**Analiza Ankete „Zdrav život“**

Učeničko vijeće Osnovne škole Marije i Line je u siječnju 2015. provelo ispitivanje učenika o zdravom životu. Ispitivanje smo proveli na učenicima 5. i 8. Razreda (ukupno 32 učenika; 16 dječaka i 16 djevojčica). 4 ankete nam se nisu vratile, iako je bilo planirano da se u svakom odjeljenju 5. razreda ispitaju 2 dječaka i 2 djevojčice (ukupno 16 učenika), te da se u svakom odjeljenju 8. razreda ispitaju 2 dječaka i 2 djevojčice (ukupno 20 učenika).

Vijeće učenika je najprije sastavilo anketu od 5 pitanja kojima su željeli provjeriti životne navike učenika naše škole. Anketa je imala sljedeći oblik:

Anketa Vijeća učenika

*Zaokruži odgovore koji najbolje opisuju tvoj uobičajeni način života. Anketa je anonimna, a rezultati će se koristiti u svrhu planiranja daljnjeg rada Vijeća učenika kao i za dobivanje uvida u zdravstvene navike naših učenika.*

1. Baviš li se sportom?

**DA NE**

1. Koliko često se baviš sportom?

**Ne bavim se Jednom tjedno 2 puta tjedno 3 i više puta tjedno**

1. Koliko sati dnevno spavaš?

**Manje od 8sati 8-9 sati Više od 9 sati**

1. Koliko obroka dnevno jedeš (uključujući međuobroke)?

**2 ili manje 3 4-5 Više od 5**

1. Koliko vode dnevno piješ?

**Manje od 1litre 1-1,5 litara 1,5 do 2 litre Više od 2 litre**

Nakon analize dobivenih podataka dobili smo sljedeće rezultate:

1. Od ispitanih učenika 9 ih se ne bavi sportom (28,1%), dok ih se 23 (71,9%) bavi sportom. Ovaj rezultat pokazuje prilično dobru naviku naših učenika za vježbanjem.



1. Od učenika koji se bave sportom njih 16 se bavi sportom tri ili više puta tjedno, dok ih se 7 bavi 2 puta tjedno. Podsjećamo 9 ih se uopće ne bavi sportom.



Vidljivo je da su učenici 8. razreda češće uključeni u sportske aktivnosti, nego oni u 5. razredu, što može biti pokazelj da su se učenici prije više uključivali u sportske aktivnosti nego danas, ali može biti i pokazatelj da stariji učenici češće biraju baviti se sportom. Za potvrđivanje ovih pretpostavki trebalo bi postaviti pitanje o tome kada su se učenici počeli baviti sportom.



1. Od ispitanih učenika njih 11 (34,4%) spava manje od 8 sati dnevno, 16 (50%) ih spava od 8 do 9 sati dnevno, dok više od 9 sati dnevno spava 5 učenika (15,6%).



S tim da je iz grafičkog prikaza vidljivo kako učenici u 8. razredu češće spavaju manje u odnosu na one iz 5. razreda. Naročito je pri tome vidljiva razlika kod učenika koji spavaju manje od 8 sati dnevno kojih je više u 8. razredu nego u 5. razredu.



1. 3 učenika jede manje od 3 obroka dnevno, 3 učenika jede više od 5 obroka dnevno (9,4%), dok ih 26 jede 4 do 5 obroka dnevno (81,3%).



Čini se da su naši učenici usvojili znanje o tome da prehrana treba biti raspoređena u veći broj manjih obroka jer nitko od 32 ispitana učenika nije rekao da jede dva ili manje obroka na dan. Također je vidljivo da učenici 5 razreda puno češće poštuju pravilo o preporučljivih 4-5 obroka dnevno, dok su kod učenika 8. razreda vidljiva odstupanja od toga.



1. 4 učenika pije manje od 1 l vode dnevno (12,5%), 15 učenika pije od litru do litru i pol vode dnevno (46,9%), njih 12 (37,5%) pije od litru i pol do dvije litre vode dnevno, a jedan učenik (3,1%) pije više od dvije litre vode na dan.



Vidljivo je da učenici 8. Razreda imaju puno razvijeniju svijest o potrebi organizma za vodom te se pridržavaju preporučenih dnevnih unosa, dok većina učenika 5. Razreda još uvijek ne unosi preporučljivu dnevnu količinu vode.



Na sjednici Vijeća učenika 25.2.2015. predstavnici su vidjeli rezultate ankete te su iznijeli sljedeće prijedloge:

1. Rezultate ankete treba putem panoa prezentirati ostalim učenicima škole. (Što je vrlo brzo i učinjeno na panou ispred ureda psihologa).
2. Učenici će donijeti popis sportskih aktivnosti na području Grada Umaga te će isti biti izložen na panou kako bi se neodlučni učenici mogli odlučiti za neku sportsku aktivnost. (To je također učinjeno i informacije su dostupne na panou ispred ureda psihologa).
3. Učenici bi željeli ponoviti anketu u svibnju 2015. kako bi vidjeli jesu li njihove mjere rezultirale uspjehom i je li se veći broj učenika uključio u sportske aktivnosti.

Izvješće napisala:

Antonija Mijatović, psihologinja