

# ОБОБЩЕН АНАЛИЗ НА АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ЗА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ УВЗ В ОБЛАСТ БУРГАС

*„Човешкият живот зависи в най-голяма степен от здравословното състояние на организма и от използването на неговия психофизически потенциал.“*


Приоритетна цел на СЗО е да се постигне запазване и укрепване на психическото и физическо здраве на подрастващите чрез формиране на такива ценности, които да противодействат в зародиш появата на вредни навици, през следващите години от развитието им.

В рамките на Националната програма за Превенция на хроничните незаразни болести, е проведено изследване на факторите на риска за здравето, като особено внимание се отделя на констатацията, че влошеният здравен статус и нарастващ процент на социално-значимите заболявания, след двадесет и повече години се дължат основно на ниската двигателна активност, от която са засегнати над 70% от българското население.

В началото на 2022г. екип от отдел ПБПЗ извърши поредно анкетно проучване сред ученици от УВЗ в Бургаски регион, с цел установяване нивото на двигателната активност и информираност на децата в училищна възраст (10-19 години).

Здравното образование и възпитание е един сложен и дълъг процес. Неговото съдържание трябва да успее да формира у подрастващото поколение знания, нагласи, умения за избор на правилен и здравословен начин на живот, което е най-добрата инвестиция в бъдещето.

Участие в проучването взеха 240 ученика избрани на случаен принцип от Средно училище „Христо Ботев“, гр. Сунгурларе, Професионална гимназия по туризъм „Алеко Константинов“, гр. Поморие, Професионална гимназия за чужди езици „Васил Левски“ и Основно училище „Христо Ботев“, гр. Бургас.

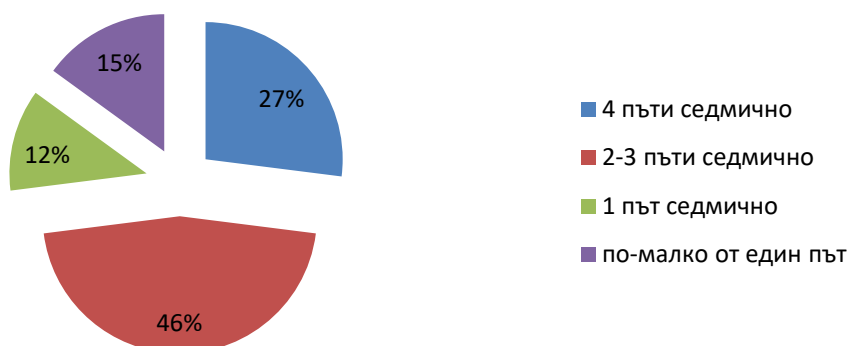
РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПОЛ :		
<b>МОМЧЕТА</b> 	<b>==&gt;</b>	<b>118</b>
<b>МОМИЧЕТА</b> 	<b>==&gt;</b>	<b>122</b>

## 1. Колко често правите физически упражнения?

Всеки човек трябва да увеличи ежедневната си физическа активност в зависимост от своя капацитет, потребност и интереси.

Резултатите показват, че с редовни физически упражнения се занимават общо 27% от анкетираните лица, периодично ангажирани с физическа активност са 46%, 12% са активни "само през уикендите", а 15% не се занимават почти никога с конкретна дейност.

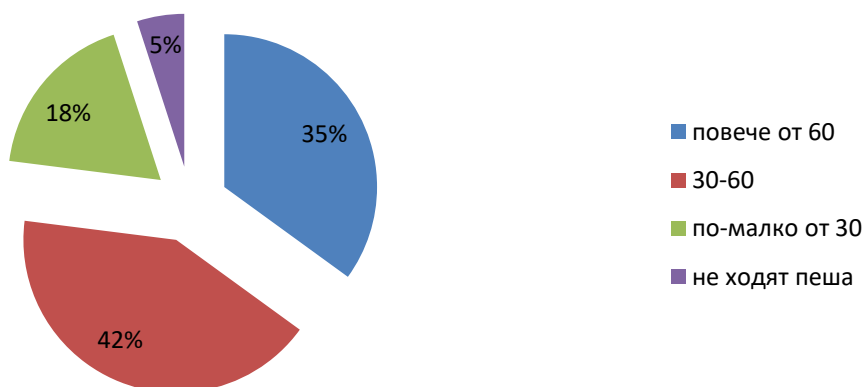
## Колко често правите физически упражнения



### 2.Колко минути средно на ден ходите пеша?

Разходката е удобна, безопасна, лесно осъществима и достъпна за всички. Ежедневно повече от 60 минути ходят пеша 85 от анкетираните (35%). Оптимална физическа активност от 30 до 60 минути имат 100 от бургаските ученици (42%). По-малко от 30 минути ходят пеш - 18%, а тези които не обичат да вървят пеш са 5%. Желателно е последните да достигнат поне 30 минути умерена физическа активност.

## Ежедневно ходене в минути

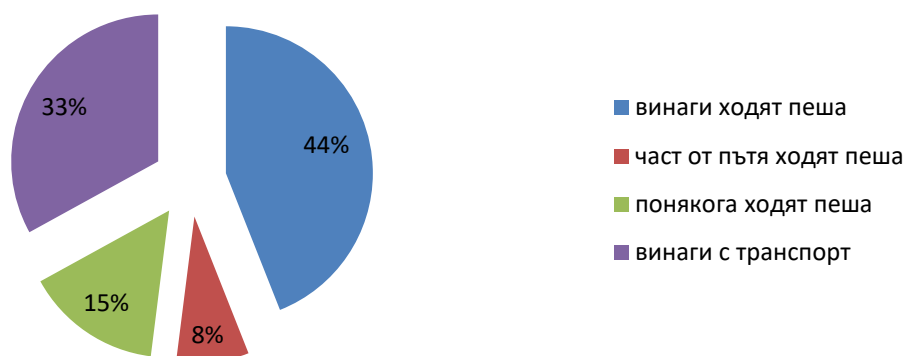


### 3. Използвате ли транспорт, когато ходите на училище или излизате навън?

Когато трябва да се придвижват до и от училището, важни елементи се явяват всички начини на придвижване – обществен транспорт, велосипеден и пешеходен.

Изследванията сочат, че 141 (59%) обикновено вървят пеш, когато са навън. Част от пътя вървят пеш или карат колело 20 (8%) от анкетираните, а останалите 79 (33%) са предпочели да се придвижват с личен автомобил или с обществен транспорт.

## Използвате ли транспорт, когато ходите на училище

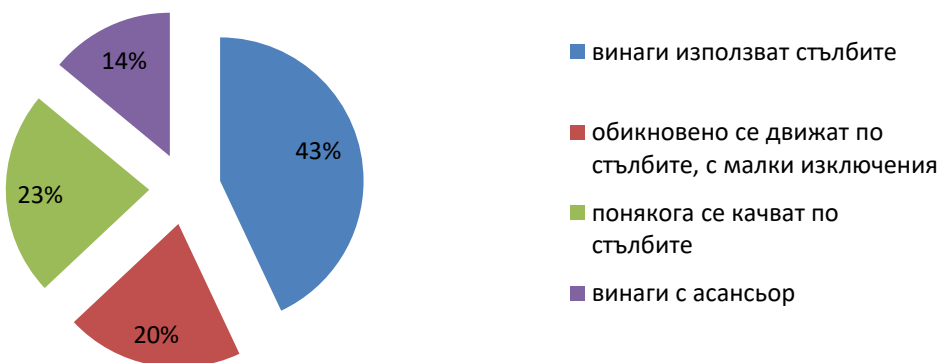


### 4. При качване по стълби използвате ли асансьор?

Изкачването на стълби се счита за едно от най-достъпните и едновременно с това ефективни упражнения за практикуване всеки ден.

От получените резултати става ясно, че на повечето от изследваните лица (86%) им харесва изкачването по стълбите като вид двигателна активност, когато не носят тежки предмети със себе си. Процентният дял на тези, които не биха се възползвали от подобна възможност и винаги биха избрали асансьора е 14%.

## Използвате ли асансьор при качване по стълби

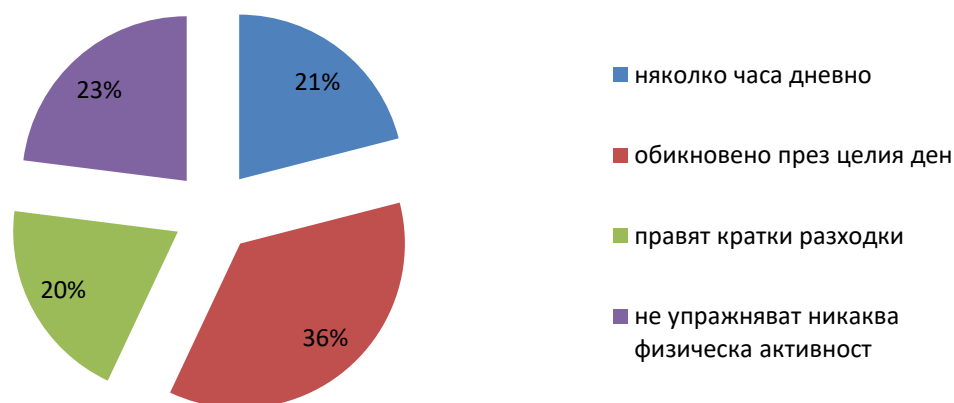


### 5. Движете ли се през почивните дни?

Спонтанната физическа активност през почивните дни спомага за поддържане на нормално тегло и намалява риска от редица хронични незаразни болести.

За подобен вид активност, включващ няколко часа работа в градината или разходки на открито съобщават 184 от анкетиранияте (77%). Малка част от тях 21% са помагали на двора. Тревожен е факта, че приблизително 23% „Седят пред телевизора и компютъра“ без да упражняват каквато и да е физическа дейност.

## Двигателна активност през почивните дни



### ИЗВОДИ:

- Анализът на получените данни за 10-19 годишните ученици показва, че по-малко от 30% от момичетата и момчетата се занимават редовно с физически упражнения. Ако към този процент се прибавят и тези на занимавалите се само понякога, т.е. периодично, нередовно, се очертава занижен интерес към спорта;
- Около две трети от анкетираните лица – 77% използват свободното си време за физическа активност.
- Повечето младежи предпочитат умерена форма на физическа активност - като ходене, каране на колело, качване и слизане по стръмен терен, в сравнение с тези, които се занимават с редовни физически упражнения.
- Децата не са ангажирани сериозно в дейности, отнасящи се до помощ на родителите в къщната работа, едва 21%;
- Очертава се една група от двата пола, за която е характерно бездействието – приблизително 23 % “Седят пред телевизора и компютъра”;

**ПРЕПОРЪКИ:** *„Планирай първата стъпка” – за Света това може да е само малка крачка, но за теб ще се окаже огромен скок към здравословния живот“*

- Започнете постепенно. Вземете решение да се занимавате два пъти седмично по 10 минути. Изпълнявайте тази програма две седмици, след това я преразгледайте и съставете нова.
- Не се отчайвайте, ако не се придържате абсолютно точно към програмата. Най-важното сега е да си създадете навик да бъдете физически активни. Така че, ако сте пропуснали няколко минути или тази седмица сте се занимавали един път вместо два, това не е проблем. В крайна сметка можете да решите да увеличите физическата си активност до 3 пъти седмично по 30 минути.
- Планирайте занятията си. Изпълнявайте програмата така, както изпълнявате назначенията на лекаря.
- Планирайте занятията заедно с членовете на семейството си или с приятели.
- Пасивна почивка или повече движение – изберете сами!