

PREZENTACJA WYNIKÓW BADAŃ ANKIETOWYCH

Raport Zespołu ds. Promocji Zdrowia w Szkole Podstawowej nr 21 w Gdyni

Opracowanie: Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia • Klasy IV–VIII • Próba: ok. 235 uczniów

Szanowni Państwo! Działający w naszej placówce **Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole** przedstawia ankiety i wyniki przeprowadzonych analiz diagnostycznych. Naszym celem było zbadanie faktycznych nawyków żywieniowych, poziomu codziennej aktywności ruchowej oraz ogólnej zdrowotności uczniów klas IV–VIII. Zgromadzone dane pozwalają na obiektywną ocenę kondycji fizycznej młodzieży i stanowią podstawę do dalszych działań profilaktycznych.

BADANY WSKAŹNIK ZDROWOTNY	WYNIKI ANKIETY PRZEDSTAWIONE PRZEZ ZESPÓŁ	WNIOSKI I REKOMENDACJE ZESPOŁU DS. PROMOCJI ZDROWIA
1. Spożywanie pierwszego śniadania przed szkołą	<p>Obszar do poprawy</p> <ul style="list-style-type: none"> • 73% (171 uczniów) – spożywa pierwsze śniadanie • 27% (64 uczniów) – przychodzi do szkoły na czczo 	Ponad 1/4 uczniów pomija najważniejszy posiłek dnia. Zespół rekomenduje przeprowadzenie akcji edukacyjnych uświadamiających, że brak śniadania obniża sprawność intelektualną na pierwszych lekcjach.
2. Regularność posiłków w trakcie pobytu w szkole	<p>Wysoka regularność</p> <ul style="list-style-type: none"> • 79% (185 uczniów) – zjada drugie śniadanie lub obiad • 21% (50 uczniów) – nie spożywa posiłków w szkole 	Większość uczniów dba o ciągłość energetyczną w szkole. Zespół zachęca do dalszego wspierania nawyku zabierania zdrowych lunchboxów oraz picia wody zamiast napojów słodzonych.
3. Subiektywne poczucie głodu wśród uczniów	<p>Wskaźnik podwyższony</p> <ul style="list-style-type: none"> • 31% (73 uczniów) – odczuwa głód bardzo często / często • 46% (107 uczniów) – odczuwa głód czasami • 23% (55 uczniów) – prawie nigdy / nigdy 	Aż 77% uczniów odczuwa głód w ciągu dnia szkolnego. Zespół zwraca uwagę, że intensywny rozwój wymaga stałego dopływu kalorii. Ważne jest rygorystyczne przestrzeganie czasu przerw przeznaczonych na posiłek.
4. Struktura spożycia owoców i warzyw	<p>Dysproporcja nawyków</p> <ul style="list-style-type: none"> • Owoce: 91 uczniów spożywa codziennie lub częściej. • Warzywa: Tylko 42 uczniów spożywa warzywa każdego dnia. 	W diecie uczniów wyraźnie wygrywają owoce. Spożycie warzyw jest zbyt niskie (tylko ok. 18% codziennie). Zespół planuje wdrożenie działań promujących warzywa jako element codziennych posiłków.

BADANY WSKAŹNIK ZDROWOTNY	WYNIKI ANKIETY PRZEDSTAWIONE PRZEZ ZESPÓŁ	WNIOSKI I REKOMENDACJE ZESPOŁU DS. PROMOCJI ZDROWIA
5. Częstotliwość sięgania po słodczyce i napoje	<p>Wysoki poziom cukru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Słodczyce: 141 uczniów je słodkie przekąski min. 2-4 dni w tygodniu lub częściej. • Napoje: Korzystny brak trendu codziennego, wielokrotnego picia napojów typu Cola. 	<p>Pozytywnym sygnałem jest niska popularność gazowanych napojów cukrowych na co dzień. Jednak słodczyce wciąż stanowią dominującą przekąskę. Zespół rekomenduje promocję zdrowych zamienników (np. orzechów).</p>
6. Poziom tygodniowej aktywności fizycznej	<p>Bardzo wysoki wskaźnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6–7 dni w tyg. (min. 60 min ruchu): 104 uczniów (~44%) • 3–5 dni w tyg.: 106 uczniów (~45%) • 0–2 dni w tyg.: 28 uczniów (~11%) 	<p>Aż 89% badanych regularnie dba o ruch, z czego prawie połowa spełnia rygorystyczne kryteria zdrowotne WHO (ruch codzienny). Zespół uznaje to za ogromny sukces wychowawczy placówki.</p>
7. Samoocena sprawności i stosunek do lekcji WF	<p>Pozytywna autopercepcja</p> <ul style="list-style-type: none"> • 87% ocenia swój poziom aktywności jako wysoki/aktywny. • 77% (180 uczniów) deklaruje, że lubi lub bardzo lubi lekcje WF. 	<p>Wysoka sprawność fizyczna i pozytywne nastawienie do zajęć wychowania fizycznego pokazują, że sport kojarzy się dzieciom z przyjemnością i dobrostanem, co ułatwia budowanie trwałych nawyków.</p>
8. Realna frekwencja na zajęciach sportowych	<p>Wzorowa frekwencja</p> <ul style="list-style-type: none"> • 196 uczniów – obecność na wszystkich lub prawie wszystkich lekcjach. • Tylko 1 uczeń – posiada całoroczne zwolnienie z WF. 	<p>Dane te całkowicie obalają mit o masowym unikaniu lekcji WF przez młodzież. Zaangażowanie sportowe uczniów w SP 21 stoi na najwyższym poziomie, co jest wspólnym sukcesem nauczycieli i rodziców.</p>

Stanowisko i Podsumowanie Zespołu ds. Promocji Zdrowia

✓ OBSZARY SUKCESU (Potencjał fizyczny uczniów)

Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia z satysfakcją odnotowuje wybitne wyniki w sferze kultury fizycznej. Nasza młodzież jest aktywna, kocha sport i masowo uczestniczy w lekcjach WF. Stanowi to doskonałą tarczę ochronną przed chorobami cywilizacyjnymi i stresem.

△ PROGRAM PROFILAKTYCZNY (Wnioski do wdrożenia)

Przedstawione przez Zespół ankiety i wyniki jasno wskazują, że priorytetem na najbliższy rok szkolny musi stać się edukacja żywieniowa. Zespół podejmie konkretne kroki w celu:

- 1. Kampanii śniadaniowej:** Zwrócenia uwagi na problem niejedzenia śniadań przed lekcjami.
- 2. Promocji warzyw:** Zorganizowania warsztatów kształtujących nawyk wybierania warzyw kosztem słodczy.
- 3. Współpracy ze środowiskiem:** Włączenia wychowawców i rodziców w proces kontroli i eliminacji nadmiaru cukru z diety dzieci.