

Wyniki pomiaru wagi i wzrostu

1. 10,5% uczniów klas czwartych ma nadwagę lub są otyłe, a 3,8% dzieci - niedowagę
2. 1,9% dzieci wykazuje się niedoborem wzrostu, a 11,5% ma wzrost ponad miarę
3. W normie wzrostu i wagi jest 72,4% uczniów klas czwartych.

Dane procentowe sprawności fizycznej uczniów klas IV

- Uczniowie o obniżonej sprawności fizycznej z powodu choroby 2 osoby (1,9%)
- Uczniowie o obniżonej sprawności fizycznej z powodu otyłości i nadwagi 2 osoby (1,9%)
- Uczniowie o obniżonej sprawności fizycznej z powodu niedożywienia – brak
- Uczniowie o obniżonej sprawności fizycznej z powodu braku aktywności fizycznej 4 osoby (3,9%)
- Sprawni 93 osoby (92,9%)

Wyniki ankiety:

1. Prawie połowa uczniów czynnie wypoczywa, choć połowa wypoczywa biernie
2. Z osób czynnie wypoczywających regularnie uprawia sport 78% uczniów, a 44% uczniów deklaruowało aktywność fizyczną na poziomie 4 – 10 godzin tygodniowo, wliczając zajęcia wychowania fizycznego.
3. Wśród dyscyplin regularnie uprawianych dominuje piłka nożna (25%), piłka ręczna i pływanie (po 14%). Wśród innych dyscyplin wymieniane głównie były: gimnastyka, akrobatyka, hokej, koszykówka.
4. Ponad połowa uczniów spędza do 2 godzin dziennie przy komputerze, tablecie i komórce, a 71% spędza oglądając TV od 2 – 4 godzin dziennie.
5. 60 % uczniów zjada 3 – 4 posiłki dziennie, a w posiłkach owoc i warzywo pojawia się w przeważającej części 1 do 2 razy dziennie.
6. 68% uczniów przynajmniej raz dziennie między posiłkami
7. Ponad połowa uczniów podjada między posiłkami słodczy, a w dalszej kolejności jest to owoc lub kanapka.
8. Większość uczniów wypija 5 – 6 szklanek dziennie (34%) lub 7 – 9 szklanek (20%).
9. Ponad połowa uczniów wypija zbyt małą ilość płynów – 64% (do 1,2 l).
10. Wśród napojów najczęściej wypijanych w ciągu dnia przeważa zdecydowanie herbata - 79 %, woda mineralna – 62% i soki naturalne – 61%.
11. Większość uczniów wśród posiłków zawierających płyny wymieniło zupę (69%) i sos (30%). Na dalszym miejscu były wymieniane owoce i warzywa. Niestety bardzo często uczniowie wymieniali też po prostu różne napoje.

Wnioski do realizacji wynikające z diagnozy:

1. Wskazać dzieciom aktywne formy spędzania czasu wolnego .
2. Zachęcić uczniów do ćwiczeń fizycznych, uprawiania sportu.
3. Monitorować udział dzieci zagrożonych nadwagą, brakiem sprawności fizycznej w ćw. sportowych, zawodach, rajdach, czy w ramach lekcji wychowania fizycznego.
4. Przeprowadzić pogadanki z lekarzem, pielęgniarką na temat szkodliwości nadużywania komputerów , tabletek , komórek przez dzieci.
5. Zaapelować do rodziców o ograniczenie możliwości oglądania przez dzieci TV na rzecz sportu, spacerów, zabaw ruchowych.
6. Pokazać dzieciom jak powinien wyglądać ich jadłospis.
7. Zachęcać dzieci do spożywania owoców i warzyw (konkursy, akcje, spotkania z dietetykiem).
8. Przy współudziale rodziców eliminować u dzieci zwyczaj podjadania między posiłkami, spożywania słodczy.
9. Wskazać właściwe nawyki żywieniowe , zachęcać do zastępowania słodkich napojów wodą.

10. Redukować nadwagę u uczniów poprzez właściwą dietę i zajęcia rekreacyjno – sportowe.
11. Uświadamiać dzieciom, że styl życia, choroby wynikające z otyłości i niedowagi to ich świadomy wybór.
12. Pokazywać konsekwencje nieprawidłowego żywienia i braku aktywności fizycznej.
13. Propagować właściwe, świadome wybory uczniów np. udział w konkursach , projekcie pilotażowym „Zdrowe, aktywne, świadome dziecko”, rajdach.