



Program edukacyjny "Szkoła Promująca Zdrowie"

Szkoła Podstawowa im. Bohaterów Bukowskich w Buku

Ankieta „Mój styl życia i samopoczucie”

Ankieta była przeprowadzona w I półroczu roku szkolnego 2019/2020. Brali w niej udział uczniowie klas 2a, 2d, 3a, 3c, 4a, 4b, 5a, 5e, 6a, 6e, 7a, 7b, 7c, 8a, 8b, 8c, 8d, rodzice klas 1a, 1b, 2a, 2d, 3a, 3c, 4a, 4b, 5a, 5e, 6a, 6e, 7a, 7b, 7c, 8a, 8b, 8c, 8d oraz nauczyciele i pracownicy. Analizę przeprowadzono na podstawie 397 ankiet uczniów, 304 rodziców i 25 ankiet nauczycieli i pracowników.

Uczniowie -397 Rodzice -304 Nauczyciele i Pracownicy - 25

1. Śpię co najmniej 8-9 godzin dziennie:

| | | | |
|-----------|----------|----------|--------|
| a) zawsze | 93 -23% | 39- 13% | 7 -28% |
| b) często | 150 -37% | 90 - 30% | 9- 36% |
| c) czasem | 106- 27% | 118 -39% | 7-28% |
| d) nigdy | 15- 4% | 31- 10% | 2- 8% |

2. Czy spożywasz co najmniej 4 posiłki dziennie?

| | | | |
|--------|----------|----------|---------|
| a) tak | 253-64% | 226- 74% | 21- 84% |
| b) nie | 108- 27% | 68- 22% | 4- 16% |

3. Czy spożywasz posiłki w ciągu dnia o tych samych porach?

| | | | |
|--------|----------|----------|--------|
| a) tak | 124-31% | 139- 46% | 12-84% |
| b) nie | 238- 60% | 159- 52% | 13-52% |

4. Czy codziennie jesz I śniadanie przed wyjściem do szkoły/pracy?

| | | | |
|--------|---------|----------|---------|
| a) tak | 221-56% | 186- 61% | 19- 76% |
| b) nie | 145-37% | 105- 34% | 5- 20% |

5. Czy jesz II śniadanie w szkole/pracy?

| | | | |
|--------|----------|----------|---------|
| a) tak | 278- 70% | 235- 77% | 21- 84% |
| b) nie | 84- 21% | 25- 8% | 2- 8% |

6. Czy jesz obiad w szkole lub w domu?

| | | | |
|--------|----------|----------|----------|
| a) tak | 334- 84% | 238- 78% | 25- 100% |
| b) nie | 28- 7% | 27- 9% | 0 -0% |

7. Czy jesz kolację co najmniej 2 godziny przed snem?

| | | | |
|--------|----------|----------|---------|
| a) tak | 182- 46% | 213- 70% | 18- 72% |
| b) nie | 184- 46% | 81- 27% | 7- 28% |

8. Jak często jadasz owoce i warzywa?

| | | | |
|----------------------|----------|----------|---------|
| a) 1-2 razy dziennie | 199- 50% | 216- 71% | 20- 80% |
|----------------------|----------|----------|---------|

| | | | |
|--|----------|----------|---------|
| b) kilka razy dziennie (3-5 razy dziennie) | 113- 28% | 50-16% | 3- 12% |
| c) nie jadam | 54- 14% | 10- 3% | 2- 8% |
| 9. Czy pijesz wodę mineralną w ciągu dnia? | | | |
| a) 0,5l dziennie | 117- 29% | 129- 42% | 14- 56% |
| b) 1 litr i więcej | 212- 53% | 145- 48% | 9- 36% |
| c) nie pijam wody mineralnej | 36- 9% | 20- 6% | 2- 8% |
| 10. Czy codziennie pijesz mleko lub napoje mleczne? | | | |
| a) tak, co najmniej 2 szklanki dziennie | 104- 26% | 37- 12% | 5- 20% |
| b) tak, mniej niż 2 szklanki dziennie | 148- 37% | 124- 41% | 14- 56% |
| c) nie | 114- 29% | 125- 41% | 7- 28% |
| 11. Czy codziennie jesz ciemne pieczywo? | | | |
| a) tak | 141- 35% | 146- 48% | 7- 28% |
| b) nie | 226- 57% | 147- 48% | 18- 72% |
| 12. Czy ograniczasz jedzenie słodczy? | | | |
| a) tak | 197- 50% | 208- 68% | 18- 72% |
| b) nie | 167- 42% | 74- 23% | 7- 28% |
| 13. Czy unikasz słodkich napojów typu coca -cola? | | | |
| a) tak, piję je bardzo rzadko (raz w miesiącu) | 163- 41% | 211- 69% | 18- 72% |
| b) piję je raz w tygodniu | 140- 35% | 55- 18% | 5- 20% |
| c) piję je codziennie | 62- 16% | 5- 2% | 1- 4% |
| 14. Czy ograniczasz spożywanie chipsów i słonych przekąsek? | | | |
| a) tak | 211- 53% | 248- 81% | 21- 84% |
| b) nie | 154- 39% | 28 – 9% | 2- 8% |
| 15. Czy starasz się ograniczać spożycie fast -foodów (frytki, hot-dog, pizza itp.) | | | |
| a) tak | 245- 61% | 251- 82% | 23- 92% |
| b) nie | 122- 31% | 21- 7% | 1- 4% |
| 16. Czy jadasz ryby 2-3 razy w tygodniu? | | | |
| a) tak | 73- 18% | 86- 28% | 6- 24% |
| b) nie | 296- 74% | 201- 66% | 18- 72% |
| 17. Czy kontrolujesz masę ciała? (bez uczniów klas 1-3) | | | |
| a) tak | 148- 54% | 197- 65% | 21- 84% |
| b) nie | 125- 46% | 67- 22% | 4- 16% |
| 18. Uprawiam sport: | | | |
| a) codziennie | 139- 35% | 29- 9% | 7- 28% |

| | | | |
|----------------------|----------|----------|--------|
| b) 3 razy w tygodniu | 123- 31% | 67- 22% | 6- 24% |
| c) raz w tygodniu | 44- 11% | 65- 21% | 4- 16% |
| d) rzadziej | 44- 11% | 114- 37% | 7- 28% |

19. W jaki sposób najchętniej spędzasz czas wolny?

| | | | |
|-----------------------------|-----------|----------|---------|
| a) spacer | 66- 17- % | 172- 56% | 18- 72% |
| b) spotkania z przyjaciółmi | 175- 44% | 40- 13% | 4- 16% |
| c) przed komputerem | 80- 20% | 24- 8% | 1- 4% |
| d) oglądając TV | 61- 15% | 68- 22% | 11- 44% |
| e) czytając książki | 27- 7% | 64- 21% | 3- 12 % |
| f) spanie, leżenie | 25- 6% | 35- 11% | 3- 12% |
| g) inne | 7- 2% | 7- 2% | 1- 4% |

20. czy zdarzyło ci się zapalić papierosa?

| | | | |
|-------------------------------|----------|----------|---------|
| a) tak i palę | 44- 11% | 33- 11% | 3- 12% |
| b) nie, nigdy | 311- 74% | 157- 52% | 15- 60% |
| c) tak, sporadyczny przypadek | | 85- 28% | 5- 20% |

21. Czy jesteś świadomy jakie ryzyko niesie za sobą palenie tytoniu?

| | | | |
|--------|----------|----------|---------|
| a) tak | 250- 63% | 282- 93% | 24- 96% |
| b) nie | | | |

Dwa pytania dotyczyły tylko uczniów

23. Czy uczestniczysz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych?

| | |
|--|----------|
| TAK | 237- 60% |
| a) nie mam ciekawszych zajęć | 29- 7% |
| b) mogę spotkać się z kolegami | 40- 10% |
| c) dbam o swoją sprawność | 44- 11% |
| d) lubię aktywność fizyczną | 142- 36% |
| NIE | 143- 36% |
| a) nie mam czasu | 31- 8% |
| b) nie ma interesujących zajęć | 46- 11% |
| c) nikt mnie nie docenia, śmieją się ze mnie | 5- 1% |
| d) nie chce mi się | 43- 10% |

24. W jakich akcjach promujących zdrowie na terenie szkoły bierzesz udział najczęściej:

| | |
|-----------------------------|----------|
| a) konkursy | 46- 11% |
| b) pogadanki | 96- 24% |
| c) przygotowywanie posiłków | 93- 23% |
| d) prace plastyczne | 162- 41% |

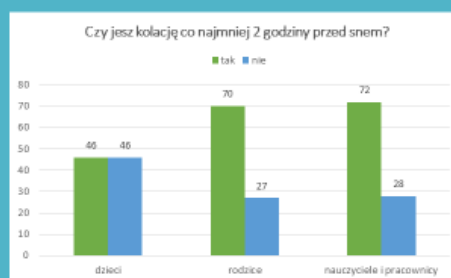
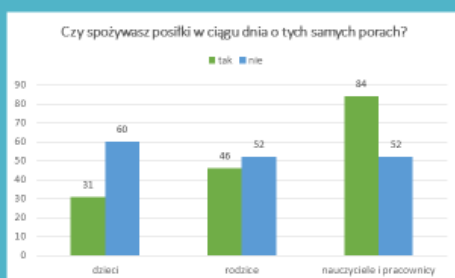
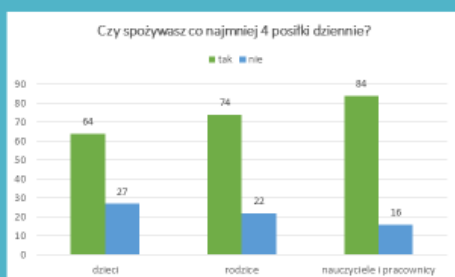
ANALIZA ANKIETY SZPZ

„Mój styl życia i samopoczucie”

17.02.2020 r.

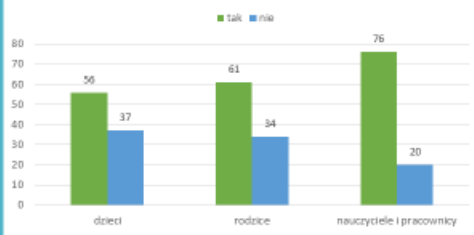
Wartości na wykresach
wyrażone są w %

ODŻYWIANIE

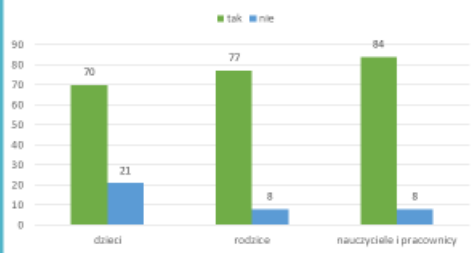


ODŻYWIANIE

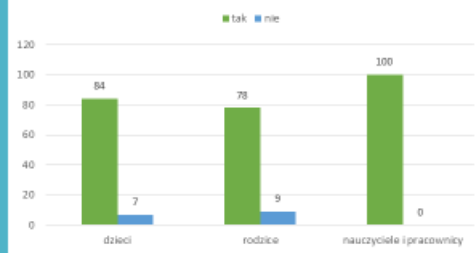
Czy codziennie jesz I śniadanie przed wyjściem do szkoły/pracy?



Czy jesz II śniadanie w szkole/pracy?

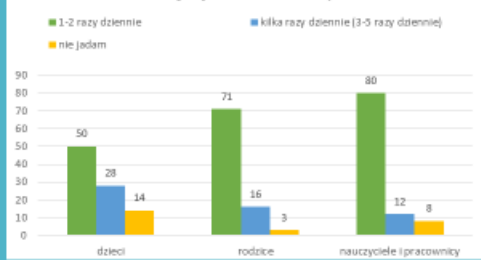


Czy jesz obiad w szkole lub w domu?

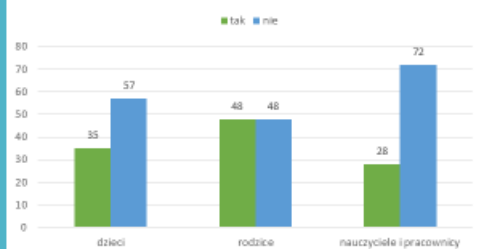


ODŻYWIANIE

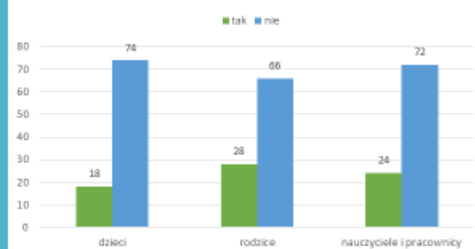
Jak często jadasz owoce i warzywa?



Czy codziennie jesz ciemne pieczywo?



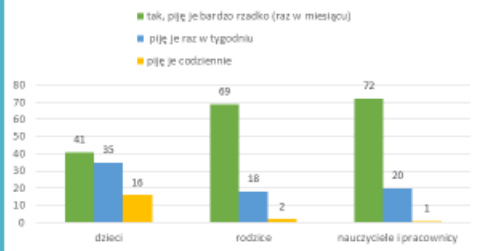
Czy jadasz ryby 2-3 razy w tygodniu?



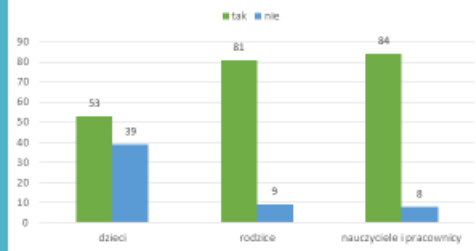
ODŻYWIANIE



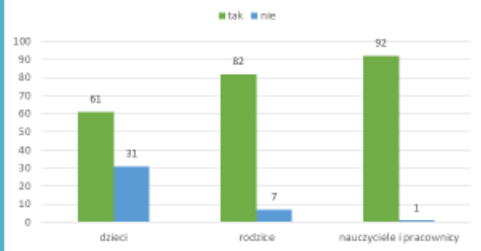
Czy unikasz słodkich napojów typu coca - cola?



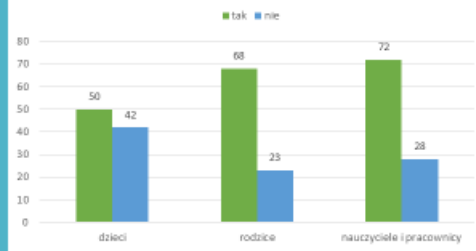
Czy ograniczasz spożywanie chipsów i słonych przekąsek?



Czy starasz się ograniczać spożycie fast - foodów

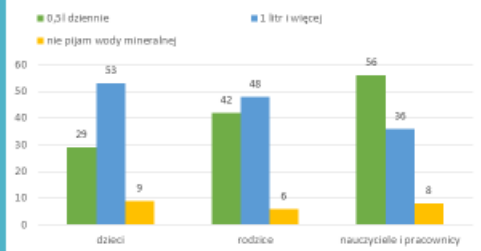


Czy ograniczasz jedzenie słodczy?

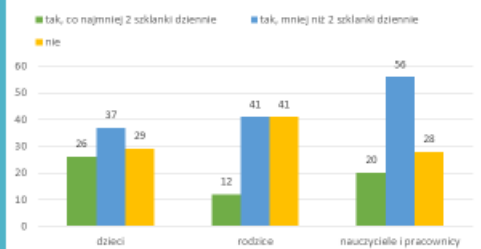


ODŻYWIANIE

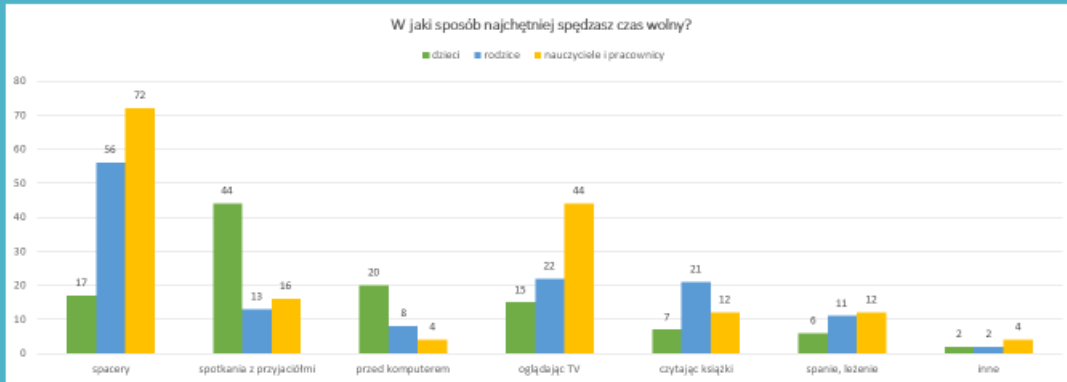
Czy pijesz wodę mineralną w ciągu dnia?



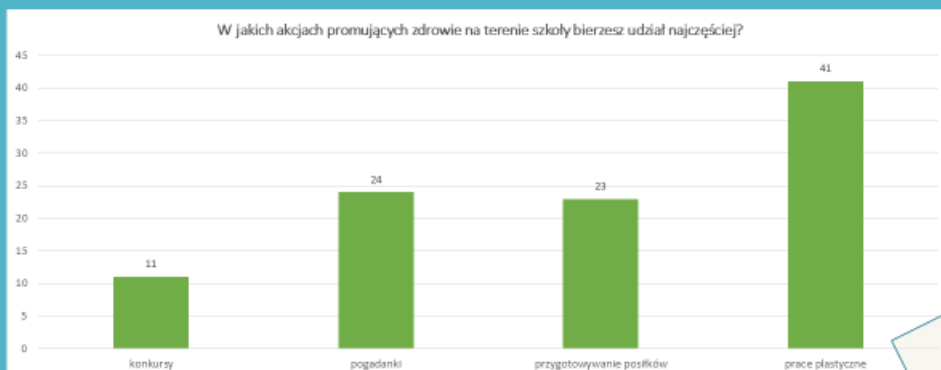
Czy codziennie pijesz mleko lub napoje mleczne?



CZAS WOLNY

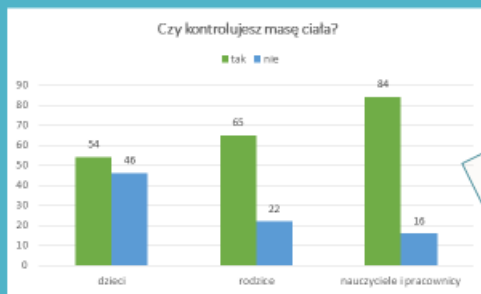


ZAANGAŻOWANIE

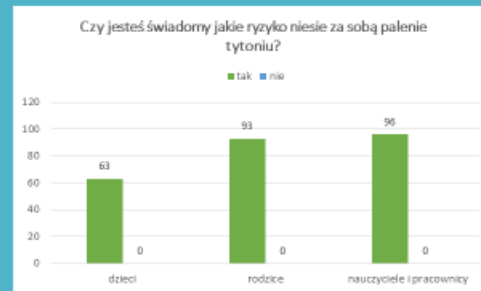


W ankiecie wzięli udział wyłącznie uczniowie

ZAGROŻENIA



bez uczniów klas 1-3



DZIĘKUJEMY

