Czy warto prowadzić zdrowy styl życia?

W ramach projektu Młodzi i zdrowi do zabawy gotowi! uczniowie klas czwartych przygotowali i przeprowadzili w klasach IV-VI ankietę. Starszaki z naszej szkoły odpowiadały anonimowo na pytania z trzech dziedzin: aktywności w czasie wolnym, higieny ciała i umysłu oraz odżywiania.

Oto wyniki ankiety:

W badaniu udział wzięło 102 uczniów.

I. Aktywność w czasie wolnym: 90% ankietowanych spędza czas wolny na dworze, 75% uprawia czynnie jakiś rodzaj aktywności fizycznej, a 68% uczniów robi to wraz z rodziną.

II. Higiena ciała i umysłu: ponad 70% dzieci prawidłowo dba o higienę osobistą, ale tylko 31% chodzi spać przed 22:00, a 67% spędza 3 godziny i więcej dziennie!!! przed komputerem i/lub smartfonem i/lub innym sprzętem elektronicznym.

III. Odżywianie: 76% badanych zjada 5 lub więcej posiłków dziennie, 36% je codziennie słodycze lub słone przekąski, ponad połowa je 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, a 60% dzieci woli pić wodę, niż słodkie napoje.

W ostatnim pytaniu - podsumowującym - ankietowani odpowiedzieli na pytanie: Czy chciałbyś prowadzić zdrowy styl życia? Twierdząco odpowiedziały 94 osoby, czyli 92% uczniów. To przede wszystkim ta odpowiedź pokazuje, że uczniowie naszej szkoły są świadomi zalet jakie niesie za sobą taki styl życia. Na pewno należy zwrócić uwagę na zbyt długi czas spędzany przez dzieci przy komputerach, telefonach, itp. Cieszy natomiast fakt, że wielu z nich aktywnie, radośnie i z rodziną bawi się, ćwiczy oraz dba o swoje ciało i zdrowie.

Iwona Wałęga-Wójcik