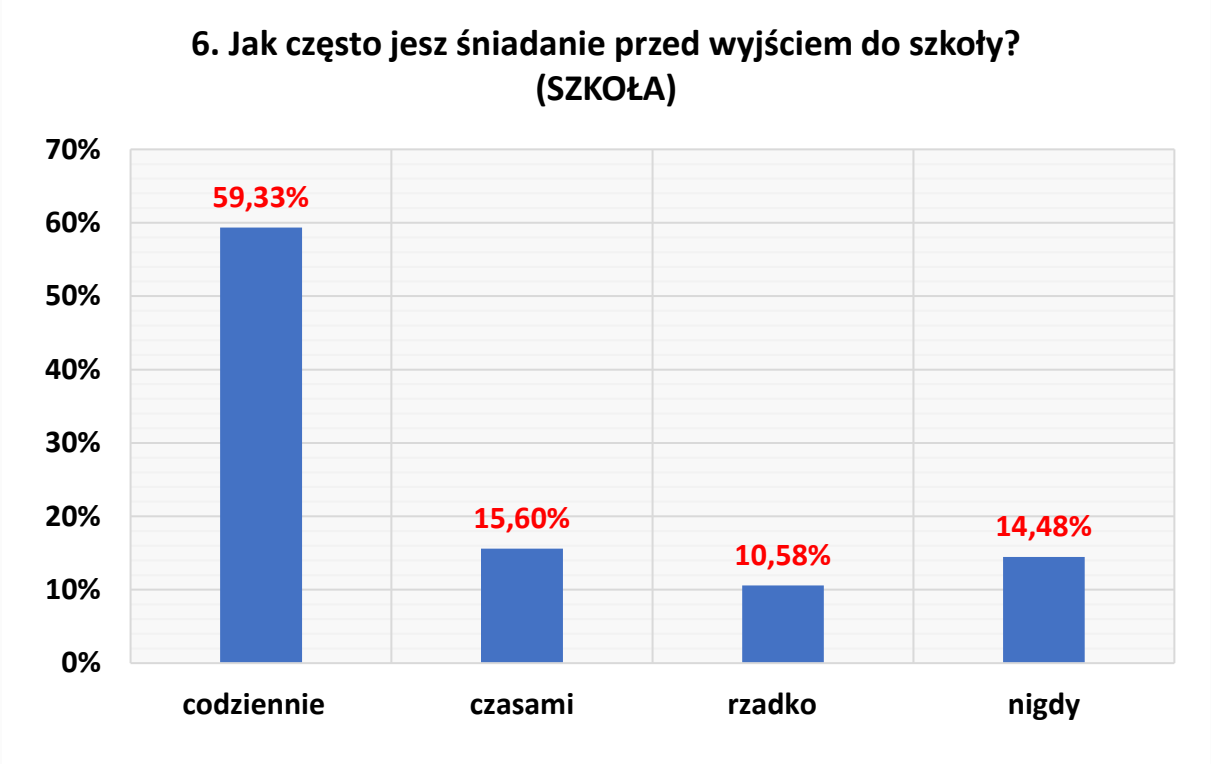


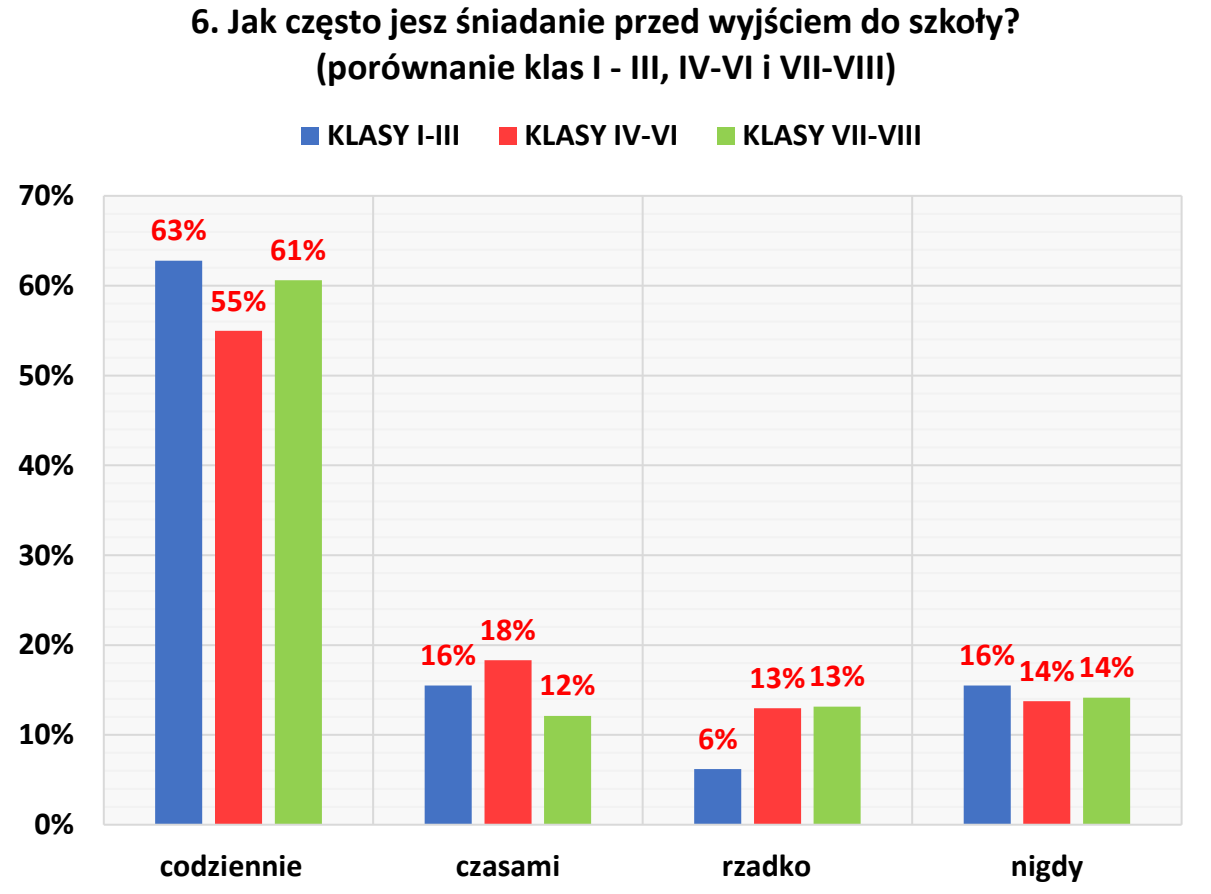
Pytanie 5. Jak często spożywasz owoce i warzywa?



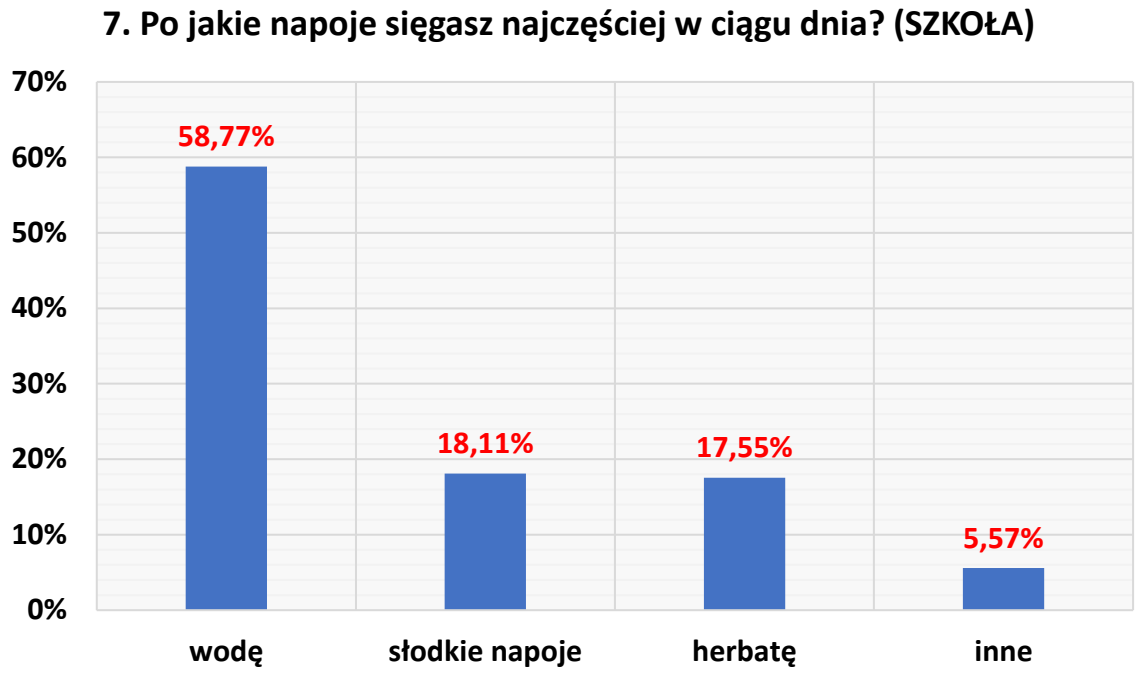


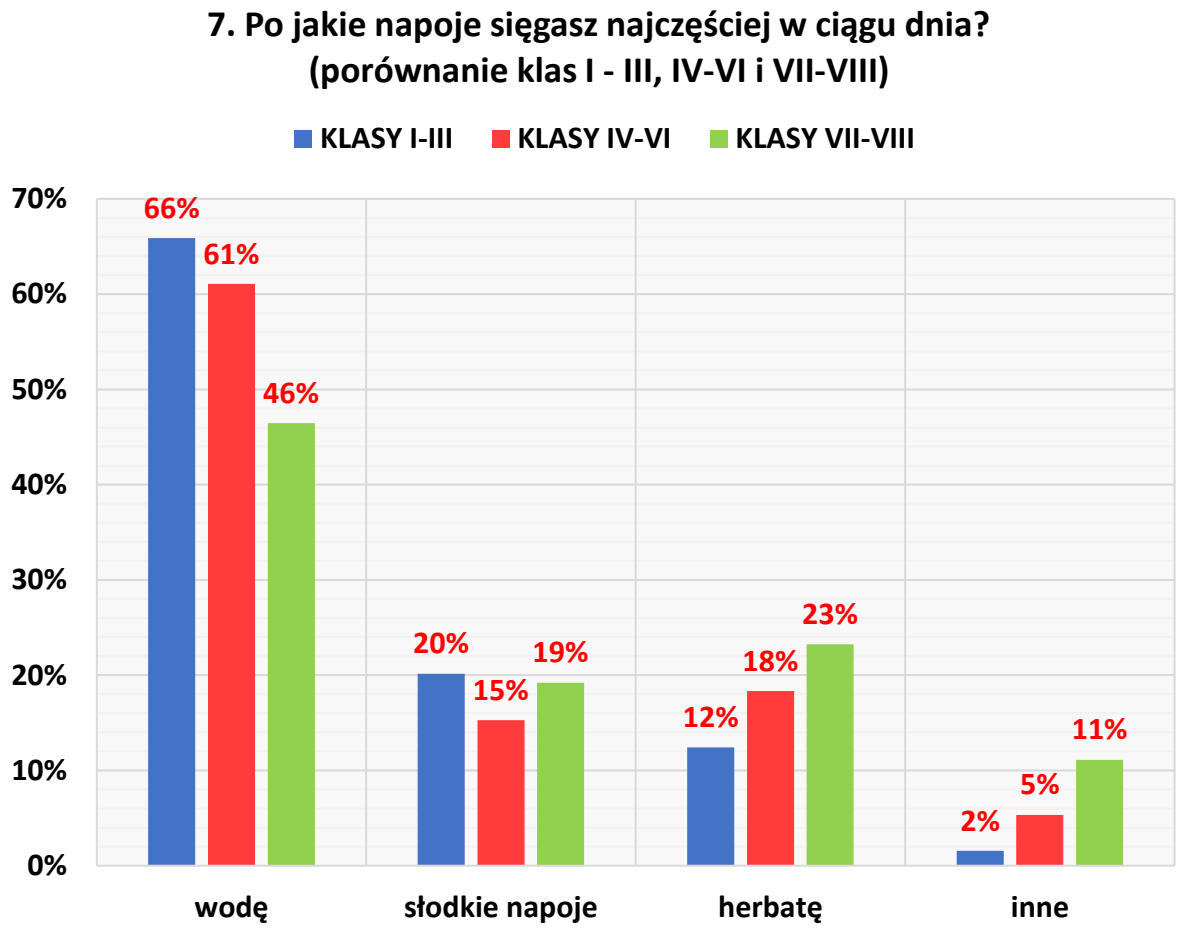
Pytanie 6. Jak często jesz śniadanie przed wyjściem do szkoły?



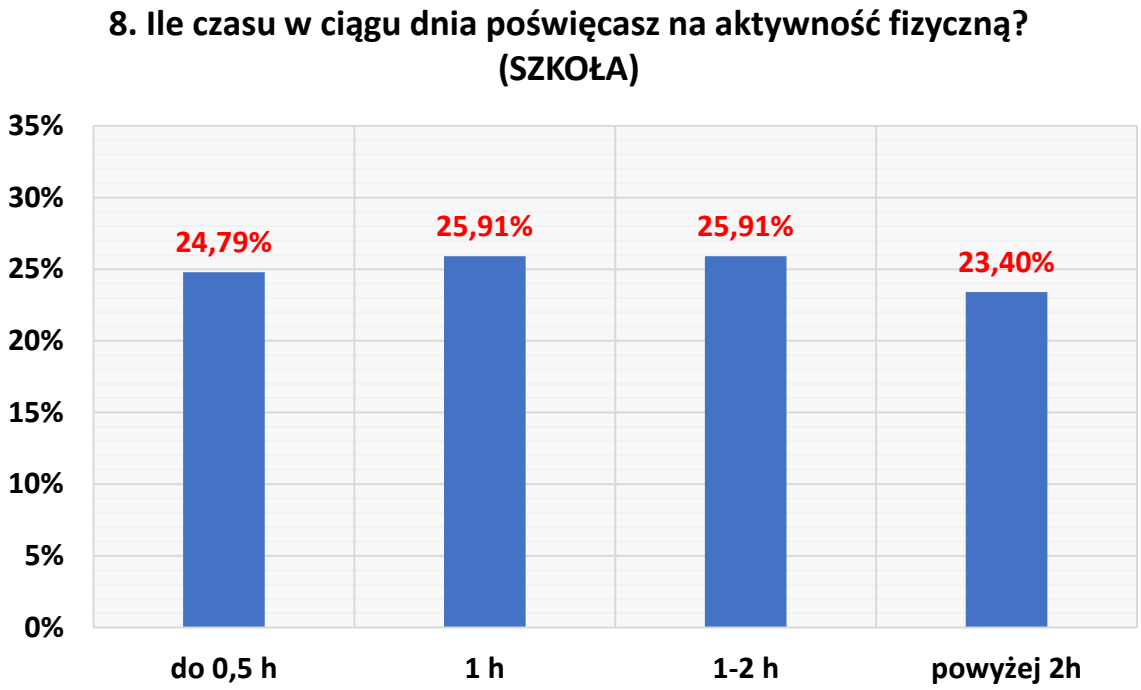


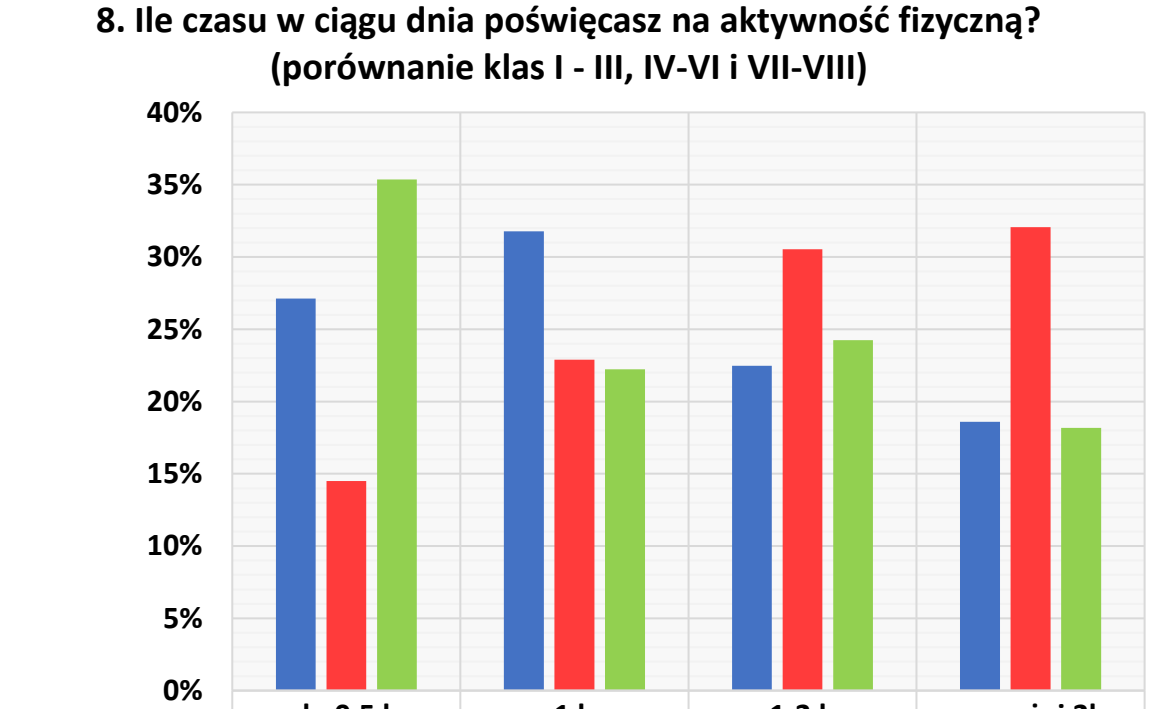
Pytanie 7. Po jakie napoje sięgasz najczęściej w ciągu dnia?





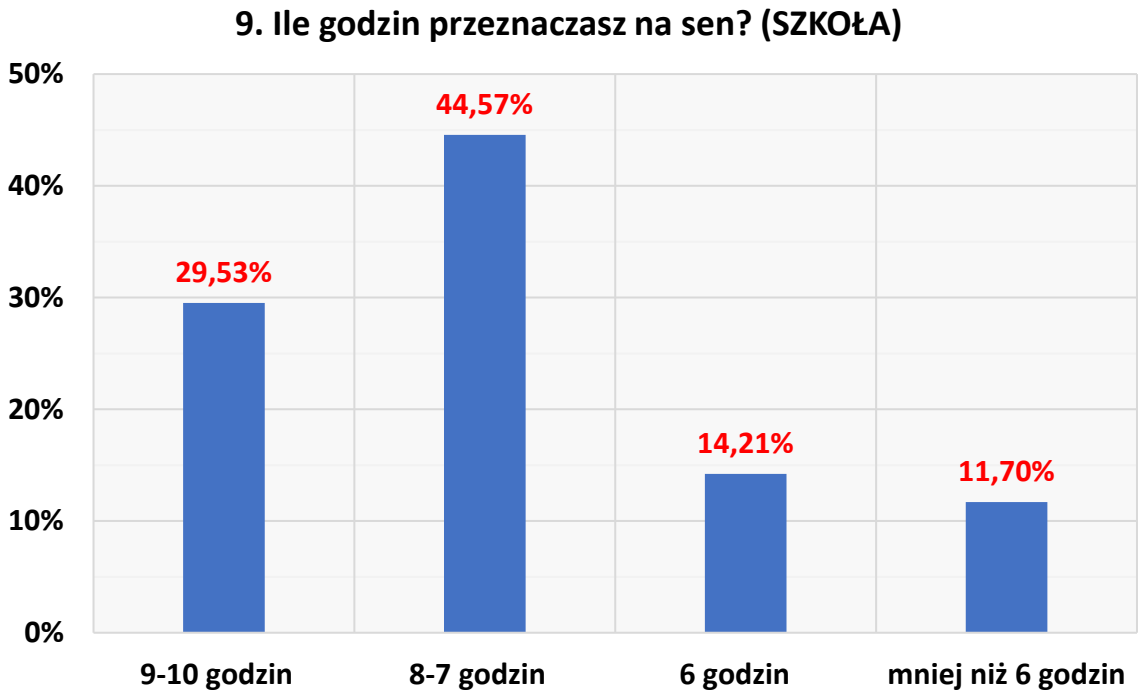
Pytanie 8. Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na aktywność fizyczną?

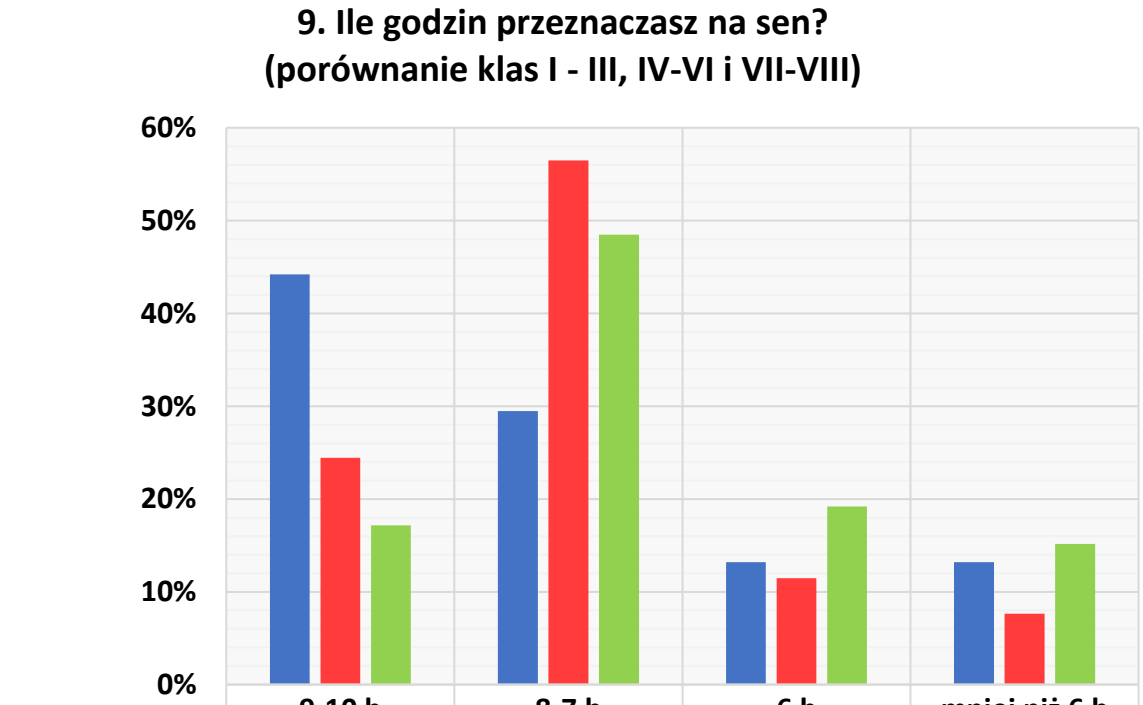




	do 0,5 h	1 h	1-2 h	powyżej 2h
KLASY I-III	27,13%	31,78%	22,48%	18,60%
KLASY IV-VI	14,50%	22,90%	30,53%	32,06%
KLASY VII-VIII	35,35%	22,22%	24,24%	18,18%

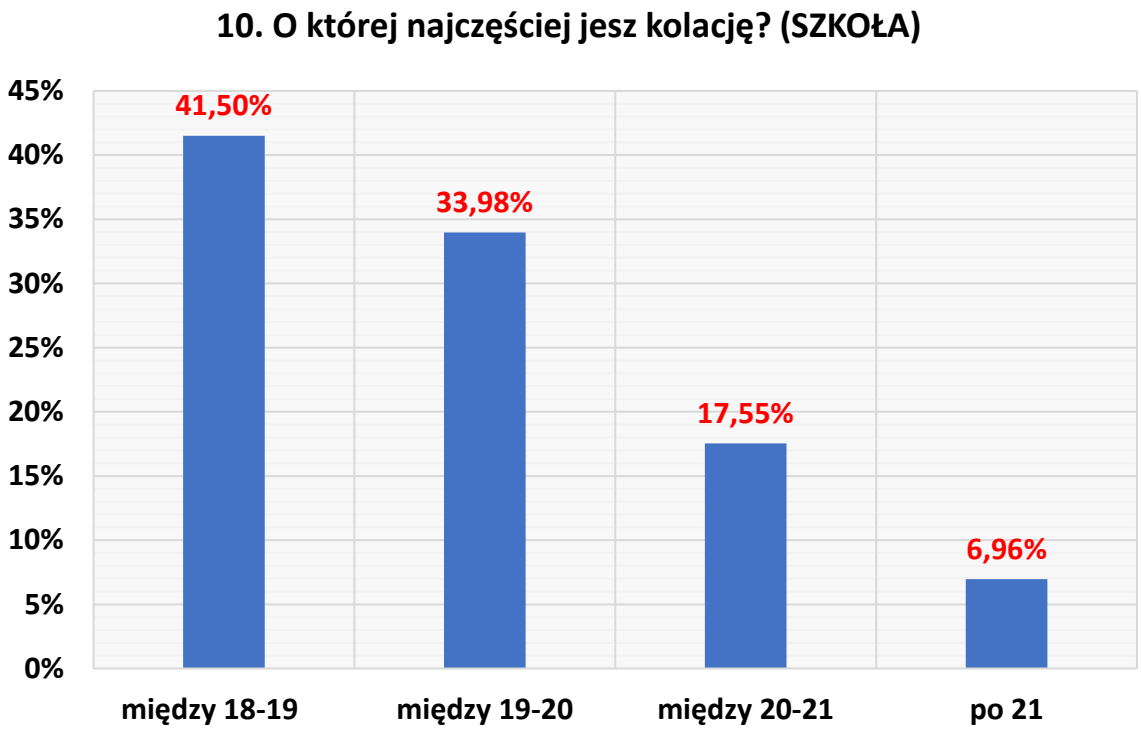
Pytanie 9. Ile godzin przeznaczasz na sen?

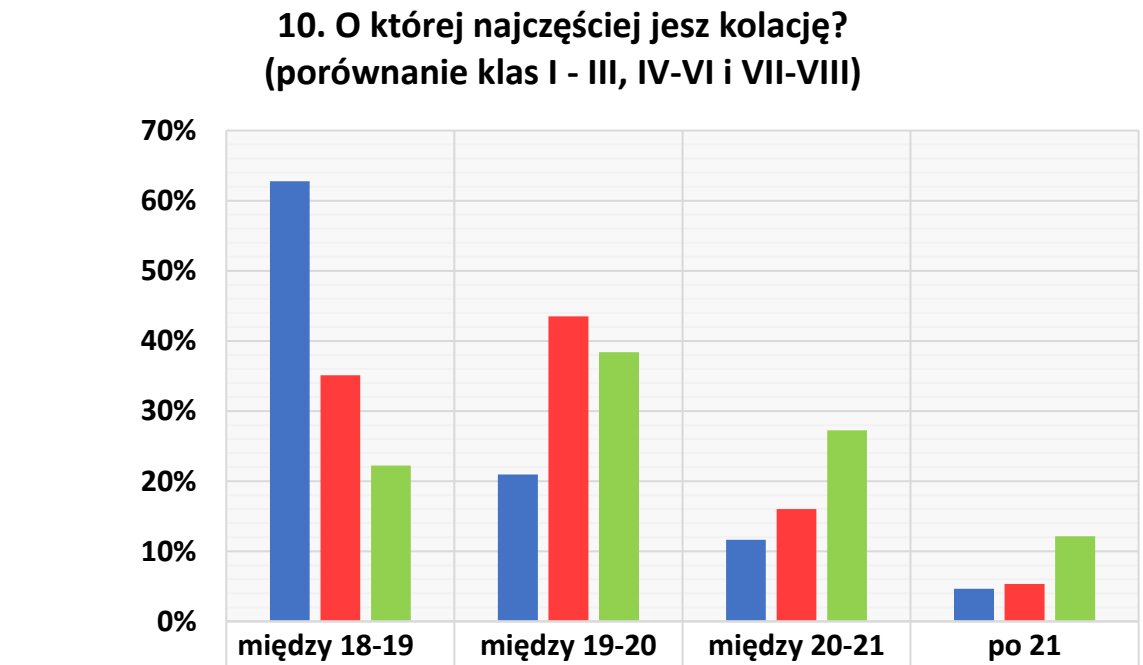




	9-10 h	8-7 h	6 h	mniej niż 6 h
KLASY I-III	44,19%	29,46%	13,18%	13,18%
KLASY IV-VI	24,43%	56,49%	11,45%	7,63%
KLASY VII-VIII	17,17%	48,48%	19,19%	15,15%

Pytanie 10. O której najczęściej jesz kolację?





	między 18-19	między 19-20	między 20-21	po 21
KLASY I-III	62,79%	20,93%	11,63%	4,65%
KLASY IV-VI	35,11%	43,51%	16,03%	5,34%
KLASY VII-VIII	22,22%	38,38%	27,27%	12,12%

II Analiza wyników i wnioski

- 80 % ankietowanych uczniów deklaruje, że nie ma problemu z nadwagą.
  Co siódmy badany (13 %) nie potrafi ocenić, czy ma nadwagę.
  7 % uczniów (24 osoby) uważa, że ma problem z nadwagą lub otyłością.
- Najwięcej uczniów z nadwagą (9 %) występuje wśród dzieci z klas I- III, nieco mniej (8,08 %) w najstarszych rocznikach (kl. VII – VIII). Najniższy procent osób z nadwagą (3 %) występuje w klasach IV – VI.
- **Co czwarty uczeń naszej szkoły wskazuje na występowanie problemu nadwagi lub otyłości w najbliższej rodzinie** (rodzice, dziadkowie, rodzeństwo).
- Najwięcej osób ankietowanych (ponad 70 %) spożywa 3 lub 4 posiłki w ciągu dnia, co piąty zjada zalecanych 5 posiłków dziennie. **8,64 % uczniów spożywa tylko 1 -2 posiłki każdego dnia.**
- **Co czwarty uczeń naszej szkoły (25,6%) codziennie sięga po słodycze, słodkie napoje lub słone przekąski.**
- **Spożycie słodkich i słonych smakołyków jest najwyższe wśród najstarszych uczniów, deklaruje to co trzeci ankietowany w tej grupie wiekowej (38 %), w pozostałych klasach – ok. 20 % (co piąty uczeń).**
- 35 % ankietowanych sięga po owoce i warzywa 3 – 4 razy dziennie, 31 % - raz dziennie, 20,8 % co drugi dzień, 11,42 % - raz w tygodniu, a 2,5 % bardzo rzadko.
  Co piąty uczeń z klas I- III spożywa warzywa i owoce tylko raz w tygodniu.
- 60 % uczniów deklaruje, że przed wyjściem do szkoły zjada śniadanie.
  40 % uczniów nie ma nawyku codziennego jedzenia śniadania, w tym 15 % spożywa poranny posiłek czasami, 11 % rzadko, a 15 % w ogóle.
- Większość ankietowanych uczniów (58,77%) pije najczęściej wodę, jednak **prawie co piąty (18,11 %) wybiera zamiast wody napoje słodzone.**
- **Co czwarty uczeń naszej szkoły poświęca za mało czasu na aktywność fizyczną – do 0,5 godziny dziennie.** W grupie najstarszych uczniów jest najwięcej zaniedbujących aktywność fizyczną – 35,35 % (co trzeci), w klasach I – III co czwarty (27, 1 %), a w klasach IV – VI co siódmy (14,5 %).
- 75 % uczniów poświęca na sen odpowiednią ilość czasu (7-8 lub 9 – 10 godzin), **co czwarty ankietowany śpi poniżej zalecanej normy (6 godzin lub mniej).**

- 75 % uczniów spożywa kolację między 18 a 20.

  Co czwarty badany uczeń spożywa kolację bardzo późno - po godz. 20 lub 21. Z wiekiem wzrasta liczba uczniów deklarujących późne jedzenie kolacji: **w klasach VII – VIII co drugi uczeń,** w klasach IV- VI co piąty, w klasach I – III co siódmy.

WNIOSKI:

1. Należy uświadamiać uczniom i rodzicom, jak ważne dla zdrowia jest utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Zwracać uwagę na zagrożenia związane z nadwagą i otyłością u dzieci i młodzieży.
2. Wdrażać uczniów do codziennego stosowanie zasad zdrowego stylu życia.
3. Organizować akcje promujące zdrowy styl życia: dni zdrowego żywienia, warsztaty kulinarne, konkursy, gazetki, gry i zabawy ruchowe, spotkania z dietetykiem, lekarzem.

Ankietę przeprowadziły i opracowały wyniki
uczennice z kl. VIII d i VII d:
Ewa Pasierska,
Emilia Rudyk,
Emilia Kociołek,
Anna Kużownik
i Alicja Lisowska
pod opieką Barbary Przybysz

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Brzeg, luty 2020 r.