



Zdrowy tryb życia i odżywianie

Klasa 8b,8a

(prezentacja wykonana przez 8b)

Z naszych obliczeń wynika, że 42% stanowią kobiety a 46% to mężczyźni, z czego: 27% stanowią uczniowie klas 5, 34% to uczniowie klas 6, 5% klasa 7, a 34% to klasa 8.



Z wyników naszej ankiety wynika, że:

ponad 55% uczniów spożywa często warzywa,

1% - nie je ich wcale,

a rzadko - 36%!



- **50% naszych uczniów rzadko spożywa posiłki o regularnych porach,**
- **41% często je o regularnych porach,**
- **9% wcale nie je.**




**Śniadanie to najważniejszy
posiłek przez cały dzień.**

**Z naszych badań wynika, że
śniadania:**

- zawsze je 28% osób,**
- często 14%,**
- rzadko 16%,**
- a 43% nie mają czasu.**





Jak wynika z naszych badań
42% dzieci spożywa tylko 3 posiłki dziennie,
a tylko 10% uczniów spożywa 5 posiłków 🍽️



Człowiek powinien pić około 2 litrów płynów.

Wśród naszych uczniów:

74% osób pije 2 litry,

a 26% nie.





W jaki sposób uczniowie spędzają czas wolny?

- 31% uczniów siedzi przed komputerem,
- 26% leży i śpi,
- 23% (co najlepsze jest dla naszego zdrowia!) spaceruje i wychodzi na piesze wycieczki,
- a 18% uprawia sport.

Sport w naszym życiu też jest ważny.

- **34% osób uprawia jakiś sport,**
- **48% od czasu do czasu,**
- **8% chce zacząć,**
- **a 10% nie uprawia go w ogóle**



Czy uczniowie w naszej szkole często sięgają po słodzone napoje?

Z naszych badań wynika, że:

- 48% uczniów rzadko sięga po napoje słodzone,
- 39% często pije tego typu napoje,
- a 13% w ogóle ich nie pije.



W ciągu doby mężczyźni powinni spać około 8 godzin, a kobiety przez różne hormony około 13h,

13% naszych uczniów śpi mniej niż 4h,

22% od 4h do 6h,

52% od 6h do 8h,

13% śpi więcej niż 8h.





Ile razy w tygodniu poświęcamy czas na aktywność fizyczną?

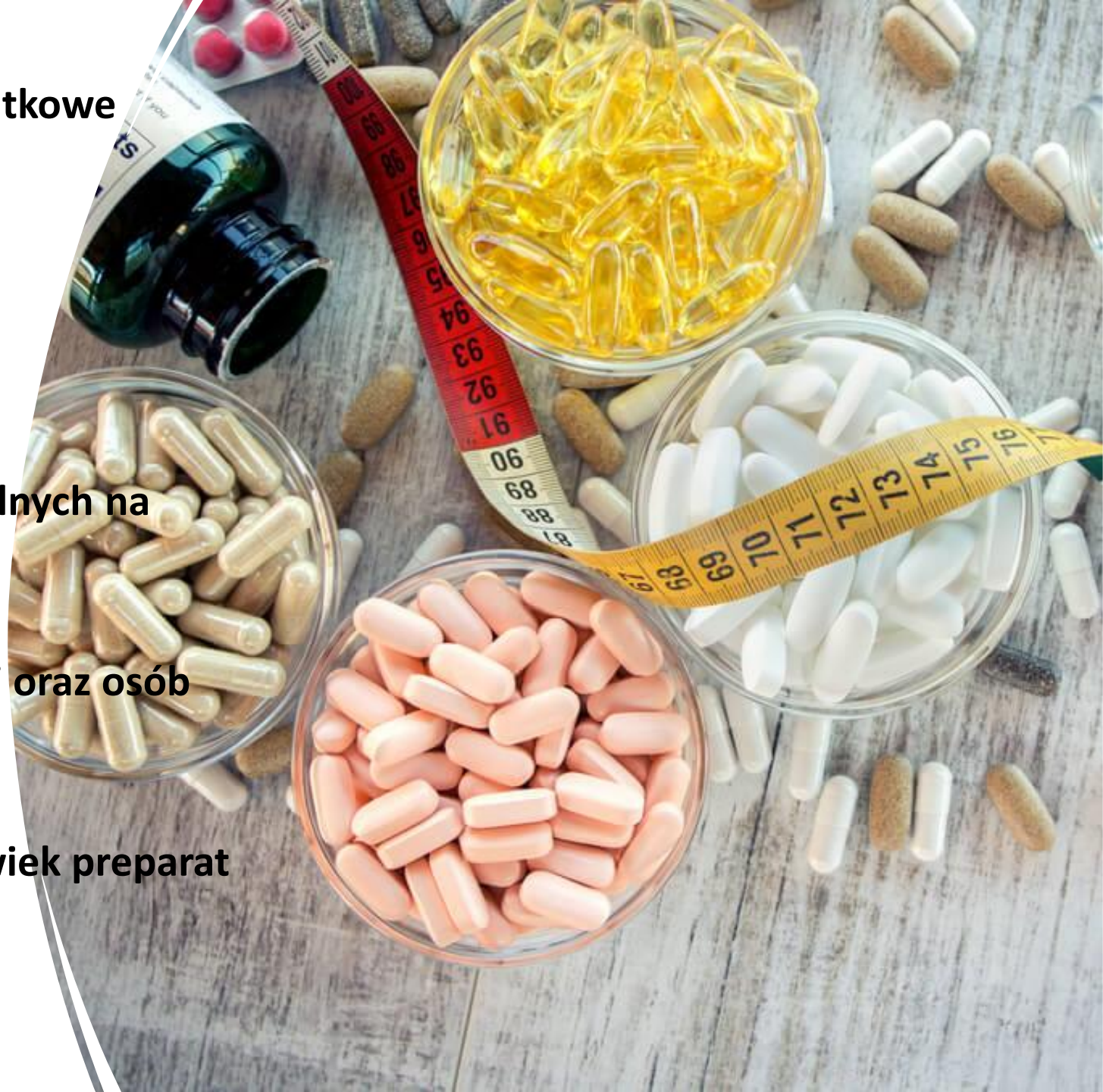
39% uczniów poświęca 6 dni w tygodniu na uprawianie sportu,
około 48% poświęca od 3 dni do 5 w tygodniu,
5% od 1 do 2 dni,
a około 8 % nie ma na to czasu.

42% ankietowanych bierze regularnie dodatkowe witaminy w postaci kapsułek 🍯

-
- Branie preparatów witaminowo-mineralnych na własną rękę bywa **niebezpieczne**.

Dotyczy to zwłaszcza kobiet w ciąży, dzieci oraz osób chorych.

W tej sytuacji, zanim sięgniesz po jakikolwiek preparat **skonsultuj się z lekarzem!**



Jak często jemy słone przekąski?

- Z naszych badań wynika, że:
- 60% uczniów rzadko je słone przekąski,
- 34% bardzo często je słone przekąski,
- a 6% nie je ich wcale.

Pamiętajcie, że jak coś jest słone to nie oznacza, że jest to zdrowe.



Z naszych badań wynika, że:

69% osób odczuwa zmęczenie w ciągu dnia,
a 14% nie.

W poprawie samopoczucia pomaga:

50% ankietowanych uznało, że sen,

9% regularne i zdrowe odżywianie,

15% uznało, że aktywność fizyczna,

a 20% higiena osobista





20% osób ocenia swoją sprawność fizyczną na bardzo dobrą,
51% na dobrą, 20% na średnią,
a 9% na słabą



Wnioski:

- **Z naszej ankiety wynika, że uczniowie naszej szkoły rzadko jedzą śniadania, dlatego w ciągu dnia odczuwają zmęczenie. Powinni również ograniczyć napoje słodzone i zamienić je na wodę mineralną.**
- **Naszym zdaniem powinni również ograniczyć jedzenie z dużą ilością soli np. Chipsy.**

Pytania do was:

- **Czy chcecie zmienić swój styl życia? Jeśli tak to w jaki sposób?**
- **Jaki jest wasz ulubiony sport?**
- **Wolicie siedzieć w domu czy wychodzić na spacer?**



WODA
MIN. 1,5 L DZIENNIE

TŁUSZCZE, SŁODKOŚCI
OSZCZĘDNI

MLEKO, JOGURY, SERY
2-3 PORCJE DZIENNIE

MIEŚO, RYBY, STRĄCZKOWE,
JAJA, ORZECHY
2-3 PORCJE DZIENNIE

WARZYWA
3-5 PORCJI DZIENNIE

PIECZYWO, ZBOŻA,
MAKARON
6-11 PORCJI DZIENNIE

OWOCE
2-4 PORCJE DZIENNIE

Dziękujemy za uwagę:)
Polecamy przeanalizować jeszcze piramidę
zdrowia(następny slajd)

ALKOHOL
OKAZJONALNIE

KONTOLA WAGI

CODZIENNE
ĆWICZENIA

7-9 GODZIN SNU



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

