

# Skutočne zdravá škola

## Výsledky prieskumu o vzťahu detí k zdravému životnému štýlu a stravovaniu

Príloha k metodickej príručke: grafy



# Ako sa vyplňali a zbierali dotazníky od detí

## Pohlavie

Zvážený počet

chlapci	684
dievčatá	685
<b>Spolu</b>	<b>1,369</b>



Prieskum prebiehal online, deti vyplňali dotazníky na webe samy alebo za pomoci rodičov, alebo učiteľov.

Deti boli do prieskumu zapojené cez svojich učiteľov, alebo vedúcich záujmových krúžkov, ktorí sa zapojili do prieskumu organizovaného Skutočne zdravou školou. Pre vzorku detí boli stanovené kvóty na školu, navštevovaný ročník, kraj a pohlavie. Vybierané dáta boli zvážené na cieľovú hodnotu (kvótu) podľa pohlavia, kraja a navštevovaného ročníka.

## Kraj

	Zvážený počet	Percentuálny podiel
Bratislavský kraj	182	13%
Trnavský kraj	134	10%
Trenčiansky kraj	132	10%
Nitriansky kraj	161	12%
Žilinský kraj	190	14%
Banskobystrický kraj	151	11%
Prešovský kraj	215	16%
Košický kraj	203	15%
<b>Spolu</b>	<b>1,369</b>	

Škola	ZŠ	SŠ	Spolu
	789	580	<b>1,369</b>

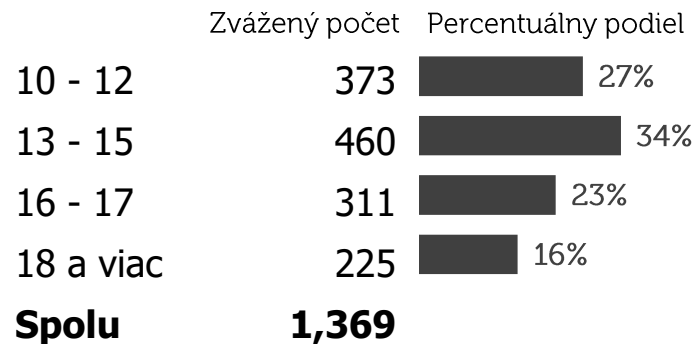
58% 42%

## Ročník

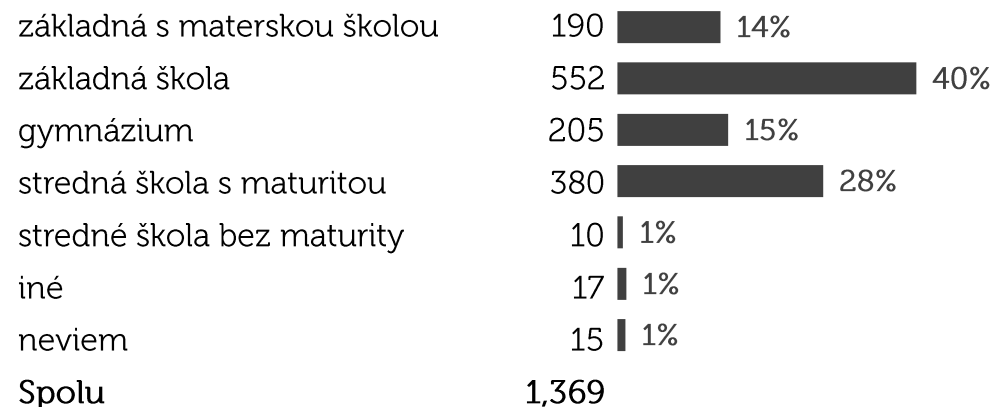
	Zvážený počet	Percentuálny podiel
ZŠ 5.-6. ročník	333	24%
ZŠ 7.-9. ročník	420	31%
SŠ 1.-2. ročník	299	22%
SŠ 3.-4/6. ročník	247	18%
8-ročné SŠ (všetky roč.)	70	5%
<b>Spolu</b>	<b>1,369</b>	

# Aké deti vyplnili dotazník

## Vek

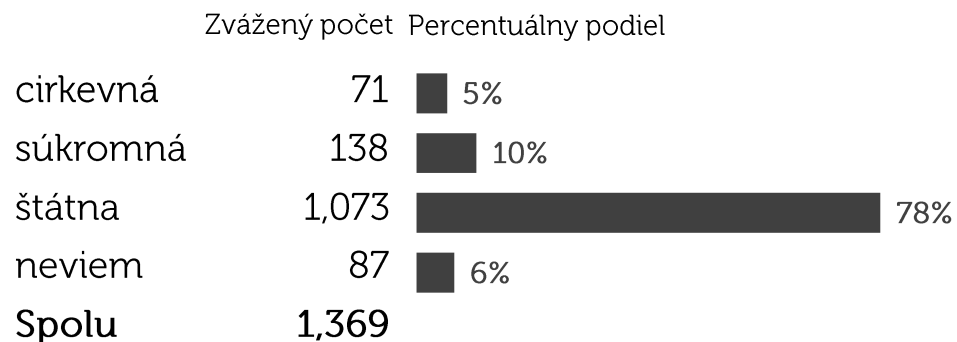


## Druh školy

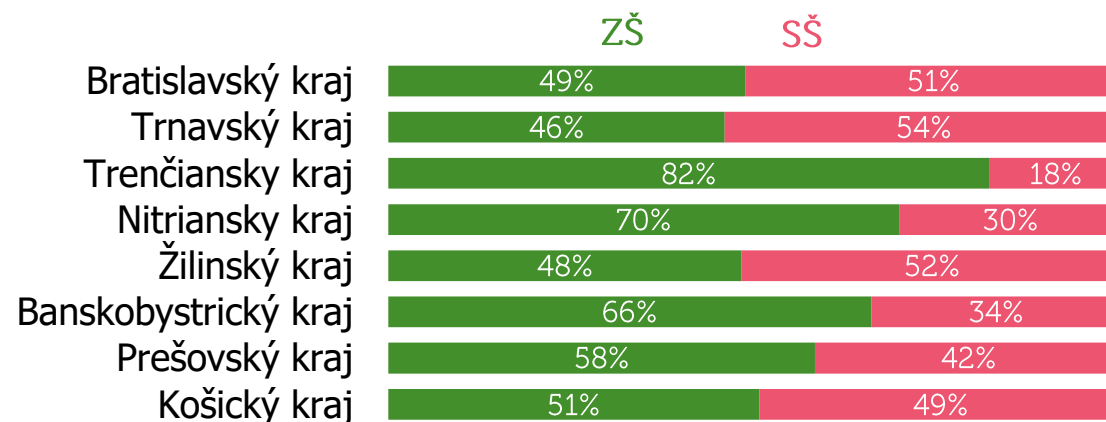


Zvážený počet Percentuálny podiel

## Typ školy



## Podiel ZŠ a SŠ v jednotlivých krajoch

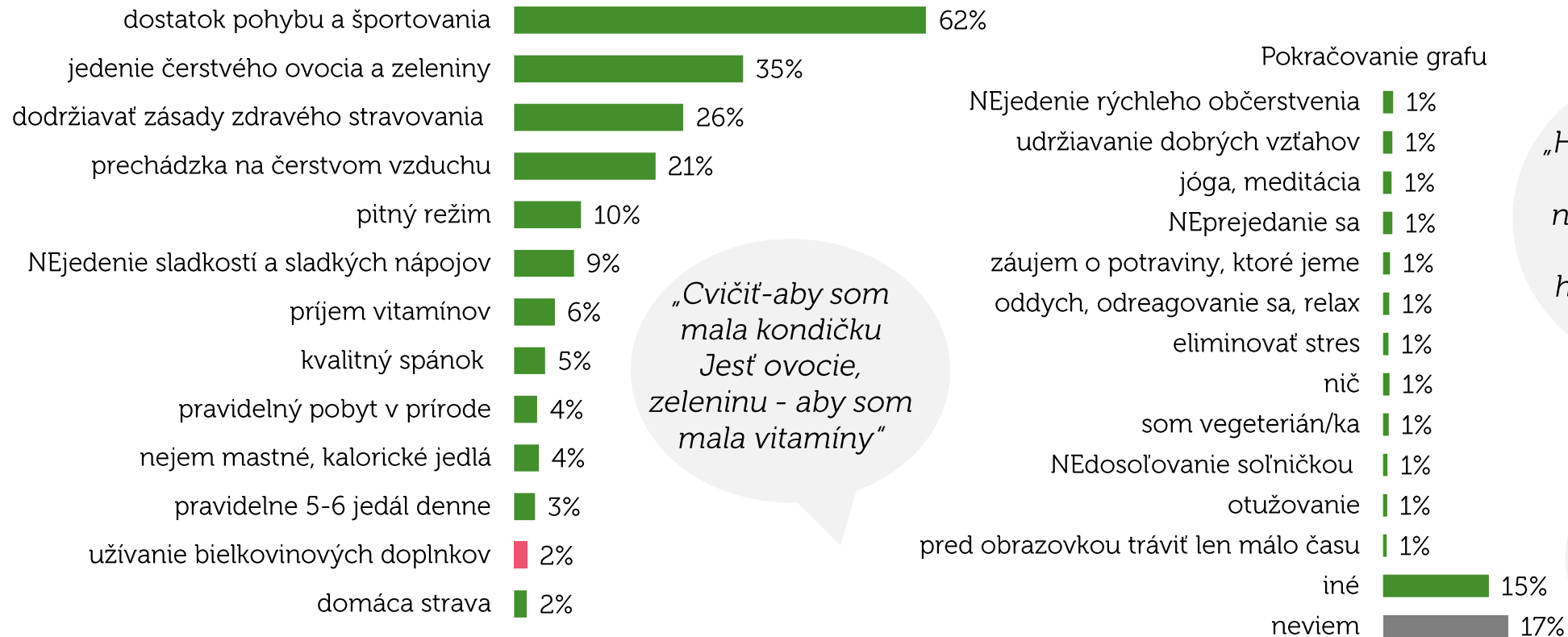


## Ktoré z týchto činností sú podľa teba najdôležitejšie pre udržiavanie zdravia



## Čo všetko zvykneš robiť pre svoje zdravie a „zdravé stravovanie“?

Spontánne odpovede - združené do hlavných kategórií

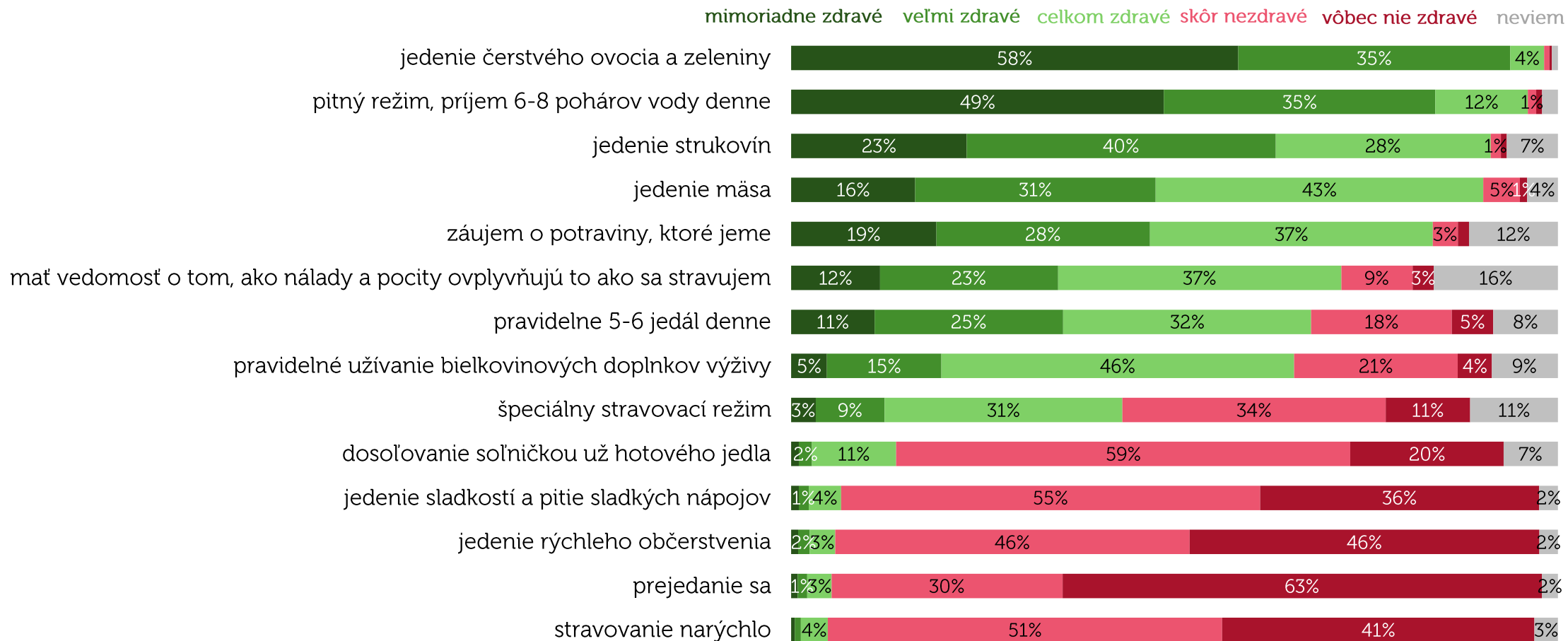


„Cvičiť-aby som mala kondičku  
Jesť ovocie,  
zeleninu - aby som mala vitamíny“

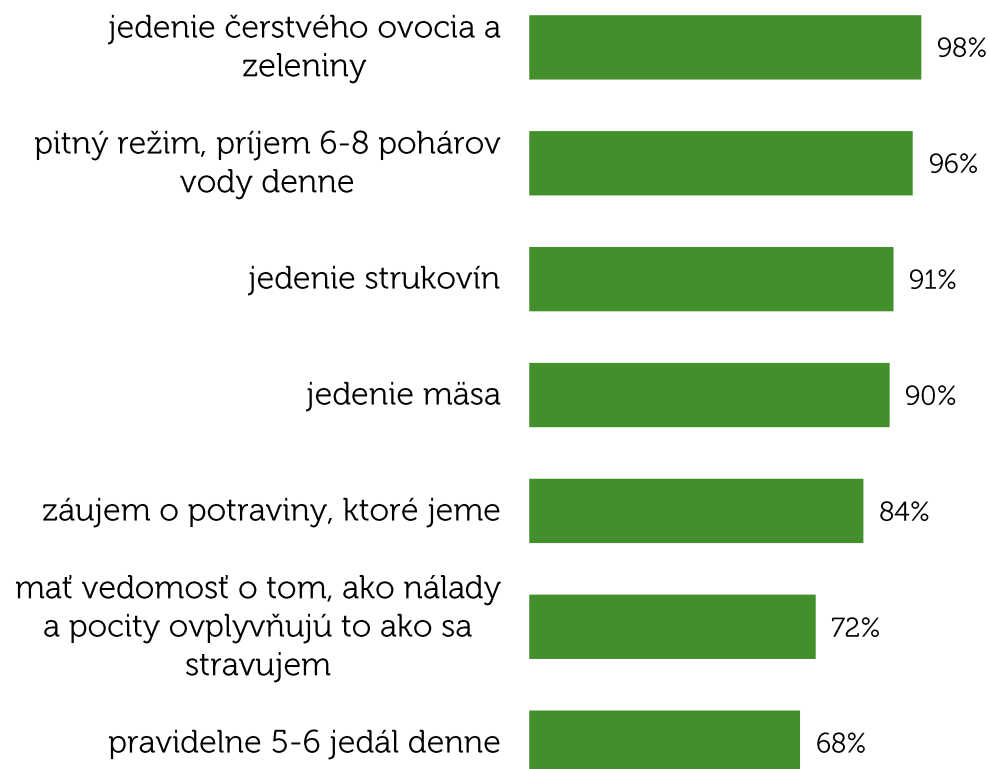
„Hrávam futbal mám väčšiu kondíciu,  
nepriberám lepšie s pri tom cítim a hlavne ma to baví.“

„Kvalitný spánok - aspoň 8 hodín spánku.“

## Do akej miery sú podľa teba nasledujúce prístupy k stravovaniu zdravé?



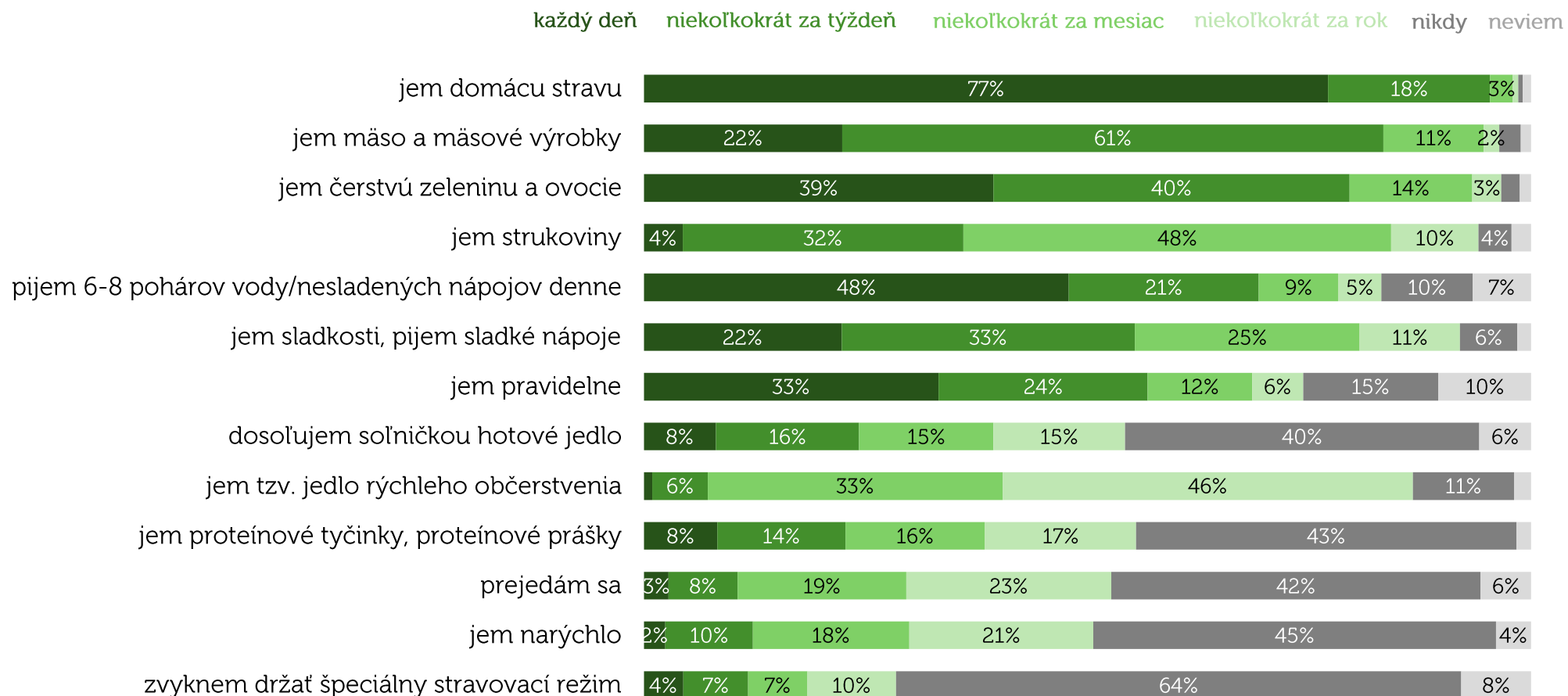
### Správne identifikované ZDRAVÉ stravovacie návyky



### Správne identifikované NEZDRAVÉ stravovacie návyky



## Ako často robíš nasledujúce veci?





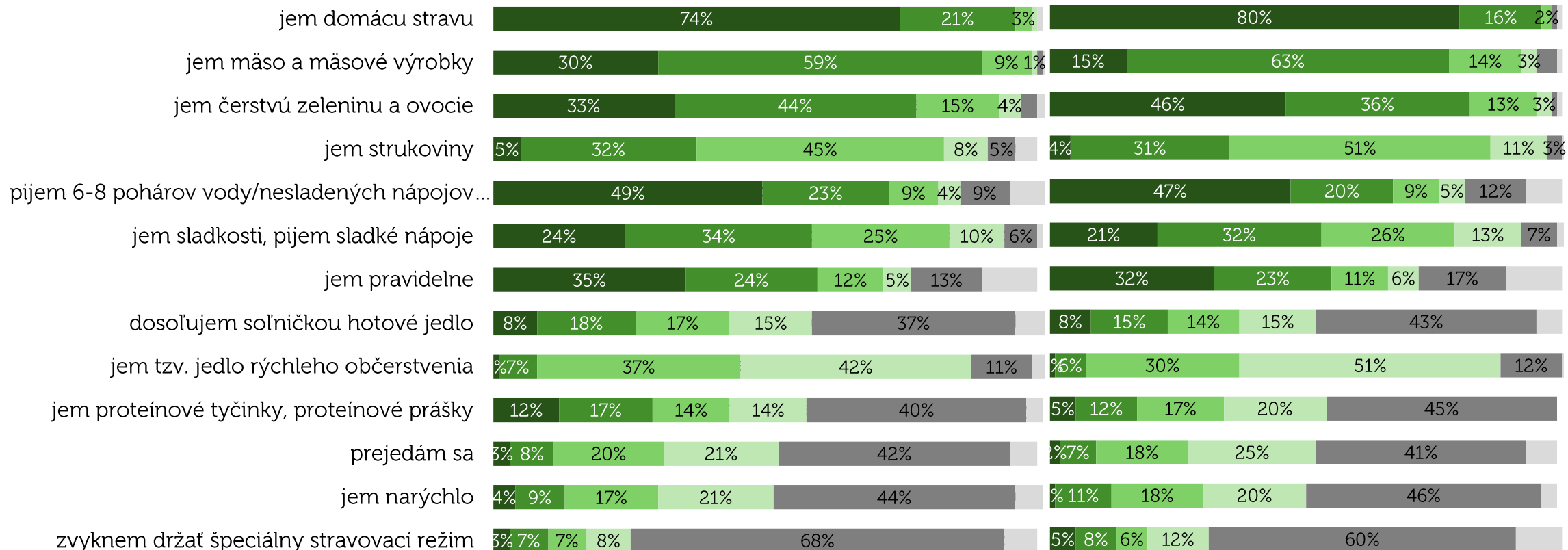
## Ako často robíš nasledujúce veci?

Odpovede podľa pohlavia

chlapci

dievčatá

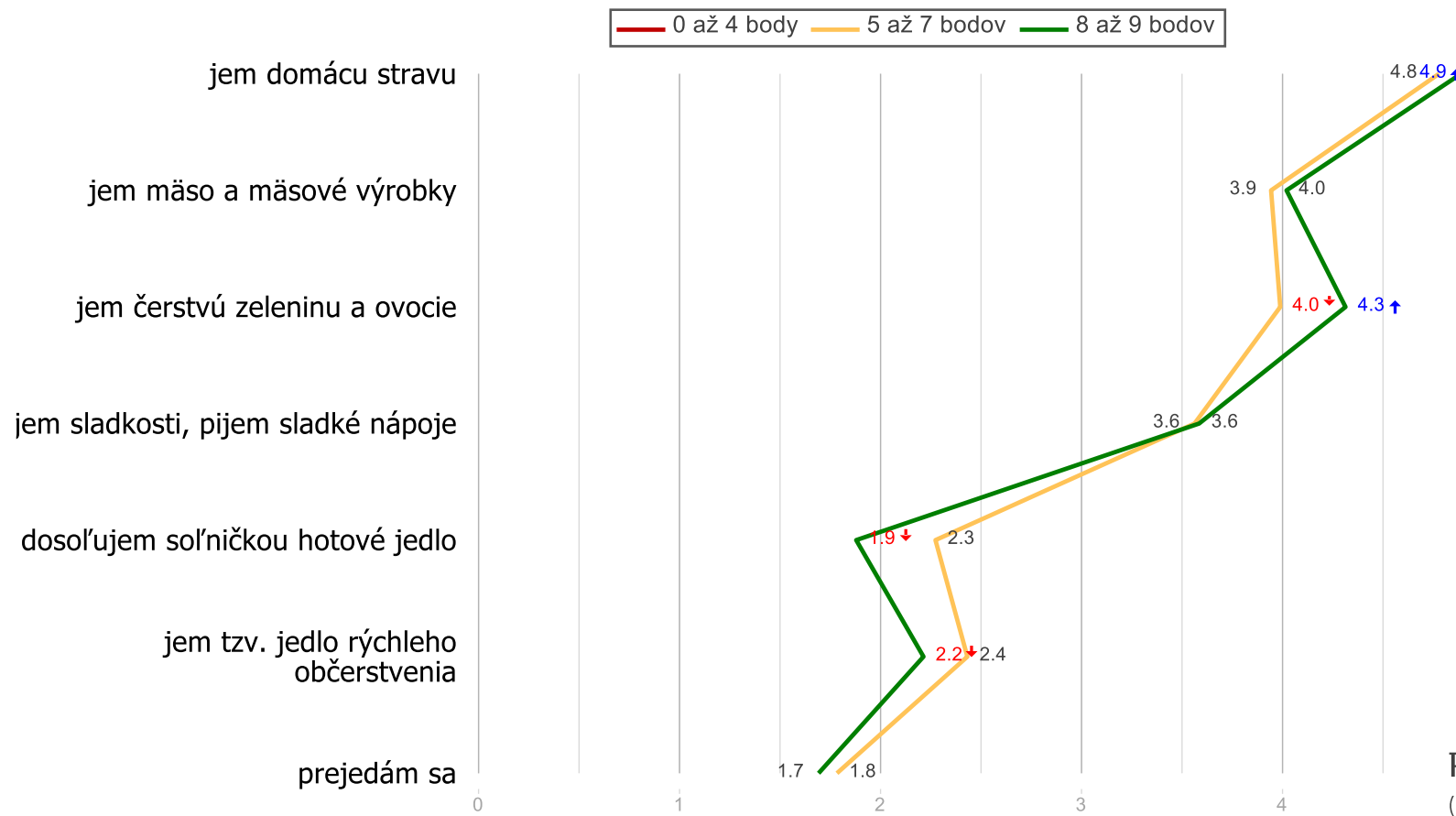
každý deň niekoľkokrát za týždeň niekoľkokrát za mesiac niekoľkokrát za rok nikdy neviem



## Ako často robíš nasledujúce veci?

## ZŠ 5. až 6. ročník

Odpovede podľa počtu získaných bodov za vedomosti o zdravom stravovaní



Vedomosti o zdravom stravovaní sme merali v otázke O8 - za každú odpoveď získalo dieťa 1b ak uviedlo zdravé (mimoradne+veľmi+celkom) alebo nezdravé (skôr+vôbec) tam kde malo. **Maximum bodov 8**

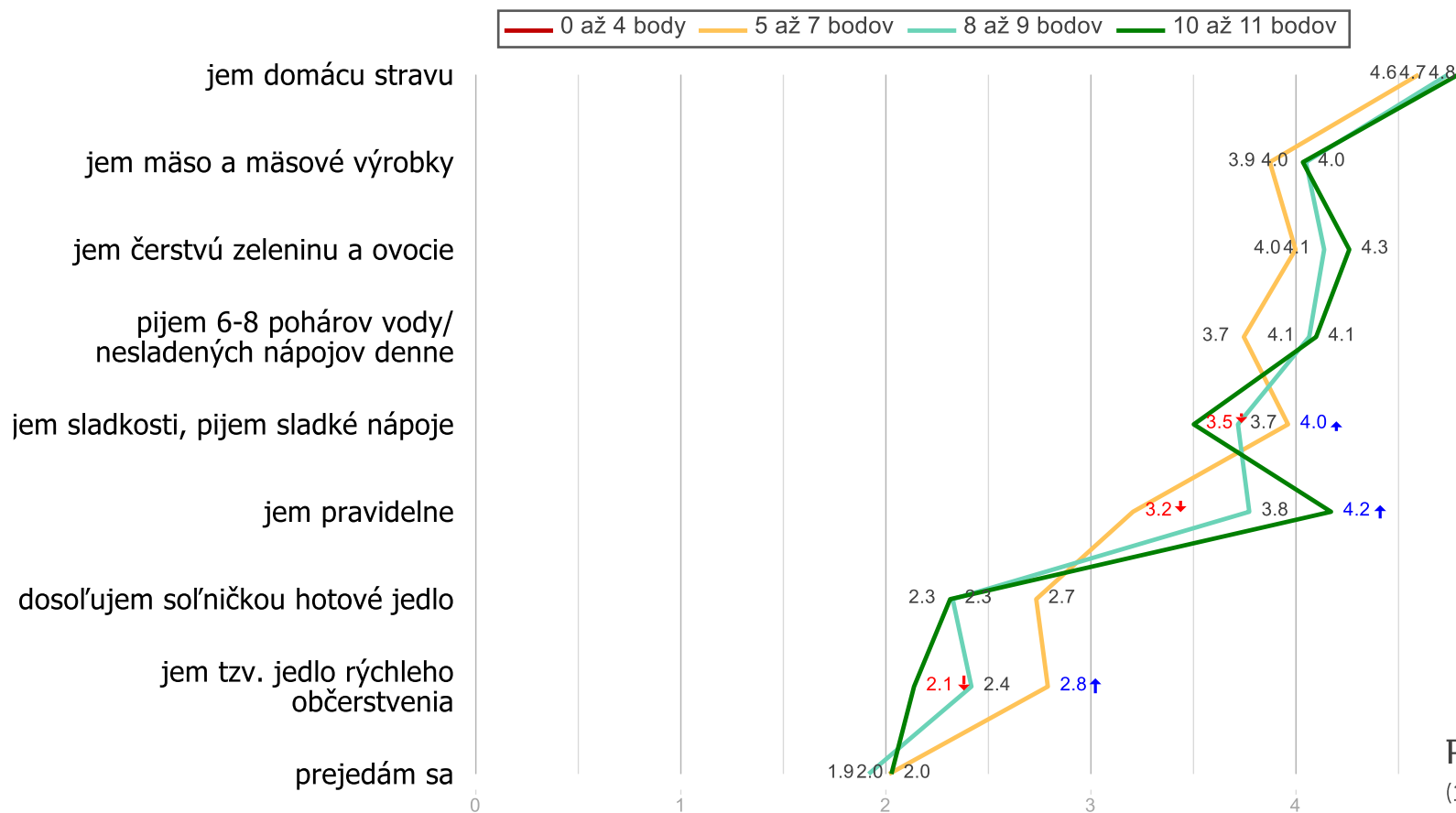
Priemer odpovedí  
(1=nikdy ... 5=každý deň)

## Ako často robíš nasledujúce veci?

Odpovede podľa počtu získaných bodov za vedomosti o zdravom stravovaní

## ZŠ 7. až 9. ročník

Vedomosti o zdravom stravovaní sme merali v otázke O8 - za každú odpoveď získalo dieťa 1b ak uviedlo zdravé (mimoradne+veľmi+celkom) alebo nezdravé (skôr+vôbec) tam kde malo. **Maximum bodov 10**



Priemer odpovedí

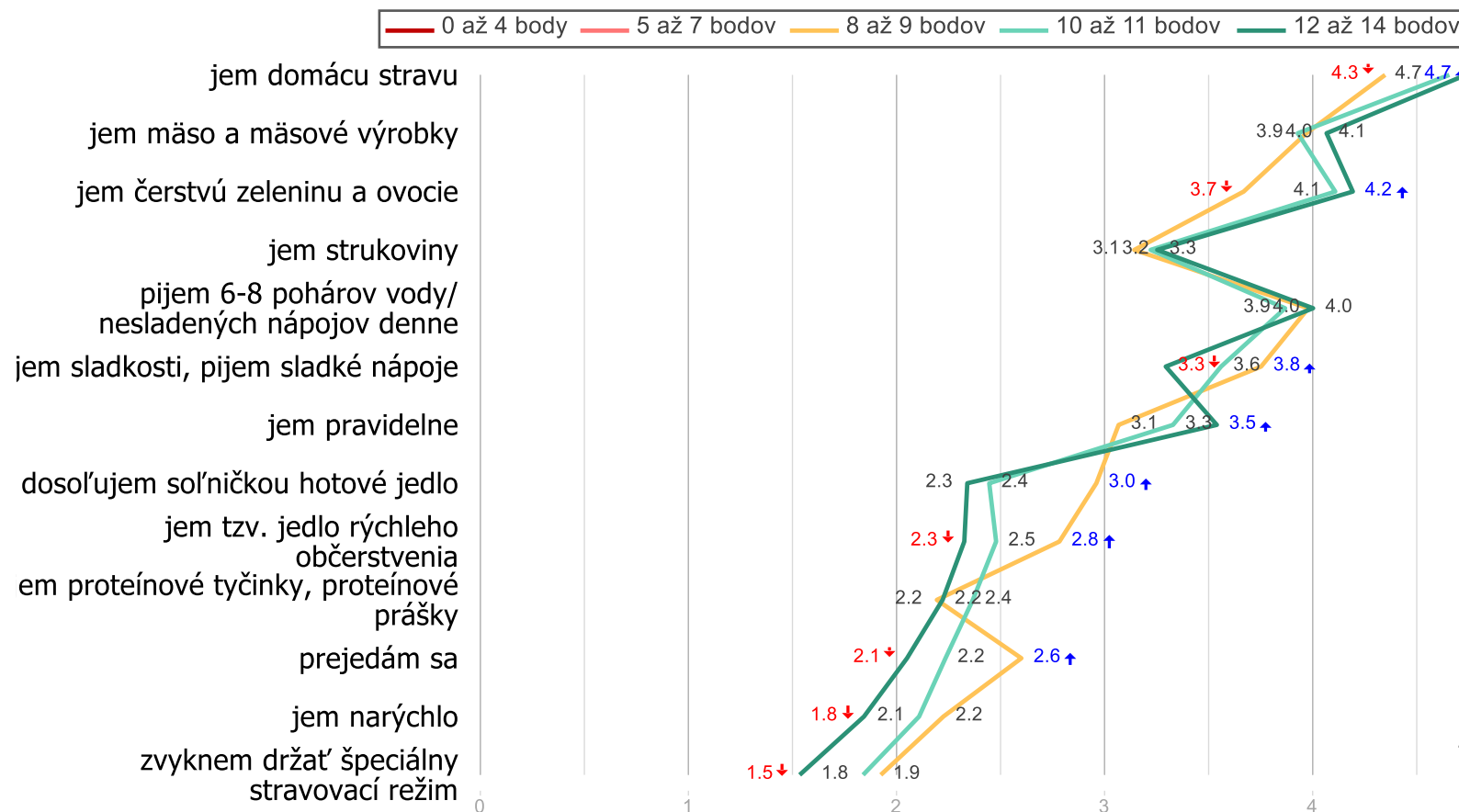
(1=nikdy ... 5=každý deň)

## Ako často robíš nasledujúce veci?

Odpovede podľa počtu získaných bodov za vedomosti o zdravom stravovaní

## Stredoškoláci

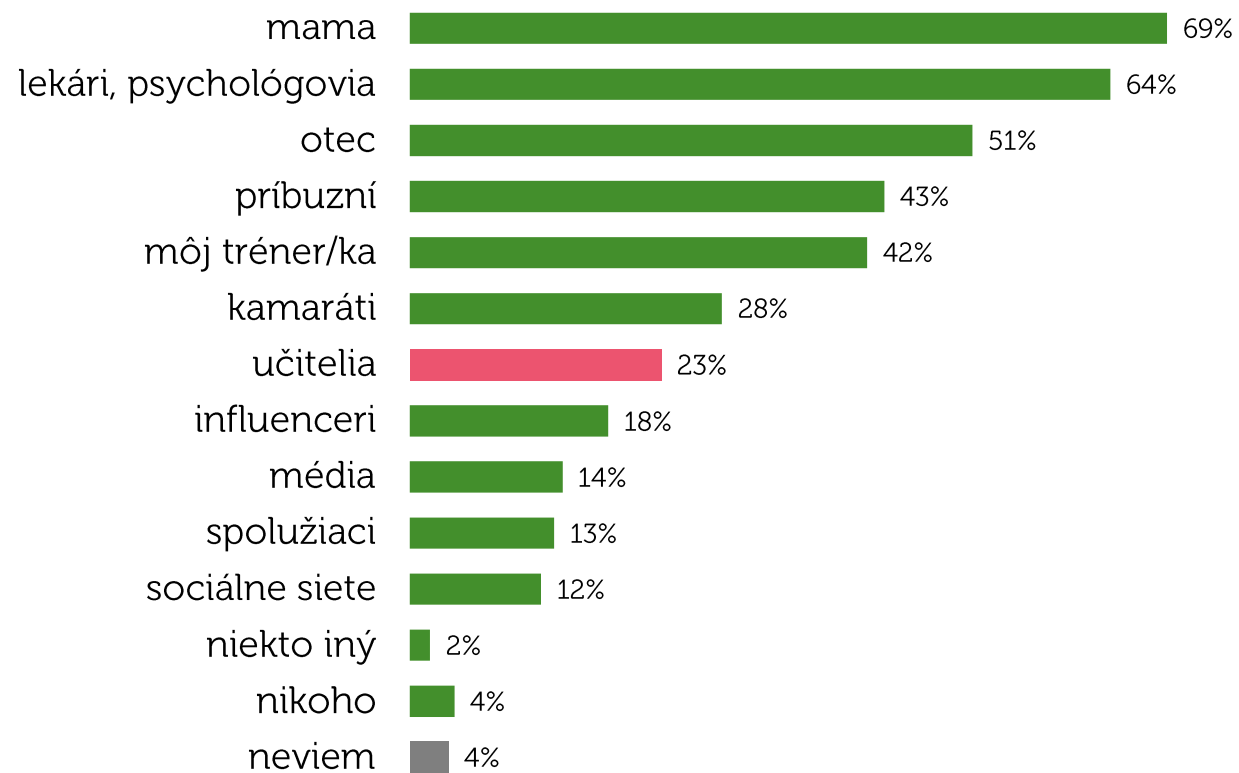
Vedomosti o zdravom stravovaní sme merali v otázke O8 - za každú odpoveď získalo dieťa 1b ak uviedlo zdravé (mimoradne+veľmi+celkom) alebo nezdravé (skôr+vôbec) tam kde malo. **Maximum bodov 14**



Priemer odpovedí

(1=nikdy ... 5=každý deň)

Koho názor alebo zdroj informácií je pre teba najdôležitejší pokiaľ ide o zdravý spôsob života?



## Koho názor alebo zdroj informácií je pre teba najdôležitejší pokiaľ ide o zdravý spôsob života?

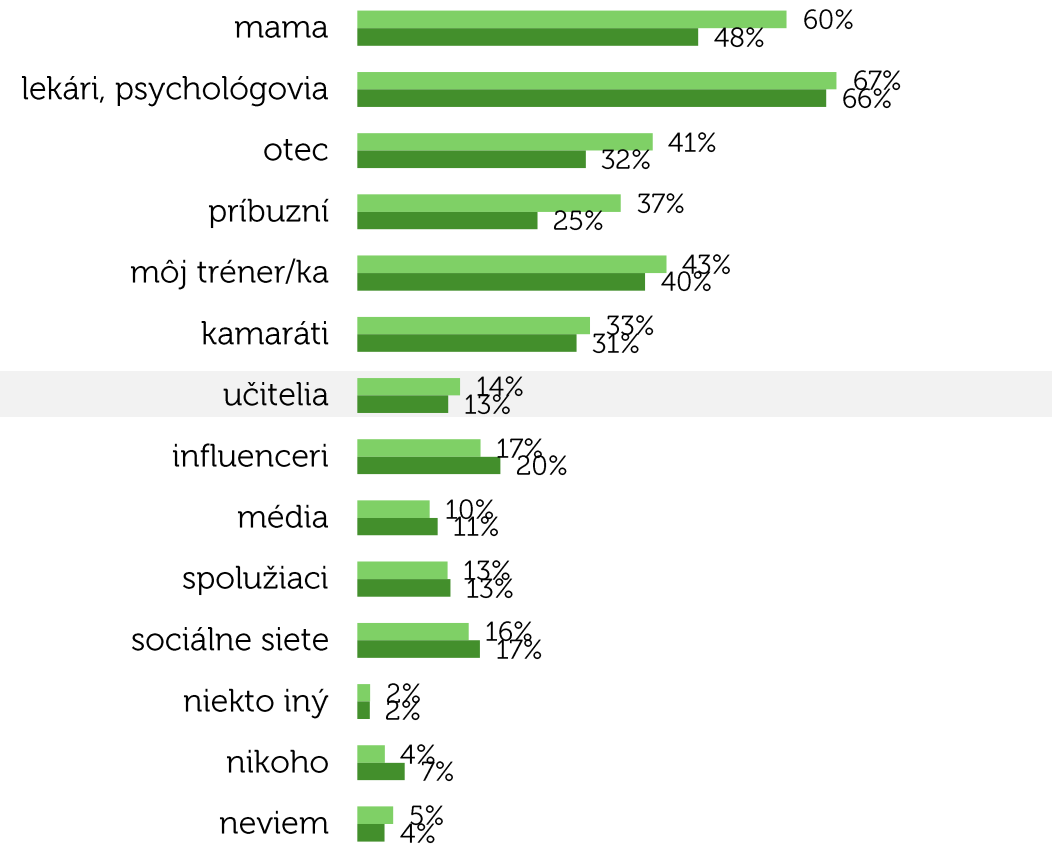
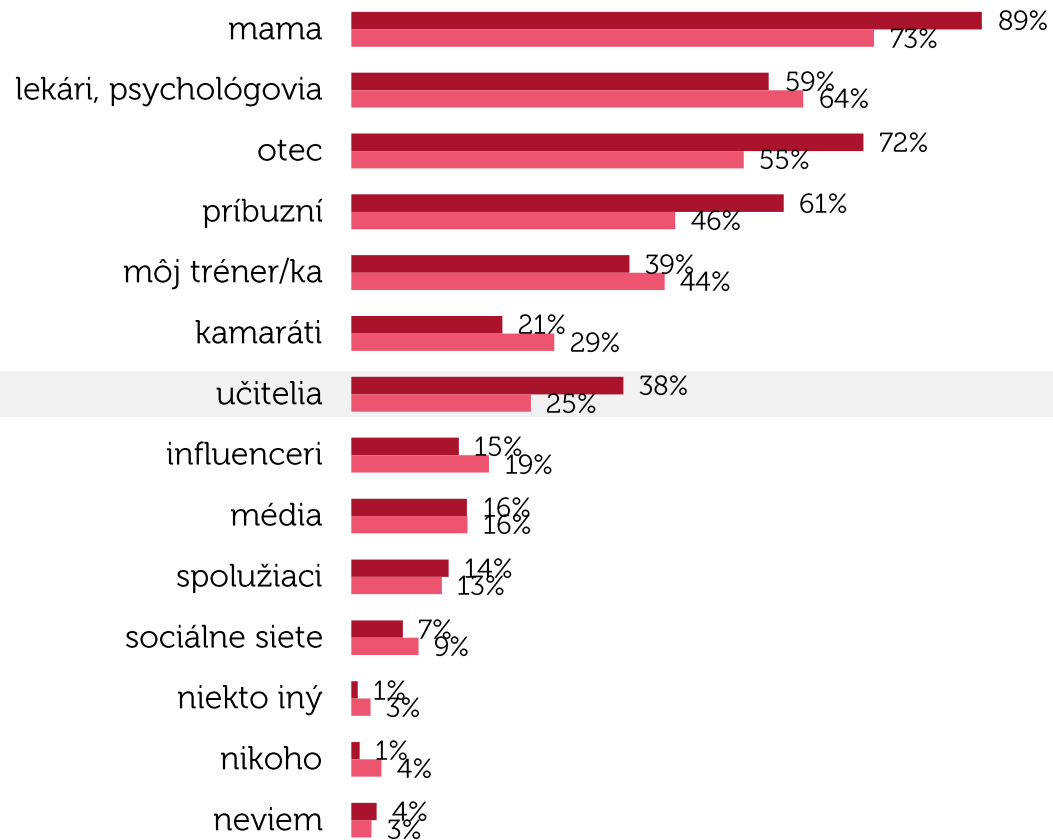
Odpovede podľa ročníka

stredoškoláci

základná škola

■ 5. - 6. ročník ZŠ ■ 7. - 9. ročník ZŠ

■ 1. - 2. ročník 4-ročných SŠ ■ 3. - 6. ročník 4-ročných SŠ



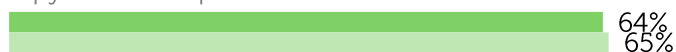
## Pozri si zoznam a označ, či by si chcel/a, aby tvoja škola realizovala nasledovné aktivity

Odpovede podľa ročníka

■ 5. - 6. ročník ZŠ   ■ 7. - 9. ročník ZŠ   ■ 1. - 2. ročník 4-ročných SŠ   ■ 3. - 6. ročník 4-ročných SŠ

workshopy zamerané na prevenciu ochorení ako anorexia či bulímia či bigorexia

opytované iba pre SŠ



Opytované od 7. ročníka

lekcie varenia pre žiakov



návšteva okolitých fariem / remeselných prevádzok

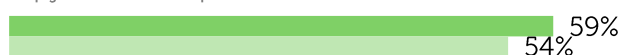


vlastná školská záhrada



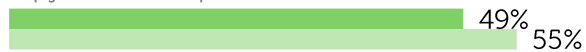
možnosť voliteľných predmetov

opytované iba pre SŠ

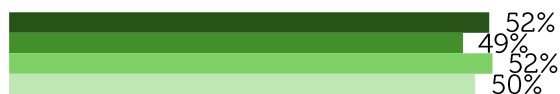


školské farmárske trhy

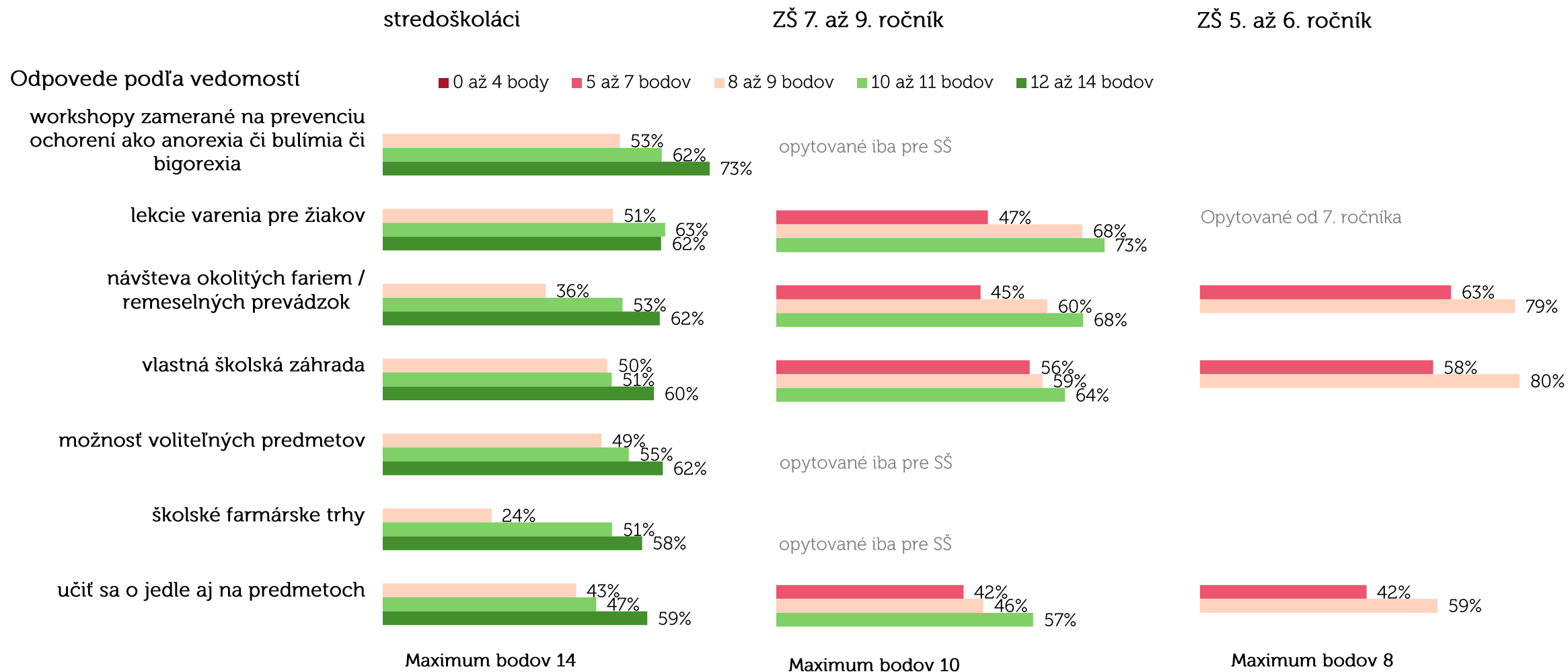
opytované iba pre SŠ



učiť sa o jedle aj na predmetoch



## Chcel by si, aby v škole boli tieto možnosti?



Vedomosti o zdravom stravovaní sme merali v otázke O8 - za každú odpoveď získalo dieťa 1b ak uviedlo zdravé (mimoradne+veľmi+celkom) alebo nezdravé (skôr+vôbec) tam kde malo

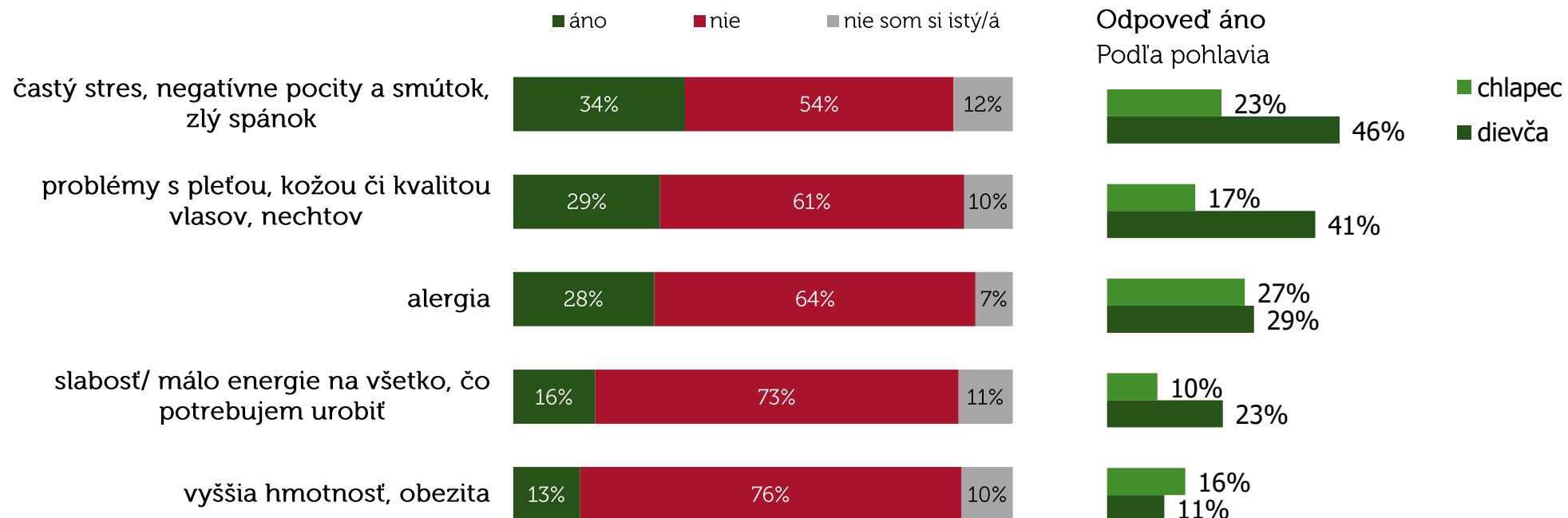


## Chcel by si, aby v škole boli tieto možnosti?

■ áno ■ už to u nás je ■ nie ■ neviem/nie som si istý/á ■ neobedujú v jedálni

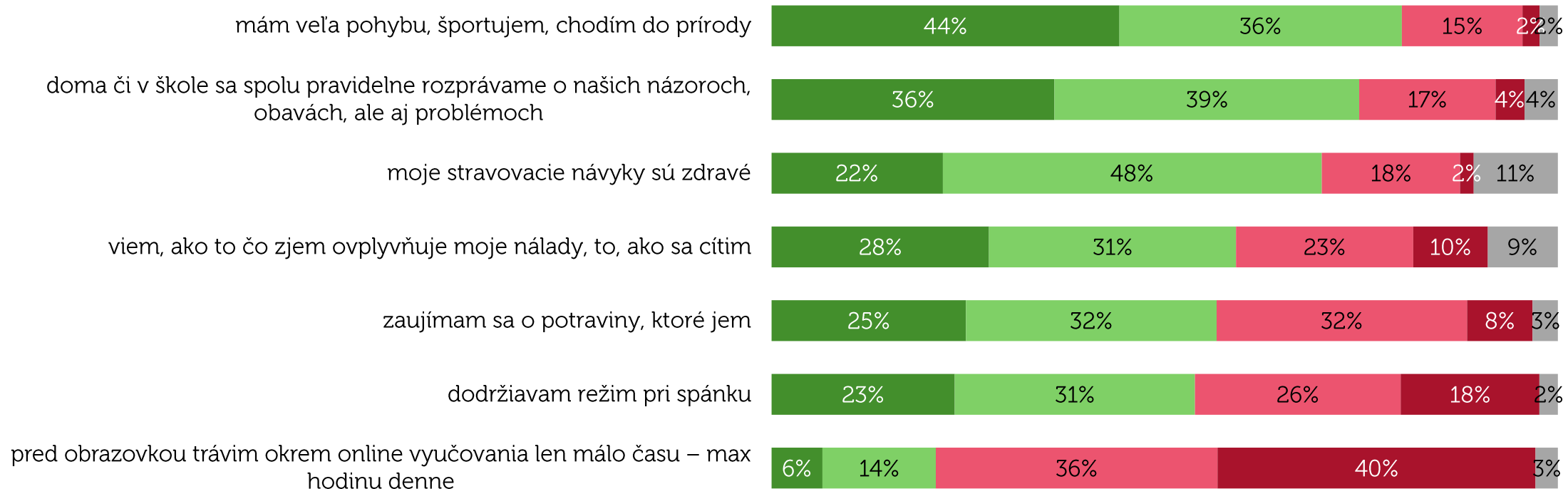


## Máš niektoré z nasledujúcich zdravotných problémov?



## Do akej miery sa stotožňuješ s výrokmí? Vieš to povedať sám/a o sebe?

■ určite áno ■ skôr áno ■ skôr nie ■ určite nie ■ nie som si istý/á



# Kontakty



Michal Vyšinský  
michal.vysinsky@2muse.sk  
+421 917 418 200

Ľudmila Chovancová  
ludmila.chovancova@2muse.sk  
+421 917 418 205

Skutočne  
zdravá škola

Anetta Vaculíková, predsedá občianskeho združenia Skutočne  
zdravá škola o.z., riaditeľka programu  
jasom@anettavaculikova.com

Eva Blaho, manažérka programu a odborná garantka  
evka@skutocnezdravaskola.sk