

Анкетно проучване на тема: „Физическа активност и здраве“

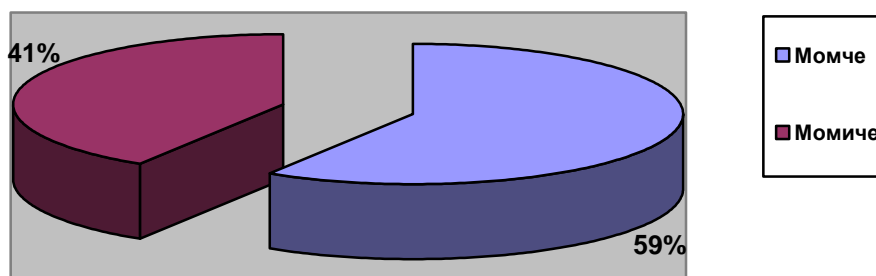
През месец май 2017г. експерти към отдел „Държавен здравен контрол“ в Регионална извърши анкетно проучване сред ученици от гр. Сливен. Целта беше установяване нивото на двигателната активност и информираност на децата за ролята и значението на физическите упражнения и спорта в укрепване на здравето.

Участие в проучването взеха 107 ученика на възраст 14 – 18 години, избрани на случаен принцип от четири учебни заведения на територията на град Сливен: СУ „П. К. Яворов”, ППМГ „Д. Чинтулов, ПГЕЕ „М. Кюри” и ПГХТ „Н. Неделчев”.

При обработка и обобщаване на данните се получиха следните резултати:

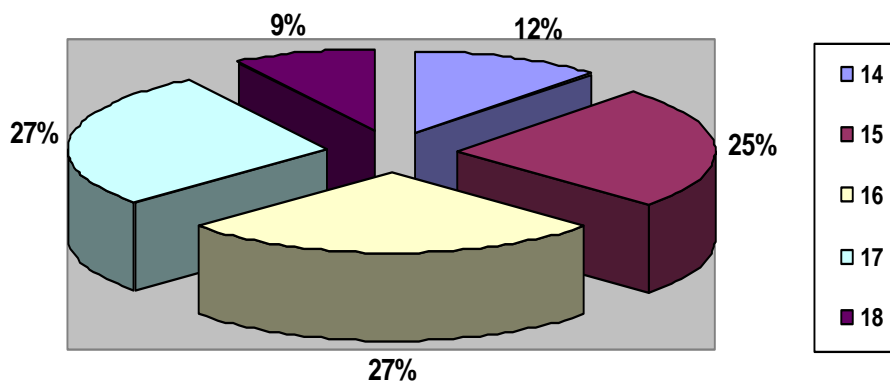
1. Пол:

Пол	Брой ученици	%
Мъж	63	59 %
Жена	44	41 %



2. Възраст:

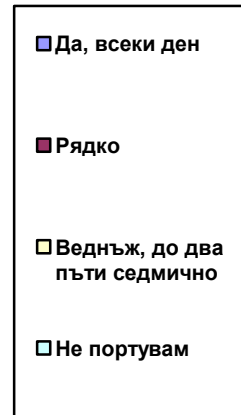
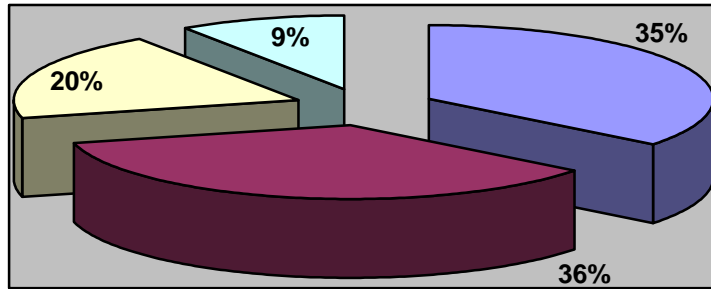
Години	Брой ученици	%
14	13	12%
15	26	24%
16	29	27%
17	30	28%
18	9	8%



Анкетно проучване на тема: „Физическа активност и здраве“

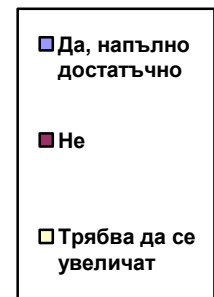
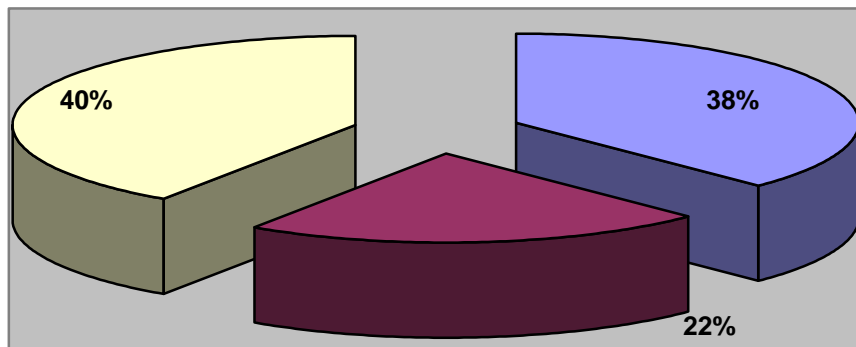
3. Спортувате ли:

Отговори	Брой ученици	%
Да, всеки ден	38	35,5%
Рядко	38	35,5%
Веднъж, до два пъти седмично	21	20%
Не спортувам	10	9%



4. Според Вас достатъчни ли са часовете за спорт в училище:

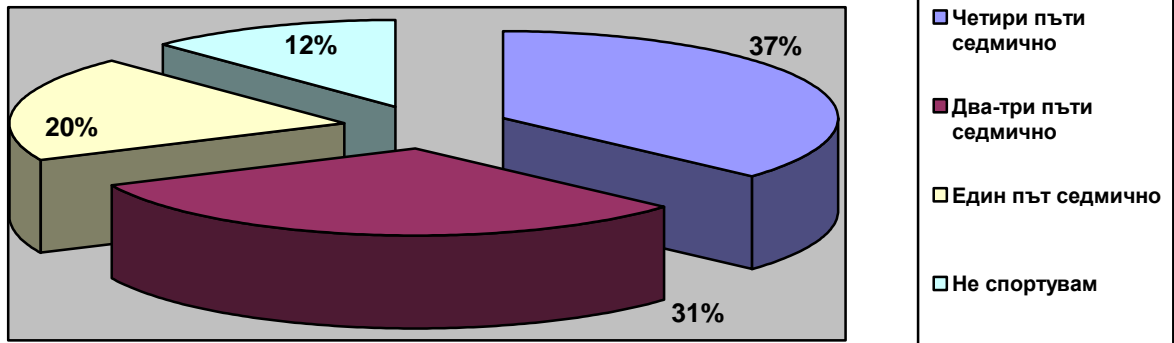
Отговори	Брой ученици	%
Да, напълно достатъчни	40	38 %
Не	24	22 %
Трябва да се увеличат	43	40 %



5. Колко често правите физически упражнения

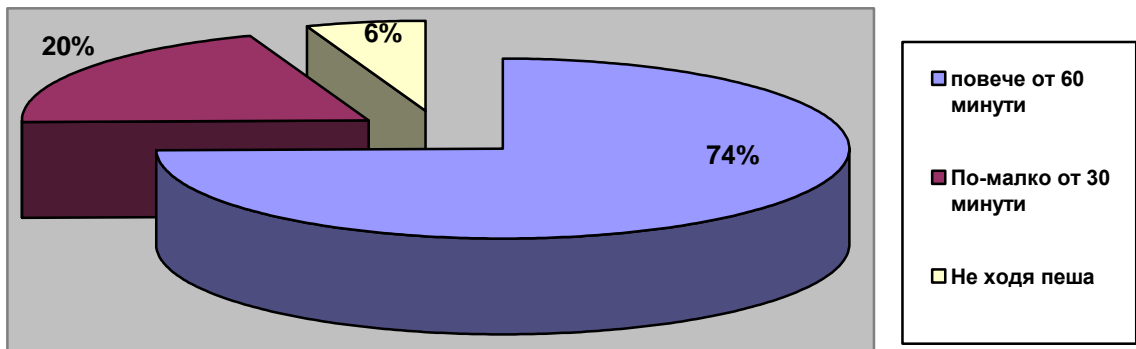
Отговори	Брой ученици	%
Четири пъти седмично	39	37
Два-три пъти седмично	33	31
Един път седмично	21	20
Не правя упражнения	14	12

Анкетно проучване на тема: „Физическа активност и здраве“



6. Колко минути на ден ходите пеша?

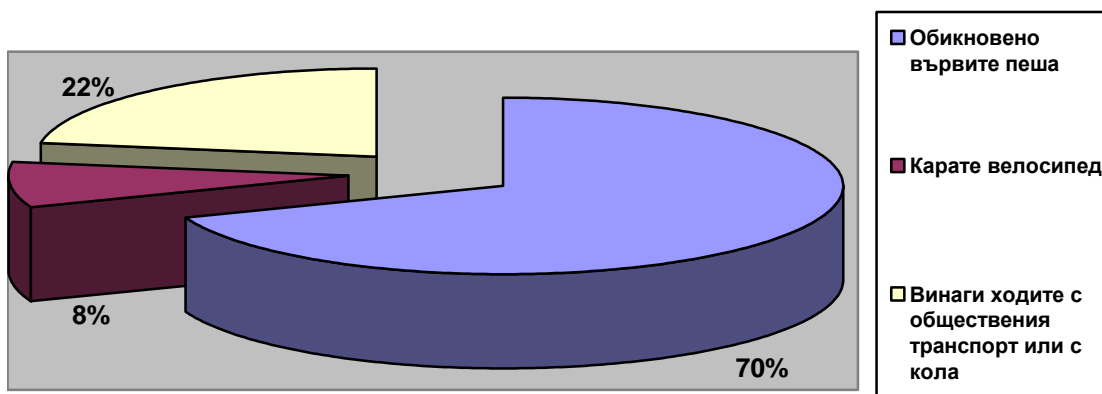
Отговори	Брой ученици	%
Повече от 60 минути	80	74 %
По-малко от 30 минути	21	20 %
Не ходя пеша	6	6 %



7. Когато ходите на училище или извън дома:

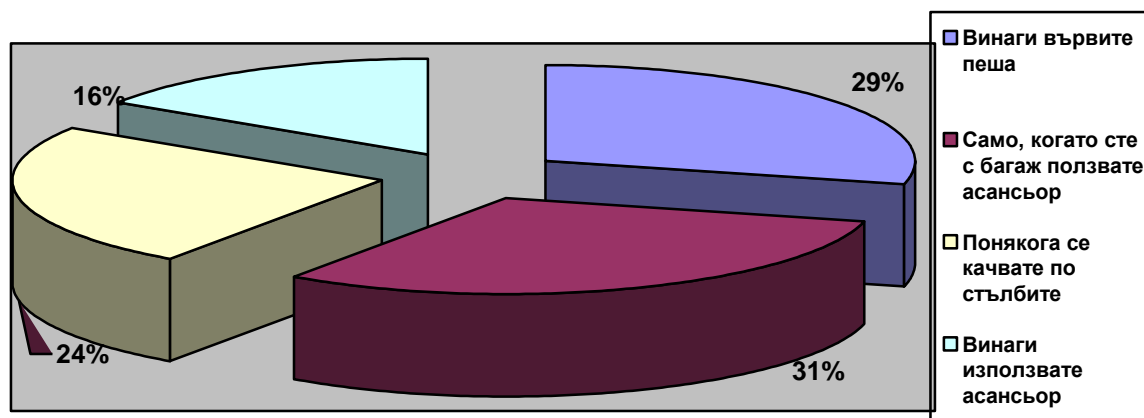
Отговори	Брой ученици	%
Обикновено вървите пеша	74	70 %
Карате велосипед	9	8 %
Винаги ходите с обществения транспорт или с кола	24	22 %

Анкетно проучване на тема: „Физическа активност и здраве“



8. Ако трябва да се качите по стълбите или асансьора:

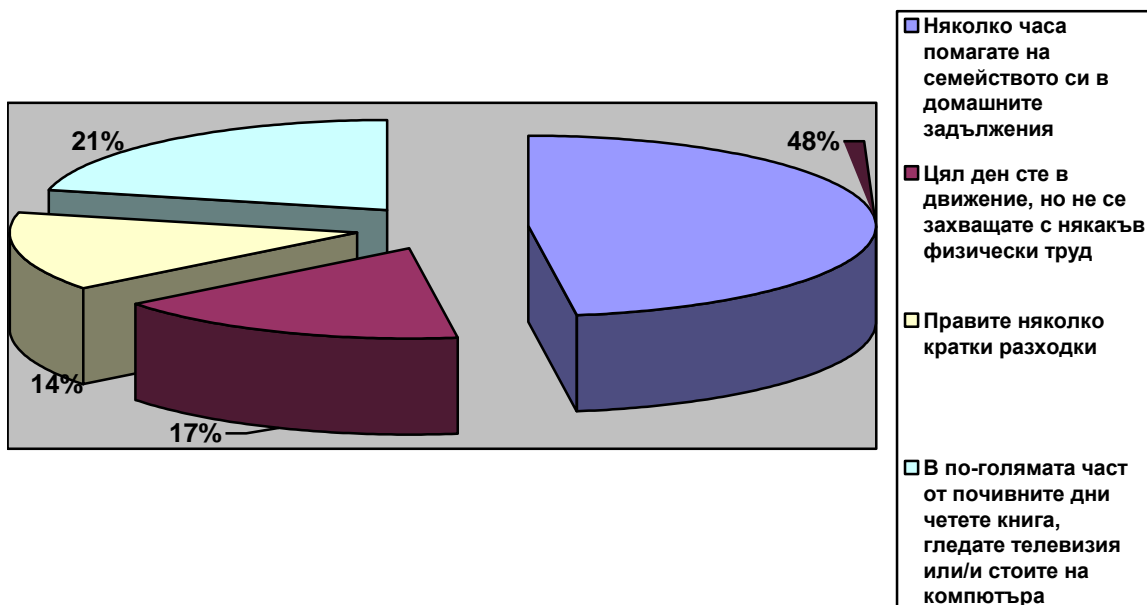
Отговори	Брой ученици	%
Винаги се качвате по стълбите	31	29
Само, когато сте с багаж ползвате асансьор	33	31
Понякога се качвате по стълбите	26	24
Винаги използвате асансьор	17	16



9. През почивните дни:

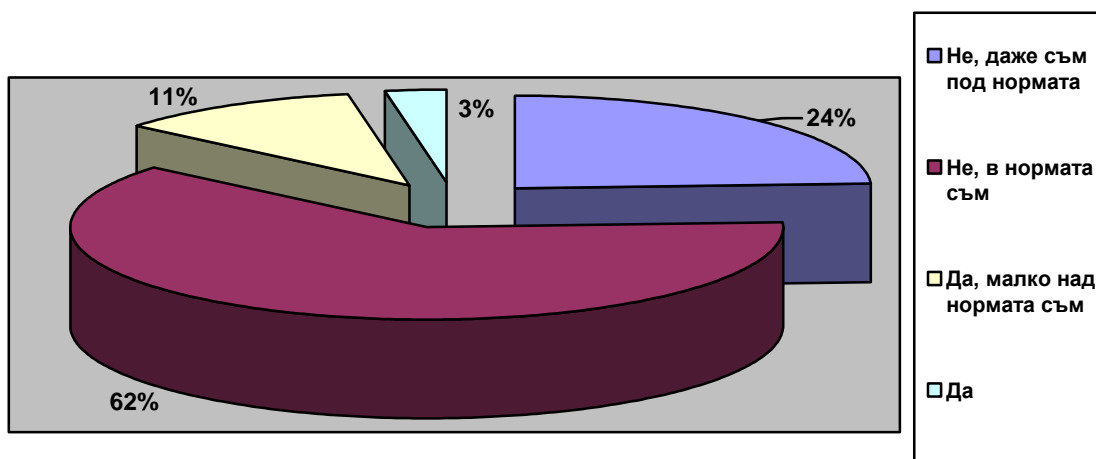
Отговори	Брой ученици	%
Няколко часа помагате на семейството си в домашните задължения	51	48
Цял ден сте в движение, но не се захващате с никакъв физически труд	18	17
Правите няколко кратки разходки	15	14
В по-голяма част от почивните дни четете книга, гледате телевизия или/и стоите на компютъра	23	21

Анкетно проучване на тема: „Физическа активност и здраве“



10. Смятате ли, че сте с наднормено тегло?

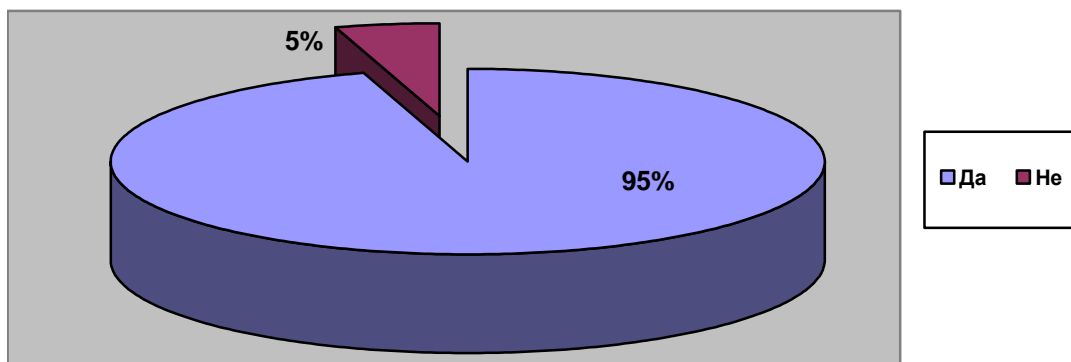
Отговори	Брой ученици	%
Не, даже съм под нормата	26	24 %
Не, в нормата съм	66	62%
Да, малко над нормата съм	12	11 %
Да	3	3%



11. Убедени ли сте, че физическата активност е полезна за здравословното състояние на човек ?

Отговори	Брой ученици	%
Да	102	95%
Не	5	5%

Анкетно проучване на тема: „Физическа активност и здраве“



- От всички анкетираните деца, попълнили въпросника, момчета са 59%, а момичетата 41 %.
- Спортуват всеки ден 35 % от децата, 20 % веднъж до два пъти седмично, 35,5 % - рядко.
- От анкетираните 9% не се занимават със спорт, а 12% не правят физически упражнения.
- Причините за недостатъчна физическа активност, които се изтъкват са: липса на време, „мързел“ и „имам да уча“.
- 38% от анкетираните деца считат, че часовете по физическо възпитание са достатъчни, останалите 62% са на мнение, че не са достатъчни и трябва да се увеличат.
- 70% от анкетираните ученици ходят на училище, или извън дома си пеша, 8% с велосипед, а 22% с обществен транспорт или с автомобил.
- 29% от анкетираните винаги се качват по стълбите, 16% винаги ползват асансьор.
- Преобладаващата част от участниците в анкетата в свободното си време извършват физическа дейност и активни движения.
- 86% от анкетираните ученици смятат, че не са с наднормено тегло, 11% - че са малко над нормалното тегло и само 3% отчитат, че са над нормата за своята възраст.

В анкетната карта един от въпросите беше препоръчителен, ако учениците знаят своите ръст и тегло - да ги посочат. Целта ни бе да изчислим техният индекс на телесна маса (ИТМ). От всичките 107 бр. анкетни карти само в 5 липсваха данни за ръст и тегло. Според изчисления ИТМ, 24 деца са със свръхтегло (18 момчета и 6 момичета) и 3 деца (1 момче и 2 момичета) със затлъстяване.

Проведеното анкетно проучване дава основание да считаме, че по-голяма част от анкетираните ученици от четирите училища на гр. Сливен имат добра двигателна активност. Те са информирани за ролята и значението на физическите упражнения и спорта в укрепване на здравето.