**Analiza Ankete „Zdrav život“**

Učeničko vijeće Osnovne škole Marije i Line je u lipnju 2015. provelo ponovno ispitivanje učenika o zdravom životu. Ispitivanje smo ponovno 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).

Ponovno provođenje ankete napravili smo nakon što je u siječnju 2015. Godine Vijeće učenika prvi put provelo sljedeću anketu:

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**

Zaključci te ankete su bili da se 28,1% ispitanih učenika ne bavi sportom. 11 (34,4%) ispitanih učenika 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%). 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%). 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.

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 su ponovno proveli anketu, kako bi vidjeli jesu li njihove mjere rezultirale uspjehom i je li se veći broj učenika uključio u sportske aktivnosti.

Nakon analize ponovljene ankete dobili smo sljedeće rezultate:

1. Od ispitanih učenika 9 ih se nije bavilo sportom (28,1%), dok ih se trenutno 6 ne bavi sportom (18,75%).

Iz navedenog grafikona je uočljivo da se ipak više učenika uključilo u sportske aktivnosti. To može biti posljedica lijepog vremena te povećanja broja sportskih aktivnosti na otvorenom. Izračunom hi-kvadrat testa, utvrđeno je kako ova razlika nije statistički značajna (P=0.38; p<0.05).

1. Od učenika koji se bave sportom njih 21 se trenutno bavi sportom tri ili više puta tjedno dok ih se u siječnju 16 se bavilo sportom tri ili više puta tjedno.

Oni učenici koji se bave sportom, više puta tjedno treniraju nego u siječnju.

1. Od ispitanih učenika u siječnju njih 11 (34,4%) spavalo je manje od 8 sati dnevno, 16 (50%) ih spava od 8 do 9 sati dnevno, dok je više od 9 sati dnevno spavalo 5 učenika (15,6%).
2. U siječnju je 3 ispitana učenika jelo manje od 3 obroka dnevno, 3 učenika jelo je više od 5 obroka dnevno (9,4%), dok ih 26 jelo 4 do 5 obroka dnevno (81,3%). U ponovljenom ispitivanju 23 učenika jedu 4-5 obroka dnevno, 2 ih jede manje od dva obroka, 3 ih jede 2-3 obroka dnevno, a 4 više od pet.
3. Pri ispitivanju u siječnju 4 učenika pilo je manje od 1 l vode dnevno (12,5%), dok ih trenutno 2 piju manje od litre vode na dan. 15 učenika pilo je od litru do litru i pol vode dnevno (46,9%), dok ih sada 11 pije toliko. Njih 12 (37,5%) pilo je od litru i pol do dvije litre vode dnevno, sada ih 4 pije toliko. Jedan učenik je u siječnju pio više od dvije litre vode na dan, do ih trenutno 5 pije toliko. Na žalost, iz ovih rezultata ne možemo puno zaključiti o promjenama navike pijenja učenika jer je u siječnju prosječna temperatura bila puno niža u odnosu na ovu lipanjsku kada je rađeno drugo istraživanje, zbog čega promjena u količini pijenja vode može biti posljedica klimatskih prilika, a ne promjena navika.

ZAKLJUČAK:

Učenici naše škole koji su ispitani ovim anketama Vijeća učenika uglavnom žive zdravo: Jedu 4-5 obroka na dan uključujući međuobroke, spavaju većinom 8-9 sati dnevno, piju dovoljne količine vode i rekreiraju se. Postoje također određeni trendovi tijekom školske godine koji utječu na ova zdrava ponašanja, kao što je npr. stres na kraju školske godine kao posljedica zaključivanja ocjena koji može utjecati na količinu sna i broj pojedenih obroka u danu (tzv. emocionalno hranjenje). Na rezultate utječu i klimatske promjene koje utječu na spavanje, rekreaciju i količinu popijene tekućine u danu. Osim toga vidljivo je i kako samo informiranje učenika o ponašanjima koja su zdrava i opskrbljivanje informacijama o dostupnim sportskim aktivnostima ne utječe na povećanje broja učenika koji će se uključiti u dotične aktivnosti (jer nije pronađena statistički značajna razlika između učenika koji su informirani o sportskim aktivnostima u gradu i onih koji to nisu bili). Ovo je ujedno pokazatelj da treba učenicima pristupiti drugim metodama, osim informiranjem, ukoliko želimo povećati broj djece uključene u sportske aktivnosti.

Izvješće napisala:

Antonija Mijatović, psihologinja