Zdrowe nawyki w czasie nauki zdalnej - wyniki ankiety

Zdrowe nawyki żywieniowe, to przede wszystkim systematyczne dostarczanie organizmowi wszelkich składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Aby móc zaspokoić nasze potrzeby, składniki odżywcze są dostarczane w określonych ilościach i porcjach. Zasady te są ważne szczególnie teraz, w trakcie pandemii. Szkolne Koło PCK, w trosce, o Wasze zdrowie, przeprowadziło ankietę, jak dbacie o siebie w trakcie nauki zdalnej. Na pytania można było odpowiedzieć od 11 do 14 lutego 2021 roku. Bardzo dziękujemy za udzielone odpowiedzi!

W ankiecie wzięło udział 46 uczniów w wieku od 9 do 14 lat. Odpowiedzi przedstawiały się następująco:



**1. Czy uważasz, że zdrowo się odżywiasz?**

Twierdząco na to pytanie odpowiedziało 76 % respondentów, co oznacza, że nie wszyscy dbają, o zdrowe posiłki.

**2. Ile posiłków dziennie zjadasz**?

41 % uczniów zaznaczyło, że w ciągu dnia zjada 4 posiłki, a 33% twierdzi, że posiłków zjada 3. 10 osób odpowiedziało, że w ciągu dnia je 5 posiłków. Jedna osoba odpowiedziała, że w ciągu dnia je tylko raz lub dwa razy. Jest także osoba, która twierdzi, że zjada więcej niż 5 posiłków dziennie.

**3. Czy „podjadasz” między posiłkami?**

Zdecydowana większość uczniów twierdzi, że podjada między posiłkami (63%). Są także uczniowie, którzy nie uznają przekąsek (8 osób).

**4. Co najczęściej wybierasz w ramach „przekąsek” między posiłkami?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | A1AAE015 |  |  |
|  |  |  |  |

Osoby, które skuszą się na „przekąskę” twierdzą, że najczęściej wybierają owoce, następnie słodycze oraz jogurty i twarożki. Na ostatnich dwóch miejscach usytuowały się warzywa i fast food.

**5. Ile czasu po przebudzeniu zwykle jesz śniadanie?**

Połowa odpowiadających osób twierdzi, że zjada śniadanie w ciągu godziny po przebudzeniu, zaś 26% ankietowanych odpowiedziało, że zjada pierwszy posiłek nawet do trzech godzin po przebudzeniu. Niepokojący jest także fakt, że znalazły się osoby, które nie jedzą śniadania wcale.

**6. W jakich okolicznościach najczęściej jesz?**

 Prawie połowa ankietowanych uczniów odpowiedziała, że zjadają posiłki w czasie przerw lub z rodziną. Wśród odpowiedzi znalazły się także takie, które niepokoją. Twierdzą oni, że jedzą w pośpiechu, a także samotnie.



**7. Czy kiedykolwiek byłeś/aś na diecie?**



Zdecydowana większość ankietowanych na diecie nie była (80%). Jednak 20 % uczniów twierdzi, że stosowało dietę.

**8. Określ, jak duży wpływ ma zdrowa dieta na zdolność skupienia?**

Odpowiedzi na to pytanie udzieliło 44 uczniów. W pięciostopniowej skali zaznaczyli, że zdrowa dieta jest średnio ważna dla zdolności skupienia, co daje ocenę 3, 93.

**9. Czy podczas pracy przy komputerze pilnujesz prawidłowej postawy ciała?**

Ponad połowa ankietowanych nie pilnuje prawidłowej postawy ciała podczas pracy przy komputerze.

**10. Czy odchodzisz od komputera w czasie przerw międzylekcyjnych**

Lekcje przy komputerze, to prawdziwe wyzwanie! Dobrze, że większość uczniów pamięta o tym, aby w czasie przerw odejść od komputera (63%). Jednak 16 osób rzadko od niego odchodzi.

**11. Czy brakuje Tobie kontaktów z rówieśnikami?**

****

Efektem nauki zdalnej jest ograniczenie kontaktów interpersonalnych. 76% uczniów twierdzi, że brakuje im kontaktów z rówieśnikami.

 Opiekun Szkolnego Koła PCK

 L. Turowska