

A péterfys 9-12-es korosztály egészségtudatos magatartása és egészségről való informáltsága

(182 válaszadó)

1999 óta dolgozom az intézményben. Jelenleg a BME felnőttképzésén csinálom saját finanszírozásból a pedagógus szakvizsgát. 2011-ben már monitoroztam a diákságot. Akkor voltak még egész napos rendezvényeink (egészségnap, egészség-sportnap). Most is időszerűnek gondoltam a felmérést. Biológia szakosként a téma nagyon helytálló. A 282 érintett diákból 182 fő töltötte ki a kérdőívet.

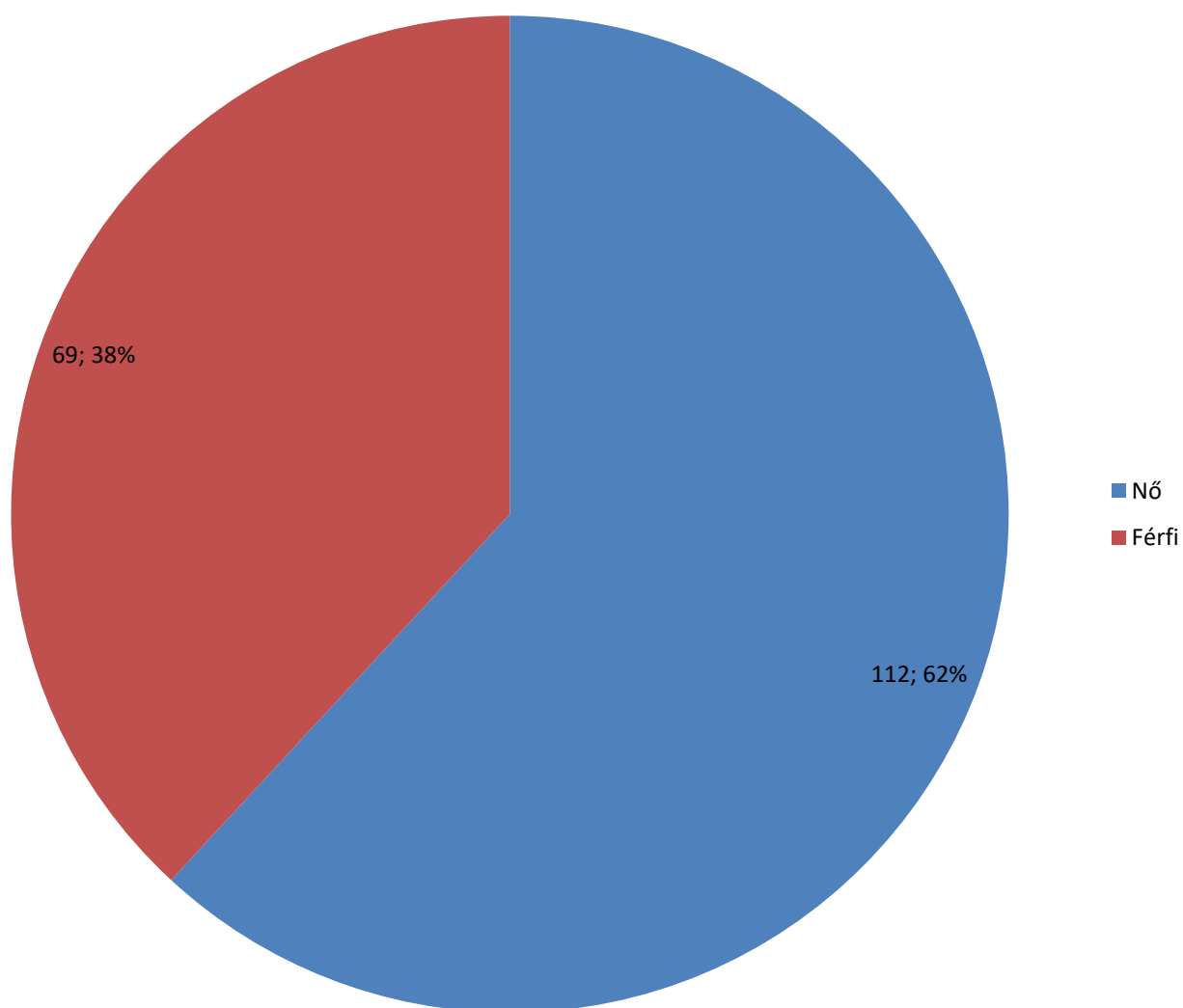
A kérdőívben feltett kérdések

Kérem, válasszd ki nemed!	4
Kérem, válasszd ki a korosztályodat!.....	5
Mi az édesapád legmagasabb iskolai végzettsége?	6
Mi az édesanyád legmagasabb iskolai végzettsége?	7
Szerinted elegendő információval rendelkezel az egészséges életmóddal kapcsolatban?	8
Hogyan definiálta az egészséget az Egészségügyi Világszervezet(WHO)?	9
A Péterfyben végeztél a 8. évfolyamot?	10
Mennyire tartod egészségesnek magad?	11
Melyik állítás igaz rád?	12
Milyen forrásból szerzed az ismereteidet az egészségről (családod szokásain kívül)?.....	13
Milyen betegség típus kialakulását akadályozhatjuk meg, nagy valószínűséggel rendszerestestmozgást segítségével?	14
Milyen rendszerességgel végzel testmozgást (az iskolai testnevelés órákon kívül)?	15
Szeretnél-e többet sportolni?.....	16
Mi akadályoz abban, hogy többet sportolj?	17
Milyen folyadékot fogyasztasz általában?	18
Mennyi vizet fogyasztasz naponta?	19
Milyen gyakran fogyasztasz gyümölcsöt,zöldséget?.....	20
Tanultál-e főzni?	21
Mennyi időt fordítasz pihenésre, alvásra?	22
Milyen hatással vannak rád a reklámok, melyek az egészségtudatos életmódról szólnak?	23
Milyen gyakran eszel chipset/sós magvakat?	24
Mi jellemző leginkább étkezési szokásaidra?.....	25
Mi jellemzi családod étkezési kultúráját?	26
Milyen gyakran eszel süteményt, desszertet?.....	27
Mennyire egészséges a fogazatod?	28

Kérem, válasszd ki nemed!

Válasz	Válaszok	Arány
Nő	112	61.9%
Férfi	69	38.1%

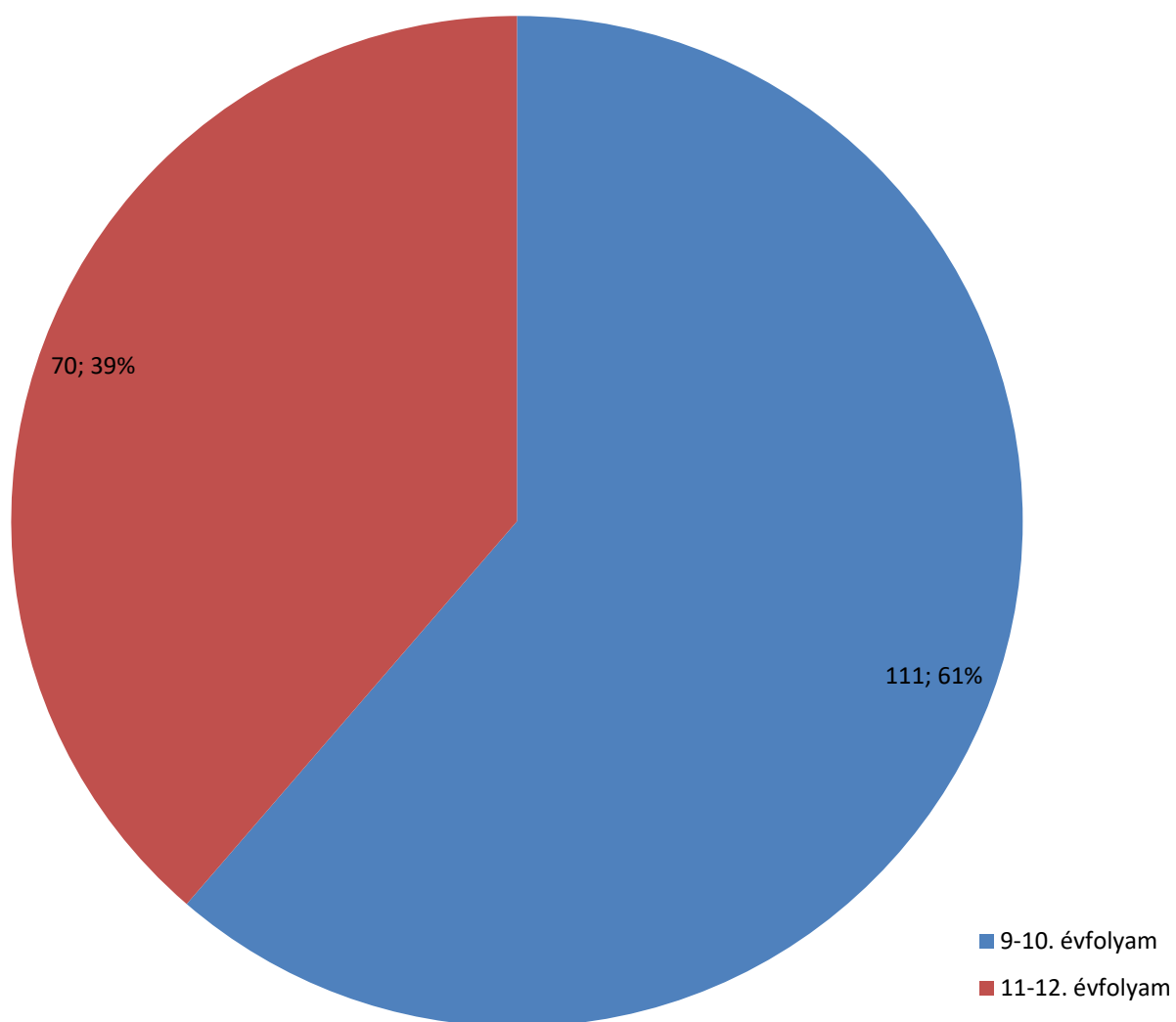
181 kitöltőtől összesen 181 válasz



Kérem, válasszd ki a korosztályodat!

Válasz	Válaszok	Arány
9-10. évfolyam	111	61.3%
11-12. évfolyam	70	38.7%

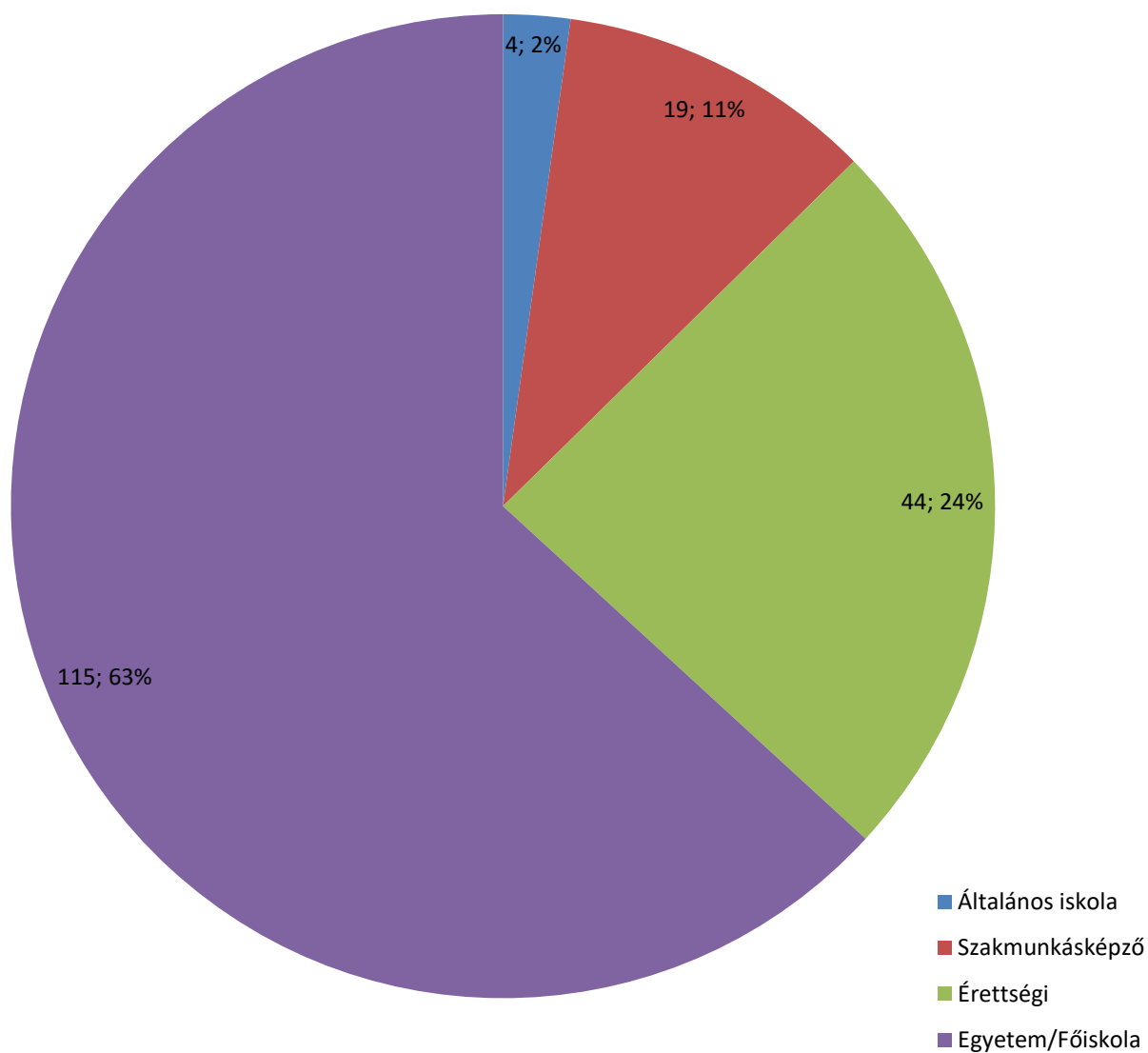
181 kitöltőtől összesen 181 válasz



Mi az édesapád legmagasabb iskolai végzettsége?

Válasz	Válaszok	Arány
Általános iskola	4	2.2%
Szaktanácsképző	19	10.4%
Érettségi	44	24.2%
Egyetem/Főiskola	115	63.2%

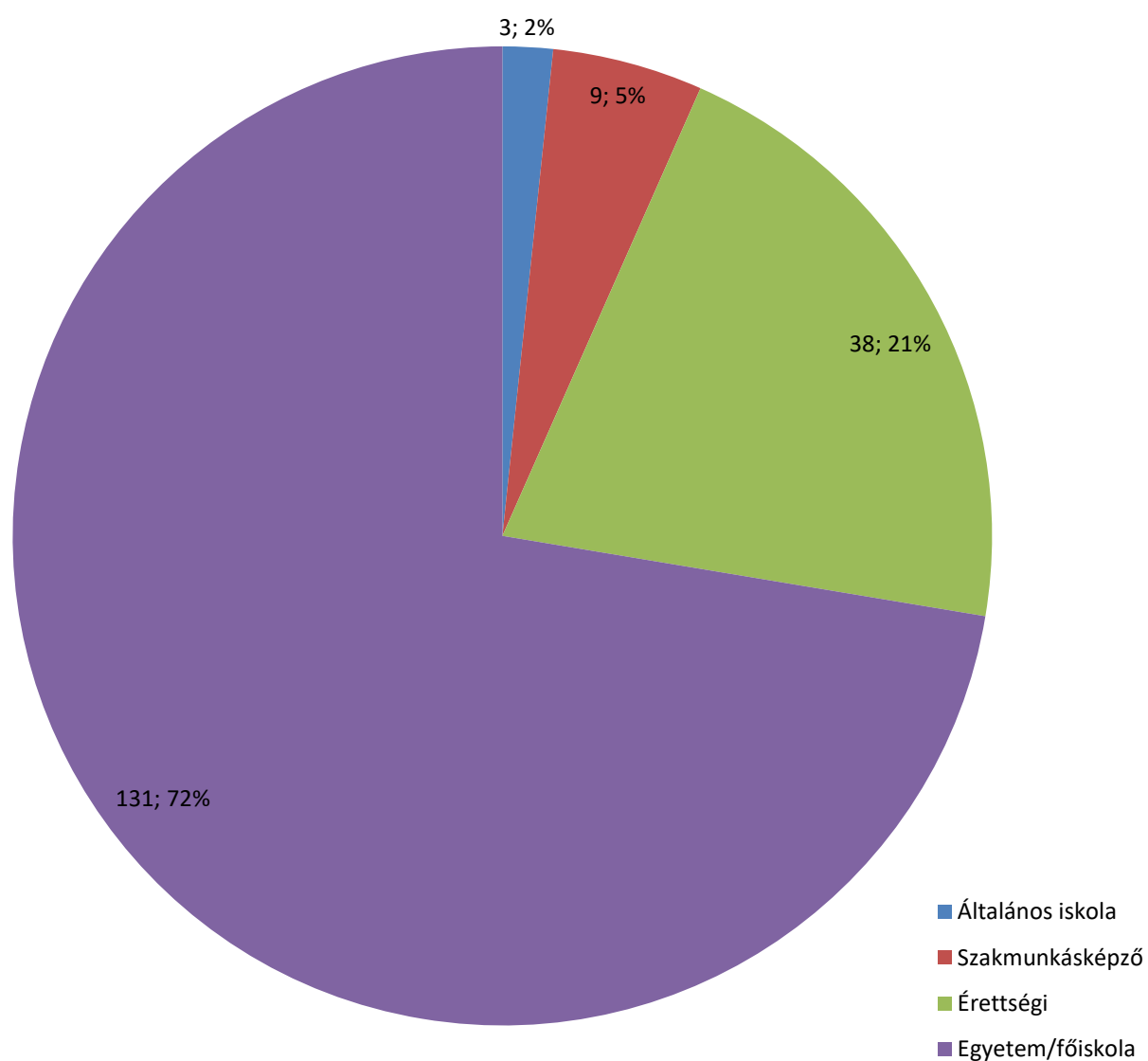
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Mi az édesanyád legmagasabb iskolai végzettsége?

Válasz	Válaszok	Arány
Általános iskola	3	1.7%
Szaktanácsképző	9	5%
Érettségi	38	21%
Egyetem/főiskola	131	72.4%

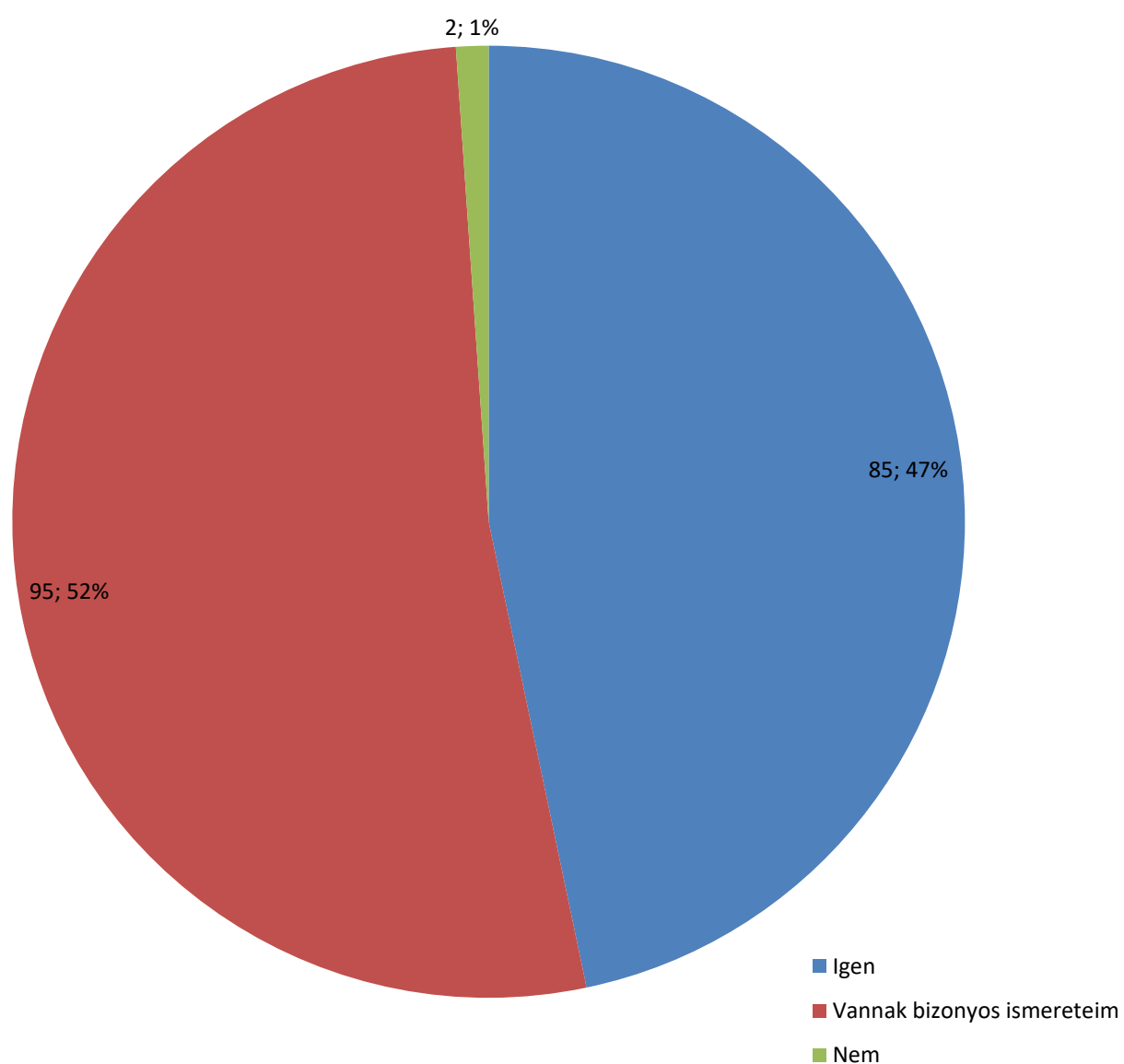
181 kitöltőtől összesen 181 válasz



Szerinted elegendő információval rendelkezel az egészséges életmóddal kapcsolatban?

Válasz	Válaszok	Arány
Igen	85	46.7%
Vannak bizonyos ismereteim	95	52.2%
Nem	2	1.1%

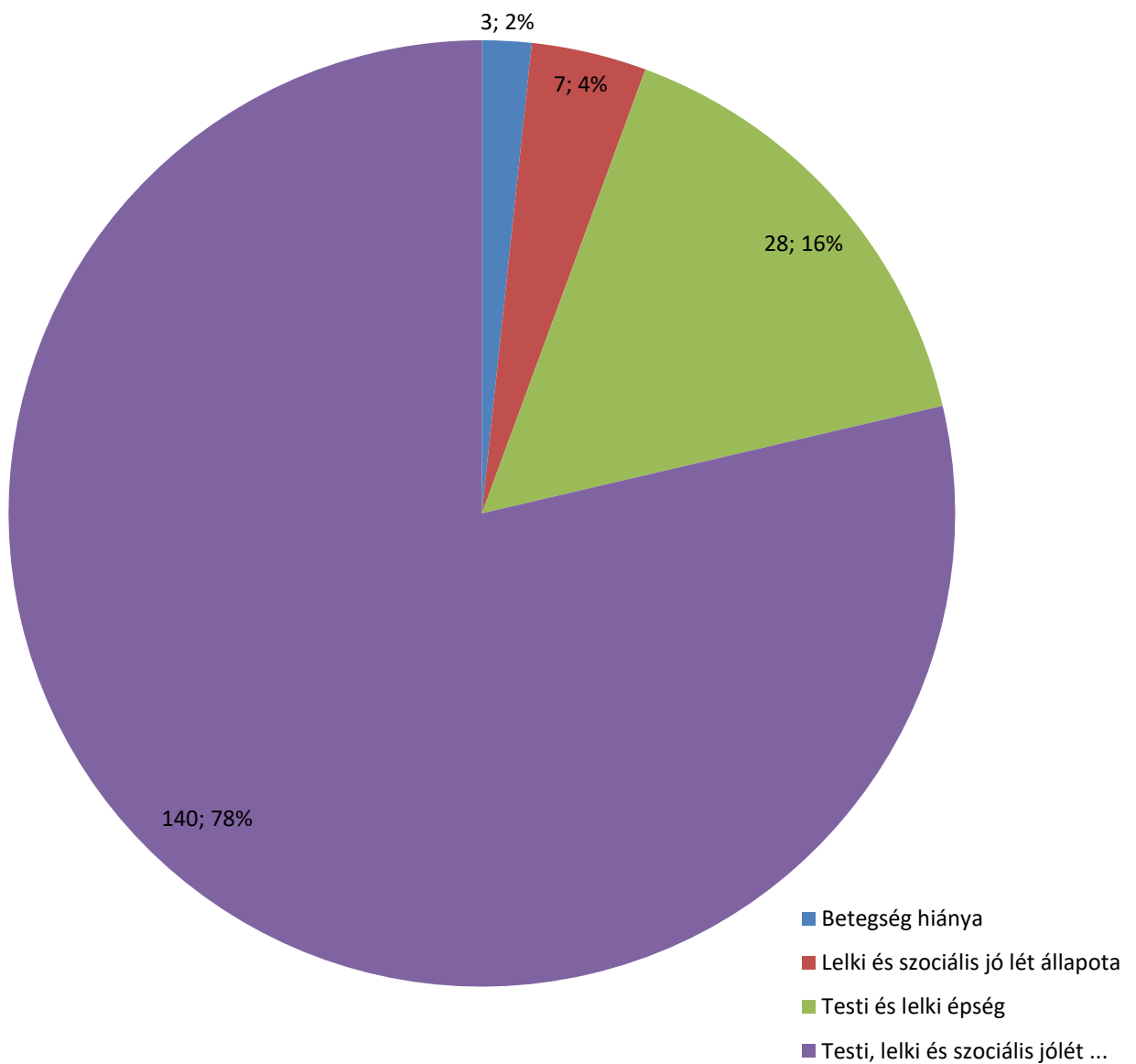
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Hogyan definiálta az egészséget az Egészségügyi Világszervezet(WHO)?

Válasz	Válaszok	Arány
Betegség hiánya	3	1.7%
Lelki és szociális jó lét állapota	7	3.9%
Testi és lelki épség	28	15.7%
Testi, lelki és szociális jólét együttese és a betegség hiánya	140	78.7%

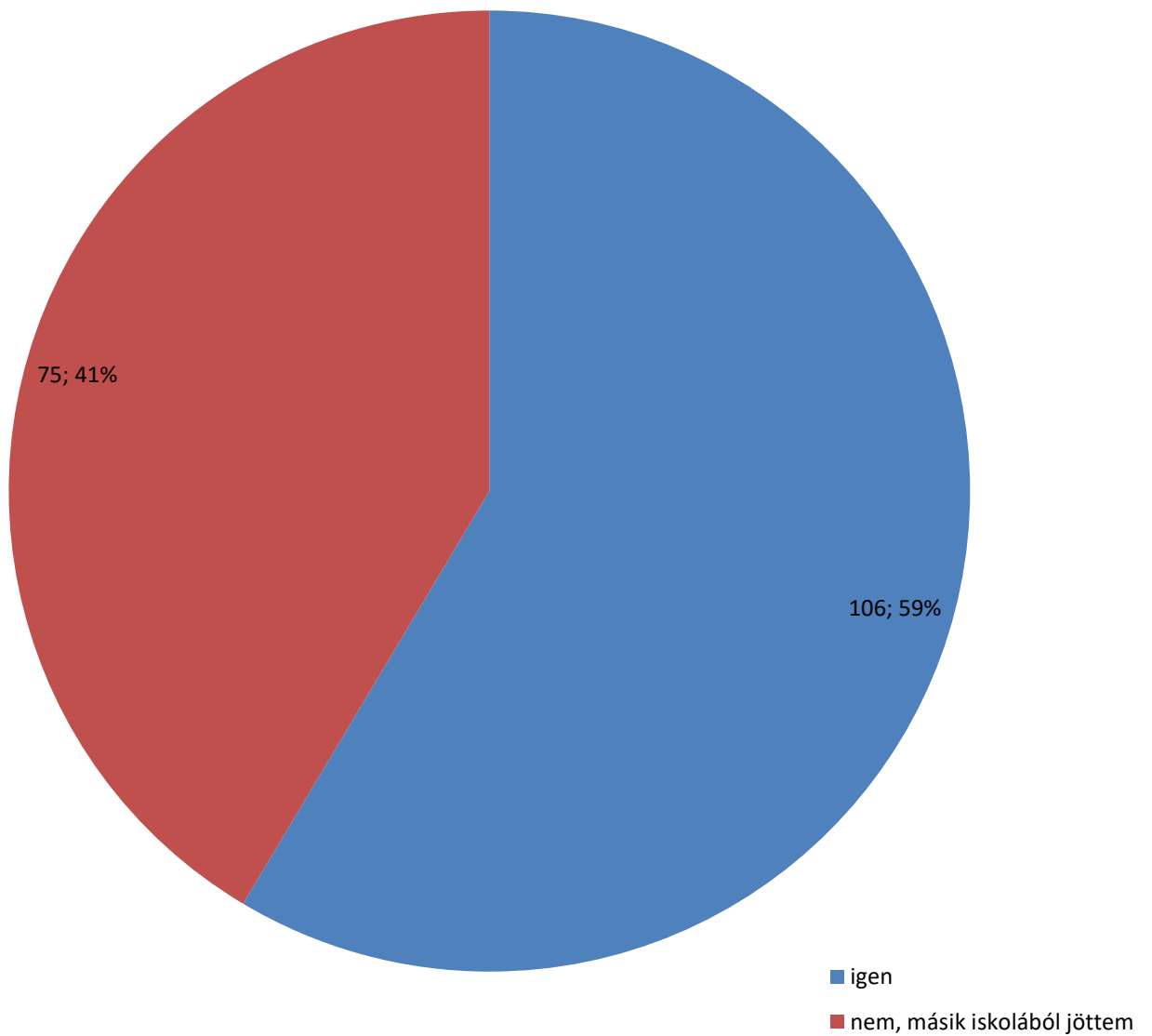
178 kitöltőtől összesen 178 válasz



A Péterfyben végezted a 8. évfolyamot?

Válasz	Válaszok	Arány
igen	106	58.6%
nem, másik iskolából jöttem	75	41.4%

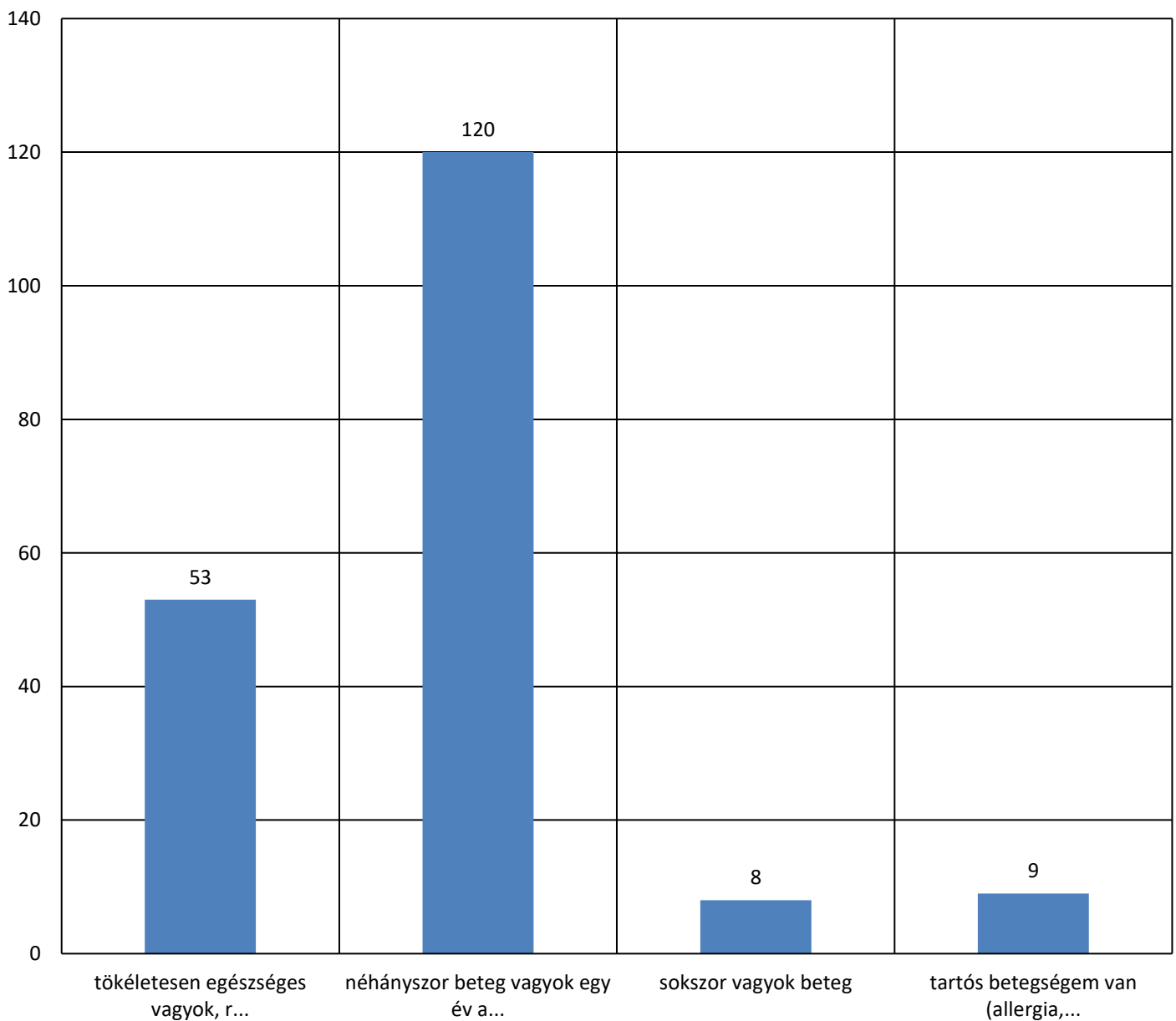
181 kitöltőtől összesen 181 válasz



Mennyire tartod egészségesnek magad?

Válasz	Válaszok	Arány
tökéletesen egészséges vagyok, ritkán vagyok beteg	53	29.1%
néhányszor beteg vagyok egy év alatt	120	65.9%
sokszor vagyok beteg	8	4.4%
tartós betegségem van (allergia, mozgásszervi, anyagcsere probléma)	9	4.9%

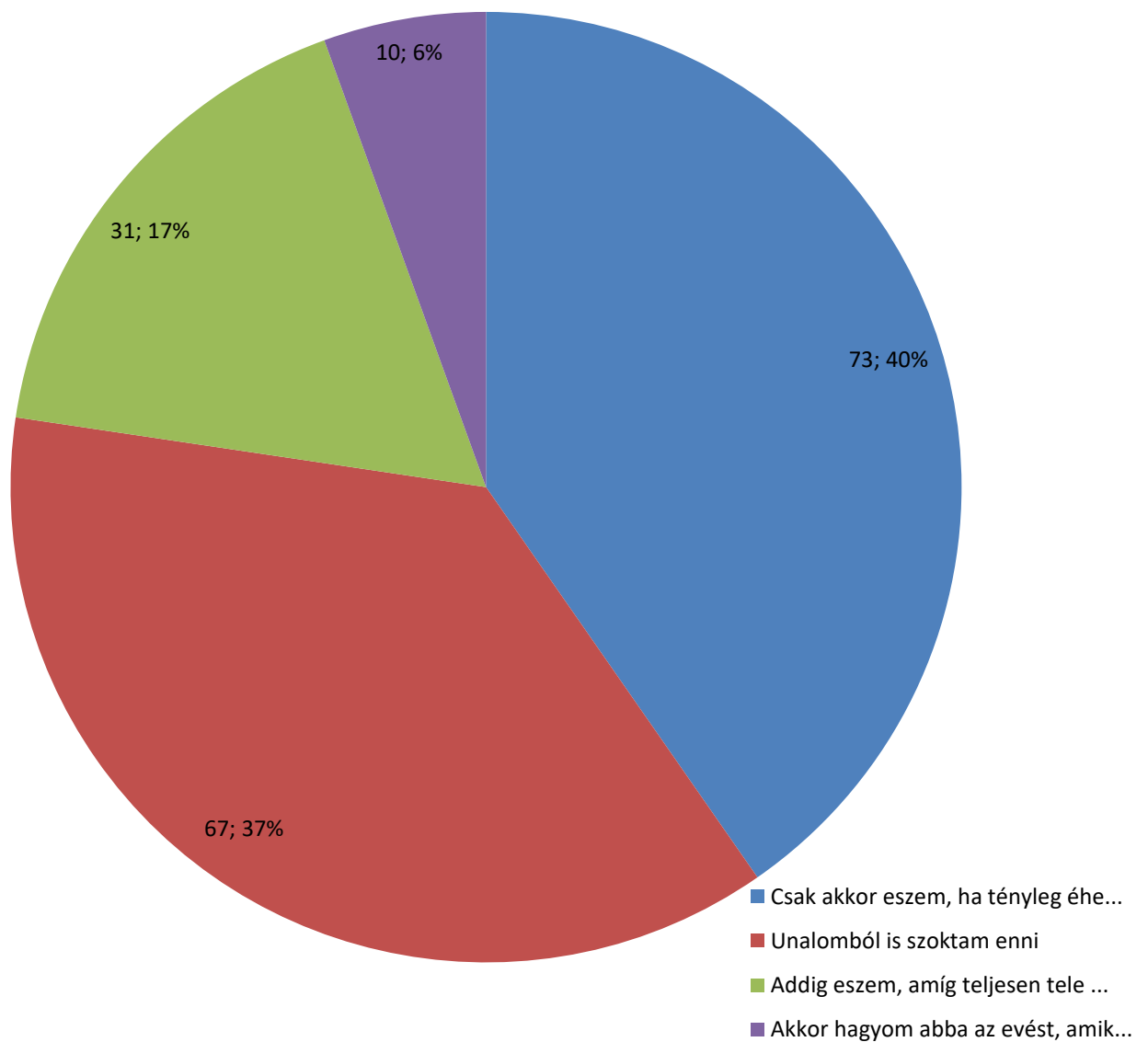
182 kitöltőtől összesen 190 válasz



Melyik állítás igaz rád?

Válasz	Válaszok	Arány
Csak akkor eszem, ha tényleg éhes vagyok	73	40.3%
Unalomból is szoktam enni	67	37%
Addig eszem, amíg teljesen tele lesz a gyomrom	31	17.1%
Akkor hagyom abba az evést, amikor még férne belém	10	5.5%

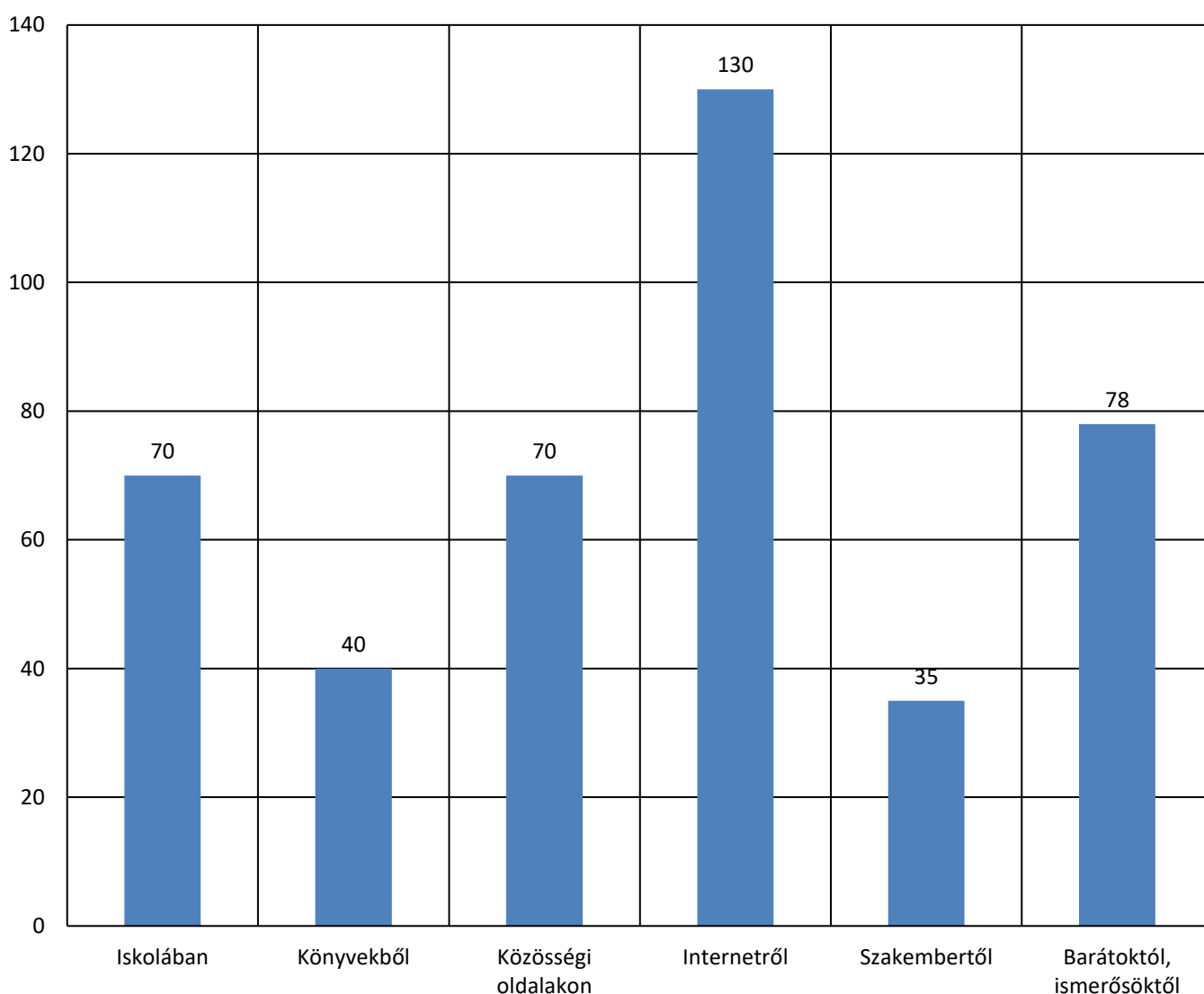
181 kitöltőtől összesen 181 válasz



Milyen forrásból szerzed az ismereteidet az egészségről (családod szokásain kívül)?

Válasz	Válaszok	Arány
Iskolában	70	38.5%
Könyvekből	40	22%
Közösségi oldalakon	70	38.5%
Internetről	130	71.4%
Szakembertől	35	19.2%
Barátoktól, ismerősöktől	78	42.9%

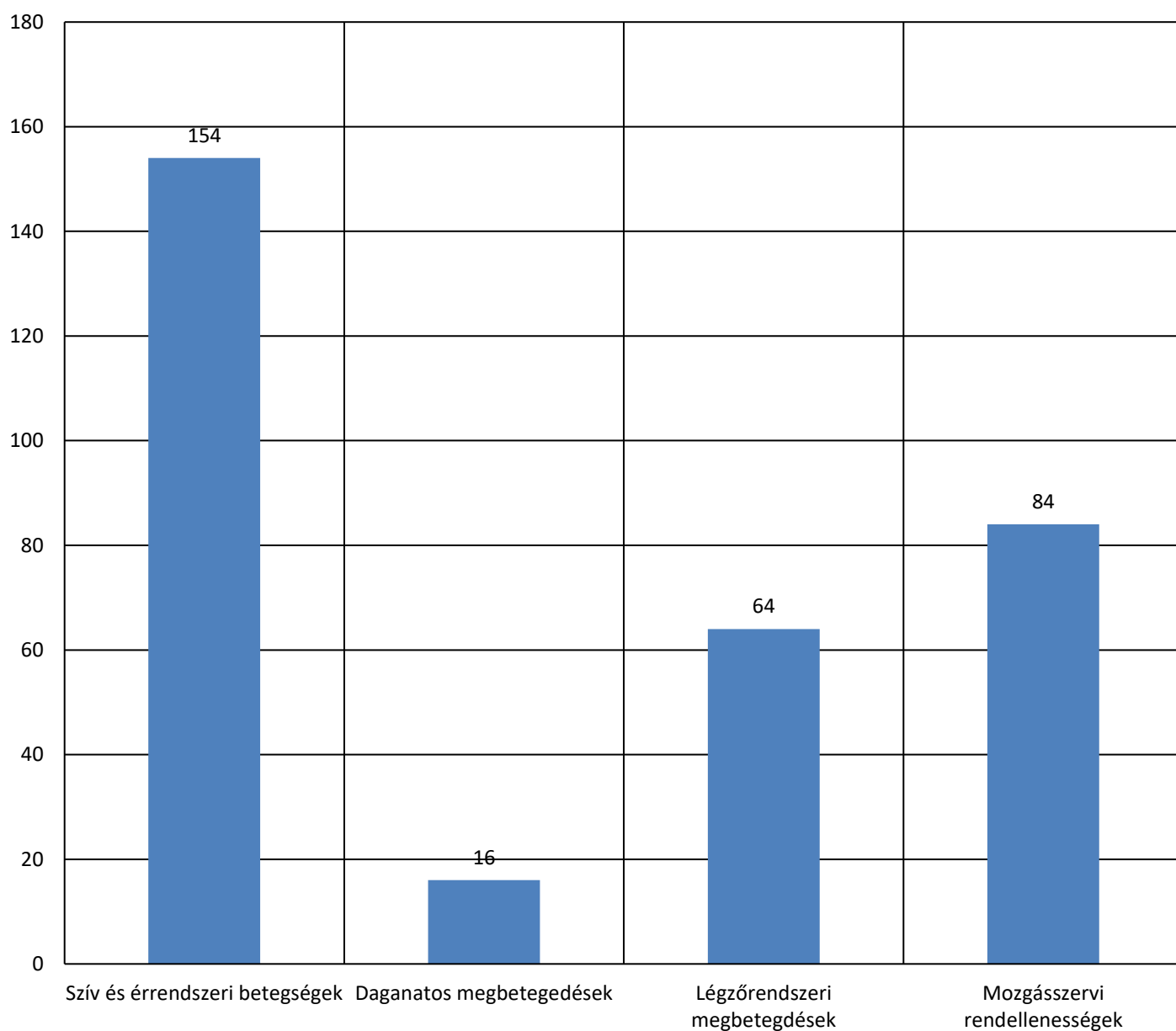
182 kitöltőtől összesen 423 válasz



Milyen betegség típus kialakulását akadályozhatjuk meg, nagy valószínűséggel rendszeres testmozgás segítségével?

Válasz	Válaszok	Arány
Szív és érrendszeri betegségek	154	84.6%
Daganatos megbetegedések	16	8.8%
Légzőrendszeri megbetegedések	64	35.2%
Mozgásszervi rendellenességek	84	46.2%

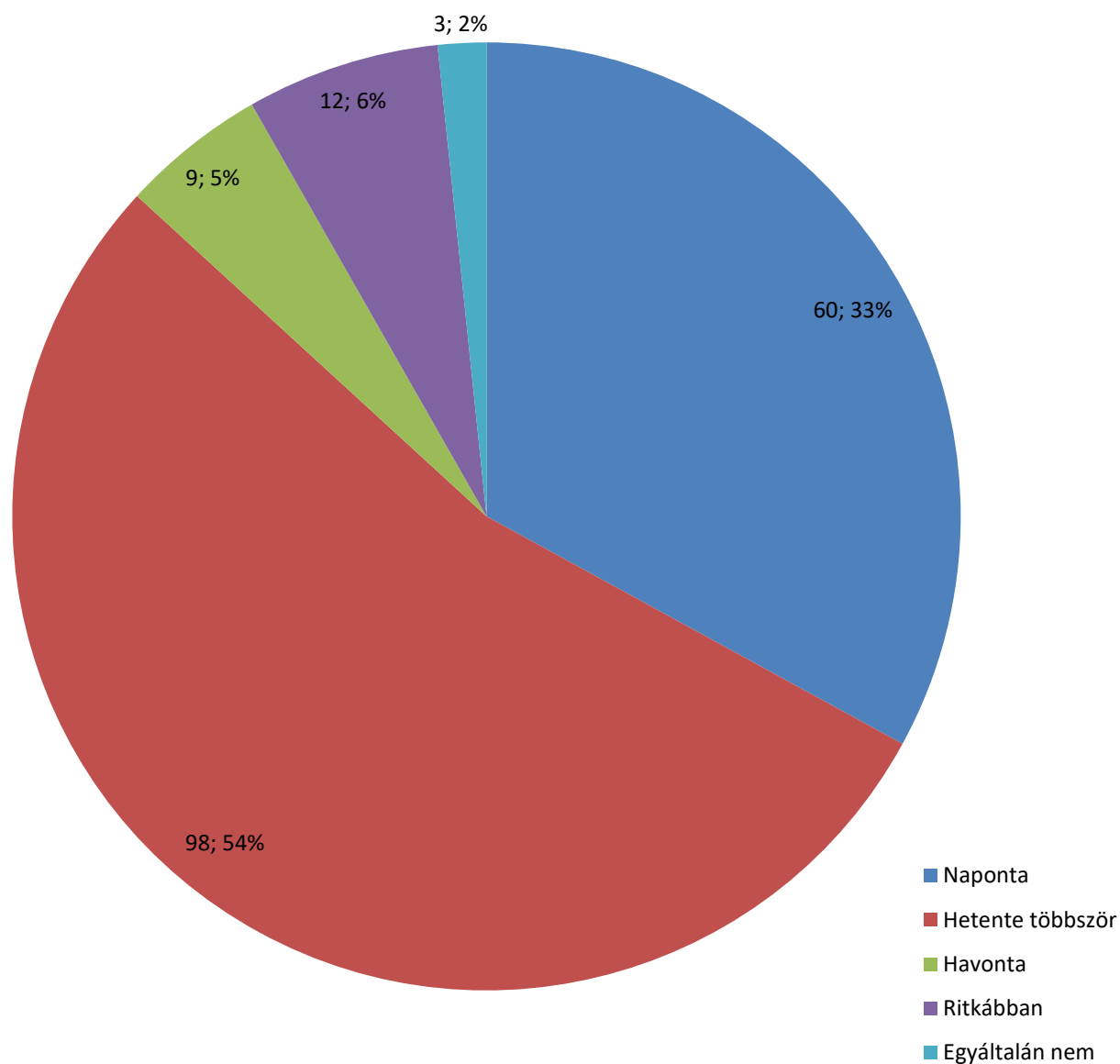
182 kitöltőtől összesen 318 válasz



Milyen rendszerességgel végzel testmozgást (az iskolai testnevelés órákon kívül)?

Válasz	Válaszok	Arány
Naponta	60	33%
Hetente többször	98	53.8%
Havonta	9	4.9%
Ritkábban	12	6.6%
Egyáltalán nem	3	1.6%

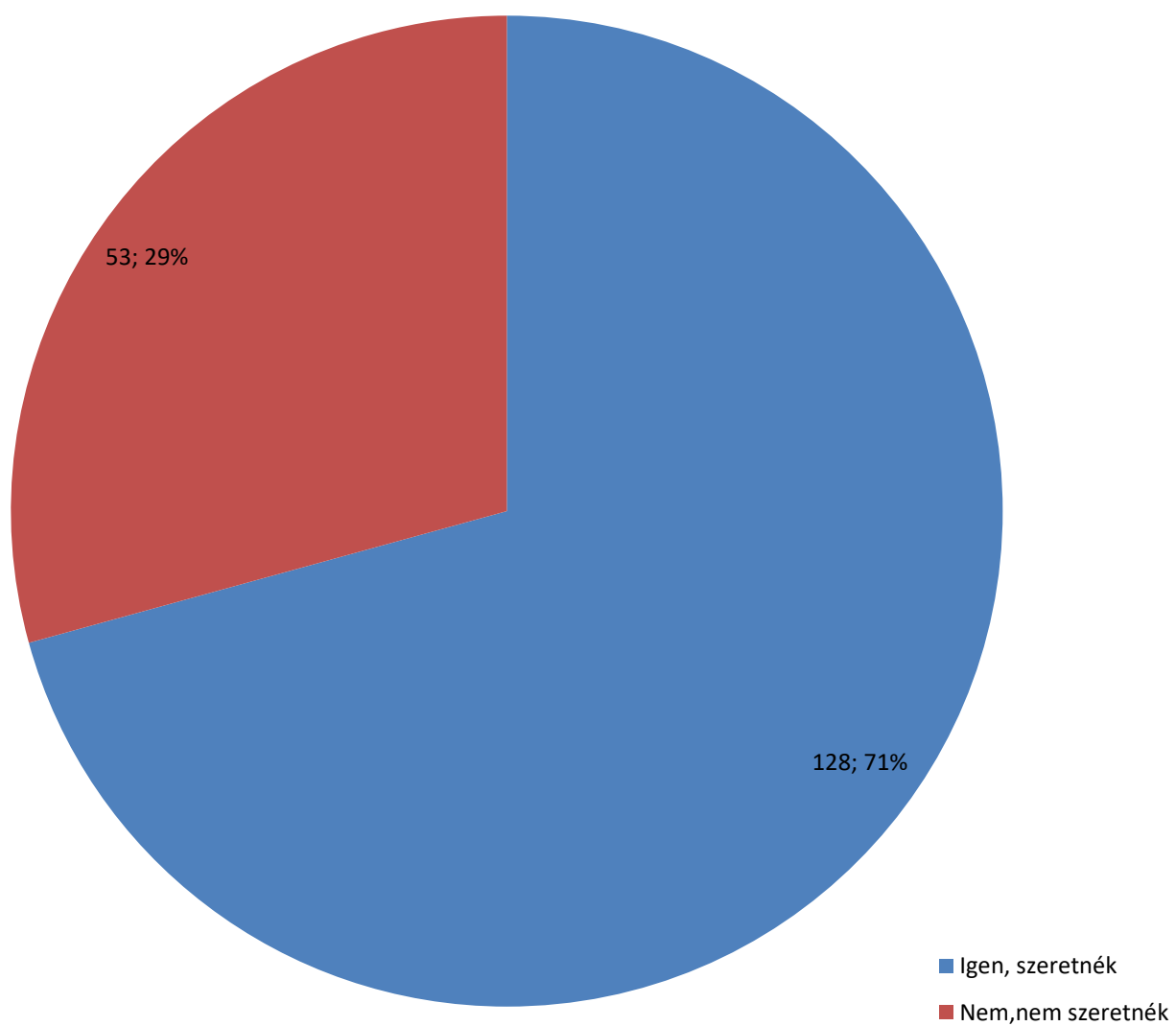
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Szeretnél-e többet sportolni?

Válasz	Válaszok	Arány
Igen, szeretnék	128	70.7%
Nem,nem szeretnék	53	29.3%

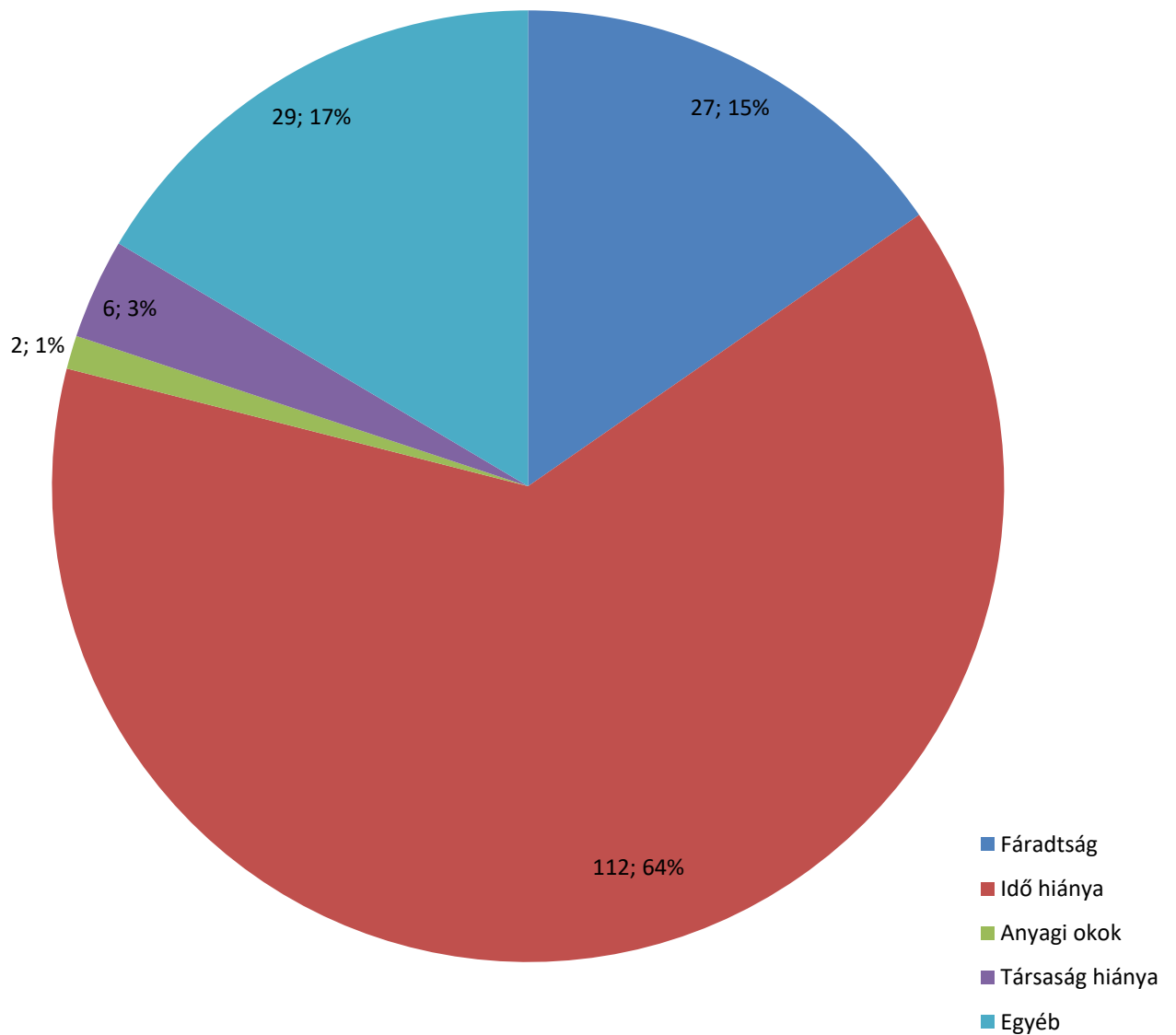
181 kitöltőtől összesen 181 válasz



Mi akadályoz abban, hogy többet sportolj?

Válasz	Válaszok	Arány
Fáradtság	27	15.3%
Idő hiánya	112	63.6%
Anyagi okok	2	1.1%
Társaság hiánya	6	3.4%
Egyéb	29	16.5%

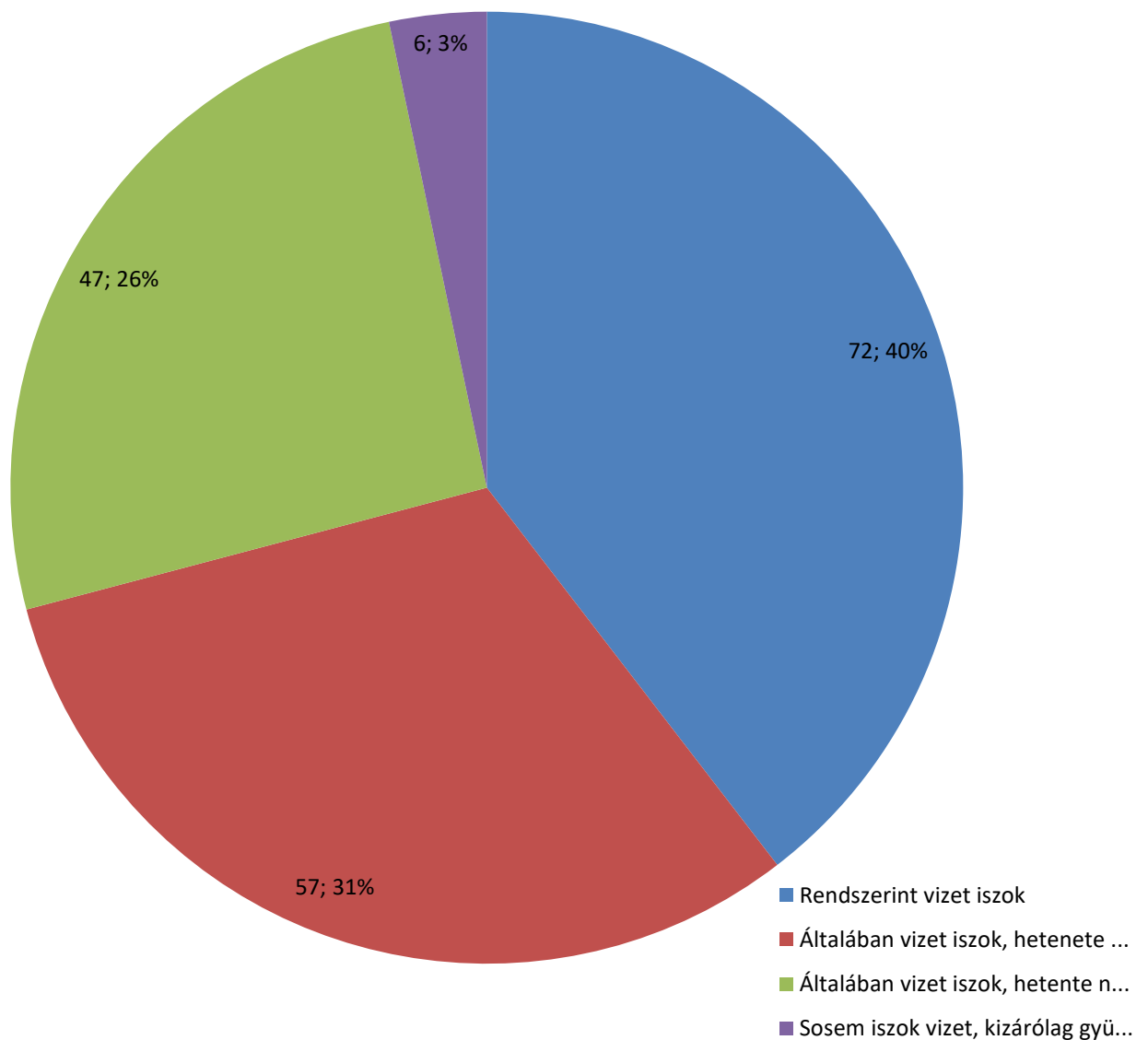
176 kitöltőtől összesen 176 válasz



Milyen folyadékot fogyasztasz általában?

Válasz	Válaszok	Arány
Rendszerint vizet iszok	72	39.6%
Általában vizet iszok, hetente néhány alkalommal gyümölcslevet.	57	31.3%
Általában vizet iszok, hetente néhány alkalommal szénsavas üdítőt	47	25.8%
Sosem iszok vizet, kizárólag gyümölcslevet és szénsavas üdítőket szoktam inni.	6	3.3%

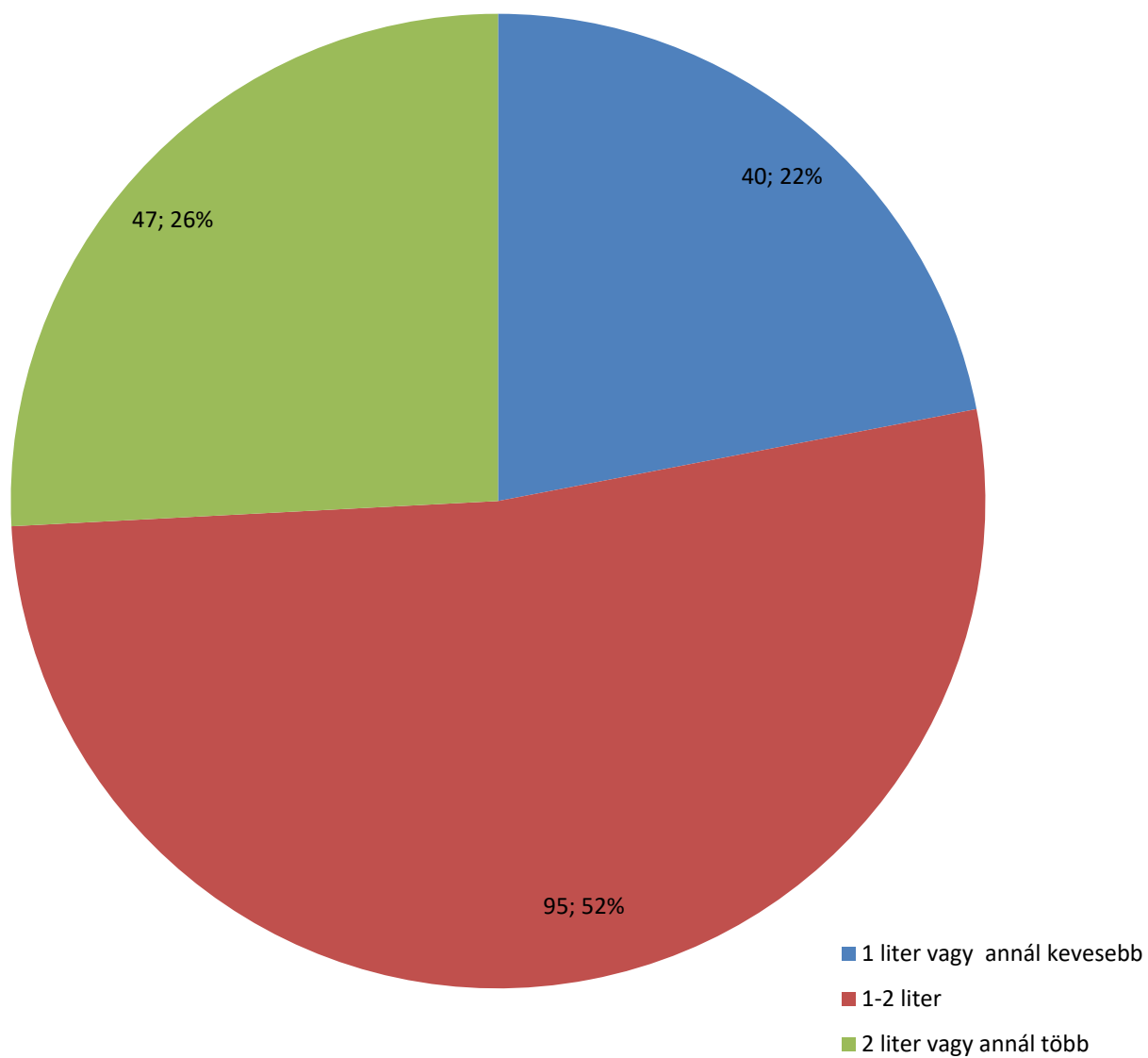
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Mennyi vizet fogyaszt naponta?

Válasz	Válaszok	Arány
1 liter vagy annál kevesebb	40	22%
1-2 liter	95	52.2%
2 liter vagy annál több	47	25.8%

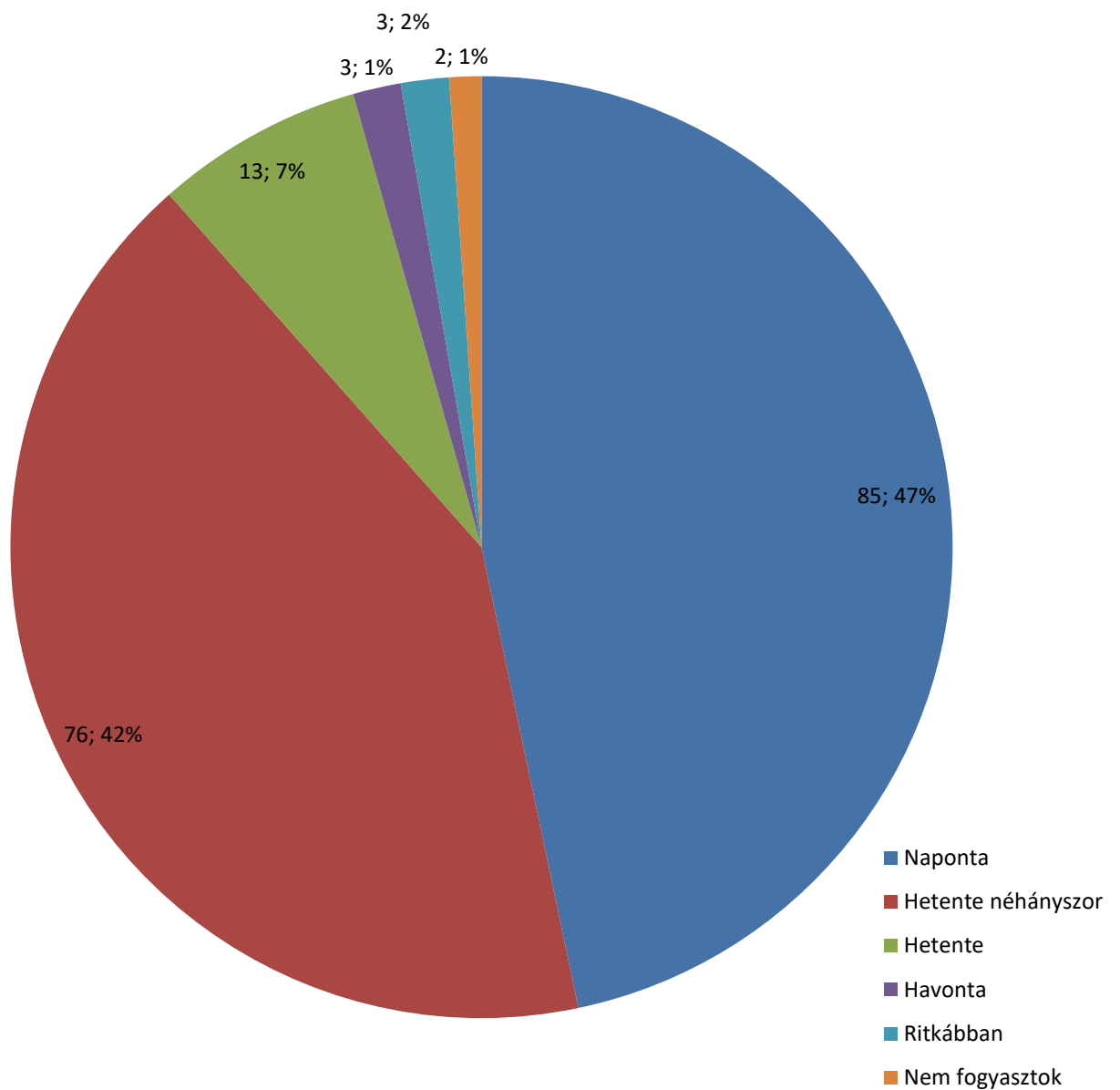
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Milyen gyakran fogyasztasz gyümölcsöt, zöldséget?

Válasz	Válaszok	Arány
Naponta	85	46.7%
Hetente néhányszor	76	41.8%
Hetente	13	7.1%
Havonta	3	1.6%
Ritkábban	3	1.6%
Nem fogyasztok	2	1.1%

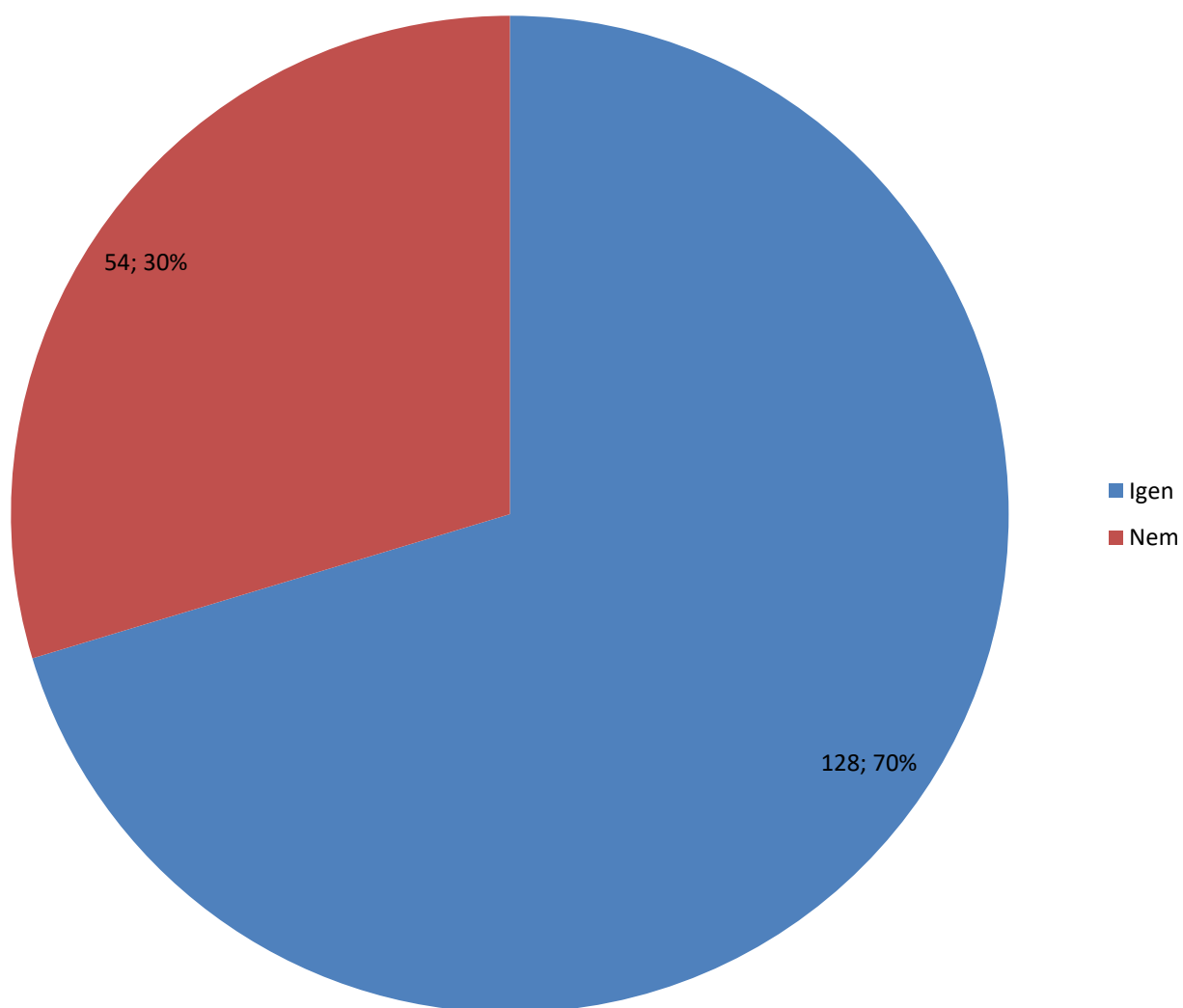
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Tanultál-e főzni?

Válasz	Válaszok	Arány
Igen	128	70.3%
Nem	54	29.7%

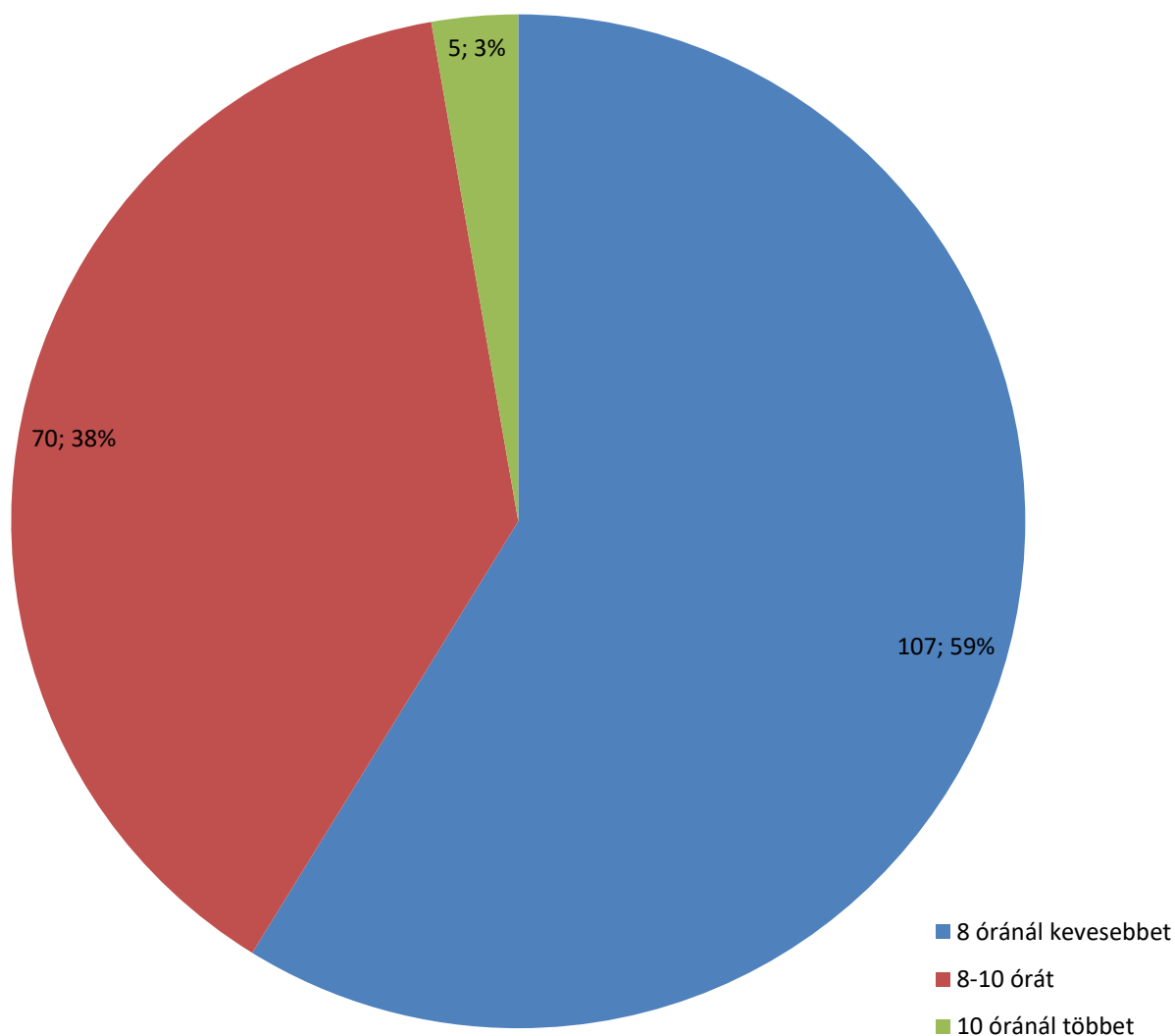
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Mennyi időt fordítasz pihenésre, alvásra?

Válasz	Válaszok	Arány
8 óránál kevesebbet	107	58.8%
8-10 órát	70	38.5%
10 óránál többet	5	2.7%

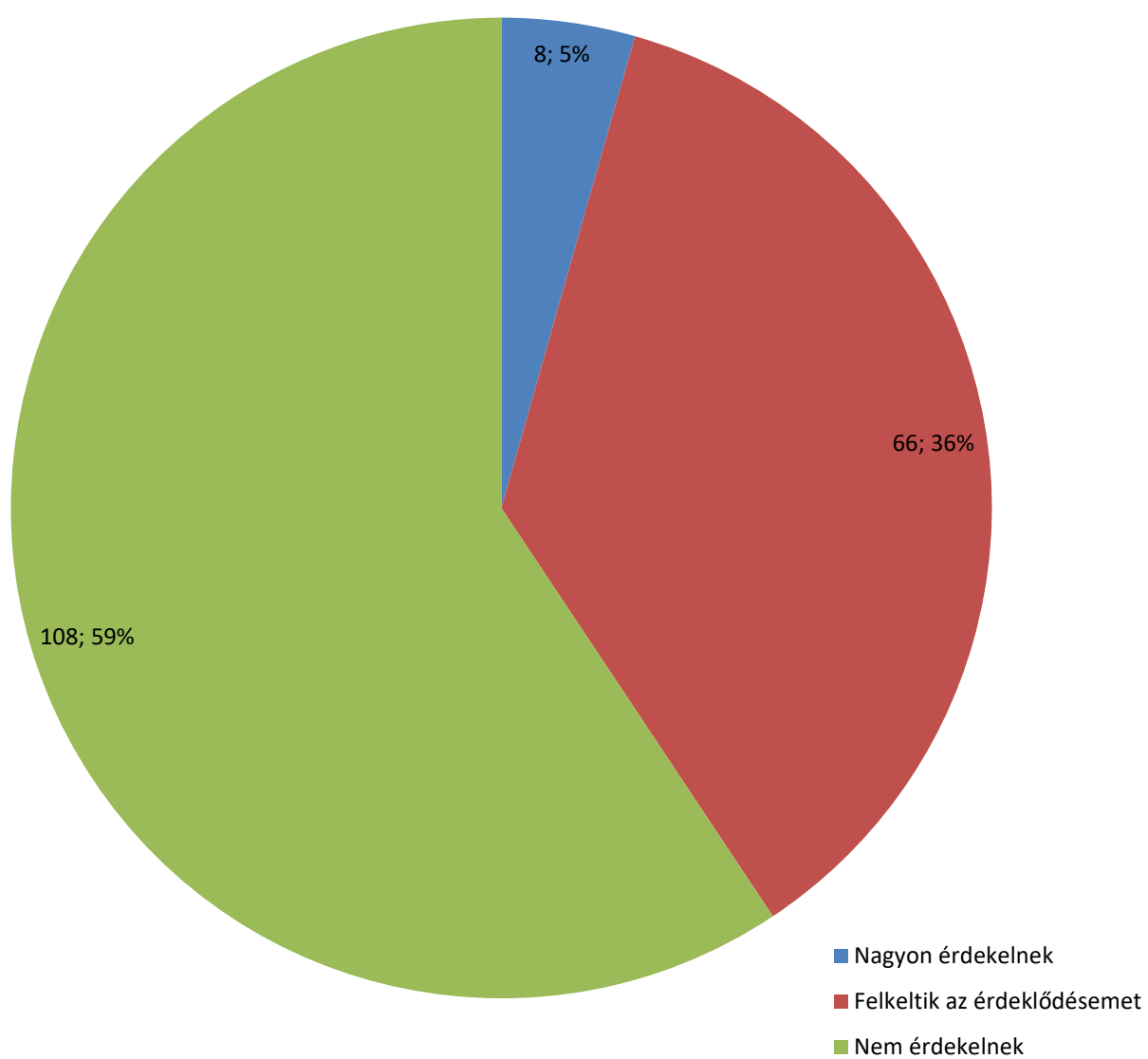
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Milyen hatással vannak rád a reklámok, melyek az egészségtudatos életmódról szólnak?

Válasz	Válaszok	Arány
Nagyon érdekelnek	8	4.4%
Felkeltik az érdeklődésemet	66	36.3%
Nem érdekelnek	108	59.3%

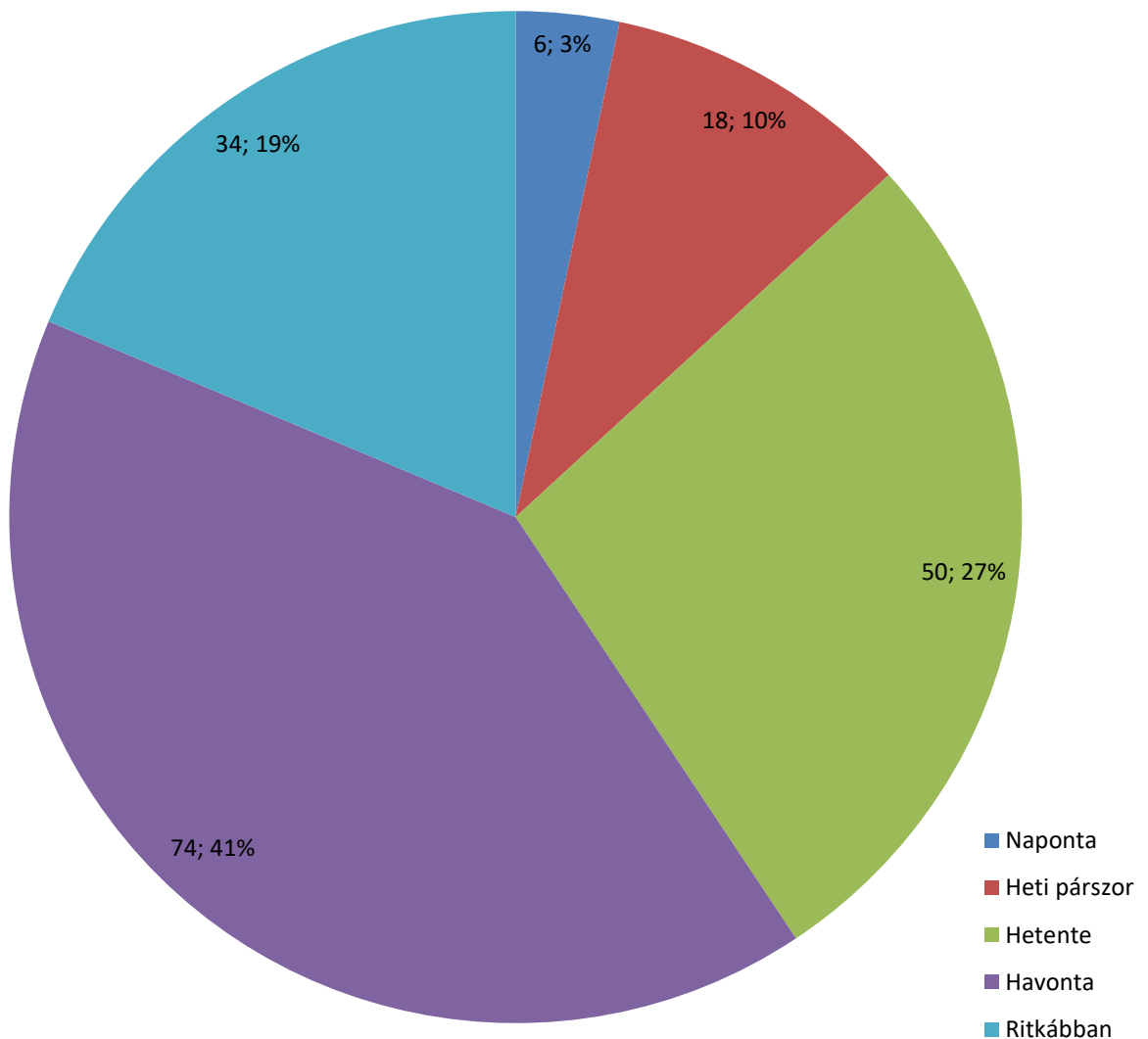
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Milyen gyakran eszel chipset/sós magvakat?

Válasz	Válaszok	Arány
Naponta	6	3.3%
Heti párszor	18	9.9%
Hetente	50	27.5%
Havonta	74	40.7%
Ritkábban	34	18.7%

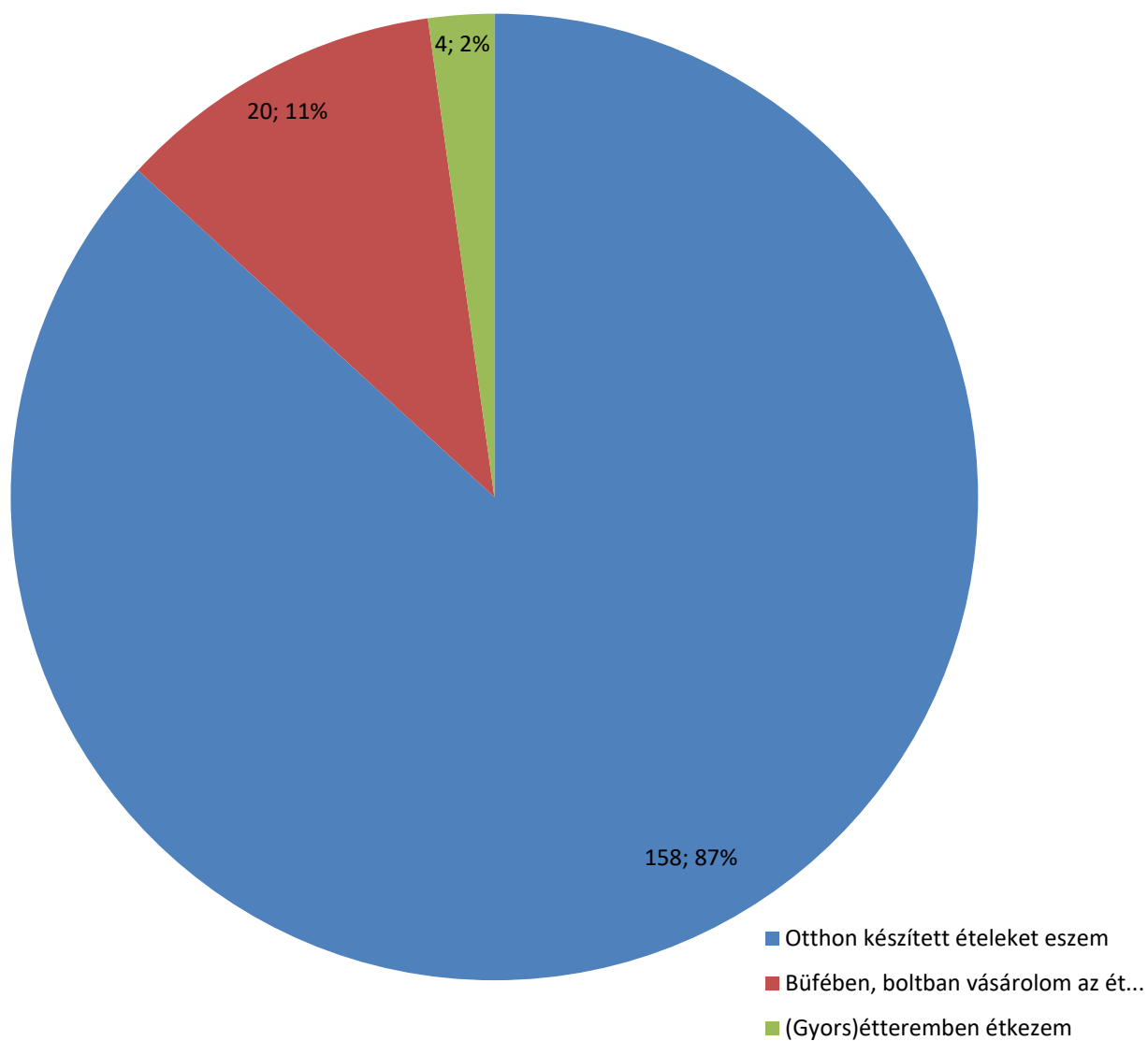
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Mi jellemző leginkább étkezési szokásaidra?

Válasz	Válaszok	Arány
Otthon készített ételeket eszem	158	86.8%
Büfében, boltban vásárolok az ételeimet	20	11%
(Gyors)étteremben étkezem	4	2.2%

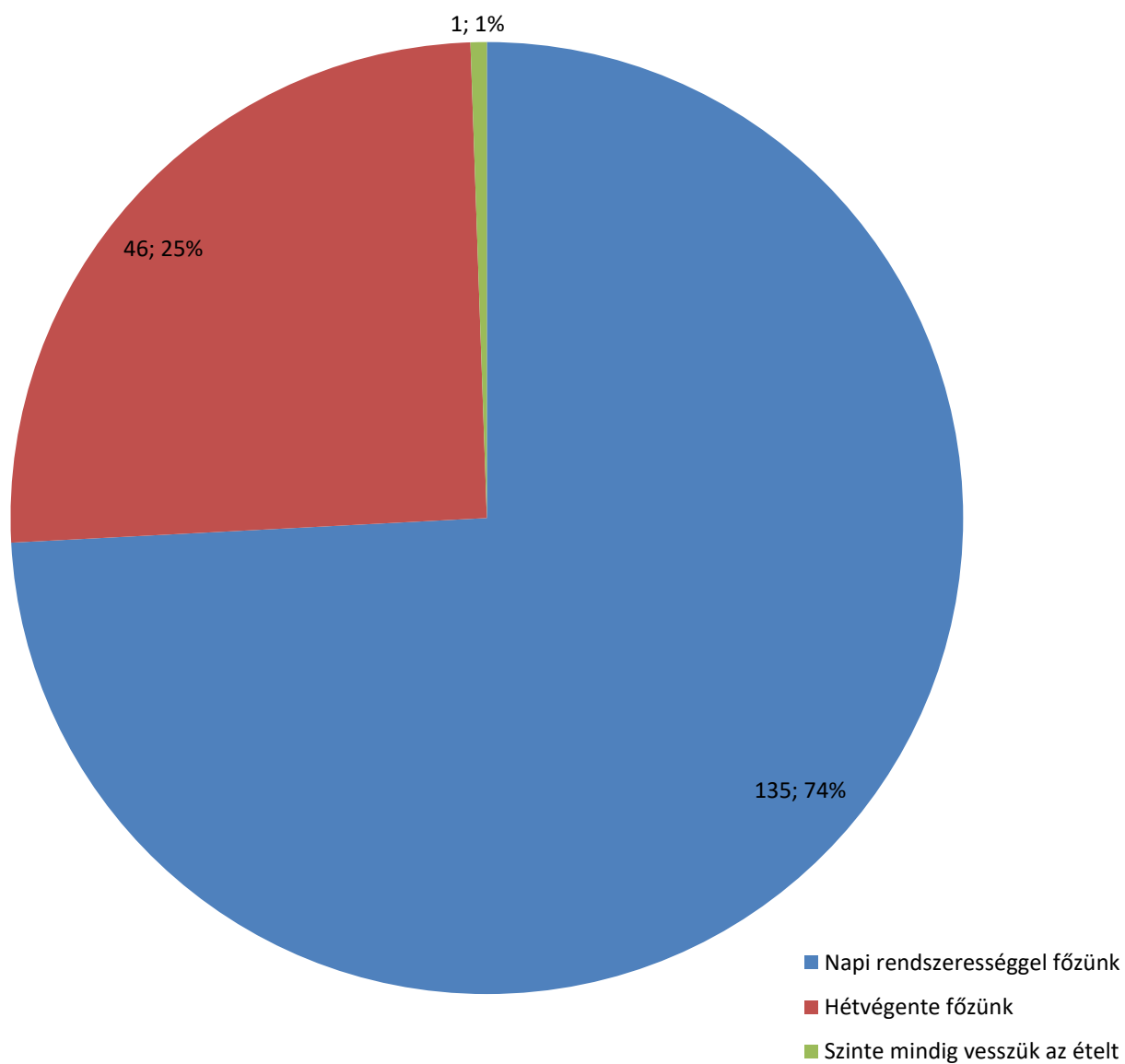
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Mi jellemzi családod étkezési kultúráját?

Válasz	Válaszok	Arány
Napi rendszerességgel főzünk	135	74.2%
Hétvégente főzünk	46	25.3%
Szinte mindig vesszük az ételt	1	0.5%

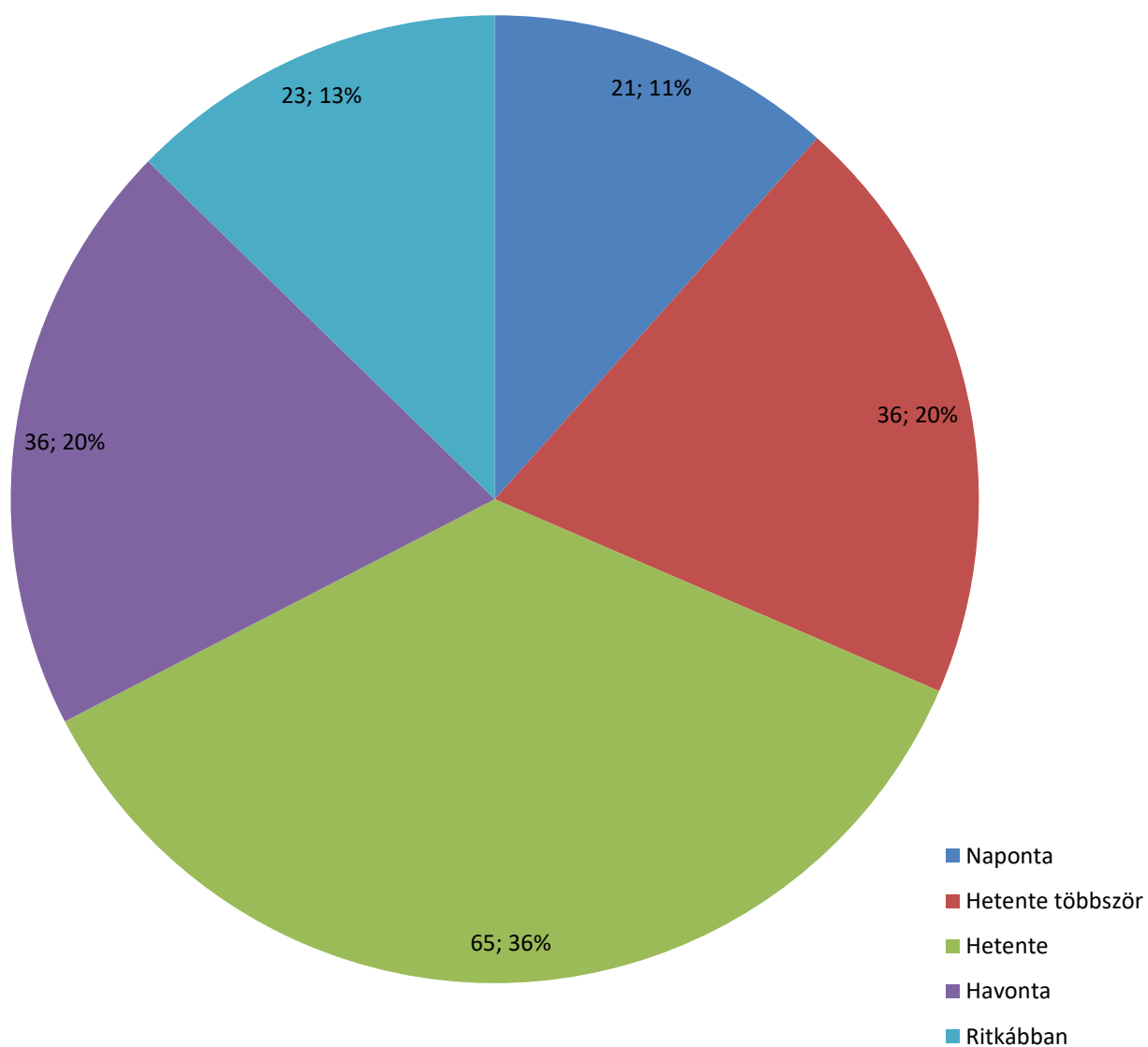
182 kitöltőtől összesen 182 válasz



Milyen gyakran eszel süteményt, desszertet?

Válasz	Válaszok	Arány
Naponta	21	11.6%
Hetente többször	36	19.9%
Hetente	65	35.9%
Havonta	36	19.9%
Ritkábban	23	12.7%

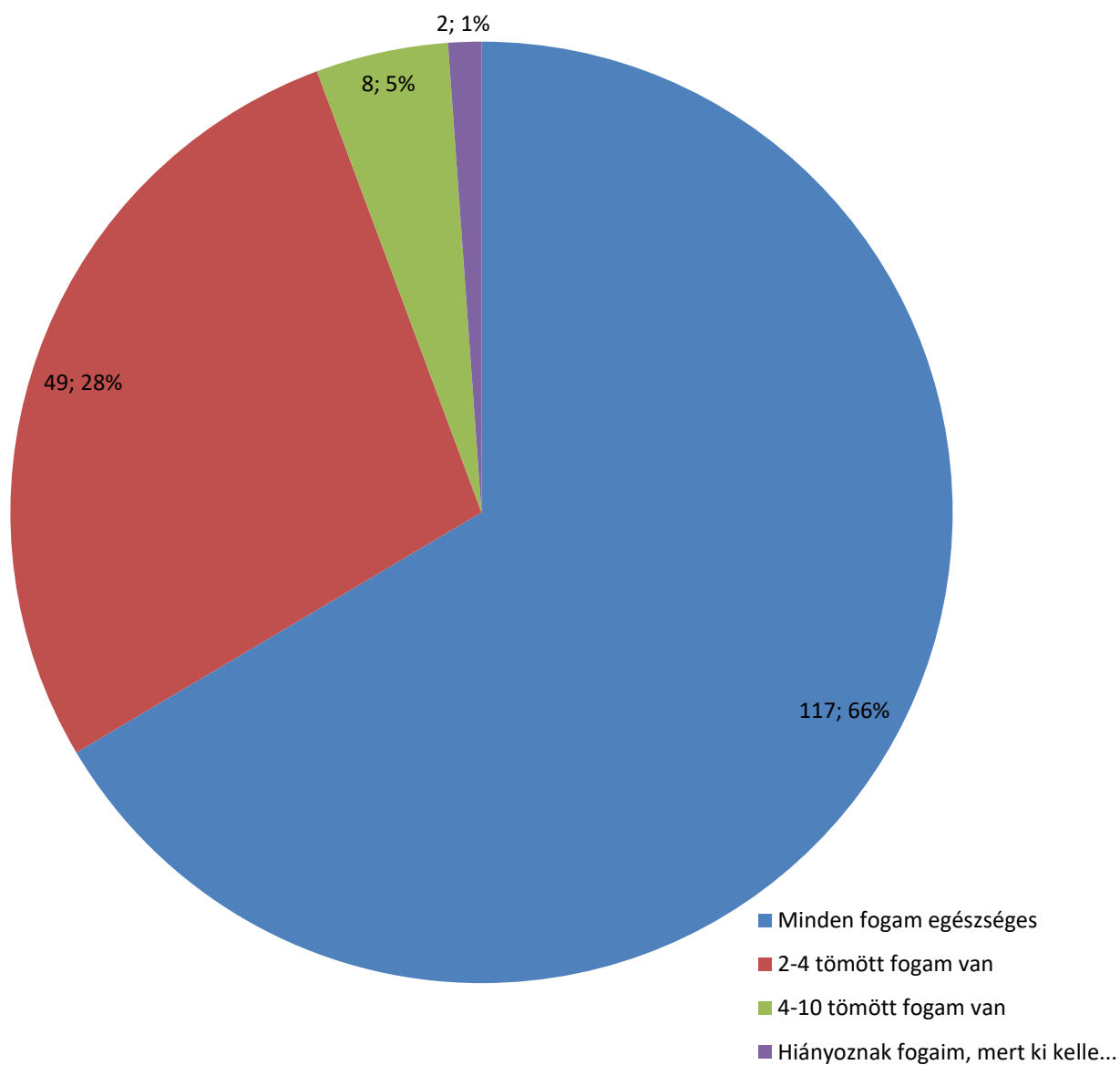
181 kitöltőtől összesen 181 válasz



Mennyire egészséges a fogazatod?

Válasz	Válaszok	Arány
Minden fogam egészséges	117	66.5%
2-4 tömött fogam van	49	27.8%
4-10 tömött fogam van	8	4.5%
Hiányoznak fogaim, mert ki kellett húzni őket (nem fogszabályozás miatt, hanem elromlottak)	2	1.1%

176 kitöltőtől összesen 176 válasz



Összegzés

A tanulók érdeklődéssel fogadták a tesztet, élvezettel töltötték ki. Jelezték, hogy az androidos telefonokkal nem mindig boldogultak.

A 9-10 évfolyamon volt több a kitöltött kérdőív.

A diákok szülei döntően a felsőfokon iskolázottak közül kerülnek ki.

Egészségi állapotukat kimondottan jónak tartják, csak ritkán betegek.

Tisztában vannak az egészség fogalmával.

A válaszadók jelentős része nem a Péterfyben végezte az alsóbb osztályokat.

Az egészségről ismerősöktől, barátoktól, döntően az internetről tájékozódnak. A reklámokra kevésbé figyelnek oda.

A családok életvezetésére jellemző, hogy napi gyakorisággal főznek, amit gyerekeiknek is megtanítanak. Maguk készítik el ételleiket, ezt hozzák a gyerekek is magukkal. Táplálkozásukat az ésszerűség és mértékletesség határozza meg.

A pihenésre szánt idő 8 óra vagy kevesebb.

Döntően megjelenik az ivóvíz fogyasztása. A szénsavas üdítőket kevesen isszák.

A diákok jelentős része sportol iskolán kívül is, ami megjelenésükön is látszik. Napi rendszerességgel sportolnak. Tisztában vannak a mozgás jótékony hatásaival.

Nagy rendszerességgel fogyasztanak zöldséget, gyümölcsöt. A chips, sütemény, desszert fogyasztása a többségnél nem mindennapos.

A fogaik egészségesek, odafigyelnek rájuk. Sokan élnek a fogszabályozás lehetőségével is.

A válaszok alapján kimondottan magas a fiatalok egészség-tudatossága, amit egyrészt az értelmiségi szülői háttérnek, az iskolában szerzett tudásnak és saját aktivitásuknak is köszönhetnek.